

Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital Detoks Turizmine Karşı Tutum ve Motivasyonlar: Turizm Akademisyenleri Tarafından Bir Değerlendirme

Attitudes and Motivations Towards Technology Addiction and Digital Detox Tourism: An Evaluation by Tourism Academics

Feridun AYDINLI *
Erkan AKGÖZ **

ÖZ

Dijital teknolojiler bireylere daha rahat ve verimli bir ortam sağlarken, diğer yandan psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunlara neden olmaktadır. Bu olumsuz etkilerden kurtulmak için bireyler geçici de olsa tatil ve seyahatlerinde dijital teknolojilerden kaçınmak istiyorlar. Konaklama ve turizm endüstrisiyle ilgili işletmeler ise seyahat ederken Bilgi İletişim Teknolojilerinin (BİT) kullanımını azaltmak veya tamamen bırakmak isteyen bireyler için ürünler ve paketler oluşturmaktadır. Bu tür tekliflerin oluşmasıyla da dijital detoks adı verilen bir seyahat türü ortaya çıkmıştır. Nitel yaklaşımla turizm bölümünde görev yapan 16 akademisyenle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılan bu çalışmanın amacı, bireylerin teknoloji bağımlılığını belirlemek ve niş pazar olan dijital detoks turizminin tercih edilebilirliğini ortaya koymaktır. İçerik ve betimsel analizlerle elde edilen çalışma sonuçlarına göre, tatil ve seyahatlerde dijital teknoloji kullanımının genel olarak tatil deneyimini olumsuz etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, bireylerin uzaklaşma, rahatlama ve yeni deneyimler kazanma amacıyla dijital detoks tatiline katılma eğilimi içinde oldukları belirlenmiştir. Yakın gelecekte BİT'lerin önemini kaybetmesi pek mümkün görünmese de bu araçların tüketimi kontrol edilmelidir. Bu noktada turizm işletmelerinin sahip olduğu bilgi ve farkındalık birey taleplerine karşılık verebilir ve pazar koşullarına esnek uyumu kolaylaştırabilir.

ANAHTAR KELİMELELER

Dijital Teknolojiler, Teknoloji Bağımlılığı, Dijital Detoks Turizmi

ABSTRACT

While digital technologies make our lives more comfortable and efficient, they also cause psychological, physical, and social problems. To get rid of these negative effects, individuals want to avoid digital technologies during their vacations and travels, even temporarily. Businesses related to the hospitality and tourism industry are creating products and packages for individuals who want to reduce or completely stop using ICT while traveling. With the emergence of such offers, a type of travel called digital detox has emerged. The aim of this study, which uses a qualitative approach and semi-structured interviews with academics working in the tourism department, is to determine the technology addiction of individuals and to reveal the preferability of digital detox tourism as a niche market. According to the results of the study obtained through content and descriptive analysis, it was revealed that the use of digital technology in vacations and travels generally negatively affects the holiday experience. In addition, it was determined that individuals tend to participate in digital detox vacations to get away, relax and gain new experiences. Although it is unlikely that ICTs will lose their importance soon, the consumption of these tools should be controlled. At this point, the knowledge and awareness of tourism businesses can respond to individual demands and facilitate flexible adaptation to market conditions.

KEYWORDS

Digital Technologies, Technology Addiction, Digital Detox Tourism

Makale Geliş Tarihi / Submission Date	Makale Kabul Tarihi / Date of Acceptance
15.03.2024	28.03.2024
Atf	Aydınli, F. ve Akgöz, E. (2024). Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital Detoks Turizmine Karşı Tutum ve Motivasyonlar: Turizm Akademisyenleri Tarafından Bir Değerlendirme. <i>Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi</i> , 27 (1), 357-370.

* Arş. Gör., Antalya Bilim Üniversitesi, feridun.aydinli@antalya.edu.tr, ORCID: 0000-0002-0230-5129

** Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi, eakgöz@selcuk.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6723-0271

GİRİŞ

Bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) dünya genelinde bireylerin yaşam tarzlarını yadsınamayacak şekilde değiştirmektedir (Egger vd., 2020). Her an kişilerarası iletişim imkânı sağlayan ve zaman-mekân algısını değiştiren BİT, sosyal ilişkileri yeniden yapılandırarak fiziki varlığa bağımlı olmadan sosyal varlığı yeterli kılmaktadır (Floros vd., 2019). Dijital teknolojiler, dizüstü bilgisayarlar, tabletler ve kişisel dijital asistan özelliği taşıyan telefonlara kadar birçok alanda büyük gelişme göstermiştir. Özellikle kolaylıkla taşınabilir mobil cihazlarda yaşanan gelişmeler turizm deneyimleri dahil hayatın birçok alanını etkilemektedir (Aslantürk, 2021; Buhalis ve O'Connor, 2005). Bu teknolojik gelişmeler kişilerin zaman-mekân fark etmeksizin bağlantı kurmalarına, çevrimiçi bilgiye erişmelerine ve boş zamanlarını değerlendirmelerine olanak sağlamaktadır. (Gong vd., 2023). Ancak BİT kullanımının olumlu yönlerinin yanı sıra kişilerin teknolojiye bağımlılığına, fiziki ve/veya psikolojik sorun yaşamalarına sebep olabilecek olumsuz yönleri de bulunmaktadır. (Gaafar ve Allah, 2021). Olumsuz etkiler nedeniyle insanlar dijital cihazlarını bir kenara bırakarak daha iyi bir yaşam elde edebilme arzusu içinde olabilmektedir. Bu noktada, insanların gönüllü olarak dijitalden-uzaklaşmasıyla dijital detoks kavramı ortaya çıkmıştır.

Teknoloji ve turizmin iç içe olduğu düşünüldüğünde, dijital detoks kavramı turizm sektörüne entegre olmuştur. Bunun sonucunda da seyahat acenteleri niş bir pazar elde ederek, dijital hayattan kaçmak isteyen bireylere dijital detoks tatili sunmaktadır (Hoving, 2017). Örneğin, İspanya'da bulunan Healthouse Las Dunas hoteli, misafirlerin telefonlarının otel varışlarında resepsiyona bırakıldığı ve TV olmayan odalarda konaklamasının sağlandığı "mobil oruç" adı verilen iki günlük bir dijital detoks tatili sunmaktadır. Paris'te bulunan Westin Paris Vendôme oteli ise konukların telefonlarını teslim etmeleri gereken ve yerel turistik mekanları ziyaret etmeye, kitap ve dergi okumaya teşvik eden bir dijital detoks programı sunmaktadır (Gilkeson, 2015; Healthouse, 2019; Jiang ve Balaji, 2021). Benzer şekilde Westin Dublin, İrlanda, Grand Cayman Marriott, Cayman Adaları, Echo Valley Ranch & Spa, Kanada, Palm Island Resort, The Grenadines, Kimpton Monaco, Chicago, ABD, Four Seasons at Peninsula Papagayo, Kosta Rika, Renaissance Pittsburgh, ABD, JW Marriott Cancun, Meksika, Lifehouse Spa ve Otel, Essex, Birleşik Krallık, Jakes, Treasure Beach, Jamaika dijital detoks hizmeti veren otellere örnek olarak gösterilebilir (Emek, 2014).

Seyahatlerde zihinsel açıdan huzura kavuşmak anlamına da gelen ve günlük hayatta içinde bulunduğumuz teknolojinin yaygınlığına tepki olarak ortaya çıkan (Dickinson vd., 2016) dijital detoks ile ilgili ilk çalışmalar 2009 yılında başlamıştır (Aksu ve Işıklı, 2019; Aslantürk, 2021). Literatürde yer alan çalışmalarda, ziyaretçilerin dijital detoks turizmine olan ilgileri,-göstermiş oldukları duygusal tepkileri (Aslantürk, 2021; Cai vd., 2020; Egger vd., 2020; Fan vd., 2019; Floros vd., 2019; Liv d., 2018) ve dijital detoks turizminin imkanları (Li, 2019; Neuhofer, 2016) incelenmiştir. Ayrıca turistler için dijital teknoloji kullanımının turizm deneyimine olan etkisini araştıran (Dickinson vd., 2016; Gaafar ve Allah, 2021; Jiang ve Balaji, 2021; Smith ve Puczkó, 2015; Stankov ve Gretzel, 2021; Tiller ve Walorczyk, 2017) çalışmalar az da olsa literatürde yer almaktadır. Bu çalışmanın amacı, dijital teknoloji kullanımının oluşturduğu bağımlılık etkisinin turizm deneyimlerine yansımalarını incelemek ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliğini belirlemektir. Çalışma sonucunda elde edilen verilerin mevcut literatüre katkısının olacağı ve gelecekte yapılacak olan çalışmalara yol göstereceği de düşünülmektedir.

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Teknolojinin Karanlık Tarafı

Dünya genelinde yaşanan küreselleşme sonucunda ortaya çıkan teknolojik gelişmeler üretim süreçleri üzerinde etkili olmuş ve bireylerin hayatlarını değiştirmiştir. Üretim tekniklerinin oldukça farklılaştığı günümüz dünyasında ürünler, teknoloji ve bilgi odaklı hale gelmiştir. Özellikle Bilgi ve İletişim Teknolojileri (BİT) alanında gerçekleşen gelişmeler pek çok alanda teknolojik gelişmelerin altyapısını oluşturmuştur (Kuşat, 2011). Bilgisayarın icadıyla başlayan bu gelişmeler, 1969 yılında ABD Savunma Bakanlığı'nın internet ağı oluşturmak için gerçekleştirdiği çalışmalar ile devam etmiştir. Çalışmalar sonucunda internet ağı 1989'da halka açık hale gelmiş ve 1991'de ticari olarak kullanılmaya başlanmıştır. Türkiye'de ise ODTÜ ve TÜBİTAK, 1993 yılında bir ağ projesi oluşturmak için iş birliği yaparak ilk internet bağlantısını sağlamıştır (Ektiricioğlu vd., 2020; Parlak, 2005). Bilgiye erişim açısından kolaylık sağlaması, kültürel açıdan insanları birbirine yakınlaştırması ve sosyal paylaşım siteleri aracılığıyla yeni arkadaşlıklar edinmeyi sağlaması nedeniyle günden güne artan internet kullanımı, günümüzde insanlar için vazgeçilmez bir unsur olmuştur. We Are Social 2023 yılında yayınladığı raporda dünyada yaşayan 8.01 milyar insandan 5.44 milyarının telefon kullanıcısı olduğunu, 5.16 milyar kişinin internete erişim sağladığını ve 4.76 milyar kişinin aktif olarak sosyal medya kullanıcısı olduğunu açıklamıştır (We Are Social, 2023). Bu veriler, akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar

gibi yapay zekâ araçlarının yaşamın önemli bir parçası haline geldiğine işaret etmektedir. Ancak, internet ve teknolojik cihazlar doğru kullanıldığında birçok alanda fayda sağlayarak günlük hayatı kolaylaştırırken (Güzel, 2018), bu cihazlar günlük yaşamda giderek daha vazgeçilmez hale geldikçe, literatürde kompulsif kullanım ve teknolojiden rahatsızlık duyma gibi teknolojinin karanlık tarafı hakkında endişe verici kanıtlar ortaya çıkmıştır (Jiang ve Balaji, 2021). Sosyal, psikolojik ve fiziksel boyutta olumsuz etkileri olan teknolojinin aşırı kullanımı (Anshari vd., 2019), kalıcı baskıya ve psikolojik gerginliklerin artması gibi zihinsel sağlık belirtilerine yol açabilir (Lee vd., 2014). Bunlara ek olarak aşırı teknoloji kullanımıyla birlikte yüksek depresyon, uyku güçlüğü, kas ve iskelet sistemi sorunları, özgüven eksikliği ve sosyal ilişkilerde bireylerin kendilerini değersiz hissetmesi gibi problemler ortaya çıkmaktadır (Topsakal ve Dinç, 2022).

Teknolojinin etkileri bireylerin seyahat deneyimlerini de etkilemektedir. Öyle ki gezginler seyahatleri süresince sürekli olarak mesajları kontrol etme, e-postalara yanıt verme ve farklı sosyal medya platformlarındaki varlıkları izleme ihtiyacı nedeniyle kendilerini kısıtlanmış hissedebilirler. İşle ilgili iletişimler ve alışılmış sosyal medya etkileşimi, gezginlerin dikkatini tatil ortamından uzaklaştırabilir ve arkadaşlarıyla anlamlı etkileşimler kurmalarını engelleyebilir (Jiang ve Balaji, 2021). Teknoloji nedeniyle ortaya çıkan bu çatışmalar nedeniyle, teknolojiye olan bağımlılığın zararlı sonuçlarını fark eden ve bundan kaçınmak isteyen birçok insan zaman zaman dijital dünyadan uzaklaşmak istemektedir.

1.2. Dijital Detoks

Detoks terimi Latince "detoksikasyon" kelimesinden gelmekte ve insan vücuduna çeşitli yollarla giren ya da üretilen zararlı toksinlerden ve atık maddelerden kurtulmayı ifade etmektedir (Pekyaman vd., 2015; Topsakal ve Dinç, 2022). Bireylerin streslerini azaltmak ve fiziksel ortamda sosyal bağlantılara konsantre olmak için bir fırsat olarak gördüğü dijital detoks kavramı, akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar gibi dijital teknolojilerden belirli bir süre uzak kaldığı dönem olarak tanımlanmaktadır (Göktaş ve Ülkü, 2021; Lexico, 2021;). Bireyin dijital cihazlarla aşırı meşgul olmasından kaynaklanan stres ve kaygıdan kurtulmasını sağlayan bir teknik olan dijital detoksun (Hoving, 2017) genel anlamda daha iyi ruh sağlığı, daha iyi insan ilişkileri, artan verimlilik ve fiziksel açıdan da daha iyi duruş sağlama gibi pek çok faydaları olduğu da belirtilmektedir (Pathak, 2016). Dijital detoksun uygulanma şekillerine bakıldığında ise (Basu, 2019);

- Her gün belirli bir süre boyunca tüm cihazların kapatılması,
- İş saatleri dışında e-posta göndermek gibi işle ilgili hiçbir şeyle ilgilenmemek,
- Gerçek dünyadaki sohbet ve etkileşime daha çok aktif katılım sağlayıp, dijital dünyayla daha az meşgul olmak,
- Eski neşesine tekrar kavuşabilmesi için kişinin kendisiyle daha kaliteli zaman geçirmesi gibi örnekler içermektedir (Aslantürk, 2021).

1.3. Dijital Detoks Turizmi

Günümüzde turistler BİT avantajlarını kullanarak hareket halindeyken bilgi ve yol tarifi alabilmekte, tatil deneyimlerini sosyal medya aracılığıyla paylaşabilmekte ve işleri ile ilgili görevlerini yerine getirebilmektedirler (Egger vd., 2020). Ancak bireyler seyahat süreleri boyunca BİT'lerin aşırı kullanımı sonucunda bölgeyi keşfedebilmekten yoksun kalmakta ve bölge halkı ile daha az etkileşim içinde olmaktadır (Göktaş ve Ülkü, 2021). Turizm olgusunun genel olarak günlük hayattan kaçış fikri ile ortaya çıktığı düşünüldüğünde, bireylerin tatil süresince varış yaptıkları bölgeyle etkileşim içinde olması ve o yerlerin özgünlüğünü hissetmesi gerekmektedir. Dijital teknolojilerin bu deneyimlerin önüne geçtiği noktada BİT'lere bağlı olmadan seyahat etme fikri (dijital detoks turizmi) ortaya çıkmıştır (Bahar vd., 2021). Temel olarak internet bağlantısının ve mobil sinyal ortamlarının olmadığı veya bu alanların kontrol altında tutulduğu seyahat deneyimleri dijital detoks turizmi olarak tanımlanmaktadır (Doğan ve Demirel, 2021; Li vd., 2018). Bu seyahat türü yeni bir olgu olarak bilinse de günlük hayattan kaçma ve kopma isteği 1970'li yıllardan itibaren literatürde belirgin bir şekilde ortaya çıkmış ve önemli bir ihtiyaç olmuştur (Cohen, 1979; Pawlowska-Legwand ve Motoga, 2020). Ancak bu seyahat türünün son yıllarda gelişmesi ve büyümesinin temel nedeni bilişsel teknolojilerin insanlar üzerinde bıraktığı olumsuz etkilerdir. Dijitalleşmenin olumsuz etkilerine karşı bazı insanların dijital medyadan geçici olarak uzak durma çağrısı yaparak bu paradoksun üstesinden gelebilmek amacıyla (Stäheli ve Stoltenberg, 2022), otantik deneyimler için Fas çölüne, uzak kumsallara veya Amazon yağmur ormanlarına seyahat etmek gibi benzersiz özelliklere sahip niş ürünlere karşı ilgisinin olduğu söylenebilir (Tiller ve Walorczyk, 2017). Çünkü bu tür bölgelere yapılan seyahatlerde teknolojinin olumsuz etkileri azaltılabilmektedir. Teknolojinin olumsuz etkilerine karşı dijital detoks tatiline çıkan turistlerden bazıları seyahatleri boyunca teknoloji kullanımını azaltmak için motive olabilirken, bazıları ise teknolojik bağımlılığının üstesinden gelebilmek için bu tür ortamları deneyimlemektedirler (Aslantürk, 2021; Pearce ve

Gretzel, 2012). Dijital olarak bağlantının kesilmesi durumu bu ortamları deneyimleyen gezginlere dijitalsiz turizm hizmeti olarak sunulmaktadır ve hizmet sağlayıcıları bu konuda gerekli düzenleme ve takibi gerçekleştirmektedir (Jiang ve Balaji, 2021). Dijital detoks konseptinin uygulamaları genel olarak üç tür olarak açıklanabilir (Hoving, 2017):

- *Turistlerin teknolojik araçları turizm destinasyonuna götürmelerine izin verilmeyen detoks paketi:* Destinasyon, teknoloji sağlayabilir ve konaklama tesislerinde TV gibi dijital araçlar olabilir. Bu tür paketler yumuşak detoks olarak pazarlanmaktadır.

- *Teknolojisiz paketler:* Dijital araç sağlamayan, ancak BİT olanakları ve bağlantısı olan yerlere yakın konaklamaları ifade etmektedir. Bu tür paketler yüksek detoks olarak pazarlanmaktadır.

- *Tamamen bağlantısız paketler:* BİT olanaklarının bulunmadığı ve internet bağlantısının olmadığı destinasyon ve konaklama tesisleridir. Bu tür paketler tam detoks olarak pazarlanmaktadır (Topsakal ve Dinç, 2022).

Yukarıda üç paket halinde verilen tesislerde safari, yürüyüş, bisiklete binme, vahşi yaşam kampçılığı, balık tutma, kano, yıldız izleme, vahşi yaşamı gözlemleme, ren geyiği kızıağı, ağaç dikme, sanat dersleri, yemek pişirme, yoga, fitness dersleri, meditasyon, Tai-Chi, Fin saunası, masa oyunları, sohbet, şehir turları, müzeleri ve miras alanlarını ziyaret, alışveriş ve organik taze çiftlik yemekleri vb. çok çeşitli aktiviteler bulunmaktadır (Doğan ve Demirel, 2021; Pelkonen, 2020). Karakteristik olarak hala niş bir pazar olan bu turizm türü ve hizmetlerinden faydalanmak isteyen bireyler (Li vd., 2018) yolculuklarını kendileri organize etmek zorunda kalmamakta ve piyasada bulunan ürün ve paketlerden faydalanabilmektedirler. Bu tür konaklama ve geziler, turizm endüstrisindeki işletmeler ve diğer kurumlar tarafından oluşturulmaktadır (Pawlowska-Legwand ve Matoga, 2020).

Her yerde mevcut olan teknoloji nedeniyle daha önce de belirtildiği gibi günlük yaşam ile turizm arasındaki süreksizlik azalmaktadır (MacKay ve Vogt, 2012; Stankov ve Gretzel, 2021). Bu noktada da dijital detoks tatili günlük hayatın etkilerinden kurtulmak isteyen bireylere geçici de olsa rahatlama olanağı sunmaktadır. Buna ek olarak bireyleri dijital detoks tatiline iten birçok faktör olabilmektedir. Dijital detoks tatiline çıkma motivasyonlarını anlamak için Hollandalı turistler üzerinde çalışma gerçekleştiren Hoving (2017) araştırma sonucunda sosyolojik, psikolojik ve fiziksel sağlık faktörlerinin turistler üzerinde itici faktörler olduğunu tespit etmiştir. Lehto ve Lehto (2019) teknolojinin bireylerin sağlığı açısından dengesizliğe yol açan temel etkenlerden biri olduğunu ve turistlerin seyahatlerinde mental ve fiziksel durumlarını iyileştirmeyi hedeflediklerini, bu nedenle de günlük hayatta teknoloji kullanımı sonucunda aşırı yüklenmiş bireylerin tatil süresince dijital detoks yapmalarının oldukça önemli olduğunu ifade etmişlerdir. Egger vd., (2020) ise yaptıkları çalışmalarında bireyleri dijital detoks tatiline katılmaya motive eden faktörleri kaçış, kişisel gelişim, sağlık ve refah ve ilişkiler olarak belirlemiştir. Ayrıca Cai vd., (2020) tarafından yapılan çalışma, tatilde bağlantının kesilmesine verilen duygusal tepkilerin daha derin bir anlayışını ortaya çıkarmıştır. Ancak profesyonel ve kişisel taahhütlerin bağlantının kopmasını önleyebilecek karmaşık etkilerinin yanı sıra refah üzerindeki uzun vadeli etkileri gelecekteki araştırma alanlarını da gündeme getirmiştir.

2. YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı dijitalleşmenin etkisiyle teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine etkisini incelemek ve niş pazar olan dijital detoks turizminin tercih edilebilirliğini belirlemektir. Bu amaçlar doğrultusunda çalışmada nitel araştırma yaklaşımı kullanılmış ve veriler yarı yapılandırılmış görüşme tekniğiyle elde edilmiştir. Bu teknikte katılımcılara sorulacak olan sorular önceden hazırlanmaktadır ve araştırmacı görüşmenin seyrine göre görüşme formunda yer almayan soruları katılımcılara yöneltebilir. Ayrıca araştırmacı, görüşme sırasında katılımcının belirli soruların cevaplarını başka bir soruda verdiğini düşündüğünde, bu soruları onlara yöneltmeyebilir. Bu özellikler yarı yapılandırılmış görüşme tekniğini görüşme tekniğine göre daha esnek kılmaktadır (Türnüklü, 2000). Görüşme formunda yer alan sorular Aslantürk (2021) tarafından yapılan çalışmadan hareketle katılımcılara yöneltilmiştir. Görüşme formunda katılımcıların demografik özellikleri, dijital teknolojilere olan bağımlılığı ve dijital detoks tatilinin tercih edilebilirliğini belirlemeye yönelik toplamda 17 soru bulunmaktadır. Bu çalışmada amaca yönelik örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, ilgili konu hakkında bilgi açısından zengin durumlara odaklanır ve cevapları aranan sorulara yönelik yeterli bilgiye ulaşılmasını sağlar (Neuman, 2007; Yıldız, 2017). Amaca yönelik örneklem yöntemi ile belirlenen çalışma grubunu dijital detoks turizmi ile ilgili çalışmaları olan akademisyenler oluşturmaktadır. Çalışma kapsamında yer alan akademisyenlerle ön görüşme yapılarak konu hakkında bilgilendirme neticesinde randevu alınmıştır. Görüşmeler sonucunda veri doygunluğuna ulaşıldığı için örneklem 16 kişi ile sınırlandırılmıştır. Katılımcılar ile görüşmeler 06-15 Şubat 2024 tarihleri arasında yapılmıştır. Görüşmeler katılımcıların onayı alınarak ses kaydedicisi aracılığıyla kayıt altına alınmıştır. Buna

ek olarak, görüşmeler esnasında el yazısıyla notlar da alınmıştır. Görüşmelerin her biri yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür. Gerçekleştirilen görüşmelerin analiz edilebilmesi için transkripsiyon işlemi (konuşmayı metne çevirme) yapılmıştır. Transkripsiyon işleminden sonra analiz sürecine geçilmiş ve MAXQDA programı aracılığıyla elde edilen veriler içerik ve betimsel analiz ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar ile temalar ve kodlar belirlenmiştir. Kodlar ise kelime bulutuyla gösterilmiştir. Kelime bulutu oluşturulurken kelime sıklığı 2, maksimum kelime sayısı ise 60 olarak belirlenmiştir.

3. BULGULAR VE TARTIŞMA

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Görüşme yapılan kişilere ait demografik bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır. Katılımcılar gizlilik ilkesi nedeniyle kaynak numaralar verilerek kodlanmıştır. Buna göre katılımcıların çoğunluğu erkek, evli, 25-34 yaş aralığında ve unvan olarak Dr. Öğr. Üyesi olduğu gözükmemektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Kaynak Kişi No	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Unvan
Kk1	Erkek	45-54	Evli	Prof. Dr.
Kk2	Erkek	45-54	Evli	Prof. Dr.
Kk3	Erkek	35-44	Bekar	Dr. Öğr. Üyesi
Kk4	Erkek	35-44	Bekar	Dr. Öğr. Üyesi
Kk5	Erkek	35-44	Evli	Dr. Öğr. Üyesi
Kk6	Kadın	35-44	Evli	Dr. Öğr. Üyesi
Kk7	Kadın	45-54	Evli	Dr. Öğr. Üyesi
Kk8	Kadın	35-44	Bekar	Dr. Öğr. Üyesi
Kk9	Kadın	35-44	Evli	Dr. Öğr. Üyesi
Kk10	Erkek	45-54	Bekar	Dr. Öğr. Üyesi
Kk11	Erkek	45-54	Evli	Öğr. Gör.
Kk12	Erkek	35-44	Evli	Doç. Dr.
Kk13	Kadın	45-54	Evli	Dr. Öğr. Üyesi
Kk14	Kadın	25-34	Evli	Arş. Gör.
Kk15	Erkek	18-24	Bekar	Arş. Gör.
Kk16	Kadın	25-34	Bekar	Öğr. Gör.

3.2. Dijital Teknoloji Kullanımına İlişkin Bulgular

Bu çalışmada yer alan katılımcıların dijital teknolojilere olan bağımlılığını tespit etmek için günlük olarak dijital cihazlarda geçirdikleri süre belirlenmek istenmiştir. Bu doğrultuda katılımcıların bir günde dijital cihaz kullanma süreleri Tablo 2’de verilmiştir. Bu doğrultuda, katılımcıların çoğunluğunun 4 saatten fazla akıllı cihaz kullandıkları görülürken, 15-59 dakika arası akıllı cihaz kullanan kişi sayısı tespit edilememiştir. Akay vd., (2023) teknoloji bağımlılığı üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında 335 katılımcının %90’ının günde 2 saatten fazla dijital cihaz kullandığını belirlemiştir.

Tablo 2. Günlük Dijital Cihaz Kullanma Süresi

Kullanım Süresi	N	%
15-59 dakika	-	-
60-120 dakika	4	25
121-240 dakika	4	25
4 saatten fazla	8	50
N	16	100

Katılımcıların dijital teknolojik cihazları kullanma nedenlerine ilişkin bilgiler Tablo 3’te yer almaktadır. Buna göre, katılımcıların tümünün hem günlük kullanımda hem de tatillerde bilgilendirici hizmetlerden faydalanmak için dijital cihazları kullandıkları görülmektedir. Buna ek olarak katılımcıların tümü günlük

yaşamda WhatsApp, diğer sosyal ağ siteleri (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat vb.) ve E- posta gibi uygulamaları kullanmaktadır. Katılımcılar için bu uygulamaların kullanımına ilişkin dağılım tatil ve seyahatlerde de benzer sonuçlar verirken, günlük yaşamda ve tatillerde dijital teknoloji kullanma nedeni arasında oyunlar olduğu görülmektedir. Mobil teknoloji bağımlılığı üzerine bir araştırma gerçekleştiren Ertemel ve Pektaş (2018), katılımcıların WhatsApp uygulamasını çok sık kullandığını belirlemiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Dijital Cihazları Kullanma Nedenleri

Günlük kullanım	N	%	Tatillerde kullanım	N	%
WhatsApp	16	16.8	WhatsApp	13	15.6
Diğer sosyal ağ siteleri (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat vb.)	16	16.8	Diğer sosyal ağ siteleri (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat vb.)	12	14.4
Bilgilendirici hizmet ve uygulamalar (Google vb.)	16	16.8	Bilgilendirici hizmet ve uygulamalar (Google vb.)	16	19.2
Oyunlar	5	5.2	Oyunlar	3	3.6
E-ticaret uygulamaları	11	11.5	E-ticaret uygulamaları	9	10.8
E-posta	16	16.8	E-posta	15	18.0
Sms'ler	7	7.3	Sms'ler	7	8.4
Diğer uygulamalar	8	8.4	Diğer uygulamalar	8	9.6
N	95	100.0	N	83	100.0

Tablo 4'te dijital teknoloji kullanımının katılımcıların günlük ve aile yaşamına etkileri ve tatil ve seyahatlerine ilişkin olumlu ve olumsuz olarak kodlamalar yer almaktadır. Katılımcılar ile yapılan görüşmeler sonucunda, dijital teknoloji kullanımının günlük ve aile yaşamına etkilerinde 4 adet olumlu ve 10 adet ise olumsuz kod olduğu belirlenmiştir. Olumlu kodlar arasında "Hızlı iletişim", olumsuz kodlar arasında ise "Zaman kaybı" kodu en fazla tekrarlanan kod olarak görülmektedir. Bireylerin Dijital detoks turizmüne yönelik tutumlarını incelemeyi ve seyahatleri sırasında bağlantısız olma motivasyonlarını belirlemeyi amaçlayan Gaafar ve Allah (2021), katılımcıların cevapları doğrultusunda aşırı dijital cihaz kullanımının yalnızlık, obezite, fiziksel aktivitelerde azalma ve aile bağlarının azalması gibi sorunlara neden olduğunu ifade etmiştir. Floros vd., (2019) dijital teknolojilerin günlük yaşama ilişkin olumsuz algılarını Y kuşağı üzerinden ele almış ve katılımcıların dijital teknolojilerin sağladığı sürekli bağlantıya karşı olumsuz duygular gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Tablo 4. Dijital Teknoloji Kullanımının Etkileri

Günlük ve Aile Yaşamına Etkileri	Olumlu Etkileri	Hızlı İletişim
		Bilgi Kaynağı
		Gündemi Takip Etme
		Alışveriş İmkânı
	Olumsuz Etkileri	Zaman Kaybı
		İletişim Eksikliği
		Sağlık Sorunları
		Toplumdan Uzaklaşmak
		Üretkenliği Engelleme
		Algıda Zayıflık
Tatillere ve Seyahatlere Etkileri	Olumlu Etkileri	Uyum Problemleri
		Ulaşılabilir Olmak
		Dinleme Eksikliği
		Sorumlulukları Ertelemek
	Olumsuz Etkileri	Destinasyonu Araştırma Fırsatı
		Rota Belirlemek
		Gündemden Uzak Kalmamak
		Deneyimin Azalması
		Etkileşimin Azalması
		Günlük Hayattan Uzaklaşmamak

Katılımcıların dijital teknoloji kullanımının günlük ve aile yaşamına etkilerine ilişkin görüşleri aşağıda verilmiştir;

“... İş yaşamını olumlu etkilediğini söyleyebilirim. Anında geri bildirim vermek zorunda olduğum durumlar olduğu için, onlara anında yanıt verebiliyorum ve uzakta olsam dahi çözüm üretebiliyorum. Ama aile yaşantısında olumsuz etkileri oluyor ve iletişimi azaltıyor. İster istemez aile içerisinde tepki ile karşılaşabiliyorsun” (Kk2).

“... Olumlu da etkiliyor, olumsuz da etkiliyor. Özellikle hem yeni şeyler öğrenme açısından hem de güncel haberleri takip etme amacıyla kullanıldığı takdirde olumlu etkiliyor. Tabi ki aile yaşamı için mutlaka olumsuz tarafları oluyor. Ağırlığı akıllı cihazlara verdiğimiz zaman aile içerisinde iletişim zayıf kalabiliyor. Bir kopukluk olabiliyor” (Kk3).

“... Olumsuz etkilediğini düşünmüyorum. Çünkü zaman geçirmek için ya bir şeyler okumak için ya alışveriş yapmak için ya da haberleşmek için kullanıyorum. Öyle sosyal medyada çok vakit geçirmiyorum. Saatlerimi falan harcamıyorum. O yüzden olumsuz etkilediğini düşünmüyorum. İş için kullanıyorum. Alışveriş için kullanıyorum. Yani sosyal medyaya sosyalleşmek için çok az girerim” (Kk6).

“... Aslında günlük yaşamda çok fazla telefona baktığımda algı sorunu yaratıyor. Uzun süre baktığımda normal hayata uyum sağlamada sıkıntı yaşıyorum. Çünkü bayağı beyin yiyen bir şey bence. Aile hayatı açısından söyleyecek olursam, kesinlikle iletişimin azalmasına neden oluyor. Dinleme sıkıntısı yaratıyor. Algılama sıkıntısı yaratıyor. Karşı tarafta aynı durumdaysa, böyle aynı evin içerisinde yalnız takılan iki insana dönüşüyorsun aslında. Olumlu yanı da hızlı bilgilenme ve hızlı iletişim kurma açısından iyi oluyor” (Kk7).

“... Günlük yaşamımızın şahsi anlamda bir parçası tabi ki. İşim gereği ve yaptıklarım dolayısıyla kullanıyorum. Bundan memnun muyum, memnuniyetsiz miyim, memnuniyetsizliğim şöyle evet çok fazla telefonda vakit geçirmekten hoşlanmıyorum. Bu insanın bence üretkenliğini törpüleyen bir şey. Bu konudaki olumsuz fikirlerin bazılarını katılıyorum. Kesinlikle katılıyorum. Hak veriyorum. Telefon müptelalığı bence çok uzun mesailer geçirmek bence çok olumsuz bir şey. Ona katılıyorum. Sağlıksız da buluyorum ki ben bu işin hekimi değilim ama televizyonlarda ve bazı platformlarda insanların konuştuklarını dinliyorum, göz sağlığı, zihin sağlığı, fiziksel işte sırt, anatomik meseleleri zaten olumsuz etkilediği zaten biliniyor. Bunlar gerçek bana göre de öyle. Aile yaşamının telefon yüzünden olumsuz etkilenen insanlar biliyorum. Duydum ve bu bence global bir sorun. Buna hem fikirim evet. Aile yaşamını çok olumsuz etkiler. Bunu günlük hayatımızda çok görüyoruz. Yemeğe gittiğim yerlerde karşılıklı oturan ama birbirlerine bakmayan, telefonlarına bakan çok insan görüyoruz. Buna hem fikirim. Bu çok reel dışarda gördüğüm gündelik bir şey bence” (Kk10).

Tatil ve seyahatlerde dijital teknoloji kullanımının etkilerinin incelendiği Tablo 4’te olumlu ve olumsuz olarak üçer kod belirlenmiştir. Katılımcılar tatil ve seyahat sürelerinde dijital cihazları kullanmayı olumlu anlamda daha çok “Destinasyonu araştırma fırsatı” olarak görürken, olumsuz olarak ise “Deneyimin azalması” olarak ifade etmişlerdir. Dijital detoks ile turizm arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların (Aslantürk 2021; Floros vd., 2019), sonuçları bu çalışmanın sonuçlarına benzerlik göstermektedir. Bu çalışmalarda, tatil ve seyahatlerde dijital cihaz kullanımının olumsuz olarak tatilin deneyim kalitesini düşürdüğü, olumlu olarak ise destinasyonla ilgili araştırma yapılmasını sağladığı belirlenmiştir.

Tatil ve seyahatlerde dijital teknoloji kullanımının etkilerine ilişkin katılımcıların görüşleri aşağıda yer almaktadır;

“... Mesela bir tatil yerine gideceğim zaman o yer ve otel ile ilgili araştırma yapabiliyorum. Rota çizebiliyorum kendime. Öyle avantajları var. Dezavantajı ise iş yerinden uzaklaşamıyorsun. İnternete bağlı olmasan bile bu sefer telefondan ulaşıyor. Yani tatilin amacı nedir; kafa dinlemek, gideceksin yenileneceksin, bulunduğun ortamdaki uzaklaşacaksın. Ama işte telefon olduğunda veya internete bağlı olduğumuzda buradan uzaklaşamıyoruz. Sürekli e-posta geliyor, birileri arıyor ya da mesaj geliyor. Bu da kötü bir durum” (Kk1).

“... Tatil için gittiğin yerle ilgili ön bilgi almak için aslında çok büyük avantaj sağlıyor. Mesela konaklama yerini seçerken, yorumlara bakarken, ziyaret edeceğin yerler ve turistik yerler neresi, kaçta açık, giriş ücreti ne kadar bu bilgileri öğrenmede inanılmaz büyük kolaylık sağlıyor. Yurtdışında özellikle navigasyon kullanımında faydası çok büyük. Yurtdışında zaten muhtaçsın. Normal telefon hizmeti kullanamıyorsun. İnternetin olacak ki parayı ödemediğin bilgileri toplayabilesin. Bunun dışında başka amaçlarla bu cihazları kullanmak tatil deneyimini engelliyor. Tatilden alınan keyfi azaltıyor” (Kk8).

“... Yani yolculukta belki navigasyon için gerekli olabilir, fakat sonrasında tatil başladığı zaman çok fazla kullanılmaması gerektiğini düşünüyorum. Çünkü, bu tür cihazlar zamanı kesinlikle bloke ediyor. Yaşadığınız şeyin farkına varamıyorsunuz. O anın tadını çıkarmayı haz duygusunu yaşamayı engelliyor veya azaltıyor” (Kk5).

“... Tabi bu nasıl bir tatil yaptığınla ve nerede tatil yaptığınla paralel olan bir durum. Çünkü eğer deneyimsel bir tatil yapıyorsam tabi ki sürekli çevrimiçi olmak o yer ile ilgili deneyimin azalmasına neden

olabilir. Anı yaşamana engel olabilir. Yerel halk ile veya tatile gittiğin kişi ile etkileşimini, iletişimini azaltabilir. Ama eğer yurtdışındaysam bu benim için çok şey ifade eder. Çünkü TripAdvisor'a gireceğim, yorumları okuyacağım. Kapalı bir alanın, 5 yıldızlı her şey dahil bir otelin dışına çıktığım tatilde bu tür uygulamalar ve internet senin elin kolun oluyor. Her yerde internet bağlantı ve ücretsiz bulabileceğin bir yer arıyorsun. Bir yerden bir yere ulaşım için hangi otobüse bineceğim, bir yere gideceğiz nereden gideceğiz, insanlar orayla ilgili ne söylemiş. Ne giymeliyim, yanımda ne götürmeliyim, ya da nerede yemek yiyeceğim, ne kadar bütçe ayırmalıyım. Tüm seyahatini planlamayı sağlıyor aslında. Hani sadece fotoğraf falan paylaşmak, sosyal platformlarda vakit geçirmek için değil de aynı zamanda senin orada rehberin gibi oluyor” (Kk14).

3.3. Dijital Detoks Turizmine İlişkin Bulgular

Katılımcıların dijital detoks turizmine ilişkin algıları Tablo 5’te verilmiştir. Yapılan analizler sonucunda katılımcıların dijital detoks tatili yapma hissine olumlu anlamda dört, olumsuz olarak ise üç kod ile sınıflandırılmıştır. Bu kodlar arasında olumlu olarak “Rahatlamak”, olumsuz olarak ise “Endişe verici” kodları en sık tekrar edilen kodlardır. Bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde Floros vd., (2019), Y kuşağının dijital seyahate ilişkin algılarını incelediği çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun dijital detoks kavramına olumlu yaklaştığını, bunun yüz bakımı gibi tazelenmiş ve temiz hissettireceği sonucuna ulaşımlardır. Ayrıca Egger vd., (2021), dijital detoks tatili deneyimlerine ilişkin katılımcıların genel fikir birliğini son derece olumlu olduğunu ve tekrar benzer bir deneyime katılacaklarını belirlemişlerdir. Dijital detoks tatili yapma hissine ilişkin katılımcıların düşünceleri aşağıda verilmiştir;

“... Benim hoşuma gider. Böyle doğayla iç içe tüm işlerden uzak, doğada yapabileceğimiz etkinlikler, bahçeye ve ağaçlarla ilgilenmek, tamamen böyle ilkel yaşama dönmüş gibi kısa bir tatil insanı kendine getirir diye düşünüyorum” (Kk12).

Tablo 5. Katılımcıların Dijital Detoks Turizm Algıları

Dijital Detoks Tatili Yapma Hissi	Olumlu	Rahatlamak
		Hoşnut olmak
	Olumsuz	Doğal ve organik hissetmek
		Özgür hissetmek
Dijital Detoks Tatilinin Tercih Edilebilirliği Nedenleri	Olumlu	Endişe verici
		Eksik hissetmek
	Olumsuz	Güvensiz
		Kişisel tercih
	Olumlu	İhtiyaç
		Stresten uzaklaşmak
	Olumsuz	Kendine dönmek
		İletişimin engellenmesi
		Bilgiye erişememe
		Çocuklara göre plan yapılması

“... Ben buna çok saygı duyuyorum. Zaten gündelik hayatımızın içinde bir şekilde bunlar ve bunlardan bağımsız arınmış bir şekilde süreç geçirmek bence bir değişim. Bir meydan okuma. Ama bilemiyorum, telefonsuz kaç kişi bunu becerebiliyor. Ben yapmaya çalışıyorum açıkçası. Ben öyle kendi başıma yemeğe gitmeyi de severim. Telefonumu almadan çıktığım zamanlarda oluyor. Bana iyi gelen yanları çok. Ancak insanlar kaybettikleri süreleri hesaplayamıyor telefonda. Yani ne kadar süre kaybettim ve bu sürede ne yapabiliyordum düşüncesi hiç kafalarında değil. O yüzden böyle bir gündemleri yok bence” (Kk15).

“... Bu fikir uygulanabildiği ölçüde güzel bir fikir. Ancak bunu bir zorunluluk olarak değil yani insanların ellerinden telefonlarını alma yoluyla değil de kişilerin gerektiği takdirde iletişim sağlayabilecek ölçüde olması gerektiğini düşünüyorum. Ama genel olarak düşündüğümde bu tür bir tatile günümüz dünyasında herkesin ihtiyacının olduğu ancak yine günümüz şartlarında o tür cihazlardan tamamıyla uzak bir tatil yapmanın zor olduğunu düşünüyorum. En azından benim için öyle” (Kk4).

Tablo 5’te katılımcıların görüşleri doğrultusunda dijital detoks tatilinin tercih edilebilirliğine ilişkin nedenler incelendiğinde olumlu ve olumsuz olarak toplamda 7 kod belirlenmiştir. Kodlar incelendiğinde olumlu anlamda dijital detoks tatilinin uygulanabilir ve bunun “Kişisel tercih” olduğu fikri en çok tekrar

edilmiştir. Olumsuz kodlar arasında ise “İletişimin engellenmesi” kodu en fazla tekrar edilen kod olmuştur. Dijital detoks tatili yapma düşüncelerine ilişkin bazı katılımcıların görüşleri aşağıda yer almaktadır;

“... Artık zaten moda oldu bu. Bunu mümkün kılan yerler var. Kendim için de o amaçla yapıyorsam mümkündür. Bu kişide de bitiyor aslında. Yani kendimi zorluyorsam ben telefona bakmayacağım diye bu çok zor. Ama doğal bir şekilde gerçekten sıkıldıysam ve uzaklaşmak istediysem doğal bir şekilde gelişebilir ve bu zor olmaz. Tamamen benim o anki duygu haline bağlı bir durum” (Kk15).

“... Düşünür müyüm bilmiyorum ama isterim. Çünkü işim dolayısıyla ben sürekli ulaşılabilir durumda kalan bir insanım ve bir müddet kimsenin bana ulaşmadığı benim de kimseye bir şey iletmek zorunda olmadığım ya da sosyal medyadan bir şey ispatlamak zorunda olmadığım süreç geçirmek isterim. Çünkü öyle bir süreci geçirmeyeli o kadar uzun zaman oldu ki hani o kadar uzun süredir hayatımızda ki bu imkanlar ondan önceki hayatımda ne yaptığımı bile hatırlamıyorum. Hani gerçekten bir ihtiyaçta bu. Yani bir istek veya bir trende uygunluk değil de artık ben bunun güncel dünyada bir ihtiyaç olduğunu düşünüyorum. O yüzden isterdim” (Kk7).

“... Tek başıma karar verebilecek bir durumda isem ve ailemle falan gitmiyorsam isterim. Ama diğer türlü modern turizm anlayışında aileler çocuklarına göre planlar yapıyorlar. O yüzden pek olası görülüyor” (Kk2).

“... Sanırım düşünürüm ama işte bu bana uygun bir tatil olmalı. Yani işle falan ilgilenmeyeceğim bir sürem olacak, televizyonu açmayacağım, hiçbir haber okumayacağım, hiç telefonla işim olmayacak. Böyle sahilde kitabımı okuyayım, güneşleneyim, huzur içinde sakinleşeyim isterim. İnsanların orada kaçtığı şey belki de işten, güçten, günlük hayatın koşuşturmasından, rutinden uzaklaşmak ve bu amaçla tamamen kendine dönmek. Bu tabii kişinin hangi motivasyonla seyahat etmesine de bağlı ama kaçış motivasyonu, dinlenmek, sevdiklerine vakit geçirmek motivasyonu, tamamen kendine dönüp, sakinleşmek ve koşturmadan uzaklaşmak için ihtiyaç duyarım. Yani isterim. İnsanların ihtiyacı olduğuna da inanıyorum. Ama böyle elektriğin olmadığı bir tatil değil de yumuşak detoks daha uygun olabilir benim için. Yani bu kadar sert şeylere gerek yok. İnsanlar o zaman tatilinden keyif almaz. İnsanın kendi isteğiyle yapılmalı. Yani hani telefonunu alıyorum falan değil de ne kadar yumuşatılabilirse o kadar uygun bence. Sonuçta tatil mutlu olmak keyifli vakit geçirmek içindir. Yani orada işi varsa ve aklını oraya taktıysa, iki dakika bakacaksa baksın. Zaten o amaçla geldiyse, onu kafasına koyduysa, kendisi bunu istiyorsa bu kadar sert önlemlere gerek olduğunu düşünmüyorum. Sonuçta tatil yapıyoruz” (Kk9).

Katılımcıların dijital detoks tatiline katılmalarında itici olabilecek faktörler Şekil 1’de kelime bulutuyla gösterilmiştir. Kelime bulutunda katılımcıların cevaplarında kullandıkları kelimeler sıklıklarına göre ön plana çıkmaktadır. Kelimenin bulut üzerinden büyüklüğü, kelimenin tekrar edilme sayısına göre değişmektedir. Şekil 1’de görüldüğü üzere “Uzaklaşmak, yenilenmek, yoğun iş temposu, akışta olmak, sağlık sorunları ve aile ile vakit geçirmek” gibi motivasyonlar katılımcıları dijital detoks tatiline itebilecek faktörler arasında yer almaktadır. Bu faktörler arasında “Uzaklaşmak” 29 kez en sık tekrar edilen faktör olarak tespit edilirken, “Yenilenmek” ise 20 kez tekrar edilmiştir. Dijital detoks motiflerinin ortaya çıkışını ve tatil destinasyonları için halk sağlığına etkilerini inceleyen Diaz-Meneses ve Estupinan-Ojeda (2022), bu çalışmanın sonuçlarına benzer olarak stresi azaltmak, mahremiyet ve özgürlük, sağlıklı yaşam ve kopukluk arzusunun dijital detoks tatili için bireylerde motivasyon olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca Jiang ve Balaji (2021), beden ve zihnin tazelenmesi, sosyal bağları yeniden kurmak ve güçlendirmek, sorunlardan ve baskılardan uzaklaşmak gibi benzer faktörlerin bireyleri dijital detoks tatiline iten faktörler olarak belirlemiştir. Egger vd., (2021) turist motivasyonlarını belirlemeye yönelik gerçekleştirdiği çalışmada bu çalışmanın sonuçlarına benzer şekilde dijital detoks tatiline itici faktörleri kaçış, kişisel gelişim, sağlık ve refah ve ilişkiler olarak sınıflandırmıştır.

ulaşmıştır. Bu sonuçlara göre, dijital teknolojilerin artık hayatın değişilmez bir parçası olduğunu göstermektedir.

Sonuçlar, katılımcıların BİT'lerin iş ve günlük yaşamlarında bilgi edinme ve hızlı iletişim açısından olumlu etkilerinin olduğunu ancak aşırı teknoloji kullanımının obezite, yalnızlık ve sosyal sorunlar, fiziksel aktivitede azalma, aileyle daha az zaman geçirme, algı eksikliği ve stres gibi olumsuz etkilerinin farkında olduğunu göstermiştir. Tatil ve seyahatlerde dijital teknoloji kullanımının destinasyon ile ilgili araştırma yapabilme, rota belirleme ve gündemi takip edebilme gibi faydaları olduğu, ancak tatil deneyiminin ve etkileşimin azalması ve günlük yaşamdan uzaklaşmama gibi sorunlara neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak, dijital teknoloji kullanımının bir araç olarak kullanıldığında avantajları olduğu söylenebilirken, bu cihazların kullanımında aşırıya kaçıldığında avantajların dezavantaja dönebildiği ortaya çıkmıştır.

Katılımcıların büyük çoğunluğu (%88) dijital detoks tatili yapmanın mümkün olduğunu ve bu tatili uzaklaşmak, yenilenmek, akışta olmak, yoğun iş temposundan uzaklaşmak, sağlık sorunları ve aile ile daha fazla vakit geçirmek gibi motivasyonlar ile tercih edebileceklerini bildirmişlerdir. Ayrıca, katılımcılar dijital detoks tatiline çıkmaları durumunda ilgili destinasyonda dijital teknolojileri aramayacak kadar etkinlikler, doğa ile birliktelik, spiritüel etkinlikler, yerel halk ile etkileşim ve yeni deneyimler kazanmak gibi beklentiler içinde olduklarını belirtmişlerdir. Bu sonuç, dijital teknoloji kullanımının olumsuz etkilerine karşı katılımcıların farkındalık içinde olduklarını ve dijital detoks tatilinin bu beklentileri karşılayacağını göstermektedir.

Bu çalışmada aşırı dijital teknoloji kullanımının hem günlük yaşamda ve tatil deneyimlerinde olumsuz etkileri hem de dijital detoks tatiline ilişkin itici faktörler ve beklentiler ile bağlantısız bir tatilin tercih edilebilirliğine yönelik sonuçların elde edilmesi niş pazar olarak dijital detoks turizminin önemini artıracığı beklenmektedir. Bu çalışma sonuç olarak, bireylerin dijital detoks tatilini tercih etmelerini etkileyen faktörlerin belirlenmesine katkıda bulunarak, seyahat tedarikçilerinin bu genişleyen pazarı ürünleriyle hedeflemelerine ve pazarlamalarına olanak sağlamaktadır. Bu doğrultuda, seyahat destinasyonları için politika yapıcılar, dijitalleşme bağımlılığından kaynaklanan fiziksel ve zihinsel sorunları, stresi ve endişeyi azaltmak için bağlantısız tatili nasıl teşvik edeceklerini öğrenebilir ve gezginleri bu tür seyahatlere katılmaya ikna edebilirler. Aynı zamanda oluşacak olan talebi karşılamak için pazarlama stratejileri geliştirilmelidir. Özellikle turizm pazarının yoğun rekabet içerisinde olduğu düşünüldüğünde dijital detoks turizminin standartlarının belirlenmesiyle rekabet avantajı elde denebilir.

Bu çalışma çeşitli sınırlılıkları kabul etmektedir. Keşfedici özelliği taşıması nedeniyle genellenebilir sonuçlar sunmamakta ve gelecekteki araştırmalar için temel oluşturacak niteliktedir. Bu nedenle, dijital detoks içeren tatiller arayan tüketicilerin taleplerini karşılayacak arz yönlü politika ve taktiklerin incelenmesi için ilave araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Dijital detoks tatilinin etkilerini anlamak amacıyla turistlerin bağlantısız tatil sırasındaki ve sonrasında deneyimleri de araştırılmalıdır. Ayrıca, bu çalışma sadece turizm bölümü akademisyenleri üzerinden gerçekleştirildiği için, farklı gruplar ile çalışmalar gerçekleştirilmesi tavsiye edilmektedir. Son olarak ise bu çalışma dijital detoks tatilinin talep yönüne odaklandığından, arz yönünden turizm işletmelerinin dijital detoks tatili için görüşlerine ihtiyaç duyulmaktadır.

Çıkar Çatışması:

Yazarların bildirecek bir çıkar çatışması yoktur.

Hibe/Finansal Destek:

Yazarlar bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Bu çalışma Selçuk Üniversitesi Turizm Fakültesi Etik Kuruluna 05.02.2024 tarih ve 693295 sayısı ile başvurulmuş ve 05.02.2024 tarih ve 193 karar no ile çalışmanın yapılması onaylanmıştır.

KAYNAKLAR

- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R. ve Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 71-84.
- Aksu, Z. U. ve Işıklı, Ş. (2019). Teknolojik zehirlenme, semptomları ve teknolojik düzen. *ISophos: Uluslararası Bilişim, Teknoloji ve Felsefe Dergisi*, 2(2), 57-87.
- Anshari, M., Alas, Y. ve Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247. <https://doi.org/10.1080/17450128.2019.1614709>.
- Aslantürk, E. (2021). Teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine etkisi ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliği. *Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 54-66.
- Bahar, M., Topsakal, Y. ve Yüzbaşıoğlu, N. (2021, Eylül-Ekim, 30-02). Yeni bir trend olarak teknolojisiz konaklama: Dijital detoks konaklama [Sözlü Sunum]. *Uluslararası Turizmde Yükselen Eğilimler Kongresi*, Konya, Türkiye.
- Basu, R. (2019). Impact of digital detox on individual performance of the employees. *Int. J. Res. Anal. Rev*, 6(2), 378-381.
- Buhalis, D. ve O'Connor, P. (2005). Information communication technology revolutionizing tourism. *Tourism recreation research*, 30(3), 7-16. <https://doi.org/10.1080/02508281.2005.11081482>.
- Cai, W., McKenna, B. ve Waizenegger, L. (2020). Turning it off: Emotions in digital-free travel. *Journal of Travel Research*, 59(5), 909-927. <https://doi.org/10.1177/0047287519868314>.
- Cohen, E. (1979). A phenomenology of tourist experiences. *Sociology*, 13(2), 179-201. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/003803857901300203>.
- Dickinson, J. E., Hibbert, J. F. ve Filimonau, V. (2016). Mobile technology and the tourist experience:(Dis) connection at the campsite. *Tourism management*, 57, 193-201. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2016.06.005>.
- Díaz-Meneses, G. ve Estupinán-Ojeda, M. (2022). The outbreak of digital detox motives and their public health implications for holiday destinations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1548.
- Doğan, O. ve Demirel, A. (2021, Ekim, 15-17). Dijital arınma turizmi üzerine bir literatür taraması [Sözlü Sunum]. 21. Ulusal- 5. Uluslararası Turizm Kongresi, Balıkesir, Türkiye.
- Egger, I., Lei, S. I. ve Wassler, P. (2020). Digital free tourism—An exploratory study of tourist motivations. *Tourism Management*, 79, 104098. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104098>.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64. <https://doi.org/10.17827/akt.498947>.
- Emek, M. (2014). Digital detox for the holidays: Are we addicted? *International Conference on tourism Transport and technology ICTTT 2014*, London, England.
- Ertemel, A. V. ve Pektaş, G. Ö. E. (2018). Mobile technology addiction in terms of consumer behaviors in the digitalizing world: A qualitative study on university students. *Journal of Yıldız Social Sciences Institute*, 2, 18-34.
- Fan, D. X., Buhalis, D. ve Lin, B. (2019). A tourist typology of online and face-to-face social contact: Destination immersion and tourism encapsulation/decapsulation. *Annals of Tourism Research*, 78, 102757. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2019.102757>.
- Floros, C., Cai, W., McKenna, B. ve Ajeeb, D. (2021). Imagine being off-the-grid: Millennials' perceptions of digital-free travel. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(5), 751-766. <https://doi.org/10.1080/09669582.2019.1675676>.
- Gaafar, A. S. M. ve Allah, H. (2021). Digital detox tourism at the Egyptian destination: Attitudes and motivators. *Journal of Association of Arab Universities for Tourism and Hospitality*, 20(2), 88-107. <https://dx.doi.org/10.21608/jaauth.2021.62562.1130>.
- Gilkeson, S. (2015). A digital detox at the Westin Paris. <https://thefittraveller.com/france-a-digital-detox-at-the-westin-paris/>.
- Gong, Y., Schroeder, A. ve Plaisance, P. L. (2023). Digital detox tourism: An Ellulian critique. *Annals of Tourism Research*, 103, 103646. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2023.103646>.
- Göktaş, L. S. ve Ülkü, A. (2021). Dijitalleşme sürecinde ortaya çıkan bir kavram: Dijital detoks tatili. Daha iyi bir dünya için turizm. *University of South Florida M3 Center Publishing*, 16(1), 281-290. <https://doi.org/10.5038/9781955833028>.
- Güzel, Ş. (2018). Fear of the age: nomophobia (no-mobile-phone). *Journal of Academic Perspective on Social Studies*, (1), 20-24. <https://doi.org/10.35344/japss.519609>.
- Healthouse. (2019). Mobile fasting at the Costa de Sol-digital detox. https://www.healthouse-naturhouse.com/en/tratamientos?article_id=274 adresinden 15 Şubat 2024 tarihinde alınmıştır.
- Hoving, K. (2017). Digital Detox Tourism: Why disconnect?: What are the motives of Dutch tourists to undertake a digital detox holiday? [Master's dissertation, Umea University]. <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:1119076/FULLTEXT01.pdf>.
- Jiang, Y. ve Balaji, M. S. (2021). Getting unwired: What drives travellers to take a digital detox holiday?. *Tourism Recreation Research*, 47(5-6), 453-469. <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1889801>.
- Kuşat, N. (2011). Küreselleşen dünyada turizm sektörü: Bilgi iletişim teknolojileri ve rekabet gücü. *Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi (AKAD)*, 3(5), 114-138.

- Lee, Y. K., Chang, C. T., Lin, Y. ve Cheng, Z. H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in human behavior*, 31, 373-383. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.047>.
- Lehto, X. Y. ve Lehto, M. R. (2019). Vacation as a public health resource: Toward a wellness-centered tourism design approach. *Journal of Hospitality and Tourism Research*, 43(7), 935-960. <https://doi.org/10.1177/1096348019849684>.
- Li, J., Pearce, P. L. ve Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism Management*, 69, 317-329. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.06.027>.
- Li, J. (2019) No signal here: self-development and an optimal experience from digital-free tourism. [Doctoral dissertation, James Cook University]. https://researchonline.jcu.edu.au/64280/1/JCU_64280_Li_2019_thesis.pdf.
- MacKay, K. ve Vogt, C. (2012). Information technology in everyday and vacation contexts. *Annals of Tourism Research*, 39(3), 1380-1401. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2012.02.001>.
- Neuhofer, B. (2016). Value Co-creation and Co-destruction in Connected Tourist Experiences. In A. Inversini ve R. Schegg (Eds.), *Information and Communication Technologies in Tourism 2016*. (pp. 779-792). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28231-2_56.
- Neuman, L. W. (2007). *Basics of social research qualitative and quantitative approaches* (2. Baskı). Pearson Education.
- Parlak A. (2005). İnternet ve Türkiye’de internetin gelişimi [Bitirme Tezi, Fırat Üniversitesi]. <http://hasanbalik.com/projeler/bitirme/39.pdf>.
- Pathak, D. N. K. (2016). Digital detox in India. *International Journal of Research in Humanities and Soc. Sciences*, 4(8), 60-67.
- Pawłowska-Legwand, A. ve Matoga, Ł. (2021). Disconnect from the digital world to reconnect with the real life: An analysis of the potential for development of unplugged tourism on the example of Poland. *Tourism Planning and Development*, 18(6), 649-672. <https://doi.org/10.1080/21568316.2020.1842487>.
- Pearce, P. L. ve Gretzel, U. (2012). Tourism in technology dead zones: Documenting experiential dimensions. *International Journal of Tourism Sciences*, 12(2), 1-20. <https://doi.org/10.1080/15980634.2012.11434656>.
- Pekyaman, A., Kılıç, G. ve Yılmaz, H. (2015, Mayıs, 28-30). Teknolojik otellere karşı detoks otelleri: Afyonkarahisar’da uygulanabilirliği üzerine bir araştırma [Sözlü Sunum]. 1. Avrasya Uluslararası Turizm Kongresi Güncel Konular, Eğilimler ve Göstergeler, Konya, Türkiye.
- Pelkonen, T. (2020). Motivations for silence tourism. [Master’s dissertation, University of Eastern Finland]. https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23232/urn_nbn_fi_uef-20201138.pdf.
- Stäheli, U. ve Stoltenberg, L. (2024). Digital detox tourism: Practices of analogization. *New Media and Society*, 26(2), 1056-1073. <https://doi.org/10.1177/14614448211072808>.
- Stankov, U. ve Gretzel, U. (2021). Digital well-being in the tourism domain: mapping new roles and responsibilities. *Information Technology and Tourism*, 23(1), 5-17. <https://doi.org/10.1007/s40558-021-00197-3>.
- Smith, M. ve Puczkó, L. (2015). More than a special interest: Defining and determining the demand for health tourism. *Tourism recreation research*, 40(2), 205-219. <https://doi.org/10.1080/02508281.2015.1045364>.
- Tiller, C. ve Walorczyk, E. (2017). Unplugged tourism: A growing trend. *Omnia*, 7, 111-115. <https://doi.org/10.23882/OM07-2017-10-08>.
- Topsakal, Y. ve Dinç, A. (2022). Çevrimdışı tatil: Dijital detoks için ekoturizm. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 5(1), 1-10.
- Türnüklü, A. (2000). Eğitim bilim araştırmalarında etkin olarak kullanılacak nitel bir araştırma tekniği: Görüşme. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 24(24), 543-559.
- We Are Social (2023). Digital 2023 GLOBAL OVERVIEW REPORT The Essential Guide to the World’s Connected Behaviours, <https://wearesocial.com/wp-content/uploads/2023/03/Digital-2023-Global-Overview-Report.pdf> adresinden 27 Aralık 2023 tarihinde alınmıştır.
- Yıldız, S. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme sorunu: Nicel ve nitel paradigmalardan örneklem kuramına bütüncül bir bakış. *Kesit Akademi Dergisi*, (11), 421-442.