

Tekno-Oruç Bir Öz Disiplin Pratiği Olabilir mi?*

Ramazan ERDEM** 
Aşlı METİN*** 

ÖZ

Teknolojinin insan yaşamındaki kontrolsüz varoluşu zaman içerisinde bireyin teknoloji içerisinde hapsediği bir ilişkinin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanan bu ilişkinin diğer bağımlılık türlerinde de olduğu gibi kişisel irade ve çabayla aşılabileceği öngörülmektedir. Bu araştırma, teknoloji bağımlılığının insan yaşamındaki yerini görmek ve sürece yönelik farkındalık oluşturmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bir eylem araştırması olarak tasarlanan bu araştırmaya 40 öğrenci katılımcı olarak dahil edilmiştir. Tekno-oruç olarak kavramsallaştırılan araştırma şeklinde, katılımcıların 7 gün boyunca akşam 21.00-23.00 arasında teknolojik aygıtlardan uzak kalması istenmiştir. 7 günlük süreç sonunda öğrencilerden yazılı olarak alınan geri bildirim raporları incelenmiş ve doküman analizi yapılarak araştırmanın bulguları elde edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre katılımcılar teknolojinin hayatlarında olumlu ve olumsuz çeşitli etkilerinin olduklarından bahsetmişlerdir. Tekno-orucun uygulandığı zaman dilimlerinde katılımcılar yaşamlarının ve kendilerinin farkına vardıklarından, sosyalleştiklerinden söz etmişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcılar sürecin kendileri için çok değerli olduğunu ve farkındalıklarının arttığını söylemişlerdir. Araştırma teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalığın teknolojiden uzak kalarak artırılması ve uygulamalı bir araştırma olması nedeniyle önemlidir.

Anahtar Kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı, İrade Terbiyesi, Eylem Araştırması.

Can Techno-Fasting be a Practice of Self- Discipline?

ABSTRACT

The uncontrolled existence of technology in human life has, over time, led to the emergence of a relationship in which the individual is trapped within technology. It is envisaged that this relationship, defined as technology addiction, can be overcome with personal will and effort, as in other types of addiction. This research was carried out to see the place of technology addiction in human life and to raise awareness about the process. 40 students were included as participants in this research, which was designed as an action research. In the research conceptualized as techno-fasting, participants were asked to stay away from technological devices between 21.00 and 23.00 in the evening for 7 days. At the end of the 7-day period, the written feedback reports received from the students were examined and the findings of the research were obtained by document analysis. According to the research results, participants mentioned that technology has various positive and negative effects on their lives. During the time periods when techno-fasting was implemented, participants mentioned that they became aware of their lives and themselves and became socialized. As a result of the research, participants said that the process was very valuable to them and their awareness increased. The research is important because it raises awareness of technology addiction by staying away from technology and it is an applied research.

Keywords: Technology Addiction, Willpower Training, Action Research.

1. Giriş

Teknolojik anlamda değişim ve dönüşümün çok hızlı yaşandığı çağımızda, teknolojik aygıtlar insan yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Hayatın olağan işleyişi içerisinde bir gereklilik haline alan teknolojik aygıtlar, zaman içerisinde yaşamı kolaylaştıran bir araç olmaktan çıkarak yaşamın kendisi olma rolüne geçmektedir. Teknolojiyle arasındaki ilişkiyi oldukça yoğun yaşayan bireyler günlük rutinlerini yerine getirirken dahi çoğu zaman teknolojik aletlerden ayrılamamakta, sosyal platformlarda devam eden

* Bu çalışma Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulunun (Karar No: 2023/157) kararı ile uygun bulunmuştur./This study was approved by the decision of Isparta University of Applied Sciences Scientific Research and Publication Ethics Committee (Decision No: 2023/157).

** Prof. Dr., Süleyman Demirel Üniversitesi/Süleyman Demirel University, raerdem@yahoo.com

*** **Corresponding Author/Sorumlu Yazar**, Dr. Öğr. Üyesi/Asst. Prof., Isparta Uygulamalı Bilimler Üniversitesi/Isparta University of Applied Sciences, aslimetin@isparta.edu.tr

Makale Gönderim ve Kabul Tarihleri/Article Submission and Acceptance Dates: 14.08.2023-22.03.2024

Citation/Atf: Erdem, R., Metin, A. (2024). Tekno-Oruç bir öz disiplin pratiği olabilir mi?. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 53, 74-85. <https://doi.org/10.52642/susbed.1342921>

akışı kontrol etmeden duramaz hale gelmektedir. Bu durum bedenen var olan bireylerin zihnen anda kalamamasına sebep olmaktadır. Davranışsal bir bağımlılık türü olarak tanımlanan teknoloji bağımlılığının birçok alanda konuşulur hale gelmesi, dijitalleşmenin birey ve toplum üzerindeki etkisi çerçevesinde araştırmalara konu olmaktadır.

Teknoloji bağımlılığına yönelik farkındalık oluşturmak, teknolojik etkileşimin, cep telefonu, tablet vb. aygıtlarda geçirilen sürelerin uzunluğunun ve zihinsel bütünlüğü çoğu zaman diliminde tam anlamıyla yaşamadığımızın farkına varmak amacıyla yola çıkılan bu çalışma bir eylem araştırması olarak gerçekleştirilmiştir. Belli bir süre içinde insanı baskı altına alan teknolojik aygıtlardan (cep telefonu, internet, bilgisayar, tablet, televizyon vb.) uzak durma olarak tanımlanabilecek “teknolo-oruç” kavramının uygulamaya geçirildiği bu araştırmada, araştırmaya dahil olan katılımcıların teknoloji ve yaşam ilişkisine dair farkındalıklarını ortaya koymak adına belirli zaman dilimlerinde teknolojik aygıtlardan uzak kalmaları sağlanmıştır. Araştırma teknolojinin bireylerin yaşamına ne kadar dahil olduğunu göstermek, bilinç oluşturmak, kısa süreliğine dahi olsa katılımcıların teknolojisiz yaşam nasıl olur sorusuna cevap bulmalarını ve kendilerinin farkına varmalarını sağlamak adına önem taşımaktadır.

2. Kavramsal Çerçeve

2.1. Teknoloji Bağımlılığı

Bağımlılık kavramı Marlatt ve arkadaşları tarafından (1988, s. 224), “*hastalık riskini ve/veya kişisel ve sosyal problemleri arttıran, tekrarlayan bir alışkanlık durumu*” olarak tanımlanmıştır. Bağımlılık yapan durumlar genellikle öznel olarak “kontrol kaybı” olarak deneyimlenmektedir. Kontrol kaybı sürecinde bireyin kullanım ve davranışında irade ortadan kalmakta ve birey kullanımı veya davranışı istemese bile sürdürme eylemine devam etmektedir (Kaplan, 2019, s. 32). Bu bağımlılık hali bir maddeye yönelik olabileceği gibi bir davranış üzerinde de gerçekleşebilmektedir. Bu bakış açısı ve farklılığın temelinde bağımlılığa ilişkin farklı tanımların ve araştırmaların ortaya çıkması bulunmaktadır. Bağımlılık kavramı ilk etapta bir madde kullanımını ifade etmekten, zaman içerisinde fiziksel bir madde dışında, davranış tabanlı ortaya çıkan eylemlerin varlığı için de kullanılmaya başlanmıştır (Thombs & Osborn, 2019). Böylece yemek, teknoloji (oyun, telefon, bilgisayar), kumar, alışveriş bağımlılığı gibi kavramlar yaşam içerisinde aktif kullanılmaya ve gözlemlenmeye başlanmıştır (Walker, 1989; Rachlin, 1990).

Griffiths (1995, s. 14)'e göre bu davranışsal bağımlılık türlerinden birisi olan teknolojik bağımlılık, insan-makine etkileşimi ile gerçekleşen bağımlılık olarak tanımlanabilmektedir. Bireylerin pasif veya aktif konumda olabileceği bu bağımlılık türünde, bireyin bağımlı olduğunu ifade edilmek için diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi belirgin davranış, yoksunluk belirtisi, çatışma vb. durumların gözlenebilmesi gerekmektedir (Brown, 1988; Griffiths, 1995). Aynı zamanda davranışın gerçekleştirilme süresinin gün geçtikçe artış göstermesi, zamanın önemli bir kısmının ona ayrılması, sosyal çevre, iş, okul, aile hayatı gibi alanların sıkıntıya girmesi bağımlılık oluştuğunun göstergesi niteliğindedir (Kaplan, 2019, s. 32). Bu bağlamda özellikle iş ve sosyal yaşam için gerekliliği artan teknolojik aletlerin aktif kullanımı, yoksunluğu halinde problemleri de beraberinde getirmesi, teknoloji ve bağımlılığın birlikte ele alınmasına sebep olmuştur. Sosyal, psikolojik ve davranışsal açıdan çok yönlü bir kavram olan teknoloji bağımlılığı (Ektiricioğlu, Arslantaş, & Yüksel, 2020, s. 51), kimi zaman sosyal çevre tarafından bir tür dinginleşme aracı olarak görülebilmekte ve göz ardı edilebilmektedir (Gökel, 2020). Teknoloji bağımlılığın etiyolojisi incelendiğinde 4 temel faktörün teknoloji bağımlılığının ortaya çıkış nedeni olabileceği savunulmaktadır (Ertemel & Aydın, 2018, s. 671). Bunlardan ilki durma işaretinin olmamasıdır. Buna göre teknolojik cihazların bireye sonsuz alternatif sunması bireyin kendisini kontrol etmesini güçleştirmektedir. İkincisi ise, gelişmeleri kaçırma korkusudur (Przybylski, Murayama, & DeHaan, 2013, s. 1841). Birey herkes tarafından bilinen bir şeyi kendisinin bilmediği düşüncesine kapılarak tedirgin olmakta ve bu nedenle sürekli teknolojiyi ve medyayı aktif kullanmaya başlayabilmektedir. Üçüncü faktör, değişken ödüllerdendir. Ödül beklentisinin bir karşılığı olarak görülebilecek olan medyada paylaşılan gönderilerin beğenilmesi, bireyin beğenilme isteğini zamanla arttırmakta, bu durum ise bireyi daha çok sosyal medya kullanmaya yönlendirmektedir. Dördüncü ve son faktör ise, alışkanlık döngüsüdür (Harris, 2016). Birey alışkanlık haline getirdiği teknolojik cihazların kullanımında iradesini kaybetmekte ve beyin davranışları otomatik olarak gerçekleştirilmeye başlamaktadır.

Görülmektedir ki teknoloji bağımlılığının temelinde iradeye ilişkin psikolojik problemler yer almaktadır. Bireyler sürekli kullanmak ve temas halinde bulunmak zorunda olduğu teknolojiye ilişkin bağımlılığını, diğer maddesel bağımlılıkların çözümünde olduğu gibi tamamen teknolojiye reddederek ve ondan uzaklaşarak sonlandıramayacaktır. Bu nedenle sağlıklı ve kontrollü kullanım, öz disiplin, iradenin terbiye edilmesi (kontrolü ve denetimi) gibi davranış biçimleri teknoloji bağımlılığın çözüm yolları için konuşulması ve uygulanması gereken davranışlardır (Yengin, 2019, s. 139).

2.2. İrade Terbiyesi

Literatürde öz-denetim, öz-kontrol, öz-yönetim gibi kavramlarla eş anlamda kullanılan irade, temelde “bir bireyin yapması gerekeni yapması, yapmaması gerekeni ise yapmaması gücü ve yeteneği” olarak tanımlanmaktadır (Balci, 2022, s. 1). İçsel bir gücü temsil eden irade, bireyin duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme süreci olarak da ifade edilebilir. Bireyin varlığının ve düşüncelerinin bir arada olduğunu, hayatının kendisine ait olduğunu düşündüren ve hissettiren bir bilinç olan irade, kendini kontrol edebilme yeteneğidir (Eroğlu, 2008 aktaran Özen, 2013). Birey iradesiyle daha iyiyi elde edebilmek adına anlık tatmin hissini reddedebilmekte, daha yüksek ve iyi bir amaç için anlık zevklerinden uzak durabilmektedir. Bu durumda birey, duygu ve hislerini uzun vadeli iyilik adına kontrol edebilmektedir (Baumeister, , Vohs, & Tice, 2007). Güçlü irade, bireyin kendisine ve işlevlerine olan farkındalığıyla ortaya çıkarken, zayıf irade ise bireyin içsel dürtülerine ve nefesine olan düşkünlüğünden meydana gelmektedir. Buna göre içgüdüsel dürtülerden ve alışkanlıklardan vazgeçebilmek için güçlü bir iradeye, güçlü bir irade için ise iradenin eğitilmesine gereksinim duyulmaktadır (Muraven & Slessareva, 2003). Çünkü bireyin nefesine ve içsel dürtülerine olan zaafı irade zayıflığının göstergesi niteliğindedir.

Teknolojiye olan zaafın ilerleyerek bağımlılığa dönüşmesi de irade zayıflığının, iradenin denetlenememesinin bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bağımlılığın temelinde yatan bireyin iradesini kontrol edememe durumu, teknoloji bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılığın da temel sebeplerindedir. Bugün ortaya çıkış sebebi iletişim olan teknolojik yeniliklerin geldiği nokta ele alındığında görülmektedir ki, “iletişim” kavramı çerçevesinde yapılan birçok yenilik doğru kullanılmadığında, bireyi kendine bağımlı ve mahkûm bırakabilmektedir. Teknolojiyi amaçları kapsamında kullanarak, temkinli ve kontrollü bir biçimde kullanmayı hedefleyen bireyler bir süre sonra her sohbet boşluğunda, her canı sıkıldığında teknolojiyle bağlantı kurar hale gelmeye başladıklarında aslında onun bağımlısı olmuştur. Birey artık iradesini kaybetmiş, teknolojinin tuzağına düşmüştür (Newport, 2019). Teknolojin tuzağından kurtulmak isteyen bireyler için Newport “dijital minimalizm” kavramıyla neler yapılması gerektiğini şu şekilde anlatmıştır: bireyler 30 gün boyunca kendisine gerektiğinden daha fazla zaman kaybettiren teknolojik cihaz ve uygulamalardan uzak kalmalı, 30 günün sonunda ise “sadece” kendileri için gerekli olan teknolojik cihaz ve uygulamaları kullanmalıdır. Newport bu tavsiyesiyle bireylere belirli bir zaman dilimi içerisinde iradelerini terbiye etmelerini ve bağımlılık yapıcı tüm faktörlerden uzak durmaları gerektiğini söylemektedir. O halde bağımlılığın en büyük savaşçısının iradenin kontrol edilmesi ve kişinin kendini denetleyebilmesi olduğu söylenebilir.

Çalışma kapsamında ortaya çıkan ve kullanılan tekno-oruç da dijital minimalizmi destekler bir kavram olarak düşünülebilir. Tekno-oruç olarak tanımlanan kavram dahilinde bireyler günün en yoğun ve en aktif teknolojik cihaz kullanımının yapıldığı saat aralıklarında (21.00-23.00) teknolojiden uzak kalarak, iradelerini terbiye etmekte, öz-kontrollerini sağlamaya çalışmaktadır. Çalışmanın amacı, kullanılan bu yöntemle bireylerin teknolojiye olan bağımlılıklarına yönelik düşüncelerini alabilmek, kendilerine belirli bir süre için bile olsa ‘teknoloji olmasa nasıl yaşardım?’ sorusunu sordurabilmek ve sürecin çıktılarını sürece aktif katılım sağlayan bireyler tarafından alabilmektir.

3. Yöntem

Bu çalışma Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Yönetimi Bölümünde okuyan ve Eleştirel Yönetim dersini alan öğrencilerin tekno-oruç etkinliği sonrası, teknolojiye olan ilişkilerini ve teknolojisiz hayata dair görüşlerini alabilmek amacıyla gerçekleştirilmiş bir eylem araştırmasıdır. Bu amacı gerçekleştirilmek için gerçekleştirilen eylem araştırmasında ortaya konulan araştırma soruları şunlardır:

- Tekno-orucun sizin için faydaları neler olmuştur?
- Tekno-oruç sonrası teknolojiye olan bakış açınızı tanımlayabilir misiniz?

Genellikle eğitim alanında kullanılan bu yöntemde, katılımcılar araştırma sürecine aktif olarak katılmaktadır. Araştırılan konuya aktif katılan katılımcılarda süreç sonunda eleştirel bir farkındalık gelişmesi ve bireylere yönelik bilinçlendirmenin gerçekleştirilmesi beklenmektedir. Eylem araştırmasını kullanan araştırmacılar bilginin kaynağı olarak deneyimi görmekteyiz. Bireyler deneyimledikleri durumlara öznel yargılarla çözüm üretmeye ve koşulları iyileştirmeye çalışmaktadırlar (Neuman, 2016, s. 42; Derince & Özgen, 2017, s. 146). Sistematik bir araştırma olan eylem araştırmasında amaç yerel bir durumun farkına varmaktır, kesin doğrulara ulaşmak gibi bir hedef taşınmamakta ve elde edilen çıkarımlara dair genellenabilirlik kısıtlı olmaktadır (Frankel & Wallen, 2003, s. 577).

Bu çalışmada da yöntem çerçevesinde Eleştirel Yönetim dersini alan 40 öğrenciyle bir eylem araştırması gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen bu çalışma kapsamında öğrenciler bir hafta boyunca saat 21.00-23.00¹ arasında teknolojik cihazlardan (bilgisayar, televizyon, internet, telefon ve akıllı cihazlar) uzak kalmışlardır. Öğrencilerin süreci ihmal edip etmeme durumları hem iç kontrol hem de dış kontrol mekanizmalarıyla denetlenmiştir. İç kontrol mekanizması bireyin kendi oto-kontrolünü ifade etmekteyken, dış kontrol mekanizması olarak katılımcılar belirli aralıklarla dış gözlemci tarafından aranarak, mesaj atılarak kontrol edilmiştir. Deneyin tamamlandığı bir haftanın sonunda öğrencilerden görüş ve düşünceleri yazılı olarak alınmıştır. Çalışmanın değerlendirilmesi öğrencilerden alınan yazılı geri bildirimlerin incelenmesi ve analizi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın gerçekleştirilebilmesi için araştırmanın yürütüldüğü kurumun Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli izinler alınmıştır.

Yapılan denetimlerde her gün için süreci ihlal ettiği tespit edilen öğrencilerin sayısı belirlenmiştir. Bu denetim sonuçlarına göre tekno-orucun başladığı ilk gün 22 kişi², ikinci gün 8, üçüncü gün 9, dördüncü gün 15, beşinci gün 10, altıncı gün 7, yedinci gün ise 9 öğrencinin denetim anında süreci ihlal ettiği belirlenmiştir.

Öğrencilerden teknolojiye uzak geçirdikleri 7 günün sonuna sürece dair bir rapor yazmaları istenmiştir. Çalışmada bu süreçte eylem araştırmalarında kullanılan deney ve doküman incelemesi yöntemlerinden ikisi birlikte kullanılmıştır. Her öğrenci sürecin kendisi üzerinde olan etkisini anlatan detaylı bir metin hazırlamış ve araştırmacılara iletmıştır. Araştırmanın bulguları öğrenciler tarafından kaleme alınan bu raporların içeriklerinin analiz edilmesi şeklinde gerçekleştirilmiştir. Metinlerin tamamı araştırmacılar tarafından detaylı biçimde okunmuş, araştırma sorularını niteleyici olan cevaplar kodlanmıştır. Kodlama, araştırmacılar tarafından belirlenmiş olan; araştırma sorularına uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Kodlar araştırmanın genelini temsil edecek, “anlamlılığını bozmayacak küçük veya büyük kelimeler, cümleler veya söz öbeklerinden” oluşabilmektedir (Baltacı, 2019, s. 378).

Dokümanlardan elde edilen kodlar incelenmiş, benzer durumları ifade eden kodlar bir araya getirilerek üst temalar oluşturulmuştur. Gerçekleştirilen ayrıntılı kodlama ve temalaştırma sonucunda araştırmacı tarafından anlamlı bir sistematik yapı elde edilmeye çalışılmıştır. Kodlama, temalaştırma ve gruplandırma aşamaları araştırmacılar tarafından manuel bir şekilde gerçekleştirilmiş, özel bir program kullanılmamıştır.

4. Bulgular

Çalışmanın bu bölümde tekno-oruç sonrasında öğrencilerin sürece dair değerlendirmelerine ve tekno-oruç sonrası teknolojiye dair görüşlerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Tekno-orucun Faydalarına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin bir haftalık tekno-oruç süreci sonrasında teknolojisiz hayatın kendileri üzerinde bıraktığı etkileri ne şekilde değerlendirdiğine dair tema ve kodlar Tablo 1’de verilmiştir.

¹ Sarıoğlu ve Turan (2020) tarafından yapılan çalışmada bireylerin sosyal medyayı aktif kullanım sürelerinin 19.00-21.00 ve 22.00-24.00 aralığında yoğunlaştığı görülmüştür. Bu durum çalışmada iki saat diliminin kesişimi olarak 21.00- 23.00 saat aralıklarının tekno-oruç için uygun saatler olabileceği düşünülmüş ve belirlenmiştir.

² Tekno-orucun ilk günü olan bu tarihte öğrencilerin farkındalığının henüz var olmaması bu kadar yüksek sayıda öğrencinin denetimde tespit edilme sebebi olarak açıklanabilmektedir.

Tablo 1. Tekno-orucun Faydalarına İlişkin Bulgular

Temalar	Kodlar
Sosyalleşme	Aileyle vakit geçirme
	Arkadaşlarla vakit geçirme
	Sohbet
Yaşam Farkındalığı	Sorumlulukları yerine getirme
	Düşünme
	Zihni dinlendirmek
	Kontrolü ele almak
	Kendini dinlemek
	Hayatın anlamını tatmak
	Doğal hayat
	Zaman yönetimi
Zamana şahit olmak	
Kendine Vakit Ayırma	Okuma saati
	Kaliteli vakit
	Ders çalışmak
	Boş vakit

Öğrencilerin tekno-oruç deneyimi sonrasında sürece yönelik değerlendirmeleri ve “Tekno-orucun sizin için faydaları neler olmuştur?” sorusuna vermiş olduğu cevaplar 3 ana temada kategorileştirilmiştir. Bu temalar, “*Sosyalleşme*”, “*Yaşam Farkındalığı*” ve “*Kendine Vakit Ayırma*” olarak belirlenmiştir.

Sosyalleşme teması, “aileyle vakit geçirme”, “arkadaşlarla vakit geçirme” ve “sohbet” kodlarından meydana gelmiştir. Teknolojisiz geçirdikleri zaman diliminde sosyal aktivitelere daha çok vakit ayırarak aileleri ve arkadaşlarıyla daha kaliteli vakit geçirdiklerini belirten katılımcılar süreci şu şekilde aktarmışlardır.

“*Son gün arkadaşım ile vakit geçirdim ve o da o saatler arasında benim gibi telefona girmedim. Arkadaşıma vakit ayırmam bana çok iyi geldi.*” (K1.)

“*Dokuz ile onbir arası genelde arkadaşım ile sohbet ettik, dertleştik birbirimizi dinlemeyi öğrendik konuşarak rahatladık hayatımızda çok fazla yeri var telefonun ama biraz uzak kalmak iyi geldi*” (K2)

“*Zamanı çok verimli geçirdim, arkadaşlarımla dışarıda okey oynadık, sohbet ettik, yürüyüş yaptık*” (K3)

“*Arkadaşlarımla sohbet ederek telefonun aklıma bile gelmediği zamanlar geçirdim. Kahve içmeye gittik çokça muhabbet ettik zamanın nasıl geçtiği bile anlaşılmadı*” (K4.)

“*Ev arkadaşım ile farklı konular hakkında konuştuk. Ev arkadaşım ile ne zaman derin sohbetler içine girdiğimizi ikimiz de hatırlamadık ve bazı şeylerin farkına vardık*” (K5)

“*Arkadaşlarımla farklı aktiviteler denedik ve en önemlisi telefonsuz, tabletsiz, elektronik alet olmadan dikkatimi sadece koyu sohbetlere vermenin, anın büyüüne kapılmanın tadını iliklerime kadar yaşadım*” (K6)

“*Tekno-orucun ilk günleri ailemle birlikte. Birlikte teknolojik mağduriyetten kurtularak vakit geçirdik*” (K7)

“*Arkadaşlarımla muhabbet etmeyi tercih ettim. Aslında yanımda bizimle her zaman yan yana olan insanlarla muhabbet edip fikir danışmadığımızı fark ettim*” (K8)

Yaşam Farkındalığı ana temasında ise katılımcılar, “sorumlulukları yerine getirme”, “düşünme”, “zihni dinlendirme”, “kontrolü ele almak”, “kendini dinlemek”, “hayatın anlamını tatmak”, “doğal hayat”, “zamana şahit olmak” ve “zaman yönetimi” gibi kavram ve süreçlerden bahsetmişlerdir. Katılımcılar kendilerine ayırdıkları iki saatlik zaman diliminde sosyalleşmenin yanı sıra bireysel olarak kendilerine zaman ayırarak erteledikleri, vakit bulamamaktan şikâyet ederek gerçekleştiremedikleri birçok eylemi yapabildikleri belirtmişlerdir.

“*Bir haftalık uyguladığım tekno-oruç sayesinde ertelediğim yapmadığım, telefonla çok vakit geçirdiğim için unuttuğum birçok işi yapma fırsatım oldu*” (K9)

“*Kendimle baş başa kalmak ve biraz düşünmek bana hep iyi gelmiştir. Tekno-oruç uzun zaman sonra buna bir olanak tanımış oldu*” (K7)

“*Ertesi güne ertelediğim bütün işleri ertelemiyor ve bu saatler arasında yapıyordum*” (K10)

“*Teknolojiden uzak kalmak, doğal hayat ile iç içe olmak harika geliyor, zihnim adeta arınıyor, odaklanma seviyemi yükseltebiliyorum.*” (K11)

“Telefonu bıraktığım zaman çevrede olup bitenlere, insanların neler yaptığına, gökyüzündeki yıldızların güzelliğine odaklanmıştım. Bunun sayesinde **her ana saniye saniye şahit oldum** diyebilirim.” (K12)

“Kendimle kaldığım iki saat **düşünmem için, çalışmam için, yorulduğumda dinlenmem için, üşendiğim aktiviteleri gerçekleştirmem için büyük bir şanstı**” (K13)

“Sanırım internet ortamının büyüüsü üstümde olmadığı zamanlarda işlerimde daha verimli olabiliyordum. Bu verimlilikten faydalanmak sanki hayatıma fazladan zaman eklemiş gibiydi. **İşlerimi düzene koymak** ve hızlıca bitirerek kendime ayıracağım **zaman eklenmişti**.” (K14)

“Yapmam gereken işler olduğunu fark ettim, o işlerimi hallettim. İki saat içinde kendime vakit ayırdım ki böyle bir şeye benim ihtiyacım varmış, **ruhumu dinlendirmem** gerekiyormuş ciddi anlamda yorulmuşum. Biraz kendimle baş başa kalıp kendimi dinledim, özleştiri yapma fırsatım oldu.” (K1)

“Çocukluğumdaki saf temiz günlerimi radyasyonsuz günlerimi ikişer saatte olsa yeniden yaşadım” (K6)

Kendine vakit ayırma ana temasının altında ise, katılımcılar “okuma saati”, “kaliteli vakit”, “ders çalışmak” ve “boş vakit” gibi süreçlerden söz etmişlerdir.

“Bu süreçte önceleri üşendiğim ve sonra yaparım dediğim işlerimi yapmak için **bolca fırsat bulmuştum**. Sonrasında bir şey fark ettim evet bu aktiviteleri yapıyordum ama gün geçtikçe bunların daha hızlı bittiğini fark ettim.” (K14)

“Çok faydasını gördüm, **kitap okudum, kendim için bir şeyler yaptım, düşündüm**.” (K7)

“Bu boş zamanda kitap okumaya vakit ayırdım, **bazı ödevlerimi de yapmaya çalıştım**.” (K15)

“Bu uygulamayı yapmak **ders çalışmama vesile oldu**” (K4)

“Derleme makale çalışmasına başladım.” (K16)

“Bu süreçte genellikle kitap okuyup kritiklerini yaptım.” (K17)

4.2. Katılımcıların Teknolojiye Bakış Açısına İlişkin Bulgular

Öğrencilerin bir haftalık tekno-oruç süreci sonrasında teknolojinin kendileri için ne ifade ettiğine dair yapmış oldukları değerlendirmelere ait tema ve kodlar Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Teknolojiye Bakış Açısına İlişkin Bulgular

Temalar	Kodlar
Olumlu	İletişim
	Hayatı Basitleştirmek
	Hayatın akışı için gereklilik
	Güvenlik İhtiyacı
Olumsuz	Aciliyet
	Bağımlılık
	Kölelik
	Mağduriyet
	Teknolojinin bizi yönetimi
	Kısıtlanmış özgürlük
	Yalnızlık
Sorumluluktan kaçma	
Tembellik	

Öğrencilerin tekno-oruç deneyimi sonrasında teknolojinin yaşamlarındaki yerine dair yapmış oldukları değerlendirmeler, “Tekno-oruç sonrası teknolojiye olan bakış açınızı tanımlayabilir misiniz?” sorusuna vermiş olduğu cevaplar, 2 ana temada kategorileştirilmiştir. Bu temalar, “Olumlu” ve “Olumsuz” olarak belirlenmiştir.

Olumlu ifadeler tekno-oruç sonrasında katılımcıların teknolojik cihazların hayatlarındaki kolaylaştırıcı faktörleri nasıl tanımladıklarını ifade etmektedir. Katılımcılar teknolojinin olumlu etkilerini “iletişim”, “hayatı basitleştirmek”, “hayatın akışı için gereklilik”, “güvenlik ihtiyacı” ve “aciliyet” temalarıyla tanımlamışlardır.

“Masadan kalkarken ceketin cebine elim gitti ve arkadaşın evinin anahtarı cebinde kalmış arasam arayamam orucu da bozamam kesinlikle koşturarak kafeye gittim anahtarı teslim ettim. Aslında teknoloji insanların hayatını **en basit işte**

bile ne kadar kolaylaştırıyor... Son günümde ise dışarı çıkınca telefonun daha çok lazım olduğunu gördüm.” (K18)

“Aslında teknoloji bize her zaman her alanda lazım ve çok da yararlı bir şey... En basitinden **iletişim kurabilmek için çok da önemli.”**

“**Ailemizle telefonlar sayesinde görüşüyoruz, işlerimizi telefonla uzaktan hallediyoruz. Yani bu kadar hayatımızın içinden bir parçayı iki saat bile olsa çıkarmakta zorlanıyoruz.”** (K19)

“Zaman zaman ailem bu durumu **unutup bana ulaşamadıkları için telaşlandılar...**” (K6)

“Tek zorlayan ailemden uzakta olduğum için **iletişim** konusuydu” (K20)

Olumsuz ifadeler ise, tekno-oruca katılan katılımcıların teknolojisiz geçirmiş oldukları zaman dilimi içerisinde teknolojinin hayatlarındaki negatif etkilerini fark etmişlerdir. Bu etkileri ise “bağımlılık”, “kölelik”, “mağduriyet”, “teknolojinin bizi yönetmesi”, “kısıtlanmış özgürlük”, “yalnızlık”, “sorumluluktan kaçma”, “tembellik” gibi kavramlarla açıklamışlardır.

“Sürenin bitimine doğru telefonu elimime almak için dakikaları saymaya başladım. Diğer günlerde de aynı durumla karşılaştım. Bundan yola çıkarak diyebileceğim şey şudur ki ben bir **telefon bağımlısıyım.”** (K21)

“Bizî esiri haline getirmiş olan teknolojinin **bağımlılık** yaratması, hayatımıza kattığı olumsuzluğun bir parçası olduğunu düşünüyorum. Çünkü arkasından bize sunduğu olumsuzluk zaman kaybı değil sadece. İnsan ilişkilerimizi, diyalog kurmayı, dinlemeyi de kaybettiriyor bize. **Teknoloji bizi yönetir** hale gelmişse durum çok endişe vericidir.” (K7)

“Belki de bizlerdeki **teknoloji bağımlılığı** değil yalnızlıktı. **Yalnız** kaldığımızda ya da çevremizdeki insanlar bizî yalnız hissettirdiğinde ilk iş sanal ortamda, insanlarla etkileşim ve iletişim eksikliğini tamamlama çabasına giriyorduk.” (K10)

“Normalde telefon olmadan hatta **şarjım dahi azalınca rahatsız hissediyordum.”** (K22)

“Bu çalışma sayesinde teknolojiye ne kadar **bağımlı** olduğumu, hayatımın bir yerinde bu kadar yer edindiğinin farkına vardım. Zamanımı nasıl sosyal medyada boş boş geçirdiğimi, insanlarla etkileşimden kaçındığımı fark ettim.” (K5)

“Bu süreçte anladım ki gerçekten **telefon ve sosyal medya bağımlılığı** insanı çok fazla etkiliyormuş, Bunun yanı sıra farkına vardığım bir diğer şey de saate telefondan bakmaya o kadar alışmışım ki bazen açık olduğunu düşünerek elim gidiyor ancak kapalı olduğu fark edip kol saatine yöneliyordum. Aslında hayatımızı kolaylaştıran teknolojinin bu uygulamayla bizî ne kadar **tembelleştirdiğini** fark ediyoruz. Telefon olmadan yaşayabilir miyim sorusu için cevabım hâlâ hayır ancak imkânsız olmadığı da bu uygulamayla ortaya çıkmış oldu.” (K13)

“Aslında teknoloji çok güzel ama biraz fazla **kölesi** olmuştuz” (K23)

“Bu uygulama sayesinde **teknolojik bağımlılığımın** ne kadar ileri derecede olduğunu fark ettim.” (K24)

“Yalnız kaldığım günlerde biraz sıkıldım çünkü **teknoloji bağımlılığım** özellikle yalnız kaldığımda kendini gösteriyordu.” (K25)

“Biz **telefonun esiriyiz**. Onsuz asla yapamıyoruz hiçbir şey yapmasak bile o ekranı açıp kapatmak bile yetiyor sanırım.” (K15)

“Gerçekten **teknolojisiz bir hayat benim için düşünülemez** gibiydi.” (K20)

5. Genel Değerlendirme ve Sonuç

İletişim temel bir insan ihtiyacı olmakla birlikte günümüzde bu ihtiyaç geleneksel ve yeni nesil teknoloji araçlarının varlığıyla evrilmiş ve dönüşmüştür. Yüz yüze iletişim süreçleri teknolojinin ve dijitalleşmenin yaşamlardaki aktif katılımıyla birlikte önce desteklenmiş zamanla azalmaya başlamıştır. Bilgi ve bilgiye erişim teknolojinin varlığıyla kolaylaşmış, bilgi toplumsallaşmış ve bireyler teknoloji ve sosyal hayatı birleştirerek dijitalleşme sürecinin bir parçası haline gelmiştir. Günümüz şartları altında bir gereklilik ve zorunluluk olmakla birlikte, kullanım ve tüketiminin kontrolsüzlüğüyle insan yaşamını ele geçirdiği düşünülen teknolojinin, bireyi güncel metayı tüketen konumuna getirebileceği düşünülmektedir (Yengin, 2019, s. 131). Bu durum yıllardır birçok araştırmacının dikkatini çekmiş, teknolojinin bireyler ve toplumlar üzerindeki etkisine yönelik araştırmalar yapılmıştır. Zamanla hayatı kolaylaştırma bakış açısından uzaklaşarak takıntılı bir kullanıcı profiline sebep olan teknolojik dönüşüm, bireyleri özellikle sosyal medya kullanımı konusunda çevrim dışı kalamaz hale getirmiştir. Bağımlılık ve kölelik gibi esir olmayı ifade eden kavramlar teknoloji ve teknolojik cihazların kullanımı konusunda kendini göstermeye başlamış ve bu alanda davranışsal psikologlar insan davranışlarının teknolojiyle olan değişimini incelemeye başlamışlardır.

Bu çalışmada da teknolojinin bireylerin yaşamı üzerindeki etkisini incelemek adına deneysel bir eylem araştırması yürütülmüştür. Katılımcıların bir haftalık deney sürecinde her gün teknolojiden uzak geçirmiş oldukları iki saatin onların yaşamlarında oluşturduğu farkındalığın değerlendirilmeye çalışıldığı bu çalışmada, katılımcıların söylemiş oldukları oldukça değerlidir. Bir ders kapsamında yürütülen bu çalışmada öğrencilerin teknolojiyle olan ilişkilerini minimize edebilmek adına belirli bir zaman diliminde teknolojik cihazlardan uzak kalmaları istenmiştir. Kısa bir süreliğine dahi hayatlarında var olmayan teknolojinin bireyleri nasıl etkileyeceği merak edilmiş, bu makine-insan ayrılığının bireyler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Teknolojiden uzak kalmanın hedeflendiği bu çalışmada gerçekleştirilen eyleme araştırmacılar tarafından “*teknno-oruç*” ismi verilmiş, “bir şeyden uzak kalmak” kavramının karşılığı olan oruç kelimesinin, teknoloji ile birleştirilmesiyle, teknolojik uzaklığı temsil etmesi istenmiştir.

Araştırmaya dahil edilen katılımcılara geçirdikleri bir haftalık zaman dilimi sonucunda tekno-orucun hayatlarında meydana getirmiş olduğu herhangi bir değişim olup olmadığı merak edilmiş ve “Tekno-orucun sizin için faydaları neler olmuştur?” sorusu sorulmuştur. Katılımcılar bu soruya farklı alt temaları niteleyecek biçimde cevaplar vermiş, verilen cevaplar ise “Sosyalleşme”, “Yaşam Farkındalığı” ve “Kendine Vakit Ayırma” ana temalarında birleştirilmiştir.

Katılımcılar bu temaların altında teknolojisiz geçirmiş oldukları iki saat içerisinde normal şartlarda (teknolojik aletleri kullanırken) yapamadıkları veya yapmadıkları birçok şeye bu zaman dilimi içerisinde vakit ayırabildiklerinden, çevrelerindeki insanlarla (aileleri, arkadaşları) sohbet etme, oyun oynama gibi aktiviteler gerçekleştirerek kaliteli vakit geçirdiklerinden bahsetmişlerdir. Aynı şekilde günün belirli bir zamanını kendilerine ayırarak hem içsel farkındalıklarının arttığından hem de sürecin hayatlarını daha anlamlı kıldığından söz etmişlerdir. Görülmektedir ki teknolojinin bir süre için bile yokluğu, insanların çevrelerinde olup bitene odaklanmalarını, teknolojinin varlığıyla zaman içerisinde azalan diğer insanlarla olan yüz yüze iletişim ortamının yeniden canlanmasını sağlayabilmektedir.

Katılımcıların süreç sonrası teknolojiye yönelik farkındalıklarını değerlendirmek adına sorulan “Tekno-oruç sonrası teknolojiye olan bakış açınızı tanımlayabilir misiniz?” sorusuna vermiş oldukları cevaplar ise, “Olumlu” ve “Olumsuz” olarak iki ana tema altında ele alınmıştır. Katılımcılar teknolojiden uzak kaldıkları zamanlarda başkalarıyla iletişim kurmakta zorlanmış, arkadaşlarını ve ailelerini arayamamış, aciliyet halinde hızlı bir araç olan özellikle telefon gibi teknolojik bir cihazın olmayışı ile zorluk yaşamışlardır. Bu durumu teknolojinin iletişim aracı olarak hayatı kolaylaştıran, uzaktaki kişilerle iletişim kurmak, bizleri merak eden insanlarla görüşebilmek için bir araç olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcılar teknolojik cihazların aslında hayatı önemli ölçüde basit ve kolay hale getiren taraflarını görmüşlerdir.

Olumsuz taraflarına ilişkin bulgularda ise katılımcılar teknolojinin insanları kendisine bağımlı hale getirdiğinden, teknolojinin kölesi olduklarından ve bu durumun kendilerini ve hayatlarını yönetmeye başladığından söz etmişlerdir. Özellikle sosyal medyanın büyümesine kapılarak gün içerisinde telefonlarında çok fazla vakit geçirerek sorumluluklarından kaçtıklarından, tembelleştiklerinden ve sorumlulukları olan işleri dahi ertelediklerinden bahsetmişlerdir. Teknolojik bağımlılığın göstergeleri olarak da adlandırılan, durma davranışının olmaması, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMo), beğenilme ve alışkanlık gibi davranış biçimlerinin şarjım azalsa dahi rahatsız olurum vb. gibi katılımcı söylemleriyle de desteklendiği görülmüştür. Yengin (2019) çalışmasında internete karşı yoğunlaşan ilgi, internetin olmamasının bireyler üzerinde oluşturduğu tedirginlik, internet ve medyayla sorumluluklardan uzaklaşma gibi özelliklerin bağımlılığın davranışsal çıktılarında biri olduğunu ifade etmiştir. Yengin’e göre teknolojik bağımlılık “kimyasal olmayan bir bağımlılıktır ve eksik hissetme duygusunun” sonucudur. Bu durum göstermektedir ki katılımcılar göstermiş oldukları davranışlar ve söylemlerle teknolojik bağımlılığa yakındır ve bu bağımlılığın ortaya çıkışının ve sonuçlarından birisi ise yalnızlıktır. Bireyler yalnızlıktan kaçmak için teknolojik cihazlara yönelmekte, bu yönelim zaman içerisinde bağımlılığa dönüşebilmektedir. Twenge (2017)’ye göre bireyler teknolojik cihazlarla yakınlaştıkça ailelerinden ve çevrelerinden uzaklaşmakta, bu durum ise yalnızlık, depresyona eğilim ve intihar gibi problemlere sebep olmaktadır. Bu durum ruh sağlığı ve teknoloji kullanımı arasındaki bağlantının önemini de vurgulamaktadır. Araştırmada katılımcılar ellerinin sürekli olarak telefon vb. cihazlara gittiğini söylemişlerdir. Bağımlılık ve bağımlı olunanla olan birlikteliğin boyutu bu alışkanlık biçimiyle açıklanabilmektedir. Literatürde bu tür davranış biçimlerinin bir tür hastalık sınıfına girdiğine dair çalışmalar yapılmış ve Nomofobi, Netlessfobi gibi hastalık sınıflandırmaları yapılarak

literatüre kazandırılmıştır. Görülmektedir ki çalışmada elde edilen veriler dünya genelinde çalışılan birçok çalışmanın sonuçlarıyla örtüşür niteliktedir.

Araştırmalar göstermektedir ki kimyasal veya davranışsal bir bağımlılıktan kurtulmada gerekli olan temel davranış biçimleri farkındalık ve uzaklaşmadır (Williams & Kraft, 2012; Ertemel & Aydın, 2018, s. 677-679; Ampofo, 2015). Bu nedenle teknoloji bağımlılığına dair bireysel farkındalığı oluşturması hedeflenen bu çalışmada katılımcılar gün içerisinde kısıtlı bir zamanda dahi teknolojik cihazlardan uzak kalarak kendilerinin bağımlı olduklarını düşünmüşlerdir. Uzak kalarak farkındalık oluşturma ve bağımlılıktan kurtulma üzerine çalışan Carl Newport bu süreci Dijital Minimalizm kitabında değerlendirmiştir. Newport (2019) teknoloji bağımlılığının insanların yaşamındaki yerini anlattığı ve bu bağımlılıktan kurtulmak adına çözüm yolu ürettiği dijital minimalizm kitabında şunları ifade etmektedir. Bireyler Neo-Ludizm felsefesinde olduğu gibi teknoloji tamamen reddedemez ve hayatından çıkaramaz. Fakat dijital minimalizm felsefesi altında bireyler kendileri için zorunlu olmayan teknolojileri kullanmayı bırakacakları 30 günlük³ bir zaman dilimi belirler, bu zaman dilimi içerisinde ilgisini ve faaliyetlerini bunlardan uzak tutacak eylemlerde bulunur ve bu zorunlu olmayan uygulamalar ve teknolojilerin kullanımı zamanla azalır (Bayrakçı, 2022). Newport'un teknolojiye ve yeniliklere karşı olumsuz bir tutum ve reddediş yerine, tehlikeli olan ilişki biçiminden uzaklaşmayı öngördüğü, gönüllü bir grupla çalışarak hazırladığı bu bakış açısı araştırmada ortaya konulması hedeflenen tekno-oruç uygulamasının mantığıyla da örtüşür niteliktedir.

Sonuç olarak görülmektedir ki davranışsal bir bağımlılık olan teknoloji bağımlılığının ortaya çıkışı ve sonucu dünyadaki birçok birey için benzer niteliktedir. Teknoloji günümüzde hayatımızdan kolayca çıkarabileceğimiz bir yenilik ve dönüşüm değildir. Bu nedenle doğru ilişki biçimiyle teknoloji ve insan bağlamını yakalamak önem teşkil etmektedir. Bu durum ise teknolojiye ve teknolojinin getirdiklerine kapılmamak, yaşamı olumsuzla çevirmemek ancak güçlü bir iradenin varlığıyla mümkün olabilecektir. Bireylerin dışsal denetim mekanizmalarının yanı sıra iç kontrol mekanizmalarıyla da teknolojiden uzak kalmasını isteyerek iradelerini ölçen bu çalışmada katılımcıların yüzde yüz uyum sağlayamadığı, günlük yaşamdan kopmakta zorluk çektiği, kendi iradeleriyle savaştıkları ve araştırmanın sonunda kendilerinin farkına vardıkları görülmüştür. Bu çalışmanın daha büyük örneklerde gerçekleştirilerek, deney-kontrol gruplarıyla çalışılarak gerçekleştirilecek daha ileriki çalışmalar için bir temel olması beklenmektedir.

6. Extended Abstract

In this study, the use of technological devices and the awareness related to them, which hold a significant place in our daily life dynamics, are intended to be measured. Within the scope of the study, the aim is to gather individuals' thoughts on their dependency on technology, to prompt them to ponder the question "How would I live without technology, even for a certain period?" and to obtain the outputs of the process from individuals actively participating in the study.

The study is a research article conducted as an action research with students who are enrolled in the Health Management Department at Süleyman Demirel University and taking the Critical Management course. The purpose of the research is to obtain the students' views on their relationship with technology and their perspectives on a technology-free life following a techno-fasting activity. This method, commonly used in the field of education, involves active participation of the participants in the research process. It is expected that critical awareness will develop in participants who actively engage in the researched topic, and an awareness-raising process will be achieved for individuals. The participants of the study consist of 40 students who took the course. During the study, these students refrained from using technological devices (such as computers, televisions, the internet, phones, and smart devices) between 21:00 and 23:00 for one week. The students' compliance with the process was monitored through both internal and external control mechanisms. At the end of the one-week experiment, the students' opinions and thoughts were collected in writing. The evaluation of the study was conducted by analyzing and examining the written feedback received from the students. In addition to the action research method, the process was supported by document analysis.

³ Otuz günlük bir program önerilmesinin sebebi, bireylerin hayatlarındaki uygulamalarından uzaklaşması gerek gerekmediğine karar verebilecek kadar süreye ihtiyaçlarının olması olarak gösterilmektedir.

In the study, participants' evaluations of the techno-fasting experience and their responses to the question "What are the benefits of techno-fasting for you?" were categorized into three main themes through the document analysis. These themes were identified as "Socialization," "Life Awareness," and "Self-Care." Participants mentioned that during the period they stayed away from technology, they had more opportunities to socialize with their surroundings and devoted more time to themselves under these themes. They also expressed that their life awareness increased with statements such as living in the moment, managing time, and reflecting on their thoughts. Participants' perspectives on technology were examined after the period without technology. As a result of this examination, their perspectives were divided into "Positive" and "Negative" outlooks. Participants mentioned that technology made their lives simpler, made them feel secure, and provided benefits in emergencies, expressing positive outlooks. On the other hand, in the negative outlook, they talked about technology addiction, feeling enslaved by technological devices, loneliness, and using technology as an escape from responsibilities. In this context, it was observed that the one-week period of living without technology within specific hours brought forth certain awareness in the participants.

It is expected that this study will serve as a foundation for future research that can be conducted with larger samples and utilizing experimental and control groups.

This study has the potential to establish connections with various disciplines such as communication, sociology, and psychology. Therefore, the significance of conducting action research, a method commonly used in the field of education, in these areas is highlighted. Additionally, the combination of the experimental aspect of the research and the support of a qualitative approach differentiate the study, making it distinct and valuable.

Keywords: Technology Addiction, Willpower Training, Action Research.

Araştırmacıların Katkı Oran Beyanı / Contribution of Authors

Yazarların çalışmadaki katkı oranları Ramazan ERDEM %50/ Aslı METİN %50 şeklindedir.
The authors' contribution rates in the study are Ramazan ERDEM %50/ Aslı METİN %50 form.

Çıkar Çatışması Beyanı / Conflict of Interest

Çalışmada herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.
There is no conflict of interest with any institution or person in the study.

İntihal Politikası Beyanı / Plagiarism Policy

Bu makale İntihal programlarında taranmış ve İntihal tespit edilmemiştir.
This article was scanned in Plagiarism programs and Plagiarism was not detected.

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı / Scientific Research and Publication Ethics Statement

Bu çalışmada Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi kapsamında belirtilen kurallara uyulmuştur.
In this study, the rules specified within the scope of the Higher Education Institutions Scientific Research and Publication Ethics Directive were followed.

Kaynakça

- Ampofo, L. (2015). *Mindfulness in the machine: Breaking our technology addiction*. <https://www.socialmediatoday.com/content/mindfulness-machine-breaking-our-technology-addiction> adresinden alındı
- Balcı, A. (2022). *İrade Eğitimi Teori, Araştırma, Strateji ve Teknikler*. 1. Baskı, Pegem Akademi.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. doi:10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x
- Bayrakçı, S. (2022). Dijital Minimalizm: Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, 40, 430-436. doi: 10.17829/turcom.1120604
- Brown, R. F. (1988). Arousal during play in normal machine gamblers. Unpublished Manuscript University of Glasgow.
- Derince, Z. M., & Özgen, B. (2017). *Eylem araştırması*. içinde N. F. Seggie ve Y. Bayyurt (Ed.), Nitel Araştırma Yöntem, Teknik, Analiz ve Yaklaşımları (ss. 146-161). Anı Yayıncılık.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H., & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. doi:10.17827/aktd.498947
- Eroğlu, E. (2008). *Çalkantı ve Dalga*. İstanbul: Timaş.
- Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözümleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 665-690. doi: 10.15805/addicta.2018.5.4.0038
- Frankel, J. R., & Wallen, N. E. (2003). *How to design and evaluate research in education, (5. Baskı)*. McGraw-hill Company Inc. https://saochhengpheng.files.wordpress.com/2017/03/jack_fraenkel_norman_wallen_helen_hyun-how_to_design_and_evaluate_research_in_education_8th_edition_mcgraw
- Gökel, Ö. (2020). Teknoloji Bağımlılığının Çeşitli Yaş Gruplarındaki Çocuklara Etkileri Hakkındaki Ebeveyn Görüşleri. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology*, 41-47.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19. doi: 10.53841/bpsepf.1995.1.76.14
- Harris, T. (2016). *How technology hijacks people's minds — from a magician and google's design ethicist*. <http://www.tristanharris.com/2016/05/how-technology-hijacks-peoples-minds%E2%80%8A-%E2%80%8Afrom-a-magician-and-googles-design-> adresinden alındı
- Kaplan, A. (2019). Tüketim sosyolojisi: Teknoloji bağımlılığı üzerine bir araştırma. *Current Addiction Research*, 3(1), 31-41. doi: 10.5455/car.105-1550823495.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., & Kivlahan, D. R. (1988). Addictive Behaviors Etiology and Treatment. *Annual Review of Psychology*, 223-252.
- Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894-906. doi: 10.1177/0146167203029007008.
- Neuman, W. L. (2016). *Toplumsal Araştırma Yöntemleri Nicel ve Nitel Yaklaşımlar*. (8. Baskı). (S. Özge, Çev). Yayınodası.
- Newport, C. (2019). *Dijital Minimalizm* (C. Mavituna Çev.). Metropolis Yayıncılık.
- Özen, Y. (2013). Değerler felsefesi açısından irade ve bileşenleri (Özgür bir irademiz var mı?). *Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi*. 5(9). <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/149874>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., & DeHaan, C. R. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rachlin, H. (1990). Why do people gamble and keep gambling despite heavy losses? *Psychological Science*, 1(5), 294-297. doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1990.tb00220.x>
- Thombs, D. L., & Osborn, C. j. (2019). *Introduction to addictive behaviors*. The Gulfod Press.
- Twenge, J. M. (2017). Have smartphones destroyed a generation. *The Atlantic*, 1-20. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>

Walker, M. B. (1989). Some problems with the concept of "Gambling Addiction": Should theories of addiction be generalized to include excessive gambling? *Journal of Gambling Behavior*, 5(3), 179-200. doi: <https://doi.org/10.1007/BF01024386>

Williams, R. E., & Kraft, J. S. (2012). *The mindfulness Workbook for Addiction: A Guide to Coping With The Grief, Stress and Anger That Trigger Addictive Behaviors*. New Harbinger Publications.

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 9(2), 130-144. doi: 10.7456/10902100/007.