

Dijital Bağımlılık Farkındalığı İçin Dijital Detoks Turizmi Deneyimi¹

The Experience of Digital Detox Tourism for Digital Addiction Awareness

Elif Acuner², Yıldız Turan³

Öz

Medya kullanım ihtiyaçlarının bu denli geniş yelpazeye sahip olması, kişilerin ilgili ortamlarda daha fazla zaman harcamasına dolayısıyla kişilerde bağımlılığa neden olmaktadır. Kişiler bu bağımlılıklarının farkına varmak ya da bağımlılıklarını azaltmak için dijital detoks faaliyetlerine yönelmeleri önem arz etmektedir. Çalışmanın amacı, teknoloji bağımlılığı bağlı farkındalığını arttırmak ve teknoloji bağımlılığını kontrol altına almak için yapılan dijital detoks turizmi faaliyetlerinin etkisini gözlemlemek ve değerlendirmektir. Çalışmada, nitel araştırmalarda durum çalışması içerisinde yer alan çoklu/kolektif örnek olay araştırması kullanılmıştır. Çalışmada amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örneklem yöntemine göre gönüllü olan 10 kişi belirlenmiştir. Çalışmanın, örneklem grubu ile dijital detoks turizmi deneyimi faaliyetini içermesi, çalışmaya özgünlük katmaktadır. Çalışmayla; dijital detoks turizmi deneyiminin, dijital teknoloji bağımlılığına bağlı farkındalığı yüksek düzeyde artırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca dijital detoks turizmi sayesinde kişilerin an'a odaklanma şansına sahip oldukları, fiziksel yaşamın sunduğu fırsatlar, detoks sayesinde elde edilen rahatlama, yenilenme, kazanılan hareketlilik ve farkındalıklarla dijital teknolojileri sağlıklı sınırlarla kullanma becerisine sahip olabilecekleri ve dijital detoks turizminin kişilere tatil sürecinde dijital teknolojilerden arınma fırsatı sunduğu için oldukça yüksek rahatlama ve dinlenme yararı sağladığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Son olarak yapılan çalışmadan elde edilen veriler doğrultusunda Rize ilinin dijital detoks turizminde yüksek bir potansiyele sahip olduğu dolayısıyla yeni ürün geliştirme çalışmalarında önemli bir alternatif olabileceği önerisi geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Detoks Turizmi Deneyimi, Dijital Bağımlılık Farkındalığı, Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi, Alternatif Turizm.

Abstract

The fact that media usage needs have such a wide range causes people to spend more time in related environments, thus causing addiction. It is important for people to turn to digital detox activities, to notice and reduce their addiction. The aim of the study is to observe and evaluate the effect of digital detox tourism activities to increase the awareness of technology addiction and to control technology addiction. In the study, multiple/collective case study, which is included in the case study in qualitative research, was used. In the study, 10 volunteers have been identified through the criterion sampling method, which is purposive sampling. The fact that the study includes the sample group, and the digital detox tourism experience activity adds originality to the study. In the study, it was concluded that the experience of digital detox tourism increased the awareness of digital technology addiction at a high level. In addition, it was determined that people had the chance to focus on the moment thanks to digital detox tourism and could have the ability to use digital technologies with healthy limits thanks to the opportunities offered by physical life, the relaxation, regeneration, gained mobility and awareness. Moreover, it was indicated that digital detox tourism provided a very high relaxation and resting benefit as it offered people the opportunity to be purified from digital technologies during the holiday process. In line with the data obtained from the study, it is revealed that Rize province has a high potential in digital detox tourism, so it can be an important alternative in new product development studies.

Keywords: Digital Detox Tourism Experience, Digital Addiction Awareness, Uses and Gratifications Theory, Alternative Tourism.

Araştırma Makalesi [Research Paper]

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı: Çalışmanın araştırma kısmı Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 15.02.2022 tarih ve 2022 / 30 sayılı Kararı ile alınan izin doğrultusunda gerçekleştirilmiştir.

Submitted: 24 / 03 / 2023

Accepted: 21 / 02 / 2024

¹ Bu çalışma Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinatörlüğü tarafından SBA-2022-133 proje numarası ile kabul edilmiş, proje 28.04.2023 tarihinde nihai raporu sunulularak tamamlanmıştır.

² Doç. Dr., Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Ardeşen Turizm Fakültesi, Turizm İşletmeciliği Bölümü Öğretim Üyesi, Rize, Türkiye. elif.acuner@erdogan.edu.tr, Orcid No: 0000-0002-7769-8705.

³ Yüksek Lisans Öğrencisi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Rize, Türkiye. yıldiz_turan21@erdogan.edu.tr, Orcid No: 0000-0003-3463-3298.

Giriş

Dijitalleşme toplum yaşantısında köklü değişimlere neden olmaktadır. Örneğin dijitalleşmeden önce insanların birçok alanda ihtiyaçlarını karşılaması çok daha zorlayıcı ve daha çok zaman-enerji maliyetine sebep olmaktayken günümüzde dijital teknolojiler ile işlerin hem daha kolay hem de zaman ve enerji açısından daha tasarruflu yürütülmesi mümkün olmaktadır. Çünkü dijital sistemlerin gelişimden önce fiziki ortamlarda gerçekleşmesi gereken birçok iş/işlem, dijitalleşme ile daha hızlı ve basit işlemlerle dijital platformlar üzerinden gerçekleştirilebilir hale gelmiştir. Buradan hareketle farklı dijital teknolojileri kullanmanın insanların hayatını kolaylaştırdığı çıkarımını yapmak mümkündür. Ancak buradaki asıl soru; *'İnsanlar dijital teknolojileri sadece yaşam kalitelerini yükseltmek ve hayatlarını kolaylaştırmak için ihtiyaçları doğrultusunda dengeli bir şekilde kullanıyor mu?'* olabilir. Çünkü günümüzde dijital teknolojiler aktif çalışma hayatındaki sorumlulukların yerine getirilmesinde, alışveriş, eğlence, sosyalleşme gibi çok geniş ve farklı alanlarda insan yaşamının tam merkezinde yerini almış durumdadır. Teknolojinin çok fazla kullanım alanına sahip olması, doğru orantılı olarak insanların teknoloji kullanım miktarını da etkilemektedir. Dolayısıyla her geçen gün farklı teknolojileri kullanan insan sayısı ve teknoloji kullanım süreleri de artmaktadır. Bu kullanımlar ihtiyaç ya da iş gereği olduğu kadar boş zaman değerlendirme ya da gerçek hayatın sorunlarından kaçma isteği olarak da gerçekleşebilmektedir. Öyle ki birçok insan için akıllı telefonu, tableti ya da akıllı saati gibi farklı dijital aygıtlardan uzak kalmak hayal edilebilir bir durum olmaktan çıkmıştır. Dolayısıyla dijital teknolojilere bağımlı bir birey ya da toplum profilinin varlığı aslında çok da sıyr ya da sürpriz bir çıktı değildir. Burada esas olan mevcut bağımlılığı dengeleyebilmektir. Çünkü Park (2005: 254)'ın da dediği gibi kişilerin telefon ihtiyacı olmadığı halde sürekli telefonlarını kontrol etmeleri telefon kullanımını olumsuz hale getirebilir. Bu sadece telefon için değil tüm dijital araçlar için aynı şekilde değerlendirilmelidir. Dijital araçların ihtiyaç dışı fazla kullanımı dijital bağımlılığa yani kişinin kontrol dışı kullanımına neden olabilmektedir. Ancak bireylerin ve toplumun dijital teknolojileri kabul durumu ve dijital teknolojileri yaşamın her alanına entegre etmiş olması, dijital bağımlılığı göz ardı etmesi ya da yok sayması gibi bir sonuç ortaya çıkarmaktadır. Oysaki dijital araçların aşırı kullanımında da bağımlılık özellikleri olan kaygı, stres, özgüven eksikliği ve depresyon gibi olumsuz etkiler ortaya çıkabilmektedir.

Diğer taraftan teknolojinin gelişim gösterirken ulaşım sağlayabildiği alanları da her geçen gün genişletiyor olması, artık insanlara neredeyse her zaman ve her yerde ulaşılabilme imkânı sunmaktadır. Dijital cihazı yanında olan kişilerle sinyalin bulunduğu her yerde iletişim sağlanabilmektedir. Bu durum ulaşılacak isteyen kişiler için iyi olabileceği gibi her daim ulaşılacak istemeyen kişiler için bazen can sıkıcı da olabilmektedir. Örneğin çalışan bir kişinin çalışma saatleri dışında ya da tatil günlerinde başkaları tarafından sürekli olarak ulaşılabilir olması, kişinin dinlenmesi önünde bir engel hatta tatilini daha yorucu bir hale getiren bir duruma dönüşebilmektedir. İşte bu gibi durumlarda kişilerin tatilini hem daha rahat, huzurlu, sakin geçirmesi hem de bağımlılıklarını kontrol altına alması ve an'a odaklanması için dijital detoks turizmi bir alternatif olabilir. Bu bağlamda dijital detoks turizmi, doğa ile iç içe, sakin, özellikle sinyalin az veya hiç bulunmadığı bölgelerde, kişinin daha çok kendi ile baş başa kalabildiği, an'ı yaşamaya odaklandığı ve gerçek sosyal ilişkiler (sanal olmayan) kurabildiği bir turizm türünü ifade etmektedir. Dijital detoks turizm deneyimi henüz yeni bir turizm alternatifidir. Hâlbuki yaşadığımız dijital çağda alternatif bir turizm türü olarak uygulanabilme potansiyeli oldukça yüksektir. Özellikle dijital bağımlılık farkındalığının artmaya başlaması, bu turizm türüne olan ihtiyacı ve talebi de artıracaktır. Çünkü daha önce de belirtildiği gibi dijital bağımlılık da diğer bağımlılık türleri gibi farklı olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Dijital bağımlılık daha çok gençler için bir problem olarak addedilse de her jenerasyon için potansiyel bir tehlike durumundadır. Dolayısıyla dijital detoks turizm ürününde aynı ya da farklı jenerasyonlar için farklı tur içerikleri ile hem ürün çeşitliliği hem de pazar çeşitliliği sağlanabilir. Örneğin Z kuşağı için 'dijital detoks gençlik kampı' buna bir örnek gösterilebilir. Dijital bağımlılığı azaltmada turizm faaliyeti en etkili yollardan birisi olarak değerlendirilebilir. Çünkü dijital detoks sürecinde gezme, yüz yüze sosyalleşme, aktivitelere katılma, farklı kültürleri öğrenme, dinlenme gibi destekleyici faaliyetler ile sanal olmayan iletişim, deneyimler ile an'ın keyfinin çıkarılması söz konusudur. Bu da dijital bağımlılık farkındalığı ve dijital teknolojileri dengeli kullanma becerisini kazanmak adına önemli bir fırsat olabilir.

Bu çalışmanın amacı, teknoloji bağımlılığına olan farkındalığı artırmak ve dengeli teknoloji kullanım becerisi kazanmak için yapılan dijital detoks turizmi faaliyetlerinin etkisini gözlemlemek ve değerlendirmektir. Çalışmada gönüllü bir grup ile dijital detoks turizmi deneyimlenmiştir. Çalışmanın önemi, deneyim sonucu elde edilen veriler ile dijital bağımlılık farkındalığının artırılması ve henüz yeni olan dijital detoks turizm faaliyetlerinin benimsenmesinde öncül sonuçlara yer veriyor olmasıdır.

1. Kavramsal Çerçeve

Günümüzde dijital araçlar, hem bireysel hem de toplumsal olarak hayatımızda vazgeçilmez bir konuma ve neredeyse her türlü ihtiyacımızı karşılayacak duruma gelmiştir. Dahası teknoloji yerinde sayan bir buluş olmadığı için her geçen gün daha hızlı bir şekilde gelişmeye devam etmektedir. Tabii ki bu gelişimler genellikle insanların hayatındaki işleri daha pratikleştirmek ve kolaylaştırmak üzerinedir. Her ne kadar teknolojik araçların gelişim amaçları genellikle insana fayda sağlamak, hayatı kolaylaştırmak olsa da bazen dijital bağımlılık gibi istenmeyen olumsuzluklara da sebep olabilmektedir.

Bağımlılık, "Ciddi duygusal, zihinsel veya fizyolojik reaksiyonlara neden olan bir maddeye alışkanlık veya eylemi bırakma konusunda kişinin kendisini, dürtülerini kontrol edememe durumu" olarak tanımlanır (Byun, vd., 2009: 204). Bağımlılığa sebep olan unsurlar başlarda kişiye mutluluk veren bir duygu hissettirebilir ancak zamanla durum kişinin kontrolünden çıktığında ve özellikle kişi bu bağımlılığının farkına vardığında başlardaki mutluluk hissi yerini huzursuzluğa, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklara bırakabilmektedir. Günümüzde çeşitli bağımlılık türleri mevcuttur. Bağımlılık türlerinden biri olan dijital bağımlılık da her geçen gün artma potansiyeline sahip bir bağımlılıktır. "Dijital bağımlılık; nomophobia veya No Mobile Phone PhoBIA olarak ifade edilen kişilerin sahip oldukları dijital cihazlardan ayrı kaldıklarında yaşadıkları psikolojik korkuyu ifade etmektedir" (Bhattacharya, Bashar, Srivastava & Singh, 2019: 1297). Nomophobia ilk olarak 2008 yılında İngiliz araştırma kurumu YouGov tarafından yürütülen bir çalışmada ortaya atılmıştır. Çalışma cep telefonlarının aşırı kullanımı sebebiyle anksiyete bozukluğunun ortaya çıkma olasılığının değerlendirilmesi için yapılmış ve katılımcıların %53'ünün cep telefonlarında bir aksaklık olduğunda endişeli davrandıkları tespit edilmiştir (Bhattacharya vd., 2019). Mutsvairo vd. (2022: 10) bağımlılık durumunu "dijital araçlar hayatımıza kattığı kolaylıklarla bir yandan özgürlük sağlarken bir yandan da dijital köleşmemize zemin hazırlamaktadır" ifadeleriyle belirtmektedir. Dolayısıyla dijital bağımlılık, kişilerin dijital araçları kullanım miktarı üzerindeki kontrol gücünü kaybettirip, kişinin zamanına hükmederek onu kendisine esir edebilir. Ancak kontrolü kaybetmeye karşı bir farkındalık oluşmaya başladığında kişiler bağımlılıktan kaynaklı bu esir olma durumunu engellemek adına çözümler arayışında, dijital detoks yapma ihtiyacı hissedebilirler.

Detoks, bireylerin çeşitli zararlı tüketimleri (alkol, sigara, yiyecek, madde gibi) sonucu vücutta oluşan toksitleri uzaklaştırma durumunu ifade etmektedir (Ernst, 2012: 33). Detoks, arınma, zararlı kullanımlardan uzaklaşma durumlarında tercih edilen bir yöntem olduğu için, çeşitli bağımlılıklardan; yukarıda da bahsettiğimiz dijital bağımlılıklardan kurtulma ya da dijital bağımlılığı azaltma gibi durumlarda da tercih edilebilir. Oluşan dijital bağımlılığı azaltma ya da kontrol altına alma isteği ile dijital detoks programları ortaya çıkmıştır. Dictionary (2022) dijital detoks, "Kişinin aşırı veya takıntılı kullanım alışkanlığını kırmak için dijital veya elektronik cihazları kullanmaktan kaçındığı ve bunun yerine yüz yüze sosyal etkileşimlere, farkındalığa, doğa ile uyuma vb. öncelik verdiği bir dönem" olarak tanımlamaktadır. Yıldız vd. (2020) "İnternet ortamında karşılaşılan ihtiyaçların geniş yelpazeye sahip olması kişilerin o ortamlarda daha fazla zaman harcamalarına ve yaşadığımız dijital çağ, dijital bağımlılık ve benzeri bağımlılıkların ortaya çıkmasında önemli bir etkiye sahiptir ve bu bağımlılıkların çözümü için dijital detoks oldukça önemlidir" demiştir. Detoks, dijital bağımlılığı azaltma girişimi için önemli ölçüde etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Jiang & Balaji (2022) turistleri dijital detoks turizmine iten nedenleri; farkındalık, teknostres, kendini ifade etme, sosyal bağlanma, rahatlama, doğa ile bağlantı, kaçış ve yenilik olarak sıralamıştır.

Dijital detoks bağımlılık temelli bir işlem olduğu için bireysel olarak yapıldığında detoks süreci zorlu geçebilecektir. Dolayısıyla bu süreç, bir grupta çeşitli aktiviteler yaparak, yeni keşiflerle, yeni sosyal ilişkilerle daha kolay ve eğlenceli bir duruma getirilebilir. Bu durumda dijital detoks işlemi bir turizm faaliyeti olarak yapmak iyi bir alternatif olabilir. Dolayısıyla dijital detoks programlarını bir turizm faaliyeti olarak gerçekleştirmek dijital detoks sürecinin zorluk ve yoksunluğunu hafifletmek ve daha eğlenceli bir aktiviteye çevirebilmek için bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Dijital detoks turizmi, mobil sinyallerin bulunmadığı veya azaltılma imkânının bulunduğu yerler ve faaliyetleri içeren bir alternatif turizm türüdür. Dijital detoks kavramını Li vd. (2018: 318) "İnternet ve mobil sinyallerin olmadığı veya dijital teknoloji kullanımının kontrol edildiği turizm alanları" olarak ifade etmektedir. Can & İflazoğlu, konu ile ilgili görüşlerini (2021: 12) "...nasıl ki detoks, insanların daha sağlıklı olması için zararlı yiyecek, içecek ve ilaçların vücuda alınmasının durdurulmasında tercih ediliyorsa, dijital detoks turizmi de insanların teknoloji bağımlılıklarından uzaklaşmak için tercih edebilecekleri bir tedavi yöntemi olabilir" şeklinde belirtmektedirler. Jiang & Balaji (2022: 453) dijital detoks turizmini, "internet ve mobil sinyallerin olmadığı veya dijital teknolojinin kontrol edildiği bir ortamda tatilin gönüllü olarak geçirilmesi" şeklinde tanımlamışlardır. Tanım içeriklerinin de desteklediği gibi dijital detoks turizmi genellikle tatil köyleri, dinlenme merkezleri, inziva mekânları gibi daha çok zihinsel rahatlama ve dinlendirici aktiviteleri barındıran ortamlarda gerçekleşmektedir (Pelkonen, 2020). Çünkü kişiler dijital detoks turizmi için daha çok doğa ile iç içe, deneyime geçecek aktivite ve faaliyetlerin bulunduğu, acil durumlarda ulaşılabilecek imkânının olduğu yerleri tercih etmektedirler (Aslantürk, 2021: 62). Bu bağlamda Rize İli doğa güzellikleri, muhteşem manzaraları, özgün kültürel değerleri ve tarihi mirasıyla dijital detoks turizmi için çok yüksek potansiyele sahip bir destinasyondur. Dijital detoksta öne çıkan iki temel unsur; doğa içerisinde sakin ve dingin zaman geçirmek ve farklı faaliyetler ve deneyimler yaşama olanakları olarak belirtilmektedir. Rize sıralanan bu iki unsur özelliklerine fazlasıyla sahip olması ve bölgede mobil sinyalleri azaltmanın da mümkün olması sebebiyle dijital detoks turizmi için yüksek potansiyele sahip bir destinasyondur.

2. Literatür Taraması

Literatürde ağırlıklı olarak dijital detoks'un ne olduğu, dijital detoks turizmi kavramı, dijital detoks turizminin yapılması için destinasyonların taşıması gereken özellikler, dijital detoks turizmi kapsamında gerçekleştirilen faaliyetler gibi kavramın anlaşılmasına yönelik olarak, dijital detoks, dijital kopukluk, çevrimiçisiz tatil, dijital detoks turizmi gibi başlıklar altında

çalışmalar mevcuttur (Karapınar Ç. & Fidan, 2019; Syvertsen, Karlsen, & Bolling, 2019; Uluçay & Kobak, 2020; Syvertsen & Enli, 2020; Can & İflazoğlu, 2021; Doğan & Demirel, 2021; Göktaş & Ülkü, 2021; Altınay Özdemir & Göktaş, 2021; Radtke, Apel, Şenkel, Keller, & Lindern, 2022; Stäheli & Stoltenberg, 2022).

Dijital araçlar sağladıkları kolaylık ve pratiklikle hayatımızda büyük bir yer edinmişlerdir. Öyle ki artık dijital araçlar hayatımızın bir parçası hatta bazı kullanıcılar için tıpkı vücudundaki bir organı gibi odak noktası, vazgeçilmezi konumuna gelmiştir. Dolayısıyla dijital araçlar hemen her zaman yanımızda bulunmaktadır. Dijital araçların kullanımını çeşitli nedenler ya da ihtiyaçlar oluşturmaktadır. Bu nedenleri Katz vd. (1973: 166) bilişsel ihtiyaçlar, duygusal ihtiyaçlar, bütünleştirici ihtiyaçlar, sosyal bütünleştirici ihtiyaçlar ve gerçeklerden kaçma ihtiyacı olarak 5 kategoriye ayırmıştır. Yayla (2018: 61) Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımında Instagram örneğini baz alarak yaptığı çalışmada, Instagram kullanımında etkili olan unsurları, kişisel sunum, eğlence/alışkanlık, sosyal kaçış / rahatlama, sosyal etkileşim, karar verme / bilgilenme, kişisel gelişim / kendini ifade etme, arkadaşlık, ekonomi ve takip etme olarak tespit etmiştir. Dijital araçlar sürekli elimizin altında bulduklarından bazen hiç ihtiyaç olmasa bile bu araçlar sadece alışkanlıkla dolayısıyla kullanılmaktadır. Bu ihtiyaç dışı kullanma zamanla kontrolsüz kullanıma yani bağımlılığa neden olabilmektedir. James & Drennan'ın (2005) cep telefonun bağımlılık yapan tüketimi ile ilgili araştırmalarında, cep telefonu kullanımından kaynaklı olumsuzlukları finansal maliyetler, psikolojik etkiler, sosyal ilişkiler, mesleki sorunlar, fiziksel sorunlar ve yasal sorunlar olarak gruplandırmışlardır. Dolayısıyla bağımlılık ile istenmeyen ya da tercih edilmeyen bir takım sorunlar oluşabilmektedir. Aynı zamanda oluşan sıkıntılar kullanıcılarda dijital bağımlılık farkındalığı ve farkındalık ile gelen dijital araçlardan kaçma isteği oluşturabilmektedir. Kişilerde dijital bağımlılık farkındalığı oluştuğunda ve kişilerin bu bağımlılığı azaltıp kontrol edilebilir hale getirmek istediğinde dijital detoks programlarına başvurmaları olasıdır. Dijital detoks programları bireysel olabileceği gibi gruplar ile de yapılabilir. Dijital detoks programları bireysel olarak ve şehir merkezi gibi kalabalık ve dijital teknolojilerle çevrili alanlarda yapıldığında bağımlılık ve alışkanlıklardan ötürü kişileri zorlayabilmektedir. Floras vd. (2021) çalışmalarında "katılımcılar, kentsel destinasyonlarda seyahat ederken bağlantıyı kesmenin daha zor olduğunu belirtti" ifadeleriyle dijital detoks uygulamalarının şehir merkezlerinde yapılmasının zorluğunu ortaya koymuşlardır. Hoving (2017) çalışmasında, Hollandalı turistlerin dijital detoks tatilini tercih etme nedenlerinden sosyolojik, psikolojik ve fiziksel sağlık faktörlerinin motivasyonu doğrudan etkilediğini; coğrafik ve ekonomik faktörlerin ise motivasyonu dolaylı olarak etkilediğini tespit etmiştir. Egger, Lie & Wassler (2020) çalışmalarında, kişilerin dijital detoks turizmine gönüllü olarak katılması ve teknoloji kullanımını sınırlandırmasına neden olan motivasyon faktörlerini araştırmışlardır. Elde edilen bulgularda, katılımcıların dijital detoks turizmini tercih etmedeki motivasyonları; kaçış, kişisel gelişim, sağlık ve esenlik ve ilişkiler olmak üzere dört başlıkta toplanmıştır. Kirillova & Wang, (2016) çalışmalarında turistlerin tatile çıkma motivasyonlarının en çok dinlenmek ve turistin kendi kendisiyle kalma isteğinden kaynaklandığı görülmüştür. Pınarbaşı & Astam (2020: 22) 12 gönüllü ile "İnternet ve sosyal medya olmadan günler nasıl geçilir? sorusu ile katılımcılar için internet ve sosyal medyadan vazgeçmenin mümkün olup olmadığı üzerine çalışmışlardır. Çalışmalarında 3 günlük kısmi dijital detoks (sadece internet ve sosyal medya kullanımının kısıtlanması) uygulanmıştır. Elde edilen bulgularda, katılımcıların dörtte üçü internetin gündelik hayatı kolaylaştırdığını ve haber, bilgi gibi kullanımlardaki faydası bakımından vazgeçmenin mümkün olmadığını ama sosyal medya için kullanılan zamanın kısıtlanabileceği fakat tamamen vazgeçilemeyeceği belirtilmiştir. Cai & McKenna (2021) çalışmalarında dijital detoks turizmi aracılığı ile teknolojiye karşı direnci test etmeyi amaçlamışlardır. Çalışmada direniş biçimini yaşanan deneyimlerin somutlaştırılması amacı ile otoetnografik yöntem kullanılmıştır. Dijital detoks turizmi deneyimlerini 4 farklı zamanda ve farklı gezilerde gerçekleştirmişlerdir. Deneyimlerin sonuçlarında başlarda zorlanma, sonrasında ise duruma yavaş yavaş alışma, geçmişe gitmiş hissiyatı, rahatlama, kişinin kendisiyle kalma ve doğaya karşı farkındalığın artması gibi bulgulara rastlanmıştır. Topsakal & Dinç (2022) çalışmalarında dijital detoks kapsamında ekoturizmi incelemiş ve eko turizmin doğa ve kültür ile iç içe olması gereken bir turizm türü olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

3. Kuramsal Çerçeve

İletişim alanındaki çalışmaların ilk yıllarında, kitle iletişim araçlarının birey ya da toplum üzerinde çok yüksek bir etkiye sahip olduğu ve bu medya araçlarından birey ve topluma iletilen mesajların, iletilmek istenildiği gibi algılandığı düşüncesi hâkimdi (Aktaran: Üçer, 2016: 3). Dolayısıyla medyanın izleyiciyi istediği gibi yönlendirdiği ve şekillendirdiğine inanılmaktaydı. Bu sebeple de çalışmalar, iletişim araç merkezli bir konum ile "medya insanlara ne yapar?" sorusu temel alınarak yapılmaktaydı. Ancak zamanla izleyicilerin kitle iletişim araçlarını ve içeriklerini kendi düşünce ve gereksinimlerine göre tercih ettikleri ve aktif birer katılımcı oldukları düşüncesi benimsenmiştir (Üksel, 2015). Yani aslında bu süreçte, izleyicilerin aktif oldukları, kendi istek ve ihtiyaçlarına uygun içerikleri benimseyerek, izleyici merkezli bir konumunun hüküm sürdüğü görülmüştür. İzleyici merkezli konum ile izleyiciler kitle iletişim araçlarını ve içeriklerini kendi beğenilerine, düşünce ve gereksinimlerine göre tercih etmektedirler (McQuail & Windahl 1997: 153-154, akt. Ayhan & Balcı, 2009: 15). Böylece "medya insanlara ne yapar?" sorusu zamanla yerini "insanlar medya ile ne yapar?" sorusuna bırakmıştır ve iletişimin araç merkezli bir konumdan, izleyici merkezli bir konuma geçiş sağlanmıştır (Nalçaoğlu Timisi, 2010).

Kullanımlar ve doyumlar kuramı Elihu Katz tarafından geliştirilmiştir. Katz'a göre insanların toplumsal ve psikolojik bir takım gereksinimleri vardır ve insanlar medya ve diğer dijital kaynaklardan bu gereksinimlerini karşılayacak birtakım beklentilere girerler. Medya araçlarını kullanarak bu gereksinimlerinin bir kısmını karşılamış olurlar (Yaylagül, 2006: 62). Katz ve arkadaşları izleyicilerin dijital araçları kullanma gereksinimlerini;

- Bilgiyi ve anlayışı güçlendirmeye ilişkin ihtiyaçlar - bilişsel ihtiyaç,
- Estetik, zevk ve duygusal deneyimlerini güçlendirme ihtiyacı - duygusal ihtiyaçlar,
- Güveni, istikrarı ve statüyü güçlendirmek için hem bilişsel hem de duygusal unsurları birleştiren ihtiyaçlar - bütünleştirici ihtiyaçlar,
- Aile, arkadaş ve dünya ile teması güçlendiren ihtiyaçlar - sosyal bütünleştirici ihtiyaçlar
- Kişide zayıflama olarak görülen kaçma ya da gerilimi serbest bırakma ile ilgili ihtiyaçlar - gerçeklerden kaçma ihtiyacı olarak 5 kategoriye ayırmıştır (1973).

Kuramda ifade edildiği gibi dijital araçlar, birden çok gereksinimi karşılamak için kullanılmaktadır. Ancak dijital araçların kullanımıyla gereksinimlerin karşılanmasının yanında birtakım istenmeyen sonuçlar da görülebilmektedir. Çünkü dijital araçlarla ihtiyaçlar karşılanırken bilinçli ya da değil gereğinden fazla zaman geçirilebilmektedir. Harcanan bu fazla zaman, ilk başlarda çok fark edilmese de sonradan sorumlulukların aksatılmasına, psikolojik yan etkilere, fiziksel ağrılara ve gerçek hayattan kopma gibi çeşitli olumsuzluklara neden olabilmektedir. Ayrıca sürecin bu şekilde devam etmesi bir süre sonra kişilerde dijital araç kullanımının bağımlılık haline dönüşmesi ile sonuçlanabilmektedir. Nihayetinde dijital araçların kullanım süresinin azaltılması yani dijital bağımlılığın bitirilmesinde ise zorluklar yaşanabilmektedir. Kişilerin bireysel olarak dijital araçların kullanımını azaltma girişiminde bulduklarında başarısız olmaları ve hatta belki de bu girişimin ters etki yaparak daha çok kullanım ve bağımlılık sahibi olmaları muhtemeldir. Dolayısıyla bir grup insan ile çeşitli aktiviteler eşliğinde dijital detoks için gerekli ortamın oluşturulmasıyla, dijital araçların kullanımını kontrol altına almak daha kolay olabilir mi? Sorusuna yanıt bulabilmek için çalışmada; aşağıdaki araştırma sorusu geliştirilmiştir.

Temel Araştırma Sorusu: Farklı dijital bağımlılık düzeyindeki kişilerin dijital detoks turizmi deneyimi algıları nasıldır?

Ayrıca çalışmada aşağıda sıralanan alt araştırma sorularına cevap aranmaktadır;

Alt araştırma sorusu 1: Araştırma grubundaki kişilerin dijital bağımlılık düzeyleri nelerdir?

Alt araştırma sorusu 2: Araştırma grubundaki kişilerin dijital bağımlılık farkındalıkları nasıldır?

Alt araştırma sorusu 3: Araştırma grubundaki kişilerin dijital detoks deneyimi algıları nasıldır?

Alt araştırma sorusu 4: Katılımcıların dijital detoks turizmi açısından bölge ile ilgili algıları nasıldır?

4. Yöntem

Çalışmada nitel araştırma yaklaşımı kullanılmıştır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinin kullanılmasının amacı henüz yeni bir turizm ürünü olan dijital detoks turizmi deneyimleyen katılımcıların, deneyim esnasında yaşadıkları sorunları ve dönüşümleri gözlemlemek ve dijital detoks turizm deneyimi ile ilgili derinlemesine bilgi edinebilmektir. Araştırma bir olay ve olguyu yakından izleme, derinlemesine betimleme gibi nitelikleri gerektirmektedir. Dolayısıyla çalışmaya en uygun desenin seçilmesinde ilgili dinamikler göz önünde bulundurulmuştur. Durum çalışması, bir olayın veya az sayıda olayın uygun bir yöntem ile detaylı bir şekilde incelenmesi durumudur (Punch, 2005). Gerring (2004: 342) durumu, '(benzer) birimlerin daha büyük hacmini anlamak amacıyla tek bir birimin yoğun çalışması' olarak tanımlamaktadır. Yin (2009: 18) ise durum çalışmasını, 'güncel bir olguyu kendi gerçek yaşam çerçevesi içinde çalışan, olgu ve içinde bulunduğu içerik arasındaki sınırların kesin hatlarıyla belirgin olmadığı ve birden fazla kanıt veya veri kaynağının mevcut olduğu durumlarda kullanılan, görgül bir araştırma yöntemidir' şeklinde tanımlamıştır. Bu açıklamalardan yola çıkarak çalışmada, bir grubun gerçek bir ortamda dijital araçlar olmadan yaşayacağı değişiklikleri gözlemleyebilmek ve derinlemesine bilgi alabilmek için durum çalışması deseni kullanılmıştır. Katılımcıların bir gruptan oluşması yani birden fazla kişinin katılması çoklu/ kolektif örnek olay çalışmasının tercih edilmesini sağlamıştır. Araştırmada kullanılan görüşme soruları alanyazında daha önce dijital bağımlılığın ölçülmesi, dijital detoks turizmi kavramı ve dijital detoksun uygulanabilirliğine yönelik yapılan çalışmalardan yararlanılarak oluşturulmuştur (Kesici & Tunç, 2018; Irmak & Erdoğan, 2015; Yayla, 2018; Yıldız, Kurnaz, & Kirik, 2020; Uluçay & Kobak, 2020; Pınarbaşı & Astam, 2020; Sunar & Cihangir, 2018; Aslantürk, 2021, Can & İfazoğlu, 2021, Hoving, 2017, Jiang & Balaji, 2022). Çalışmada iki adet görüşme formu kullanılmıştır. Görüşme formları hazırlanırken konuyla ilgili sorulara detaylıca yer verilmesine, soruların yansız oluşturulmasına, oluşturulan soruların yansız şekilde ifade edilmesine dikkat edilmiştir. Alternatif soru türleri ile görüşme formunun zenginleştirilmesine, sorulara daha detaylı veri elde etmek adına sonda sorular eklenerek hazırlanmasına ve soruları somuttan soyuta, genelden özele gidilerek soru akışı mantık çerçevesinde oluşturulmasına dikkat edilmiştir. Birinci görüşme formu 16 asıl soru ve 32 sonda sorularından ve ikinci görüşme formu 34 asıl soru ve 11 adet sonda sorularından oluşmaktadır. Hazırlanan birinci görüşme

formu, katılımcıların dijital detoks turizmine katılım amaçları, beklentileri ve dijital araçlara bağımlılıklarının farkında olup olmadıklarına yönelik soruları içermektedir. Hazırlanan ikinci görüşme formu ise katılımcıların dijital detoks turizmi sürecinde yaşadıkları deneyime yönelik açık uçlu soruları içermektedir. Görüşme formları hazırlandıktan sonra uzman görüşü alınmıştır. Uzman görüşleri doğrultusunda görüşme formları son halini almıştır. Ayrıca araştırmacıların dijital detoks turizmi sürecinde katılımcıları gözlemleyebilmesi adına her bir katılımcı için gözlem formu oluşturulmuştur. Gözlem formu, katılımcıların bireysel davranışları, sosyal iletişimleri, grup içindeki uyumları, dışı vurdukları duygu durumları, beden dillerini kullanmaları ve katılımcılara bırakılan serbest zaman dilimini nasıl değerlendirdiğine dair verileri içermektedir.

Hazırlanan iki görüşme formunun ilki, dijital detoks turizmi deneyiminden önce gerçekleştirilmiştir. Görüşme katılımcıların isteği doğrultusunda kendilerini daha rahat hissettiklerini belirttikleri ortamda gerçekleştirilmiştir. Görüşmede sorulara geçmeden önce katılımcıların kendilerini rahat hissederek sorulara yansız cevap verebilmeleri adına sohbet ederek, projenin amacı ve tur planı ile ilgili bilgiler verilerek katılımcıların rahatlaması sağlanmıştır.

Birinci görüşme esnasında katılımcılardan bir kişi kendini fazla heyecanlı hissetmesi sebebi ile katılımcının isteği üzerine ve sorulara vereceği cevapların güvenilirliğinin bozulmaması adına görüşmeye 1 saat ara verilmiştir. 1 saat sonra katılımcı ile tekrar görüşme yapıp kendisini rahat hissettiğine dair kendisinden onay alındıktan sonra görüşmeye kalındığı yerden devam edilmiştir. Araştırmacı tarafından katılımcılardan onay alınarak görüşmelerin telefon ile ses kaydı alınmıştır. Katılımcılarla yapılan birinci görüşme ortalama 30 dakika sürmüştür. İkinci görüşmeler dijital detoks turizmi deneyiminden iki gün sonra gerçekleştirilmiştir.

Katılımcılarla yapılan ikinci görüşme ortalama 40 dakika sürmüştür. Katılımcılara programa gönüllü olarak katıldıkları ve dijital detoks turizmi süresi boyunca dijital araçlarını araştırmacılara gönüllü olarak verdiklerine ve herhangi bir nedenden ötürü kendilerini rahatsız hissetmeleri durumunda araştırmayı yarıda bırakabileceklerine dair onay formu okutulup imzalanarak onayları alınmıştır. Dijital detoks turizmi deneyimi 3 Haziran Cuma günü saat 10'da başlamış ve 5 Haziran Pazar günü saat 16'da son bulmuştur. Araştırma deneyimi Rize İli, Fındıklı ilçesi, Çağlayan vadisinde çay ve fındık tarlaları içerisinde yer olan dere kenarına konuşlanmış el değmemiş bir doğa içerisinde muhteşem manzaralara ev sahipliği yapan yöresel mimarının en güzel örneklerinden birini oluşturan 100 yılı aşkın tarihe sahip bir taş konakta gerçekleştirilmiştir. Deneyim boyunca katılımcılara; kısa doğa yürüyüşleri, yoga ve meditasyon faaliyetleri, yöresel yemek atölyesi, yöresel kültürü tanıma sohbetleri, değirmen ziyareti, kutu oyunları, canlı müzik etkinliği, kitap okuma ve doğada serbest olarak vakit geçirme olanakları sağlanmıştır.

Verilerin güvenilirliğini arttırmak amacı ile her katılımcının görüşme ses kaydı Word dosyasına yazılı olarak aktarılmıştır. Hazırlanan Word dosyaları MAXQDA 22 veri analiz programından yararlanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin değerlendirilmesinde gerçeklik ve güvenilirliği arttırmak adına katılımcıların söylemlerinde doğrudan alıntılara yer verilerek analizler desteklenmiştir. Verilerin analizi için tümdengelimci analiz çeşidi olan betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Betimsel analiz tekniği ile literatürden yola çıkılarak görüşmeler önceden belirlenen temalara göre kodlandı, bulgular tanımlanıp, yorumlanmıştır. Tema ve kodlar literatürden yararlanarak oluşturulsa da katılımcıların düşünce ve deneyimleri ile şekillendirilmiştir. Yapılan görüşmeler araştırmacı tarafından kodlanarak tamamlanmıştır.

Araştırma evrenini Türkiye'de dijital araçları kullanan ve kullanım zamanından rahatsız olan kişiler oluşturmaktadır. Fakat nitel çalışmalarda bireylerden derinlemesine veri elde etmek adına daha küçük gruplarla çalışılmaktadır. Örneklem grubunu belirlemede çalışma hedeflerini gerçekleştirmek üzere önceden belirlenen ölçütleri sağlayan katılımcılara ulaşabilmek için amaçlı örneklem yöntemlerinden ölçüt örneklem yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada dijital araçların kullanımı yasak olduğundan katılımcıların gönüllü olarak katılıp ve dijital araçlarını gönüllü olarak teslim etmeleri gerekmektedir. Göktaş & Ülkü'nün (2021)'de belirttiği gibi "dijital detoks tatilleri gönüllülük esaslı ve teknolojiyen uzaklaşma iradesi gösterebilecek insanların katılması gereken bir tatil turu" olduğundan katılımcılar gönüllülerden seçilmiştir.

5. Araştırmanın Bulguları

Katılımcıların demografik özellikleri Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Meslek
K1	Kadın	22	Bekâr	Önlisans	Öğrenci
K2	Erkek	21	Bekâr	Önlisans	Öğrenci
K3	Erkek	24	Bekâr	Önlisans	Management Training
K4	Erkek	21	Bekâr	Önlisans	Öğrenci
K5	Kadın	22	Bekâr	Lisans	Öğrenci
K6	Kadın	21	Bekâr	Lisans	Öğrenci
K7	Erkek	21	Bekâr	Önlisans	Grafik-Web Tasarım

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Meslek
K8	Kadın	26	Bekâr	Önlisans	Öğrenci
K9	Kadın	28	Bekâr	Lisansüstü	Akademisyen
K10	Kadın	50	Evli	Lisans	Emekli

Araştırma katılımcılarının 6'sı kadın, 9'u bekâr ve yaş ortalamaları 22'dir. Katılımcıların eğitim durumları incelendiğinde 6'sı ön lisans, 3'ü lisans ve 1 kişi ise lisansüstü eğitim mezunudur.

Tablo 2. Dijital araçları kullanmadaki amaç, dijital araçlara ayrılan zaman, dijital araçlara ayrılan zamanın yeterliliği, yatma anında yanında bulundurma

Tema	Kod	Sıklık	Yüzde	Tema	Kod	Alt Kod	Sıklık	Yüzde	
Dijital araçları kullanılmadığı amaç	Sosyal bütünleşme ihtiyacı	10	34,48	Dijital araçlara harcanan zaman	İnternet	0-3 saat arası	6	60	
	Bilgi ihtiyacı	8	27,59			4-7 saat arası	1	10	
	Gerçek hayattan kaçma	5	17,24			8 ve üzeri	3	30	
	Duygusal ihtiyaç	3	10,34			Toplam	10	100	
	Hayatı kolaylaştırma	2	6,90		Sosyal Medya	0-3 saat arası	6	60	
	Arkadaş olarak görme	1	3,45			4-7 saat arası	3	30	
	Toplam	29	100			8 ve üzeri	1	10	
			Toplam			10	100		
Dijital araçları kullanmak için daha fazla zaman ihtiyacı	Evet	8	80		Dijital araçlara harcanan zaman	Oyun	Oynamamak	4	40
	Hayır	2	20				Bazen Oynamak	3	30
	Toplam	10	100				Sürekli oynamak	3	30
Yatma anında yanında bulundurma	Evet	9	90			Toplam	10	100	
	Hayır	1	10						
	Toplam	10	100						

Katılımcıların dijital araçları kullanmadaki amaçları incelendiğinde, %34,48'inin sosyal bütünleşme ihtiyacını karşılamak ve %27,59'unun ise bilgi edinme ihtiyacını karşılamak için kullandığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların dijital araçlara ayırdığı zaman incelendiğinde; interneti %60 oranında 3 saat ve daha az süre kullandıkları benzer şekilde sosyal medya için de %60 oranında 3 saat ve daha az bir süre harcadığı ayrıca katılımcıların %40'ünün oyun oynamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların dijital araçlara ayırdıkları zamanın yeterliliğine bakıldığında, %80'i dijital araçlara daha fazla zaman ayırma ihtiyacı duyduklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların %90'ı yatma anında da dijital araçlarını yanında bulundurmaktadırlar.

Bazı katılımcıların dijital araçları kullanım amaçlarına ilişkin görüşleri şu şekildedir; "Dijital araçlar günlük hayatı kolaylaştırmayı sağlıyor. Beklemeyi seven biri değilim bir şeyleri hızlı halletmeyi severim o yüzden işlerimde dijitali kullanmayı bir tık daha severim. Araştırmalarımı da kitaplardan ziyade internette daha hızlı yapabiliyorum." (K3) Bir diğer katılımcı K9 görüşlerini şu şekilde ifade etmiştir. "Dijital araçları şu an mesleğimden ötürü çoğunlukla bilgi edinmek amacıyla kullanıyorum. Bunun haricinde sosyal medyada gündemi takip etmek, arkadaşlarımda hayatında ne oluyor ne bitiyor bunları takip etmek için kullanıyorum. Ama çoğunlukla bilgi edinmek, araştırma yapmak ve öğrenmek için kullanıyorum." Katılımcı 5'in ise konu ile ilgili ifadesi şu şekildedir. "Ulaşım, sosyal medya, gündemi takip etmek, özellikle çeşitli haberleri takip etmek için YouTube gibi kanalları kullanırım. Telefonumdaki not defterini çok fazla kullanırım çünkü bana notlarımı deftere yazmaktansa telefonda not almak daha avantajlı geliyor. Fotoğraf çekmek için kullanırım. Ve telefon benim yalnızlığımı gideriyormuş gibi, telefon benim arkadaşım gibi hissediyorum. Özellikle arkadaşlarımla yaşadığım sorunlarda tamamen telefona, dijital araçlara yönelirim. Konuşmak yerine dizi, film izlerim."

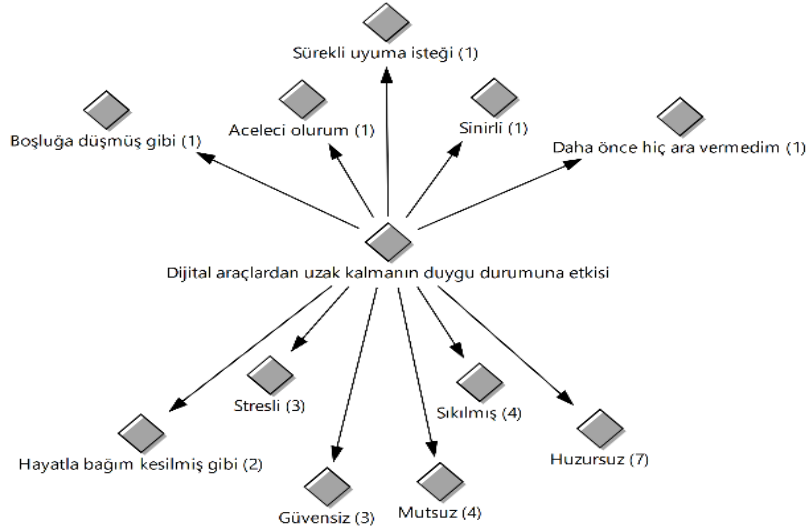
Katılımcıların dijital araçlara ayrılan zamanın yeterliliği ile ilgili görüşleri incelendiğinde birçoğunun daha fazla vakti olsa daha fazla kullanım yapacağı görülmektedir. Bu konu ile ilgili şöyle ifadeler belirtilmiştir. "Oyun oynarken zamanın nasıl

geçtiğini anlamıyorum daha fazla vaktim olsa dijital araçlara daha fazla zaman harcarım.”(K2) Katılımcı 1’den benzer bir açıklama da şöyledir; “Dijital araçlara ayırdığım zaman bana yetmiyor. Biraz daha zamanım olsa daha fazla vakit geçiririm. Hatta bazen uykumdan kısıp internete zaman geçiriyorum.”(K1) Katılımcı 7 dijital araçlara günlük ortalama 14 saat ayırmaktadır. Buna rağmen dijital araçlara ayırdığı zamanın kendisine yetemediğini şu ifadelerle belirtmiştir; “Biraz daha vaktim olsaydı kesinlikle dijital teknolojilere daha çok vakit ayırırdım.” Dijital teknolojileri fazla kullandıkları yönünde farkındalıkları olan katılımcıların ifadeleri ise şöyledir; “Fazlasıyla zaman harcıyorum zaten daha çok zamana ihtiyacım yok. Çünkü daha fazla zamanım olsa ve sürekli telefonla zaman geçirsem daha da bağımlı olurum.”(K8); “Şu an kullandığım vaktin bile çok olduğunun farkındayım ve daha fazla kullanmak istemem diye düşünüyorum. Çünkü bu konuda kendime limit koyuyorum ve limiti aşmamaya çalışıyorum, zaman zaman maalesef aşabiliyorum.”(K10)

Tablo 3. Dijital araçların hayattaki yeri ve dijital araçların kullanıldığı ortamlar

Tema	Kod	Sıklık	Yüzde	Tema	Kod	Sıklık	Yüzde
Dijital araçların hayattaki yeri	Hayatın odak noktası	9	81,82	Dijital araçların kullanıldığı ortamlar	Her ortamda	6	31,58
	Dijital araçlar olmadığında hayati kaçırma hissiyatı	1	9,09		İş	4	21,05
	Dijital araçlar olmadığında kendini rahatsız hissetme	1	9,09		Ev	3	15,79
	Toplam	11	100		Okul	2	10,53
					Sosyal ortamlarda	1	5,26
					Dışarıda	1	5,26
					Yalnızken	1	5,26
					Araç kullanırken	1	5,26
					Toplam	19	100

Dijital araçların katılımcıların hayatlarındaki yeri incelendiğinde, katılımcıların %81,81’i dijital araçların hayatlarının odak noktası olduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların %31,58’i dijital araçları her ortamda kullanmaktadırlar. Dijital araçların katılımcıların hayatlarındaki yerine ilişkin düşünceleri şu şekildedir; “Dijital araçlar, genellikle boş zamanlarımda ya da yalnızken hayatımda önemli bir yere sahip oluyor. Hatta şöyle bir şey başıma gelmişti. İstanbul’da evimizin önündeki internet direklerinin olduğu kablolarla kamyon çarpmış ve internet kesilmişti. O gün telefonumda da internetim yoktu ve bilgisayarda da oyun oynayamıyordum. İnternet yapılanaya kadar iki gün boyunca vakit geçmiyordu o zamanlar sinirli ve asabi biri olmuşum. Sürekli kendimi başka şeylere atmak istiyordum ve sürekli uyumak ya da yemek yemek istiyordum. Yani kısacası benim için zorlu bir süreçti, dayanılacak gibi değildi.” (K2) Kendisi için dijital araçların çok büyük önem arz ettiğini sıklıkla dile getiren Katılımcı 4’ün ifadesi şöyledir; “Dijital araçların hayatımdaki yeri çok önemlidir. Tek başıma olduğumda hemen dijital araçlara yönelirim. Bazen oyun oynamayı bırakıp derse gittiğimde aklım sürekli oyunda kalıyor. Ders bitse de gidip oyun oynasam diye düşünüyorum. Dijital araçları kullanabileceğim her yerde kullanırım ve hatta yatarken bile telefon başımın ucunda olur, telefonumu ayırmam kendimden.” Benze şekilde dijital araçlara oldukça yüksek bağımlılığı olduğunu sıklıkla ifade eden Katılımcı 6’nın dikkat çeken ifadesi şu şekildedir; “Dijital araçların hayatımdaki yeri çok önemli gerçekten, telefonum olmazsa yaşayamam diye düşünüyorum. Daha önce telefonum kırılmıştı ve yaptırmaya göndermişim. Bu süre zarfında kötü bir telefon kullanmışım ve o beni baya zorladı. Bir an önce telefonum gelsin diye ağlamaya falan başlıyordum. Çünkü haberleşme olmadan, telefon elimde olmadan rahat edemiyorum.”(K6) Katılımcı 7’nin konu ile ilgili ifadesi ise şöyledir; “Özellikle bilgisayar benim için vazgeçilmez bir durumda. Dijital araçları kullanmadığım bir yer yok; ev, okul, iş, her yerde kullanırım. Hatta yatarken bile yanımda bulundururum. Ve dijital araçlarımla bozulması gibi bir durumda can sıkıntısı, üzüntü, sıkılma gibi etkileri olur.”

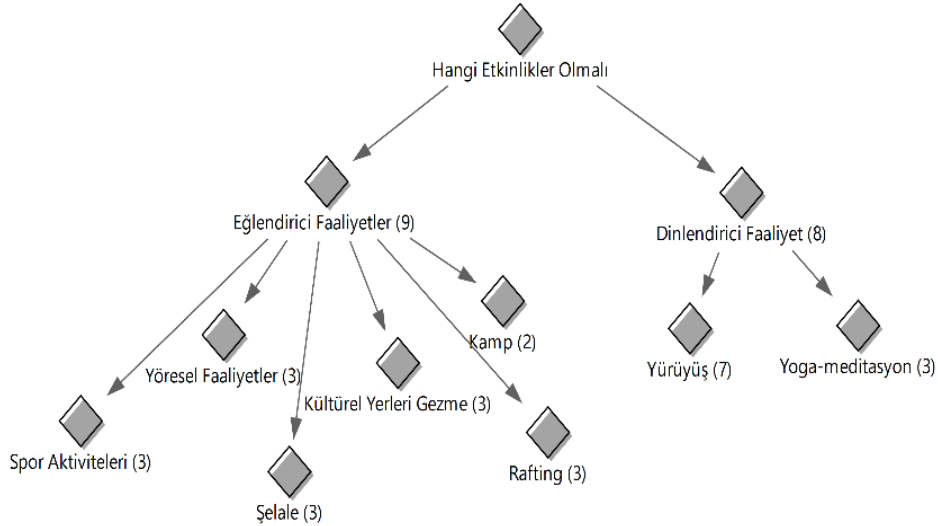


Şekil 1. Dijital araçlardan uzak kalmanın duygu durumuna etkisi

Dijital araçlardan uzak kalmanın, katılımcıların duygu durumlarında olan değişikliklere Şekil 1’de yer verilmiştir. Dijital araçlardan uzak kalan katılımcıların %25’i kendini huzursuz, %14,28’i ise sıkılmış ve mutsuz hissetmektedir.

Katılımcı 7 dijital araçlardan uzak kaldığı zamanki duyguları şu şekilde ifade etmiştir; ‘Dijital araçlarımdan uzak kalınca çok aceleci davranıyorum ve bir an önce dijital aracıma ulaşmak istiyorum. Dijital araçlar yanımda olmadığında kendimi eksik, güvende değilmiş gibi hissediyorum. Uzun süre uzak kalınca da boşluğa düşmüş gibi hissediyorum.’ Dijital araçlarla bağıni hiç koparmak zorunda kalmayan Katılımcı 8 ise durumu şu ifadelerle anlatmıştır; ‘Dijital araçlardan daha önce hiç uzak kalmadım. Dijital araçların kullanımı bende alışkanlık haline geldi. Belki dijital araçlardan uzak kalınca duygu durumum değişebilir.’

Katılımcıların 5’i kendini yüksek düzeyde bağımlı, 4’ü orta düzeyde bağımlı ve 1 kişi ise düşük düzeyde bağımlı olarak görmektedir. Ayrıca katılımcıların hiç biri dijital cihazlarında dijital detoks uygulaması kullanmamaktadır.



Şekil 2. Dijital detoks turizminden beklenen etkinlikler

Katılımcılar dijital detoks turizmi kapsamında Şekil 2’de belirttikleri eğlendirici ve dinlendirici faaliyetlerin olmasını istemektedirler.

Çalışma dijital detoks deneyimi içermektedir. Deneyime katılımın ise gönüllülük esası ile olması planlanmıştır. Bu bağlamda potansiyel katılımcılara öncelikle proje içeriği aktarılmış ve ardından katılıp katılmayacakları sorulmuştur. Dijital detoks turizmi deneyimine katılmayı kabul eden katılımcılara proje teklif edildiğinde ne hissettikleri sorulduğunda, % 35,71’i endişeli hissettiklerini belirtmişlerdir. Katılımcı 2 dijital detoks turizmine katılması teklif edildiğinde hissettiği duyguları şu

şekilde belirtmiştir; “Açıkçası böyle bir proje fikrine çok sevindim. Çünkü böyle bir şeyi kendim tek başıma yapamazdım. Benim için bir fırsat gibi oldu ve ben bu fırsatı değerlendirmek istedim.”

Tablo 4. Katılımcıların projeye gönüllü olmadaki ve kabul etmedeki nedenleri

Tema	Kod	Sıklık	Yüzde	Tema	Kod	Sıklık	Yüzde	
Projeye gönüllü olmadaki nedenler	Dijital bağımlılığı test etme	6	26,09	Projeyi kabul etmedeki nedenler	Teknolojisiz birkaç gün geçirme	5	35,71	
	Doğada olma	5	21,73		Fırsat olarak görme	3	21,42	
	Rahatlama	4	17,39		Doğa	2	14,28	
	Kendinle kalma	3	13,04		Bağımlılığı azaltma	2	14,28	
	Dijital araçların kullanımını azaltma	3	13,04		Telefonu bırakma	1	7,14	
	Akıfta olma	1	4,34		Kendini deneme	1	7,14	
	Sosyalleşme	1	4,34					
	Toplam		23		100	Toplam		14

Katılımcıların projeye gönüllü olmalarındaki nedenler incelendiğinde, %26,09 oranında dijital bağımlılığı test etme isteğinden kaynaklandığı görülmektedir. Diğer taraftan katılımcıların %21,73’ü doğada kalma, %17,39’i ise rahatlama isteğinden dolayı gönüllü olmak istemişlerdir. Katılımcıların dijital detoks turizmi deneyimi projesini kabul etmelerindeki nedenler incelendiğinde ise en yüksek oran %35,71 ile teknolojisiz birkaç gün geçirme isteği olarak belirtilmiştir. Her ne kadar katılımcıların orta ve yüksek seviyede teknoloji bağımlılıkları olsa da teknolojisiz birkaç gün geçirme istekleri, aslında bu bağımlılıktan rahatsız olduklarını göstermektedir.

Katılımcılar projeye gönüllü olma ve projeyi kabul etme nedenlerini şu şekilde ifade etmişlerdir; “Böyle bir başlangıca kendimi zorunlu hissediyordum. Kendi başıma hayatta telefonu bırakmam ama bu proje ile telefonun yasak olması ve telefondan birkaç gün de olsa uzak olmam iyi oldu.” (K1) Katılımcı 10 ise katılım sebebini şöyle ifade etmiştir; “Katılmayı kabul etme sebem öncelikle kendimi tartmak yani benim bu zaman dilimini nasıl geçireceğimi görmektir. Yani kendime bağımlılığım ile ilgili aslında ilk önce bir not verememeden yola çıkıyorum ve bu proje ile bunu test edebileceğim. İkincisi tamamen dijital ortamda uzakta kendinizi dinleyebileceğiniz, kendinize tamamen yüzde yüz saf zaman ayırabildiğiniz bir durum olduğu için gönüllü oldum. Ve doğa ile arada hiçbir aracı olmadan yani bir ekran arkasından bakmadan direkt doğa ve biz olma duygusu da çok etkiledi.” Dijital bağımlılığından rahatsız olduğunu, bu bağımlılığın sosyalleşmesini bile olumsuz etkilediğini dile getiren ve projeye katılımı bir sosyalleşme fırsatı olarak değerlendiren Katılımcı 6, durumu şöyle ifade etmiştir; “Belki bu vesile ile insanlarla biraz sosyalleşip iletişime geçebilirim diye düşündüm. Şu an üniversitedeyim ve insan bu anlarını biraz dolu dolu yaşamak istiyor ama dijital araçlar ve dijital araçlara olan bu bağımlılıkla biraz zor oluyor. Artık bu bağımlılığı çok rahatsız edici bir durum olarak görüyorum. Yani herhangi bir aktivite ya da eğlence gibi katıldığım hiçbir şey yok sürekli elimde telefon sanki telefon her şeyimmiş gibi hissediyorum. Bu da insanı çok rahatsız ediyor. Bende hem bu telefona olan bağımlılığımı biraz azaltmak hem de biraz sosyalleşip doğa ile vakit geçirmek için gönüllü oldum.” Katılımcı 9’un teknolojinin artık ayrılmaz bir parçamız olduğu düşüncesinin içimize nasıl işlediğini belirten ve sürekli teknolojiyi yanımızda tutarak aslında çevremize ve yaşadığımız an’a nasıl uzaklaştığımızı gösteren ifadeleri ise şöyledir; “Proje ilk teklif edildiğinde acaba yapabilir miyim? Acaba bilgisayarsız yaşayabilir miyim? Diye düşündüm. Çünkü ailemin yanına gittiğimde bile bilgisayarın başında oturup işlerimi halletmem gerektiğini düşünürüm. Bu projede bile bilgisayarın yanımda olması gerekiyormuş gibi hissediyorum ve bu düşünceden biraz kurtulmam gerekiyor. Çünkü teknolojik araçlar bize an’ı yaşamayı kaçırıyor ve ben an’ı yaşamak istiyorum bu yüzden gönüllü oldum.”

Çalışmanın bu aşamasında katılımcıların dijital detoks deneyimine katıldıktan sonraki görüşlerine yönelik bulgular yer almaktadır. Üç günlük dijital detoks turizmi deneyiminden sonra katılımcılar kendilerini şu şekilde değerlendirmektedir; “Dijital detoks turizmi sonrası kendimi zihinsel olarak rahattamış hissettim çünkü dijital araçlar zihinsel olarak yoruyor insanı. Fiziksel olarak da daha çok hareket halinde olduğum için tabi ki bir yorgunluk hali vardı ama doğa ile iç içe olduğumdan dolayı bu yorgunluğumu kolaylıkla atlatabildim. Çünkü o süreç içerisinde elektronik bir eşyaya bağlı değildim. Psikolojik olarak da aslında öncesinde asabi olurum diye düşünmüştüm fakat ortam ve aktivitelerden dolayı sakin geçti.” (K2) Katılımcı 3’ün dijital araç kullanımını kısıtlamasına detoks deneyimi sonrasında da sürdürmeye devam ettiğini ve sürecin kendisinde farkındalık yarattığını ifade ettiği açıklaması şu şekildedir; “Kendimi resmen arınmış hissettim. Bir yandan son gün telefona ulaşacağımız için heyecanlıydık bir yandan da dijital detoks süreci bitiyor diye üzüntü vardı. Rahatladım resmen keşke daha uzun olsaydı. Geldikten sonra telefona çok bakmadım sadece birkaç tane küçük işim vardı onları hallettim. Halen detoksun etkisindeyim. Yoga, 5 kilometrelik yürüyüş gibi faaliyetler yaptık ki bunlar zaten insanların ihtiyacı olan şeylerdi. Fark ettim ki bağımlıymışız çünkü teknolojiyi aradığımız zamanlar oldu. Psikolojik olarak orada çok mutluyduk buraya gelince bir çöküntü oldu.” Katılımcı 5’de detoks deneyiminin kendisinde çok çeşitli farkındalıklar kazanmasına yardımcı olduğu şu şekilde ifade etmiştir; “İlk olarak gece başımı yastığa koyarken fark ettim ki hiç başım ağrıyıyor ve çok sağlıklı bir uyku uyudum. Fiziksel olarak kendimi hem olumlu hem olumsuz değerlendiririm.

Olumsuz olarak anladım ki aşırı hareketsizmişim çünkü o kadar oturmaya, kendimi yormamaya alışmışım ki orada yapılan aktivitelere bazen katılmak istemiyordum. Ama geldikten sonra kendimi toparlar toparlamaz sahile yürüyüş yapmaya çıktım tam 10 bin adımı tamamladım. Ve bundan sonra kendime hedef belirledim günlük en az 10 bin adım yürüyüş yapmaya çalışacağım. Psikolojik olarak ise anladım ki kendimizi telefona çok bağlamışız mesela güzel bir manzara ya da yemek gördüğümüzde hemen fotoğrafını çekmeliyim diye düşünüyoruz. Anladım ki aslında ben bunları hissettiğim için değil psikolojik olarak bilinçaltıma işlendiği için yapıyordum.” Detoks deneyiminde hem fiziksel hem de psikolojik olarak çok yüksek fayda elde ettiğini ifade eden Katılımcı 7'nin söylemleri şu şekildedir; “Daha önce sürekli bilgisayara baktığım için gözümde sorun yaşıyordum ama bu üç günlük süreç içerisinde hafif düzelmeye oldu. Yani artık yanmıyor gözüm ve kendimi daha dinç hissediyorum. Normalde sürekli oturduğum için her yürüdüğümde bacaklarım ağırırdı fakat bu süreçte sürekli hareket halinde olduğumuz için şu an bu sorunu yaşamıyorum. Psikolojik olarak da artık bilgisayar ihtiyacı hissetmiyorum. Daha önce lazım olmasa bile sürekli bilgisayarı ihtiyaç olarak hissediyordum fakat artık o ihtiyaç hissi kalmadı.” Katılımcı 8'in detoks için şehir kalabalığından uzak bir yerin seçilmesinin çok etkili olduğunu ve yine bu deneyimin çok önemli farkındalıkları oluşturduğunu ifade eden açıklaması şöyledir; “Benim için değişen çok şey oldu bu kadarını beklemiyordum. Gerçekten o an sanki başka bir dünyadaydık, detoks programını köy gibi bir yerde yapmamız çok değişik hissettirdi. Otel gibi kalabalık bir yerde yapmış olsaydık bu kadar etkili olacağını düşünmüyordum. Gerçekten sadece psikolojik olarak kendimizi bağımlı hissediyorduk. Meğer insan dijitalsiz de olabilirmiş.”

Çalışma kapsamında detoks deneyimi esnasında katılımcıların dijital teknolojilere erişimine izin verilmemiştir. Acil durumlar ve yakınlarının katılımcılardan haber alabilmeleri için araştırmacının telefon numarası tüm katılımcıların yakınlarıyla paylaşılmış ve araştırmacı her gün tüm katılımcıların aileleri ile görüşme sağlayarak bilgi vermiştir. Bu aşamada katılımcı aileleri özellikle ilk gün çocuklarının dijital araçları yanlarında değilken uyum sorunu yaşayıp yaşamadıklarını ve dijital araçların olamayışının yaratması muhtemel yoksunluk hissi ile psikolojik bir sorun yaşanıp yaşanmadığını çok merak etmişlerdir. Aileler deneyimin çocuklarında yaratacağı etkiyi çok merak etmişler ve sonuçları heyecan ve umutla beklediklerini ifade etmişlerdir. Araştırmacıların aileler ile görüşmesinde, ailelerin “umut” terimini kullanmaları çok dikkatlerini çekmiştir. Bu bağlamda ailelerin çocuklarının dijital teknoloji bağımlılıkları olduğunun farkında oldukları ve böyle bir detoks deneyiminin bu bağımlılığın kontrol altına alınmasında umut verici bir olanak olarak görüldüğü çıkarımı yapılmıştır. Konu ile ilgili katılımcılar % 36,36 oranında dijital detoks turizmi esnasında dijital araçlara erişimin olamaması gerektiğini ve %63,64 oranında ise sadece acil durumlar için erişimin olabileceğini düşündüklerini ifade etmişlerdir.

Tablo 5. Dijital detoks turizminin faydaları ve dijital araçlardan uzak olmanın sosyalleşmeye etkisi

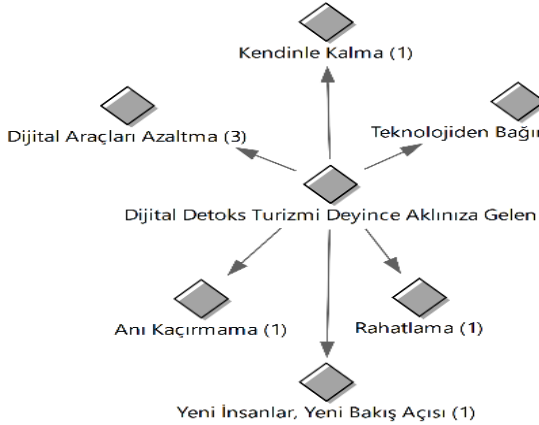
Tema	Kod	Sıklık	Yüzde	Tema	Kod	Sıklık	Yüzde
Dijital detoks turizminin faydaları	Fiziksel	8	30,77	Dijital araçlardan uzak olmanın sosyalleşmeye etkisi	Sosyalleşmenin gelişmesi	7	38,88
	Psikolojik	5	19,84		Sosyal ilişki	4	22,22
	Zihinsel	5	19,84		Farkındalık	2	11,11
	Farkındalık	3	11,53		Çekingen	2	11,11
	Yeni kararlar	3	11,53		Daha samimi	2	11,11
	An'ın tadını çıkarma	2	7,69		İletişimde zorluk	1	5,55
	Beslenme	1	3,84				
	Sosyal ilişki	1	3,84				
	Toplam	26	100		Toplam	18	100

Katılımcıların dijital detoks turizmi deneyiminden elde ettiği faydalar incelendiğinde; en yüksek (%30,77) fiziksel açıdan fayda elde edildiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar ayrıca Tablo 5'te belirtildiği üzere psikolojik ve zihinsel iyileşme, farklı konularda farkındalıklarının artması, yeni kararlar almaları, an'ın tadını çıkarma fırsatı yakaladıklarını, sosyal ilişki kurma şansına sahip olduklarını ve beslenme konusunda da sağlıklı seçimlerin önemini kavradıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların dijital detoks turizminden edindikleri faydalar kendi ifadeleri ile şu şekildedir; “Sağlıklı beslenmenin tadını aldım orada. Yediğimiz çoğu şey konak sahibinin ektiği doğal yiyeceklerdi ve tatları çok farklıydı. Örneğin çay merkezindeki çay salatası aklıma bile gelmezdi. Hatta telefonda görsem çaydan salata mı olur der denemezdim ama orada denedim ve beğendim.” (K5) Detoks deneyiminin sosyalleşme faydası üzerinde duran Katılımcı 6 durumu şöyle ifade etmektedir; “Çok fazla faydası oldu. İnsanlarla daha fazla iletişim kurabildim, daha önce tek sosyal hayatım telefonda ama şimdi istediğim gibi insanlarla bir yerlere çıkıp aktivite yapabilirim.” Katılımcı 10 “Kendimi bir gözden geçirdim. Daha fazla an'ı olduğu gibi yaşamının farkına vardım. Doğada çok yürüyüş yaptık, hareket ettik, nefes egzersizleri yaptık ve bunun hayatımda daha fazla yer kaplamasının daha iyi olacağını fark ettim.” ifadeleriyle farkındalıklarını belirtmiştir.

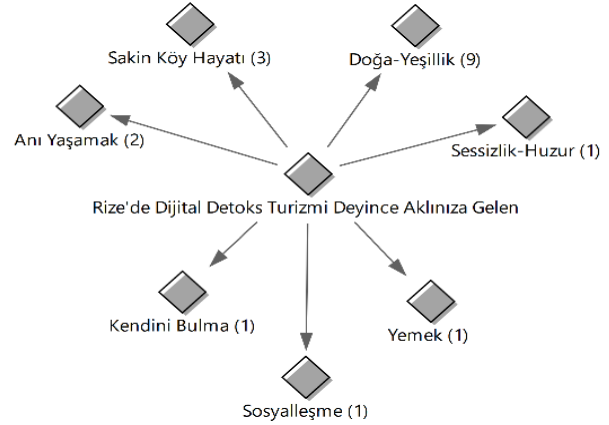
Katılımcılara dijital araçlardan uzak olmanın sosyalleşmelerini nasıl etkilediği sorusu yöneltmiştir. Katılımcıların %38,89'u yanlarında dijital araçların olmamasının sosyalleşmelerine engel olmadığını aksine sosyalleşmelerini daha da güçlendirdiği

belirtmişlerdir. İletişimde zorluk yaşadığını belirten Katılımcı 1, sosyalleşme ile ilgili beklentisinden fazlasının gerçekleştiğini ifade etmiştir. Katılımcı 2'nin konu ile ilgili görüşleri şu şekildedir; "Fark ettim ki sürekli telefonla uğraştığımız için insanlarla sosyalleşmekten çok uzak kalıyoruz ve dolayısıyla karşılıklı diyaloglarda pek cümle kuramıyoruz. Çünkü alışık olmadığımız bir durum. Gerçek sosyallikten uzak kaldığımız için biraz daha çekingeniz, kendimizi ifade etmek için nasıl cümle kuracağımıza uzak gibiyiz. Bu şekilde sosyalleşmek bence daha iyi oldu. Şarkı etkinliğinde mesela sadece nakarat kısmını biliyorduk geri kalan kısmı hatırlamaya çalışıyordum ama hafızama gelmiyordu. Çünkü artık günümüzde telefonlarımız her an elimizin altında olduğu için bir şeyleri hatırd tutma zorunluluğu hissetmiyoruz sanki kendi hafızamız biraz basit kalmış." Katılımcı 8 deneyim öncesinde tanıdığı ancak yakın ilişki kurmadığı kişilerle de daha önce hiç tanımadığı kişilerle de kurduğu iletişimi şöyle ifade etmiştir; "Katılımcıların bir kısmını tanıyordum bir kısmını ise tanıımıyordum. Hatta katılımcılardan sınıf arkadaşlarım da vardı ama çok yakın değildik. Dijital detoks sürecinde baya sosyalleştik baya yakın arkadaş olduk. Mesela bir ara toplu sohbette herkes hayatının dönüm noktasını anlattı ve söylenen her şey beni düşündürdü duygu olarak çok yoğun ve etkiliydi." (K8) Katılımcının ifadeleri dijital araçları gereğinden fazla kullanmanın sosyalleşmenin boyutunu değiştirebildiğini göstermektedir. Ayrıca bu ifadeye dayanarak, dijital araçların olmadığı ortamlarda kişilerin birbirini dinlemeye gönüllü olduğu daha iyi dinlediği ve edilen sohbetlerin ise daha etkili olduğu çıkarımı yapılabilir.

Dijital detoks turizmi esnasında verilen serbest zaman diliminde katılımcıların çoğu bu serbest zaman dilimini diğer katılımcılarla iletişim içerisinde yani sosyalleşerek değerlendirmiştir. Bazı katılımcılar serbest zamanlarını spor yaparak, kitap okuyarak ve uyuyarak değerlendirdi. Fakat Katılımcı 4 ve 7 serbest zaman diliminin çok olduğunu ve daha az boş zaman daha fazla toplu aktiviteyi tercih ettiklerini belirtmişlerdir. Bu İki katılımcının diğer katılımcılara göre bağımlılık düzeylerinin hem kendi ifadelerinden elde edilen bulgularla hem de gözlemlere dayanarak daha yüksek olduğu söylenebilir. Buradan dijital detoks turizmi planlamalarında aktivite yoğunluğunu kişilerin bağımlılık seviyelerine göre belirleme çıktısına ulaşılabilir. Çünkü yüksek dijital bağımlılıkları olan kişiler dijital araçları kullanmadan kendi başarılarına ne yapacakları konusunda üretken olamayabilirler. Bu durum da dijital araçlarının yoksunluk hissini hatırlamalarına yol açabilir. Dolayısıyla yüksek bağımlılık düzeyindeki gruplarda detoks deneyim içeriğinin özellikle ilk günlerde daha fazla aktivite ile desteklenmesi, serbest zaman diliminin ise ilk günlerde daha kısa olacak şekilde deneyimin ilerleyen günlerinde çoğaltılması şeklinde bir uygulama tavsiye edilebilir.



Şekil 4. Dijital detoks turizmi



Şekil 5. Rize'de dijital detoks turizmi

Katılımcılara dijital detoks turizmi denildiğinde ve Rize'de dijital detoks turizmi denildiğinde akıllarına gelen ilk şeyin ne olduğu soruları yöneltilmiştir. Şekil 4 ve Şekil 5 ilgili sorulara verilen cevapları içermektedir. Katılımcılar dijital detoksu çoğunlukla; teknolojiden bağımsız olma ve dijital araçların kullanımını azaltma olarak ifade etmişlerdir. Ancak kendinle kalma, rahatlama ve an'ı kaçırma ifadeleri de oldukça dikkat çekicidir. Ayrıca Rize'de dijital detoks sorusuna çok yüksek oranda doğa ve yeşillik cevabı verilmiştir. Bu cevapla birlikte sakinlik, rahatlık, kendini bulma gibi sık sık tekrarlanan ifadelerle dayanarak Rize'nin bu turizm türü için potansiyelinin çok yüksek olduğu çıkarımı yapılabilir. Hâlihazırda katılımcılara Rize'nin bu turizm türündeki potansiyeli direkt olarak da sorulmuş ve katılımcıların %81,10'u bölgenin dijital detoks turizmi için yüksek avantaja sahip ve bu turizm türüne çok uygun olduğunu belirtmişlerdir.

Tablo 6. Dijital detoks süreci, katılımcılara etkisi ve diğer turizm türlerinden farkı

Tema	Kod	Alt-kod	Sıklık	Yüzde	Tema	Kod	Sıklık	Yüzde			
Detoks sürecinde kendinizi ve diğer katılımcılar ile ilgili gözlemlerinizi	Kendimi gözlemlerken	Farkındalık	3	21,42	Diğer katılımcıları gözlemlerken	Zorlanma	4	26,66			
		Mutlu	2	14,29		Sosyal ilişki	2	13,33			
		Hırslı	1	7,14		Alışmama	2	13,33			
		Huzurlu	1	7,12		Birbirini dinleme	2	13,33			
		Dışardan soyutlama	1	7,14		Sinir bozma	2	13,33			
		Zamanın değerini anlama	1	7,14		Sıkılma	1	6,66			
		Enerjik	1	7,14		Dijital araçları aramama	1	6,66			
		Kendini bulma	1	7,14		Kâğıda not alma	1	6,66			
		Zorlanma	1	7,14		Toplam	15	100			
		Çok konuşma	1	7,14							
		Huysuz	1	7,14							
		Toplam	14	100							
		Diğer turizm türlerinden farkı		Sosyal ilişkilerin daha az olması		21	91,30	Dijital detoks turizmin motivasyonuna etkisi	Yeni kararlar	8	29,63
				An'ı kaçırma		2	8,69		Farkındalık	6	22,22
Toplam	23			100	Daha motive olmuş hissiyatı	6	22,22				
					Zaman yönetimi	3	11,11				
					Sosyal ilişkiler	2	7,40				
			An'ı yaşama isteği	2	7,40						
			Toplam	27	100						

Bölge potansiyelinin avantajlı görülmesi ise; Bölgenin muhteşem bir doğaya sahip olması, Bölgede teknolojiyi azaltmanın mümkün olması ve sis gibi görkemli manzaralarıyla insanları rahatlama ve sakinleşme şansının olması ile açıklanmıştır. Katılımcılar tarafından Bölge sadece ulaşım açısından dezavantajlı bulunmuştur.

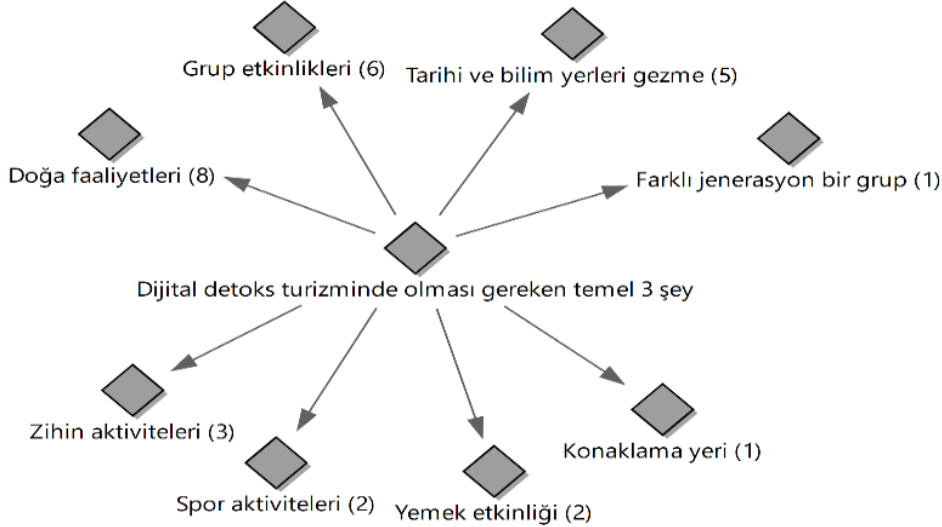
Katılımcılara dijital detoks turizmi sürecinde kendilerini ve diğer katılımcıları nasıl gözlemledikleri sorulmuştur. Katılımcıların kendileri ile ilgili gözlemlerinde farklı durumlara karşı farkındalıkların arttığı yanıtı öne çıkarken diğer katılımcılarla ilgili gözlemlerde zorlanma hususu öne çıkmıştır. Katılımcılar dijital detoks turizminde kendilerinde ve diğer katılımcılarda fark ettikleri gözlemleri şu şekildedir; “*Katılımcılar oynadığımız oyunlardan dolayı çok hırslı olduğumu belirtti kendimde bunu fark ettim. Diğer katılımcıları gözlemlerken bir katılımcının yaşadığı anıları, duyguları kâğıda döktüğünü fark ettim. O an'ın tadını çıkarmaya ve başkalarının hayatı ile ilgili deneyimleriyle farklı bakış açısı öğrenmeye çalışıyordu. Bu beni etkilemişti.*” (K9); “*Benim dikkatimi çeken şey hepimiz telefonda dolayı yakınıyorduk ama bu yakınlığın gerçek olmadığını farkındaydık. Mesela bir katılımcı arkadaşımız sürekli telefon diyip yakınıyordu ama gerçekten telefonu istediği için değildi o alışkanlık olduğu içindi.*” (K5) Katılımcı 5'in ifadesi aslında dijital araçlara gerçekten ihtiyaç duyulduğu için değil bu araçları kullanmanın hayatın rutine haline getirildiği için yoksunluk hissi oluşturduğu çıkarımı yapılabilmesi açısından dikkat çekicidir. Katılımcı 8 ise gözlemlerini şöyle ifade etmiştir; “*Orada ben en çok zamanın değerini anladım ve bence herkes değişti. Bazılarına biraz zor geldi hatta bazen detoksta olduklarını unutup ceplerinde telefonlarını aradılar ama alıştılar sonra.*”

Dijital detoks turizmin katılımcıların motivasyonuna etkisi birçok açıdan çok pozitif olarak ifade edilmiştir. Katılımcıların %29,63'ü (8 kişi) yeni kararlar aldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların belirttiği diğer motivasyon unsurları; farkındalıkların artması, hayata dair daha yüksek motivasyon hissiyatı, zaman yönetimi, sosyalleşme fırsatını kullanma isteği, an'ın tadını çıkarma şeklinde sıralanmıştır. Üç gün süren detoks deneyiminin böyle yüksek pozitif çıktılarının olması oldukça heyecan vericidir. Katılımcılar motivasyonlarındaki değişiklikleri şu şekilde ifade etmişlerdir; “*Genellikle daha önce sürekli kapalı alanda olduğum için çok karamsardım. Fakat detoks boyunca kendimi daha mutlu hissettim. Normalde hiç sporla ilgilenmiyordum fakat artık spora başlamak istiyorum. Hep bilgisayar başında çalışmayı düşünüyordum ama artık bilgisayar başında değil de fiziksel güç gerektiren bir işte çalışmayı da bir alternatif olarak görüyorum ve spora başlamayı düşünüyorum.*” (K7); “*Daha önce motivasyonumu sadece iş anlamında kullandığımı fark ettim. Ama sosyalleşmek ve farklı kişilerle iletişim kurabilmenin de motivasyona olumlu katkıların olduğunu fark ettim. Ve artık bir yere gittiğimde ekranın arkasından bakmak yerine gerçekten gözlerimle orayı görüp hafızama kazmayı, kuş cıvıltısını dinleyip, bitkileri tanıyıp o an'ı yaşamaya odaklanacağım.*” (K9)

Katılımcılara dijital detoks turizmi değil de farklı bir turizm türüne katılmış olsalardı süreçte nelerin fark edeceğini düşündükleri, sorusu yöneltildi. Katılımcılar bu soruya katıldıkları herhangi bir turizm türünde dijital araçları yanlarında olacağı için sosyal ilişkilerin daha az olacağını (%91,30) ve bu sebeple daha çok bireysel vakit geçirme eğiliminde olacaklarını belirtmişlerdir. Ayrıca diğer turizm türlerine katıldıklarında dijital araçların dikkatlerini dağıtacağı için an'a odaklanma ve an'ın keyfini çıkarma şansının da düşük olacağını düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu bulgudan yola çıkarak

tüm turizm türleri içerisinde yüksek oranda sosyalleşme ve an'a odaklanma şansı sunması açısından, dijital detoks turizminin yüksek potansiyeli ve ayrıcalıklı bir yeri olduğu çıkarımı yapılabilir. Katılımcı 2 durumu şu sözlerle ifade etmiştir; "Telefon diğer turizm türlerinde olduğu gibi serbest olsaydı, bazı arkadaşlar sürekli telefonla oynayabilirdi ve muhabbet, sohbet çok fazla olmazdı. Herkes kendi başına vakit geçirirdi." Katılımcı 10'da benzer düşünceleri şöyle ifade etmiştir; "Eğer dijital araçlar serbest olsaydı muhakkak gruplaşmalar, bölünmeler olur ve bu verimi alamazdık. Ama 3 günlük turda herkes birbirine odaklandı birbiriyle vakit geçirdi. Dijital araçlar serbest olsaydı belki şikâyetler, bulunduğumuz an'ı kaçırma ve başka yerde olma isteği olabilirdi. Ve birbirimiz hakkında bu kadar fikir sahibi olamazdık. Fiziksel aktiviteler sırasında elimizde telefon olsaydı yürüyüş yaparken fotoğraf ve video çekmeye yönelip faaliyetlere katılımı aksamalar olabilirdi."

Çalışma kapsamında dijital detoks turizmi deneyimi karma sayılabilecek yaş grubunda olan 10 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların detoks deneyim turundaki kalabalık algısını ölçmek için dijital detoks turizmi turunun kaç kişi olması gerektiğini düşündükleri sorulmuştur. Katılımcılar mevcut grup sayısını ideal bulduklarını ve benzer turlarda maksimum 15 kişinin olmasının uygun olacağını düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu görüşün nedeninin ise kişi sayısının az olması durumunda sıkılma ihtimalinin olduğunu, çok olması durumunda da fikir ayrılıkları, anlaşmazlıkların olabileceği düşüncesinin olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılara dijital detoks turizmine bir daha katılacak olsalar hangi yaş grubuyla katılmak isteyecekleri sorulmuştur. İlgili soruya katılımcıların %50'si karma yaş grupları ile %10'u 60 yaş altındaki karma yaş grubu ile (60 yaş üstünün fiziksel faaliyetleri düşünerek olmaması gerektiğini belirtmişlerdir) ve %40'ı ise kendi yaş grubu ile katılmak isteyeceklerini belirtmiştir. Alınan cevaplarda grubun karma yaş aralıklarında olması tercihi öne çıkmıştır. Bu aşamada gözlem verilerine dayanarak, daha yüksek yaş grubundaki kişilerin grup içerisinde bir denge unsuru olarak yer aldığını söylemek mümkündür. Örneğin oynanan kutu oyunlarında hakem olma ya da cezayı belirleyen kişi olma ya da herhangi bir memnuniyetsizlik durumunda olumlu tarafa odaklanmayı sağlama gibi bir rol üstlenmişlerdir. Ayrıca toplu yapılan sohbetlerde gençler, yüksek yaş grubundaki kişilerin deneyimlerinden faydalanmaktan büyük keyif almışlar ve hatta bu sohbetlerde bu kişiler sohbetin odak noktasında yer almışlardır. Diğer taraftan yüksek yaş grubundaki kişileri de gençlerin enerjisi ve hareketliliği pozitif yönde etkilemiştir. Deneyim esnasında her iki yaş grubu da birbirleriyle vakit geçirmekten çok keyif aldıklarını defalarca tekrar etmişlerdir. Bu bağlamda çalışma kapsamında beklenen bir veri olmamakla birlikte, dijital detoks turizminin farklı jenerasyonların birbirleri ile empati kurabilmesini sağlaması ve karşılıklı değer değişimine olanak tanınması açısından da önem teşkil ettiğini söylemek mümkündür.

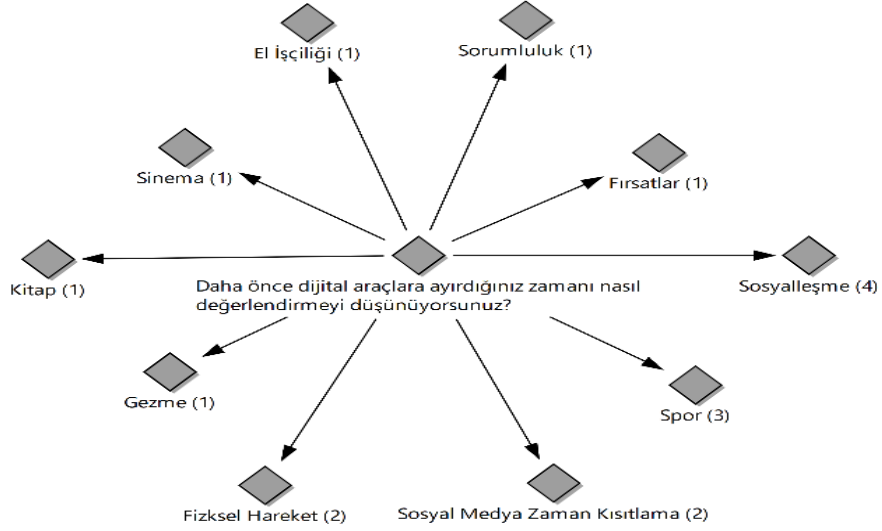


Şekil 6. Dijital detoks turizmi için olması gereken unsurlar

Katılımcılardan detoks deneyimi sonrasında turun içeriğini değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılar tur içerisinde çok eğlendikleri, yeni şeyler öğrendikleri, rahatladıkları bazen de zorlandıkları faaliyetler olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda katılımlara bir dijital detoks turunda mutlaka olmasını istedikleri en temel faaliyetlerin neler olduğu sorulmuştur. Şekil 6'da görüldüğü üzere en fazla görüş, doğa faaliyetleri, tarih ve bilim ile ilgili yerleri gezme ve grup etkinlikleri yönünde belirtilmiştir. Gözlem verileri de bu bulguları desteklemektedir. Çalışma kapsamında yapılan deneyim turunda; üç güne aralıklı olarak yayılmış doğa içerisinde gerçekleştirilen yürüyüş (yeni rotalar ve doğal güzellikleri keşfetme ve muhteşem manzaraları izleme), sabah sporu, yoga ve meditasyon faaliyetleri, yöresel yemek atölye çalışması, çay turizmi deneyimi (çay toplama ve çay bahçelerini ziyaret, çay hakkında bilgilendirme semineri, tadım etkinliği, elle çay işleme etkinliği ve çay fabrikası gezisi) ve çeşitli grup etkinlikleri (kutlu oyunları, canlı müzik, mangal yapma) gerçekleştirilmiştir. Gözlem verilerine dayanarak şunlar söylenebilir; Katılımcılar grup etkinliklerinin hepsine gönüllü olarak katılmışlar ve etkinliklerde gerçekten yüksek keyif almışlardır. Hatta öyle ki serbest zaman aralıklarında birçoğu yine grup etkinliği yapmayı tercih

etmiştir. Deneyim turu profesyonel bir rehber eşliğinde gerçekleşmiştir. Ancak tur esnasında rehberin bu denli aktif rol alacağı beklenen bir durum olmamıştır. Katılımcılar tur boyunca gezilen her yerde ve yapılan her etkinlikte mümkün olduğunca fazla bilgi elde etmeye çalışmışlardır. Çok dikkat çekici şekilde her fırsatta soru sorma eğiliminde olmuşlardır. Örneğin doğa yürüyüşleri esnasında bitkileri merak etmek ya da yolculuk esnasında Bölgenin tarihini ya da kültürel özelliklerini sormak gibi çevrelerindeki her şeyi öğrenmeye çalışmışlardır. Bu bulgular ışığında dijital detoks turizmi kapsamını oluştururken; turun mümkün olduğunca doğa içerisinde gerçekleşmesine ancak doğa da geçirilen vaktin aktiviteler ile destelenmesine özen gösterilmesi gerektiğini, katılımcıların öğrenme motivasyonunun yüksek olmasının göz önünde bulundurulması gerektiğini (turun gerçekleştiği bölgedeki somut ve somut olmayan kültürel miras öğelerinin, tarihi ve bilimsel potansiyelin deneyimlenmesine fırsat sunulması) ve grup etkinliklerinin çok etkili, eğlenceli aynı zamanda yüksek katılım ile yüksek tatmine olanak sağladığını göz önünde bulundurulması gerektiği söylenebilir.

Katılımcılar dijital detoks turizm deneyimi sayesinde daha önce dijital araçlara gereksiz yere çok fazla zaman ayırdıklarını ve bundan dolayı birçok şeyden geri kaldıklarını fark ettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca dijital araçlara olan bağımlılığın aslında psikolojik bir kabullenmenin sonucu olduğunu ve hayatlarında yavaş yavaş ve ufak değişikliklerle bu bağımlılığı azaltmak istediklerini dile getirmişlerdir. Katılımcılar daha önce dijital araçlara harcadıkları fazla zamanı Şekil 3'de görülen etkinliklerle değerlendirmeyi planladıklarını ifade etmişlerdir. Şekil 7 incelendiğinde; fiziksel sosyalleşme, spor, fiziksel hareket unsurlarının ön plana çıktığı görülse de farklı birçok cevabın olması, kişilerin kendi ilgi alanları ile ilgili bir keşif durumu yaşadıkları ya da bu ilgi alanlarını yeniden hatırladıkları çıkarımı yapılmasına olanak tanımaktadır.



Şekil 7. Öncesinde dijital araçlara ayrılan vaktin nasıl değerlendirileceği

Ek olarak bu bulgudan elde edilen bir diğer önemli çıktı ise katılımcıların detoks deneyimi sonrası ile ilgili çeşitli kararlar alması yani detokstan sağlanan faydaların devam ettirilmesi eğiliminin olmasıdır.

Tablo 7. Katılımcıların teknolojiye karşı yoksunluğu, dijital detoks turizmini tavsiye etme niyeti ve tur içeriğinin tavsiye edileceği kişilere uygunluğu

Tema	Kod	Sıklık	Yüzde	Tema	Kod	Sıklık	Yüzde
Teknolojiye karşı yoksunluk	Fotoğraf çekmek için	3	25	Tavsiye niyeti	Evet	9	90
	Müzik etkinliğinde	3	25		Hayır	1	10
	Uyku zamanında	2	16,66		Toplam	10	100
	Kendini ifade etmede	1	8,33	Kişilere uygunluğu	Zorlanabilir	7	63,64
	Araçta	1	8,33		Uygun	4	36,36
	Serbest zaman diliminde	1	8,33		Toplam	11	100
	Hayır	1	8,33				
	Toplam	12	100				

Katılımcılara detoks deneyimi sürecinde herhangi bir zamanda yoksunluk çekip çekmediği sorulmuştur ve %91,67'sinin bazı durumlarda yoksunluk çektiği sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcılar yoksunluk çektikleri anları şu şekilde

belirtmektedirler; “Sadece bazen müzik dinlemek istiyordum. Bir de canlı müzik kısmında bir hoparlör getirip kendi müziklerimi çalmak isterdim.” (K3); “Bir ara hiçbir şey yapmıyorduk can sıkıntısından dijital cihazların yokluğunu hissettim. Ve orada bozuk bir radyo vardı onu düzeltmeye çalışarak sıkıntımı gidermeye çalıştım.” (K7) Her ne kadar katılımcıların büyük çoğunluğu detoks deneyimi esnasında bazı durumlarda yoksunluk çektiğini belirtse de yine büyük çoğunluk (%90) dijital araç kullanımını azaltmanın mümkün olduğunu belirtmiştir. Katılımcı 7'nin durum ile ilgili ifadesi şöyledir; “Ben de yüksek bağımlı biriyim ama insan gerçekten isterse yapabilir.”

Katılımcıların tamamı dijital detoks turizmini tavsiye edebileceklerini ve tekrar deneyimlemek istediklerini belirtmişlerdir. Katılımcılara ayrıca detoks deneyiminin süresini nasıl değerlendirdikleri sorulmuştur. Katılımcıların tamamı dijital detoks turizmi için 3 günün yeterli olmadığını en az 5 ila 7 gün arasında olması gerektiğini belirtmişlerdir. Gözlem bilgileri de bulguları desteklemektedir. Deneyim esnasında birçok katılımcının farklı kişiler ile aynı deneyimi yapmanın nasıl olacağı konusundaki konuşmaları gözlem notu olarak belirtilmiştir. Aynı şekilde katılımcılar belirli periyotlar içerisinde detoks faaliyetini tekrarlamak üzere planlar yapmıştır. Deneyim turunun son günü ise konuşmaların odak noktasında, sürenin çok hızlı geçtiği ve biraz daha kalma temennisi yer almıştır.

Sonuç ve Değerlendirme

Çalışma sonuçlarına göre katılımcıların dijital araçları kullanma nedenleri; sosyal bütünleşme ihtiyacı, bilgi ihtiyacı, gerçek hayattan kaçma ihtiyacı, duygusal ihtiyaç, hayatı kolaylaştırma ve dijital teknolojileri arkadaş olarak görmek olarak belirlenmiştir. Elde edilen bu sonuçlar Katz, Haas, & Gurevich (1973)'in çalışmalarına benzerlik göstermekle birlikte farklı olarak çalışma katılımcıları hayatı kolaylaştırma ve arkadaş olarak görme kullanım nedenleri de özellikle ifade etmişlerdir. Katılımcılar dijital araçları her ortamda ve sürekli kullanmaktadırlar. Katılımcılar dijital araçlardan uzak kaldıklarında kendilerini, huzursuz, sıkılmış, mutsuz, güvensiz, stresli, hayatta bağı kopmuş, sinirli gibi duygu durumları ile ifade etmişlerdir. Bu duygu ifadelerinin bağımlılık belirtileri olarak değerlendirilmesi muhtemeldir. Bu belirtiler Bhattacharya vd.'nin (2019) nomofobi üzerine yaptıkları çalışmadaki ruhsal huzursuzluk durumları ile paralellik göstermektedir.

Katılımcılar dijital araçlarının yanlarında olmamasının sosyalleşmelerine hem negatif hem de pozitif etkilerinin olduğunu belirtmişlerdir. Özellikle katılımcıların belirttikleri, çekingen olma durumu ve iletişimde zorlanma durumu gibi etkiler aslında sürekli dijital araçlarla sosyalleşmenin gerçek sosyal ilişkilere getirdiği olumsuzluklar olarak düşünülebilir. Burada Zhao'nun (2001: 453) “... aslında dijital araçları insanlara benzetmeye çalışırken, insanlar dijital araçlardaki sosyal ilişkilere benzemeye başlayabilir.” uyarısı akla gelmektedir. Aslında deneyim sonrasında katılımcılar, birbirleriyle kurdukları ilişki ve iletişimlerin dijital araçlardan daha iyi bir doyuma ulaştırdığını ifade etmişlerdir. Bu sonuç Ayeş (2018)'in çalışmasında katılımcıların aralarında daha güçlü bir bağın oluştuğu ve daha fazla sohbet ile daha gelişmiş ilişkilerin ortaya çıktığını gösteren bulgularıyla eşleşmektedir.

Katılımcıların dijital detoks turizmi deneyimine gönüllü olma ve projeyi kabul etme sebepleri ile Jiang & Balaji (2022) ve Egger, Lie & Wassler (2020)'in çalışmalarında ortaya koydukları, turistleri dijital detoks turizmine iten etkenler ve gönüllü olmalarındaki sebepler uyusmaktadır. Ayrıca sonuçlar Hoving (2017)'in belirttiği sosyolojik, psikolojik, fiziksel sağlık gibi nedenler ile de benzerdir. Katılımcılar dijital detoks turizmi destinasyonlarının şehirden uzakta kırsal bir alanda, kalabalık bir işletme yerine daha butik ve özgün kültüre uygun işletmelerde olmasının tercih sebebi olacağını ifade etmişlerdir. Dijital detoks turizmi için tavsiye edilen bu dinamikler Floros vd. (2021: 759)'nin çalışmalarında belirtilen özelliklerle uyusmaktadır. Katılımcılar dijital detoks turizmi deneyimi ile kendilerinde oluşan farkındalıkla % 90 oranında dijital araçların kullanımını azaltmanın mümkün olabileceğini belirtmişlerdir. Sonuçlar Pınarbaşı & Astam (2020)'in çalışmalarındaki sonuç ile tam olarak paralellik göstermemektedir. Ancak katılımcıların detoks esnasında, rahatlama, kendinle kalma, geçmiş ziyaret etmiş hissiyatı, doğaya karşı farkındalık gibi duyguları ile Cai & McKenna'nın (2021) çalışmalarındaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Günümüzde dikkatimizi dağıtan birçok uyaran ile ve dijital teknolojilerin ortaya çıkardığı farklı alışkanlıklar nedeniyle an'da kalmak bir “yetenek” olarak ifade edilmeye başlamıştır. Dijital detoks turizminin daha çok doğa içerisinde daha sakin, dinlendirici ve rahatlatıcı ortamlarda gerçekleşmesi ile maruz kalınan uyaran sayısını azaltma olanağı mevcuttur. Aynı zamanda dijital teknolojileri kullanmak için ayrılan zaman ortadan kalkacağından kişiler çevresine o an yaşadıkları deneyime yani an'a odaklanma şansına sahip olacaklardır. Bu sayede kişiler belki de kendileri ile ilgili farklı özellikleri keşfetme fırsatı yakalayacaklardır. Kendi fiziksel ya da zihinsel durumlarını neyin daha fazla rahatlattığını, yeteneklerini, ilgilerini ya da hobilerini fark etme şansına sahip olabileceklerdir.

Dijital detoks birçoğumuz için çok hızlı, yoğun, stresli ve sürekli erişilebilir olan hayata bir mola verme faaliyetidir. Birçok yetişkin belki de bu molanın imkânsız olduğunu düşünecek ama yine de bu fikir onlar için çekici gelecektir. Ancak dijital teknolojileri hayatlarının odak noktası olarak gören ve bu teknolojilere yüksek düzeyde bağımlı olan ancak bu bağımlılığın farkında olmayan ya da bundan rahatsız olmayan gençler (Z kuşağı ve sonrası) için durum böyle olmayacaktır. Çalışmada

proje katılımcılarını belirleme aşamasında gençlerin bu durumu çok net bir şekilde deneyimlenmiştir. Hatta çalışma kapsamında gönüllülük esasıyla belirlemeye çalışan katılımcılar seçilirken, dijital detoks turizmi deneyimi için herhangi bir ücret ödemeyecek olmalarına rağmen katılmaya cesaret edemeyen ya da bunu asla tercih etmeyen gençler ile karşılaşmıştır. Bu deneyim çalışma açısından çok önemli bir çıktı olmuştur. Çünkü bu aşamada, en yüksek bağımlılık sahibi olan grup olarak değerlendirilen gençlerin, bu turizm deneyimine katılmaları için ne yapılması gerektiği sorusunun cevaplanmamasının önemi ortaya çıkmıştır. Gözlem verilerine dayanarak bu durumun adeta bir meydan okuma gibi olduğunu söylemek mümkündür. Ancak bir taraftan da “acaba nasıldır?” sorusunu sordukları bir diğer gözlem bilgisi olarak elde edilmiştir. Dolayısıyla buradaki en önemli dinamiğin onlara “hayır” diyemeyecekleri sıra dışı deneyimler sunmak olduğu fark edilmiştir. Çalışmanın özellikle gözlem bulgularına dayanarak gençlere doğa ile bütünleşme yetenekleri ve ilgileri doğrultusunda farklı deneyimler yaşama, kendilerini ve çevrelerini keşfetme imkânı sunulduğunda bakış açılarının olumsuz olmadığını söylemek mümkündür. Bu bağlamda bu deneyimleri hayatlarının rutininde kendileri organize etme eğiliminde olmadıklarını ya da bu konuda farkındalıklarının olmadığını söylemek yanlış olmayacaktır. Gençlere yönelik dijital detoks turizmi deneyiminde kontrolün biraz onların elinde olmasına özen gösterilmelidir. Çünkü yaşadıkları dijital çağda kullandıkları dijital teknolojiler özellikle dijital sosyalleşme anlamında onlara çok büyük fırsatlar sunmaktadır. Ancak dijital sosyalleşme onların ruh hallerinin de belirleyicisi durumunda olabilmektedir. Dolayısıyla gençlerin kendi istek, ilgi ve beklentileri doğrultusunda bir deneyim yaşamalarının sağlanmasında, onların yönlendirmeleri büyük kolaylık ve neticesinde daha yüksek tahmin sağlayabilecektir. Dijital detoks turizminde beklenen; fiziksel yaşamın sunduğu fırsatlar, detoks sayesinde elde edilen rahatlama, yenilenme, kazanılan hareketlilik ve farkındalıklarla dijital teknolojileri sağlıklı sınırlarla kullanma becerisine sahip olmaktır. Bu bağlamda dijital detoks turistleri için sunulacak alternatifler çeşitlendirilmelidir. Dijital detoks turizmin yapılacağı bölge şartlarına göre; gökyüzü gözleme, meditasyon, yoga, haritada yön bulma, kuş gözlemciliği, tırmanma, yürüyüş, at binme, safari, kano, rafting gibi etkinlikler yapılabilir. Tercih göre kitap okuma etkinliği ya da kitap sohbetleri, müzik ve dans etkinlikleri (yarışmalar gibi), toprakla buluşma (sebze, meyve dikme ya da toplama, çiçek bakımı, bitkileri tanıma vb.), hayvanlarla buluşma (çeşitli hayvanların bakımı, yumurta toplama, süt sağma vb.) deneyimlenebilir. Ayrıca resim ya da diğer sanat alanlarında atölye çalışmaları, çeşitli el sanatları ve mutfak atölye çalışmaları da ilgi çekici olabilir. Belirtilenlere ek olarak ağaç dikme, denizi ve çevreyi temizleme gibi bazı sosyal sorumluluk projelerine yönelik etkinlikler yapılabilir.

Günümüzde küçük çocuklar da dijital araçları fazlasıyla kullanmaktadırlar. Özellikle yarıyıl ya da yaz tatillerinde aileler çocuklarıyla bu programlara katılarak çocuğun sosyal sorumluluğunun geliştirilmesine destek olarak, hem beraber verimli vakit geçirip hem de çocuklar için de dijital bağımlılık farkındalığının oluşmasına zemin hazırlayabilirler.

Dijital bağımlılık kişilerde yüksek düzeyde stres oluşturabilmektedir. Stresin yol açtığı yıkıcı etkiler ise fiziksel, psikolojik ve devamında birçok sosyolojik soruna neden olabilmektedir. Bu bağlamda dijital detoks turizmine katılmak tamamen rahatlatıcı ve eğlendirici bir deneyim olabilir. İş yaşamında dijital teknolojilerin kullanımı odakça yüksek düzeydedir. İş sorumlulukları dijital teknolojiler aracılığıyla yürütülmesi kişilerde sürekli erişilebilir olma baskısı oluşturabilmektedir. Dijital detoks programları ile en azından tatil sürecinde sürekli erişilebilir olma baskısından arınarak an'a odaklı bir süreçte dikkat dağılmadan rahatlama sağlanabilir. Özellikle son yıllarda birçok sektörde uzakta çalışma oranları yükselmiştir ve bu oran artmaya devam etmektedir. Dolayısıyla iş ve ev arasındaki ayırım artık çok daha bulanık hale gelmektedir. İşlerini evden yürüten insanlar fiziksel çalışma ortamının sunduğu sosyalleşme avantajını kullanamamaktadır. Bu durum daha yalnız bir yaşam sistemini doğurur ve akabinde dijital teknolojiler aracılığıyla sosyalleşme alışkanlığı pekiştirilmiş olur. İnsanlar fiziki ortamda çalıştıkları zaman ev yaşamı hem fiziksel hem de zihinsel dinlenme olanağı sağlayabilmektedir. Ancak aksi durum yani ev ve iş yaşamı arasındaki çizginin bulanıklaşması, kişilerde hiç ara vermeden çalışma hissi uyandırabilmektedir. Dolayısıyla bu durumdaki birçok kişi için ev, rahatlama ve dinlenme fırsatı sunan bir alan olmaktan uzak olabilecektir. Bu durumda farklı alanlardaki boş zaman faaliyetleri ve özellikle turizm faaliyeti daha yüksek oranda hissedilen bir ihtiyaç durumuna gelebilecektir. Dijital detoks turizmi bu ihtiyacın karşılanmasında, kişilere tatil sürecinde dijital teknolojilerden arınma fırsatı sunduğu için oldukça yüksek rahatlama ve dinlenme imkânı sunma potansiyeline sahiptir.

Dijital detoks programlarının farklı yaş grupları, farklı statüdeki ve çalışma yoğunluğundaki ve sistemindeki kişiler için birçok faydası olduğu ve çeşitli fırsatlar sunduğu açıktır. Ancak bazı özel durumlar söz konusu olduğunda kişilere erişimin sağlanamaması bir sorun olarak belirtilebilir. Benzer şekilde ailevi sorumluluklar nedeniyle belirli bir süre hiç erişilebilir olmamak yine bir diğer sorun olarak görülebilir. Ayrıca zaman baskısı ile yürütülen işlerde bu tarz sorumlulukları olan kişiler içinde erişilebilir olmamak sorun teşkil edecektir. Çünkü kişiler acil durumlardan haberdar olmalı ve gerekli önlemleri alıp müdahalede bulunabilmelidirler. Bir ebeveyn çocuğuna erişebilmeli sağlığı ve keyfinin yerinde olduğundan emin olmalıdır. Aynı şekilde iş ile ilgili sorumluluklar yerine getirilmeli ve işlerin aksaması ya da fırsatların kaçması engellenmelidir.

Dolayısıyla bu durumda olan kişiler eğer ilgili ihtiyaçları karşılanmaz ise detoks programına dâhil olmaya gönüllü olmayacak ya da bir şekilde dâhil olsalar bile yaşadıkları deneyim onlara vaat edilen rahatlama ve dinlenme faydasını sağlamayacaktır. Hatta tam tersi belki de daha fazla stres olma sebebi bile olabilecektir. Dolayısıyla dijital detoks turizmi deneyimine katılan kişilere ihtiyaçlar ve talepler doğrultusunda farklı esneklikler sağlama olanağı tanınmalıdır. Dijital detoks

turizmi sınırları olan bir tedavi şekli gibi değerlendirilmemelidir. Gerçek faydanın sağlanması için kişilerin gerçekte stresten uzak olmaları ve onlara rahatlayacakları deneyim fırsatları sunulmalıdır. Bunun içinde turizm deneyimi esnasında belirli süreler ve zamanlarda dijital teknolojiye erişim sağlanması bu turizm deneyiminin sunmayı hedeflediği faydaları azaltmayacaktır. Bu dengenin kişinin ihtiyaçları ve talepleri doğrultusunda sağlanması dijital detoksun daha geniş bir kitle için bir alternatif olmasını sağlayacaktır. Çünkü dijital detoks turizminde amaç, dijital teknolojilerin kullanımını sonlandırmak ve böylece kişilerin bu teknolojilere ne kadar bağımlı olduklarını fark etmelerini sağlamaktır. Dolayısıyla teknolojilerin kullanımının sınırlandırılması kişilerin stresten uzaklaşması, dinlenme, rahatlama gibi faydaları elde etmelerini sağlayacaktır. Aynı zamanda farklı deneyimler yaşanmasını, an'a odaklanma yeteneğinin pekişmesini, çevrenin, doğanın, başka kültürlerin ya da insanların tanınmasını, sosyalleşme fırsatının yakalanmasını sağlayacaktır. Kişiler belki de bu deneyimlerle kendilerine yönelik farklı keşiflere çıkabileceklerdir. Yani dijital detoks turizmi deneyimi dijital bir sistem olarak düşünülebilir. Bu sayede dijital detoks turizmi fiziksel süreçlerin sunduğu muhteşem deneyimlerin, dijital olanlardan mahrum kalmadan yaşanmasına olanak tanıyacaktır.

Kaynakça

- Altınay Özdemir, M., & Göktaş, L. S. (2021). Research trends on digital detox holidays: A bibliometric analysis, 2012-2020. *Tourism & Management Studies*, 7(3), 21-35.
- Ayhan, B., & Balcı, Ş. (2009). Kırgızistan'da üniversite gençliği ve internet: Bir kullanımlar ve doyumlar araştırması. (K. Yumlu, Çev.) *Bilig Journal of Social Sciences of The Turkish World*(48), s. 15.
- Üçer, N. (2016). Kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı bağlamında gençlerin sosyal media kullanımına yönelik niteliksel bir araştırma. *Global Media Journal; Turkish Edition*, 6(12), 1-26.
- Aslantürk, E. (2021). Teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine etkisi ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliği. *Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 54-66.
- Ayeh, J. K. (2018). Distracted gaze: Problematic use of mobile technologies in vacation contexts. *Tourism Management Perspectives*, 26, 31-38.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297-1300.
- Byun, S., Ruffini, C., Mills, J. E., Douglas, A. C., Niang, M., Stepchenkova, S., . . . Blanton, M. (2009). Internet addiction: metasyntesis of 1996-2006 quantitative research. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 203-207.
- Cai, W., & McKenna, B. (2021). Power and resistance: Digital-Free tourism in a connected world. *Journal of Travel Research*, 62(2), 290-304.
- Can, I. İ., & İflazoğlu, N. (2021). Digital detox tourism against post-modernity. *Journal of Multidisciplinary Academic Tourism*, 6(1), 7-15.
- Dictionary. (2022). *Dijital Detoks*, Erişim tarihi: 10.1.2023 <https://www.dictionary.com/browse/digital-detox>. adresinden alındı.
- Doğan, O., & Demirel, A. (2021). Dijital arınma turizmi üzerine bir literatür incelemesi. 21. *Ulusal Turizm Kongresi*, 1258-1265. Balıkesir: Detay Yayıncılık.
- Egger, I., Lie, S. L., & Wassler, P. (2020). Digital free tourism – An exploratory study of tourist motivations. *Tourism Management*, 79(2020), 104098.
- Ernst, E. (2012). Alternative detox. *British Medical Bulletin*, 101(1), 33-38.
- Floros, C., Cai, W., McKenna, B., & Ajeeb, D. (2021). Imagine being off-the-grid: millennials' perceptions of digital-free travel. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(5), 751-766.
- Gerring, J. (2004). What is a case study and what is it good for? *American Political Science Review*, 98(2), 341-354.
- Göktaş, L. S., & Ülkü, A. (2021). *Dijitalleşme sürecinde ortaya çıkan bir kavram: Dijital detoks tatili*. Co-Editors (s. 230). University of South Florida M3 Center Publishing.
- Hoving, K. (2017). *Digital Detox Tourism: Why disconnect?: What are the motives of Dutch tourists to undertake a digital detox holiday?* Master Thesis. Umeå Universitet, 34-35. Umeå: Sweden: Department of Geography and Economic History.

- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2015). Dijital oyun bağımlılığı ölçeği türkçe formunun geçerliliği ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 10-18.
- James, D., & Drennan, J. (2005). Exploring addictive consumption of mobile phone technology. *ANZMAC 2005 Conference: Electronic Marketing*, Australia: Fremantle: ANZMAC, 87-96.
- Jiang, Y., & Balaji, M. (2022). Getting unwired: What drives travellers to take a digital detox holiday?. *Tourism Recreation Research*, 47(5-6), 453-467.
- Karapınar Ç., D., & Fidan, A. B. (2019). Teknoloji gelişimiyle ortaya çıkan teknoloji bağımlılığı ve teknoloji (dijital) detoksu. *4. International Congress on Social Sciences*, 112-124. Erzurum.
- Katz, E., Haas, H., & Gurevich, M. (1973). On the use of the mass media for important things. *American Sociological Review*, 38(2), 164-181.
- Kesici, A., & Tunç, N. F. (2018, Ocak). The development of the digital addiction scale for the university students: reliability and validity study. *Universal Journal of Educational Research*, 6(1), 91-98.
- Kirillova, K., & Wang, D. (2016). Smartphone (dis)connectedness and vacation recovery. *Annals of Tourism Research*, 61, 157-169.
- Li, J., Pearce, P. L., & Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism Management*, 69, 317-329.
- Mutsvairo, B., Ragnedda, M., & Mabvundw, K. (2022). 'Our old pastor thinks the mobile phone is a source of evil.' Capturing contested and conflicting insights on digital wellbeing and digital detoxing in an age of rapid mobile connectivity. *Media International Australia*, 1-15.
- Park, W. K. (2005). Mobile Phone Addiction. R. Ling, & P. E. Pedersen içinde, *Mobile Communications Re-negotiation of the Social Sphere*, 253-272.
- Pelkonen, T. (2020, 6 15). *Motivations for silence tourism*. Master's thesis, 24. Finland: Itä-Suomen yliopisto.
- Pınarbaşı, T. E., & Astam, F. K. (2020). 'Vazgeçmek mümkün mü?': Kuşakların dijital detoks deneyimleri üzerine bir analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, (20), 5-28
- Punch, K. F. (2005). *Sosyal araştırmalara giriş nicel ve nitel yaklaşımlar*. (D. Bayrak, H. B. Arslan, & Z. Akyüz, Çev.) Ankara: Siyasal Kitapevi.
- Radtke, T., Apel, T., Şenkel, K., Keller, J., & Lindern, E. V. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215.
- Stäheli, U., & Stoltenberg, L. (2022). Digital detox tourism: Practices of analogization. *New Media & Society*, 1-18.
- Sunar, H., & Cihangir, İ. S. (2018). Turizm'de yeni bir yaklaşım: Dijital arınma. *Sosyal Medyada İnovasyon ve Küresel Sorunlar*, Antalya: Congress Book, 326-338.
- Syvetsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 26(5-6), 1269-1283.
- Syvetsen, T., Karlsen, F., & Bolling, J. (2019). Digital detox på norsk. *Norsk Medietidsskrift*, 26(2), 1-18.
- Topsakal, Y., & Dinç, A. (2022). Çevrimdışı tatil: Dijital detoks için ekoturizm. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 5(1), 1-10.
- Uluçay, D. M., & Kobak, K. (2020). Dijital Detoks: teknoloji bağımlılığına karşı yeni bir eğilim ve genç yetişkinler özelinde bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi İlef Dergisi*, 7(2), 325-350.
- Üksel, S. (2015). *Kullanımlar ve doyumlar kuramı çerçevesinde sosyal medya kullanımı; Sakarya Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, 52. Konya: Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yayla, H. M. (2018). Kullanımlar ve doyumlar bağlamında Dokuz Eylül Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya kullanımı: Instagram Örneği. *Selçuk İletişim*, 11(1), 40-65.
- Yaylagül, L. (2006). *Kitle İletişim Kuramları. Egemen ve Eleştirel Yaklaşımlar*. (s. 62), Ankara: Dipnot Yayınları.
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomofobi, netlessfobi ve gelişmeleri kaçırma korkusu: Sporcu genç yetişkinler üzerine bir araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18 (Özel Sayı), 333-335.
- Yin, R. K. (2009). *Case study research: Design and Methods* (Cilt 5). (s. 18), SAGE.

Zhao, S. (2001). Toward A taxonomy of copresence. *Presence*, 12(5), 445-455.

Extended Abstract

Aim and Scope

The aim of this study is to observe and evaluate the effect of digital detox tourism activities to increase awareness of technology addiction and to gain balanced technology use skills. In the study, digital detox tourism was experienced with a volunteer group. The importance of the study is to increase awareness of digital addiction with the data obtained as a result of experience and to include preliminary results in the adoption of new digital detox tourism activities.

Methods

Could it be easier to control the use of digital tools by creating the necessary environment for digital detox with a group of people and various activities? In the study to find an answer to the question; The following research question was developed.

Basic Research Question: What are the perceptions of digital detox tourism experience of people at different levels of digital addiction?

Qualitative research approach was used in the study. Case study design was used in the study. The fact that the participants consisted of a group, that is, the participation of more than one person, made the multiple/collective case study preferred. Two interview forms were used in the study. In addition, an observation form was created for each participant so that the researchers could observe the participants in the digital detox tourism process. Descriptive analysis technique, which is a type of deductive analysis, was used for the analysis of the data.

Findings

Reasons for participants to use digital tools; social integration need, information need, need to escape from real life, emotional need, making life easier and seeing digital technologies as friends. Participants use digital tools in every environment and constantly. When the participants stayed away from digital tools, they expressed themselves as restless, bored, unhappy, insecure, stressed, disconnected from life, and angry. Participants stated that they participated in the digital detox tour voluntarily, especially to try themselves. It has been found that the highest benefit from the digital detox tour is obtained on the physical scale. Participants stated that they benefited greatly from collective activities during the tour. According to the findings, Rize has been evaluated as having a very high potential for digital detox tourism. The effect of digital detox tourism on the motivation of participants has been expressed very positively in many respects. Motivational elements stated by the participants; making new decisions, increasing awareness, higher motivation about life, time management, the desire to use the opportunity to socialize, and enjoying the moment. Participants stated that the digital detox period should be between 5 and 7 days. In addition, it has been concluded that many alternative activities, in which nature is at the center, can be interesting in digital detox tours.

Conclusion

Digital detox is an activity to take a break from life that is very fast, intense, stressful and always accessible for many of us. Thanks to digital detox tourism, people will have the chance to realize what relaxes their physical or mental state more, their talents, interests or hobbies. Digital addiction can cause high levels of stress in people. The destructive effects caused by stress can cause physical, psychological and subsequently many sociological problems. In this context, participating in digital detox tourism can be a completely relaxing and entertaining experience. At the same time, it will provide different experiences, strengthening the ability to focus on the moment, getting to know the environment, nature, other cultures or people, and catching the opportunity to socialize. Maybe people will be able to make different discoveries about themselves with these experiences. In other words, the digital detox tourism experience can be considered as a phygital system. It is clear that digital detox programs have many benefits and offer various opportunities for people of different age groups, status and work intensity and system. However, in some special cases, not being able to access people can be stated as a problem. Therefore, people participating in the digital detox tourism experience should be given the opportunity to provide different flexibility in line with their needs and demands.