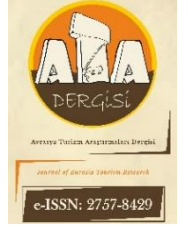


Dergi Anasayfası: [ATA Dergisi](#)

# Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi

## Journal of Eurasia Tourism Research

Journal Homepage: [JETouR](#)

### Teknoloji Bağımlılığının Turizm Deneyimlerine Etkisi ve Dijital Detoks Turizminin Tercih Edilebilirliği

*Techonology Addiction's Impact on Tourism Experiences and Preferableness of Digital Detox Tourism*

Elif ASLANTÜRK<sup>1,\*</sup><sup>1</sup>PhD Student, Mersin University, Turkey

#### MAKALE BİLGİSİ

Araştırma Makalesi

Makale Süreci:

Gönderim : 8 Kasım 2021  
Düzeltilme : 8 Aralık 2021  
Kabul : 13 Aralık 2021  
Yayınlanma : 31 Aralık 2021

Anahtar Kelimeler:

Turizm  
Teknoloji Bağımlılığı  
Dijital Detoks  
Dijital Detoks Turizmi

#### ÖZ

Dijital detoks turizmi, tatil sırasında bilgi iletişim teknolojilerinin kullanımı ve çevrimiçi etkileşimlerin turistik deneyimlere olan olumsuz etkilerini azaltmak ve sanal dünya yerine gerçek dünyaya odaklanmayı sağlamak için ortaya çıkan yeni bir olgudur. Bu çalışmanın amacı da teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine olan etkisini ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliğini araştırmaktır. Kolayda örnekleme tekniği kullanılarak son 1 yıl içerisinde tatil yapmış olan bireylere ulaşılmıştır. Yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla 70 katılımcıdan toplanan verilere içerik analizi ve betimsel analiz tekniği uygulanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, tatillerde teknoloji kullanımının bireylerin (%70'inin) turistik deneyim kalitesini olumsuz yönde etkilediğini göstermiştir. Bireylerin uzaklaşma, rahatlama ve akışta olma motivasyonu ile dijital detoks tatiline çıkma yönünde eğilimlerinin olduğu dolayısı ile teknolojinin olmadığı ya da kısıtlandığı dijital detoks tatillerinin tercih edilebilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

[Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi](#) yayıncı [Bayram KANCA](#) tarafından [CC BY-NC-SA 4.0](#) ile lisanslanmıştır.

#### ARTICLE INFO

Research Article

Article history:

Received : 8 November 2021  
Revised : 8 December 2021  
Accepted : 13 December 2021  
Available : 31 December 2021

Keywords:

Tourism  
Technology Addiction  
Digital Detox  
Digital Detox Tourism

#### ABSTRACT

Digital detox tourism is a new phenomenon that has emerged to decrease the negative impacts of the use of information technology and online interactions and to help to concentrate on the real world rather than the virtual world. The aim of this study is to research the impact of technology addiction on tourism experience and the preferableness of digital detox tourism. By using convenience sampling, the individuals who has had holiday over the last one year were attained. Via structured interview form, the data that was collected from 70 participants were evaluated through content analysis and descriptive analysis. The results that were obtained from the research have shown that the use of technology during holiday has a negative impact on the quality of touristic experience of individuals' (%70 of them). It has been concluded that individuals are inclined to isolation, relaxation, the motivation for being on stream and having a digital detox holiday and that digital detox holidays where there is no technology, or it is restricted are preferable.

[Journal of Eurasia Tourism Research](#) by [Bayram KANCA](#) is licensed under [CC BY-NC-SA 4.0](#)

## 1. GİRİŞ

Dizüstü bilgisayarlardan tabletlere, kişisel dijital asistanlardan akıllı telefonlara kadar tüm dijital teknolojilerde meydana gelen büyük çaptaki gelişmeler, özellikle de taşınabilir mobil cihazların geliştirilmesi günlük yaşamdan turizm deneyimleri de dahil olmak üzere farklı alanlarda küresel bir dönüşüme yol açmıştır (Buhalis & O'Connor, 2005). Dijital teknolojiler ve internet kullanımının yaygınlaşmasıyla bu teknolojiler çağdaş yaşamın çoğuna nüfuz ederek insanların yaşama, çalışma ve seyahat etme biçimlerini de değiştirmiştir (Li ve diğ., 2018). We Are Social ve Hootsuite işbirliğiyle yayınlanan rapora göre, 2021'in başında dünya nüfusunun 7,83 milyar olduğu, 5,22 milyar (%66,6) insanın cep telefonu kullandığı, 4,66 milyar insanın da internet kullandığı ve tipik bir sosyal medya kullanıcısının artık her gün sosyal medyada 2 saat 25 dakika harcamaktadır (We Are Social, 2021). Bu veriler akıllı

\*Sorumlu yazar / Corresponding author



0000-0001-6426-330X (E. ASLANTÜRK)



elif87aslanturk@hotmail.com (E. ASLANTÜRK)

telefon, tablet, bilgisayar ve benzeri yapay zekâ araçlarıyla erişilen sanal dünyanın vazgeçilmez denilebilecek düzeyde yaşamın bir parçası haline geldiğine işaret etmektedir. Teknoloji ve internet sayesinde insanlar artık evde, seyahat ederken ve hatta turistik faaliyetler sırasında bile iş yükümlülüklerini yerine getirebilir hale gelmiştir (Dickinson ve diğ., 2016). Ancak dijitalleşmenin günlük hayatın tamamına yayılması bireylerin yaşam biçimlerini bir yandan olumlu etkilerken diğer yandan teknolojik cihazlarla uzun süreli etkileşim ve sürekli çevrimiçi olma halinin fiziksel, zihinsel ve ruhsal rahatsızlıklara zemin hazırladığı görülmüştür. Ayrıca daha az üretkenliğe ve daha fazla zaman kaybına yol açtığı da sıklıkla vurgulanır hale gelmiştir (Pınarbaşı & Astam, 2020).

Taşınabilir özelliğinden dolayı her an ulaşılabilen akıllı telefon ve tablet kullanımının artması ve teknolojinin insan yaşamına derinden nüfuz etmesi (Emek, 2014) daha çok, akıllı telefon kullanıcılarına has davranışsal sorunların bir şekli olarak tanımlanan teknoloji bağımlılığı (nomofobi) (Anshari ve diğ., 2019) kavramını ortaya çıkarmıştır. Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkilerinin günlük yaşamdan turistik deneyimlere kadar yayılması (Stankov & Gretzel, 2021) nedeniyle dijital detoks kavramı turizm alanında da kullanılabilir hale gelmiştir (Özdemir & Göktaş, 2021). Teknolojik arınma anlamına gelen dijital detoks kavramı, özellikle teknolojinin ölçsüz kullanımına karşı farkındalık yaratmak için kullanılmış (Pınarbaşı & Astam, 2020) ve kitaplarda, bloglarda, internet sitelerinde, sosyal medya gönderilerinde de sık sık yer almıştır (Syvertsen & Enli, 2020). Bu durum teknoloji bağımlılığının olumsuz etkileri nedeniyle bu cihazlardan uzaklaşma yönünde bir eğilimin olduğunu göstermektedir (Gaafar, 2021; Emek, 2014).

Teknolojinin aşırı kullanımdan kurtulmaya yardımcı olabileceği sıklıkla vurgulanan (Basu, 2019), teknolojinin varlığından uzaklaşıp, zihinsel huzura kavuşmak anlamına gelen dijital detoks kavramına ilişkin ilk çalışmalar 2009 yılında başlamıştır (Aksu & Işıklı, 2019). Özellikle tatillerde turistlerin teknoloji kullanımı hızla artarken, bu teknolojilerin kullanımının turist deneyimine olan etkisini sorgulayan kısıtlı sayıda araştırma (Stankov & Gretzel, 2021; Gaafar, 2021; Jiang & Balaji, 2020; Tiller & Walorczyk, 2017; Dickinson ve diğ., 2016; Smith & Puczkó, 2015) olduğu ve türkçe alanyazında da konuya dair yapılmış çalışmaların (Göktaş & Ülkü, 2021; Sunar ve diğ., 2018; Emek, 2014) alanyazın taramasına yönelik olduğu görülmüştür. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı da teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine olan etkisini ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliğini araştırmaktır. Araştırma sonuçlarının hem alanyazına hem de gelecekte yapılacak olan çalışmalara yol göstermesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir.

## 2. ALAN YAZIN İNCELEMESİ

### 2.1. Teknoloji Bağımlılığı (Nomofobi)

Akıllı telefonlar doğru kullanıldığında birçok alanda fayda sağlayarak günlük hayatı kolaylaştırırken (Güzel, 2018), iletişim kurmak için kullanılmayıp iş, eğlence, oyun oynama veya benzeri amaçlar için kullanıldığında (Özaşçılar, 2009) bir süre sonra hayatın tamamını kapsayacak şekilde bağımlılık yapabilmektedir. İngiliz araştırma kurumu YouGov'un 2008 yılında yürüttüğü bir çalışma sırasında ortaya atılmış olan 'nomofobi' terimi de (Bhattacharya ve diğ., 2019), cep telefonu, tablet veya başka herhangi bir sanal iletişim cihazının bulunmamasından kaynaklanan rahatsızlık veya endişeyi tanımlamak için kullanılmaktadır ve modern dünyanın bir hastalığı olarak kabul edilmektedir (King ve diğ., 2013). Öyle ki akıllı telefon kullanıcılarının sabahları ilk baktıkları ve uyumadan önce de son baktıkları şey telefonlarıdır (Lee ve diğ., 2014). Bağımlı olan bireyler için, cep telefonundan uzak kalmanın anksiyete bozuklukları kategorisinde özel bir fobi olarak değerlendirildiği (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020), aşırı ve yanlış kullanımı sonucunda ise sosyal, psikolojik ve fiziksel boyutta olumsuz etkileri olduğu da artık bilinmektedir (Anshari ve diğ., 2019). Nomofobinin neden olduğu bazı sorunlar da aşağıda ifade edilmiştir (Demir, 2019; Gezgin ve diğ., 2017).

- Cep telefonu yokken güvensiz ve yetersiz hissetme,
- Cep telefonu yanındayken bile takıntılı bir biçimde sürekli telefonunu kontrol etme,
- Telefonun şarjı bittiğinde tedirgin olma,
- Telefonunu bir yerde unutma, bozma veya kullanamama korkusu gibi psikolojik sorunların yanı sıra baş dönmesi, kalp çarpıntısı, nefes alma güçlüğü, iştahsızlık ve karın bölgesine giren kramplar ve anksiyete belirtileridir.

### 2.2. Teknoloji Bağımlılığının (Nomofobi) Turizm Deneyimlerine Etkisi

Çağımızda kolay ulaşılabilir olması nedeniyle sosyal ilişkiler ağını yeniden şekillendiren akıllı cep telefonları, bireylerin evde, iş yerinde ve hatta tatilde bile ulaşılabilir olmalarını sağlamıştır (Özaşçılar, 2009). Bağlantıda olmak belirli işlevleri ve yetenekleri ayrıca seyahat deneyimini tamamlayabilmektedir (Tanti & Buhalis, 2016). Turistlerin tatil için uzaktayken bağlantıda kalmaları da doğal karşılanmaktadır (Egger ve diğ., 2020). Ancak akıllı telefonların ve diğer taşınabilir akıllı teknolojik cihazların, bağımlılık yaratan etkileri bireylerin profesyonel, özel ve sosyal yaşamlarını olumsuz yönde etkilenmektedir (Uluçay & Kobak, 2020; Özaşçılar, 2009). Öyle ki tatildeyken de teknoloji bağımlılığının olumsuz etkilerinin turistik deneyimlere yansıdığı bilinmektedir (Stankov & Gretzel, 2021).

Turist deneyimini, Otto ve Ritchie (1996) “katılımcılar tarafından hissedilen öznellik içeren zihinsel durum” olarak tanımlarken, Tussyadiah ve Fesenmaier ise (2009) “turist deneyiminin anlamını, genel deneyimin sosyal, çevresel ve aktivite bileşenlerinden gelen çoklu yorumlarla ilişkilendirildiği sosyal olarak oluşturulmuş bir terim” olarak ifade etmişlerdir. Özellikle akıllı telefonlar, beklenti, hedefe seyahat, destinasyon bazlı aktivite, dönüş yolculuğu gibi turizm deneyiminin tüm aşamalarına potansiyel olarak değer katmaktadır (Dickinson ve diğ., 2016). Ancak gezginlerin de tatilleri boyunca dinlenmeleri beklenirken (Egger ve diğ., 2020), belirli anlarda ve belirli özellikler için sürekli bağlantı kurulması (Tanti & Buhalis, 2016), tatildeyken işlerini yürütme ya da sosyal hayata bağlanma, güzergahlarını planlama veya boş zamanlarını doldurmak için cep telefonlarına bağlı kalmanın turistik deneyimlerini olumsuz etkilediği söylenmektedir (Gaafar, 2021). Örneğin, “işle ilgili e-postaları yanıtlamak, sosyal medyayı güncellemek ve yol tarifleri için google haritalara ve restoranlar için TripAdvisor'dan faydalanmak gibi nedenlerle çevrimiçi olmak gezginlerin bölgeyi keşfetme deneyimlerini kısıtlarken aynı zamanda bireylerin yerel ve fiziksel deneyimlerle ilgilenmesini engelleyebilmektedir” (Floros ve diğ., 2019). Ayrıca teknoloji bağımlılığının turizmin merkezi rollerinden biri olan hedonik (hazsal), özgecil ve anlamlı deneyimler sağlama etkisini ciddi şekilde engellediğini de söylemek mümkündür (Stankov ve Gretzel, 2021).

### 2.3. Dijital Detoks Kavramı

Detoks, genel olarak sağlıklı nesnelere uzak durma sürecini ifade eden bir kavramdır (Basu, 2019). Oxford (2013) sözlüğüne göre dijital detoks, “stresi azaltmak veya fiziksel dünyadaki sosyal etkileşime odaklanmak için fırsat olarak görülen ve akıllı telefon veya bilgisayar gibi elektronik cihazları kullanmaktan kaçınılan bir süre” (Gaafar, 2021; Syvertsen & Enli, 2020) olarak tanımlanmıştır. Diğer tanımlara bakıldığında dijital detoks, stresi azaltmaya veya gerçek dünyadaki sosyal etkileşime odaklanmaya fırsat sağlayan bir zaman aralığı (Emek, 2014), sürekli olarak dijital ortama bağlı olmanın getirdiği dikkat dağınıklığından uzaklaşmak niyetiyle belirli bir dönem boyunca dijital veya elektronik cihazları kullanmaktan kaçınma davranışı (Basu, 2019), dijital medyadan kısa veya uzun dönemde uzaklaşma çabası (Syvertsen & Enli, 2020) olarak ifade edilmektedir. 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.

### 2.4. Dijital Detoks Turizmi

Dijital detoks kavramının, bilgi iletişim teknolojilerinin tatillerde kullanılmasına dair endişelere cevap vermek için ortaya atıldığı ifade edilmektedir (Jiang & Balaji, 2021). Sağlıklı yaşam turizminin temel bir unsuru olarak da benimsenen dijital detoks kavramı (Floros ve diğ., 2019) aynı zamanda daha yaratıcı ve otantik bir hayat sürme hedefi ile zihinsel, sağlık ve odaklanma yeteneğini de kapsayan bir dizi değerle ilişkilendirilmektedir (Karlsen, 2020). Dijital detoks, çevrimiçi etkileşim, yüz yüze gerçekleşmeyen etkileşim ve yapay zekâ ile ilişkili sahte deneyimlere karşı durma yolu sağladığı için gerçeklik vadeden bir olgu olarak da tanımlanmaktadır (Syvertsen ve Enli 2020). Dijital detoks turizmi ise, tatillerde bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanımının turistler üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak ve sanal dünya yerine gerçek dünyaya odaklanmak için ortaya çıkan yeni bir olgu olarak ifade edilmektedir (Gaafar, 2021).

Dijital teknolojiler hayatı daha rahat ve verimli hale getirirken, fiziksel, zihinsel ve sosyal problemlerle de ilişkilendirilmektedir. Bu nedenle tatil yaparken dijital teknolojileri geçici olarak kenara bırakmak isteyenler için önerilen dijital detoks tatillerinin de (Jiang & Balaji, 2021) genellikle merkezi konumlardan uzak ve daha çok izole destinasyonları pazarlamak için kullanıldığı söylemek mümkündür. İnternet erişiminin sınırlı olduğu veya hiç olmadığı bazı yerler ‘ölü bölge’ olarak nitelendirilmekte ve bağlantısızlıktan kaynaklanan stres olasılıklarına rağmen bu bölgelerin olumlu turizm deneyimlerinin yaşanmasına katkı sağlayacağı öne sürülmektedir (Pearce & Gretzel, 2012). Öyle ki, bazı insanların otantik deneyimler aradığı çağımızda, bağlantıyı kesmek isteyen turistlerin aradığı deneyimin de Fas çölüne, uzak kumsallara veya Amazon yağmur ormanlarına seyahat etmek gibi benzersiz özellikleri barındıran ve bu özelliklere uyan niş ürünler olduğu da söylenebilir (Tiller & Walorczyk, 2017). Örneğin İskoçya'daki dağlık bölgeler ve Fas' ta mobil sinyali olmayan köyler gibi uzak ve izole alanlar (Gaafar, 2021), Hindistan'da bulunan internetsiz konaklama tesisleri, doğayla iç içe olmayı sağlayan ve turistlerin gürültü partiler vermesine ve müzik çalmasına bile izin vermeyen yalnızca hayvan seslerinin olduğu doğal yaşam alanları, sadece yerel halkın bulunduğu köyler (Pathak, 2016), Polonya'da coğrafik konum nedeniyle internet ve mobil ağlara sınırlı erişimin olduğu çiftlikler, spa otelleri, manevi ve dini dünyaya odaklanabilmek için manastırlar, şehir merkezinden uzakta,

sakin ve rahat bir ortam sunan bağımlılık tedavi merkezleri (Pawłowska-Legwand & Matoga, 2020) gibi pek çok destinasyon özellikle teknolojiden kaçmak ve zihinsel sağlığı iyileştirmek için mükemmel yerler olarak tanıtılmaktadır (Gaafar, 2021).

Daha çok doğa temelli ve bağlantısız ortamlara işaret eden dijital detoks turizminin motivasyonları incelendiğinde; uzaklaşma, rahatlama, sağlık ve daha iyi ilişkiler kurma gibi dürtülerle dijital detoks tatillerinin tercih edilebildiği (Gaafar, 2021), benzer şekilde kaçış, kişisel gelişim, sağlık ve ilişkilere yönelik etmenlerin de turistlerin dijital detoks tatilini tercih etmesinde önemli rol oynadığı (Egger ve diğ., 2020) söylenmektedir. Genel olarak bakıldığında ise, dijital detoks tatillerinin daha çok teknoloji bağımlılığı, farkındalık, kendini ifade etme, sosyal bağ, doğaya bağlılık, rahatlama, kaçış ve değişiklik yapma isteğinden kaynaklandığı görülmektedir (Jiang & Balaji, 2021). Bazı turistler tatilleri sırasında teknoloji kullanımını kısıtlamak için motive olabilirken, bazılarının teknoloji bağımlılıklarının üstesinden gelebilmek için belirli ortamları deneyimlemeleri gerektiğinden (Pearce & Gretzel, 2012), dijital detoks turizminin daha çok teknoloji bağımlılığının farkına varan bağlantısız olmayı tercih edebilecek kişilere yönelik bir tatil konsepti olduğu söylenebilir (Göktaş & Ülkü, 2021). Ayrıca doğaya bağlı kalınarak gerçekleştirilen dijital detoks turizminin sürdürülebilir turizm faaliyetleri açısından da önemli olduğu söylenebilir. Bu bağlamda Arıkan ve diğ. (2016) turizmin bazı bölgelerde yol açtığı zararın ancak dijital detoksla da bağlantılı olan sürdürülebilir turizm ile giderilebileceğini ifade etmişlerdir.

Günlük faaliyetlerde olduğu gibi tatillerde de insanların teknolojiden uzaklaşabilmeleri giderek zorlaşmaktadır (Floros ve diğ., 2019). Ancak sürekli çevrimiçi olmanın yan etkilerinin fark edilmesiyle, gezginler için bağlantıyı kesmenin veya sınırlandırmanın giderek daha önemli bir yaklaşım haline geldiği söylenebilir. Özellikle tamamen çevrimiçi olarak bağlı olmanın yan etkilerine karşı farkındalığın artması (Tanti & Buhalis, 2016) ve en azından tatildayken teknolojiden uzaklaşmak istenmesi gibi nedenlerin de (Tiller & Walorczyk, 2017) insanları dijital detoks tatillerine yönlendirebileceği söylenebilir.

### 3. YÖNTEM

Araştırmanın amacı, teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine olan etkisini ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliğini tespit etmektir. Araştırmada nitel araştırma süreci izlenmiş ve veriler yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmıştır. Yapılandırılmış görüşme tekniğinde, daha çok ne tür soruların ne şekilde sorulacağı ve hangi verilerin toplanacağı önceden ayrıntılı biçimde planlanmakta ve aynen uygulanmaya çalışılmaktadır (Karasar, 2018). Görüşme formunda yer alan sorular dijital detoks turizmi ve dijital detoks tatilleri ile ilgili yapılmış olan çalışmaların (Gaafar, 2021; Egger ve diğ., 2020; Floros ve diğ., 2019) incelenmesi sonucunda oluşturulmuş ve turizm alanında uzman 3 akademisyenin onayı ile son şeklini almıştır. Görüşme formunun birinci bölümünde demografik bilgilere ilişkin sorular yer almaktadır. İkinci bölümde ise, teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine olan etkileri ile dijital detoks turizminin tercih edilebilirliğine yönelik sorular yer almaktadır. Görüşme formunda toplam 18 adet soru yer almaktadır. Araştırmanın evrenini son 1 yıl içerisinde iç veya dış herhangi bir turistik tatile çıkmış olan bireyler oluşturmuştur. Kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak son 1 yıl içerisinde tatil yapmış olan bireylere sosyal medya aracılığıyla ulaşılmış ve çevrimiçi görüşmeler yapılmıştır. 1 Eylül - 20 Eylül 2021 tarihleri arasında toplam 70 katılımcıdan toplanan verilere içerik analizi ve betimsel analiz tekniği uygulanmıştır. Analizlerde temalar oluşturulurken yapılmış olan çalışmalardan (Stankov & Gretzel, 2021; Gaafar, 2021; Jiang & Balaji, 2020; Tiller & Walorczyk, 2017; Smith & Puczkó, 2015; Emek, 2014) yararlanılmıştır. Ek olarak bu araştırma için, Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'na başvuru yapılarak 25.10.2021 – 179 Karar No'lu etik kurul raporu alınmıştır. Elde edilen bulgular takip eden başlıkta sunulmuştur.

### 4. BULGULAR

#### 4.1. Demografik Bilgiler

**Tablo 1.** Katılımcılara İlişkin Demografik Bilgiler

		Σ	%			Σ	%
<b>Cinsiyeti</b>	Kadın	49	70	<b>Eğitim durumu</b>	İlkokul	1	1,4
	Erkek	21	30		Lise	3	4,3
<b>Medeni durumu</b>	Bekâr	36	51,4		Önlisans	15	21,4
	Evli çocuksuz	10	14,3		Lisans	37	52,9
	Evli çocuklu	21	30		Yüksek lisans	10	14,3
	Diğer (Bekâr çocuklu veya boşanmış)	3	4,3		Doktora	4	5,7
<b>Yaşı</b>	15-25	12	17,1	<b>Mesleği</b>	Kamu çalışanı	30	42,9
	26-35	41	58,6		Özel sektör çalışanı	28	40
	36-45	15	21,4		Diğer (öğrenci veya çalışmayan)	12	17,1
	46-55	1	1,4				
	56-65	1	1,4				

Katılımcılara ait demografik bilgilerin tamamı Tablo 1’de yer almaktadır. Tablo 1 incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın, bekar, 26-35 yaş aralığında, lisans mezunu ve kamuda çalışan bireylerden oluştuğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların En Son Tatil Yaptıkları Destinasyonlar ve Katıldıkları Tatil Türü

Destinasyon	Σ	%	Tatil Türü	Σ	%
Akdeniz	36	51,4	Deniz turizmi	39	55,7
Ege	10	14,3	Kültür turizmi	12	17,1
Güneydoğu	8	11,4	Yayla turizmi	9	12,9
Karadeniz	6	8,6	Kongre turizmi	2	2,9
Marmara	4	5,7	Termal turizmi	2	2,9
İç Anadolu	3	4,3	Mağara turizmi	2	2,9
Yurtdışı	3	4,3	İnanç turizmi	2	2,9
			Golf turizmi	1	1,4
			Kış turizmi	1	1,4
Σ	70	100	Σ	70	100

#### 4.2. Teknoloji Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Akıllı telefonda 1 günde geçirilen ortalama süreye ilişkin bulgular Tablo 3’te yer almaktadır. Tablo 3 incelendiğinde katılımcıların büyük çoğunluğunun 2 saatten fazla zamanı akıllı telefonda geçirdiği tespit edilmiştir.

**Tablo 3.** Akıllı Telefonda 1 Günde Geçirilen Süre

	Σ	%
15-60 dakika	5	7,1
1-2 saat	17	24,3
2-4 saat	24	34,3
4 saatten fazla	24	34,3
Σ	70	100

Katılımcıların internete bağlanma ve akıllı telefon, tablet vb. cihazları kullanım sebeplerine ilişkin bulgular Tablo 4’te yer almaktadır. Tablo 4 incelendiğinde, katılımcıların hem gün içerisinde hem de tatillerde ve seyahatlerde en sık ve ilk olarak WhatsApp, ikinci olarak diğer sosyal ağ siteleri (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat vb.) ve üçüncü olarak da bilgilendirici hizmetleri/uygulamaları kullandıkları tespit edilmiştir.

**Tablo 4.** İnternete Bağlanma ve Akıllı Telefon, Tablet vb. Cihazları Kullanım Sebepleri

Gün içerisinde kullanma sebepleri	Σ	%	Tatillerde ve seyahatlerde kullanma sebepleri	Σ	%
WhatsApp	58	25,6	WhatsApp	56	27,3
Diğer sosyal ağ siteleri (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat vb.)	51	22,5	Diğer sosyal ağ siteleri (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat vb.)	53	25,9
Bilgilendirici hizmetler/uygulamalar (Örn:Google)	44	19,4	Bilgilendirici hizmetler/uygulamalar (Örn:Google)	40	19,5
Oyunlar	9	4,0	Oyunlar	2	1,0
E-ticaret uygulamaları	14	6,2	E-ticaret uygulamaları	8	3,9
E-posta	24	10,6	E-posta	19	9,3
SMS'ler	14	6,2	SMS'ler	14	6,8
Diğer uygulamalar	13	5,7	Diğer uygulamalar	13	6,3
Σ	227	100	Σ	205	100

Katılımcıların akıllı telefon, tablet vb. kullanma ve sürekli çevrimiçi olmanın günlük yaşama veya aile yaşamına yönelik olumlu/olumsuz etkilerine dair düşüncelerini belirttikleri bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Bir yandan o an yanımda olmayan arkadaşlarım ya da ailemle iletişim kurmamı sağlarken bir yandan da aynı ortamda bulunduğum kişilerden uzaklaştırıyor. Yani sosyal olarak daha az iletişim kurduğumu düşünüyorum... Örneğin bir arkadaşla buluşuyorsunuz bir kaç dakika sohbet ediyorsunuz sonra ya kendimizi ya da ortamın bir fotoğrafını çekiliyoruz ya birimizin telefonu çalıyor ya birimize bir mesaj geliyor... Ya da gayri ihtiyari sürekli ya sosyal medyaya ya da bir şeye bakma isteğiyle zamanın çoğu bu tip şeylerle geçiyor. Sonra bir bakmışız ooo ooo gerçek ve yüz yüze iletişimden kopmuşuz” (K1).

“... Ailemle daha az iletişim kurduğum zamanlar oluyor. Bazen parmaklarım uyuşuyor bunun da telefonu çok kullanmaktan kaynaklandığını düşünüyorum” (K33).

“... Fiziksel zararı gözlerin bozulmasına neden oluyor, mental olarak ise bazı durumlarda iyi geliyor. Örneğin; kafa dağıtmak, başka bir şeye odaklanmak, overthinking dediğimiz kötü düşüncelere sürüklenmekten alıkoyuyor. Ancak tabi ki fazla telefonda vakit geçirmenin en kötü özelliği de biz farkında olmadan bütün zamanımızı alması” (K43).

“... Bence modern dünyada 1-2 saat kullanmak çok normal bu yüzden olumsuz olduğunu düşünmüyorum. Haberler olsun ilginç bilgiler olsun kolaylıkla erişebildiğimiz bir platform ” (K46).

Katılımcıların akıllı telefon, tablet vb. kullanmalarının ve sürekli çevrimiçi olmalarının günlük yaşama veya aile yaşamına yönelik olumlu ya da olumsuz etkilerine ilişkin bulgular Tablo 5’te yer almaktadır. Tablo 5 incelendiğinde katılımcılar tarafından en sık ifade edilen etkilerden ilki, olumlu nitelikte olan ‘teknolojinin mesafe kavramını ortadan kaldırması’dır. İkincisi ise, teknolojinin olumsuz nitelikteki etkilerinden biri olan ‘aile içi iletişimin azalmasına ve aile bağlarında kopukluğa neden olması’dır.

**Tablo 5.** Akıllı Telefon, Tablet vb. Kullanma ve Sürekli Çevrimiçi Olmanın

Günlük Yaşama veya Aile Yaşamına Yönelik Etkileri

İfadeler	Σ	%
Mesafe kavramını ortadan kaldırır (bilgiye erişim, uzaktan çalışma imkanı, iletişim, herkesten haberdar olma fırsatı vb.)	23	19,8
Aile içi iletişimin azalmasına ve aile bağlarında kopmasına neden olur	17	14,7
Zamanı boşa harcama hissi oluşturur	15	12,9
Daha az sosyallığe neden olur	15	12,9
Sağlık sorunlarının artmasına neden olur (fiziksel, zihinsel veya ruhsal açıdan)	15	12,9
Olumsuz etkisi yoktur	14	12,1
Anı kaçırmaya neden olur	10	8,6
Sürekli ulaşılır olmak huzursuzluğa neden olur	7	6,0
Σ	116	100

Katılımcıların internet bağlantısı olmadığında nasıl hissettiklerine ilişkin bulgulara göre, 50 katılımcı (%71,4) ‘internet olmayınca kötü hissediyorum (yalnız, eksik, gergin, öfkeli, huzursuz, stresli, çaresiz, sıkılmış, bir şeyleri kaçırmış gibi tedirgin, boşlukta kalmış ya da kaybolmuş gibi)’, 20 katılımcı da (%28,6) ‘internet olmadığında daha iyi hissediyorum (dinlenmiş, huzurlu, rahat)’ şeklinde ifadeler kullanmıştır. Katılımcıların internet bağlantısı olmadığında nasıl hissettiklerine dair düşüncelerini içeren bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Çok kötü... Sanki bir şey olmuş da kaçırmış gibi ” (K5).

“... Sanki bir yerde olmam gerekiyor ve olamıyormuş gibi hissediyorum. Rahatsızlık duyuyorum” (K33).

“... Eksiklik hissi oluyor... İnternet yoksa sanki biraz dışlanmışız sanki habersiz kalmışız gibi hissediyorum” (K36).

“... Savunmasız çaresiz sanki o varken her şey tamam o yokken her şey eksik ” (K55).

“... Çok iyi hissediyorum. Zaman bana kalıyor” (K27).

“... İnternet bağlantısı olmadığında daha rahat hissediyorum her şeyden uzak ” (K57).

### 4.3. Teknoloji Bağımlılığının Tatil Deneyimlerine Olan Etkisine İlişkin Bulgular

Katılımcıların tatillerde ve seyahatlerde sürekli çevrimiçi olmanın ve akıllı telefon, tablet vb. kullanmanın avantajlarına ilişkin düşüncelerini içeren bulgular Tablo 6’da yer almaktadır. Tablo 6 incelendiğinde en çok tekrarlanan ifadelerden ilki, ‘destinasyonla ilgili bilgi edinme’, ikincisi ise, ‘ulaşılabilir olmak’ tır.

**Tablo 6.** Tatillerde ve Seyahatlerde Sürekli Çevrimiçi Olmanın ve Akıllı Telefon, Tablet vb. Kullanmanın Avantajları

İfadeler	Σ	%
Destinasyonla ilgili bilgi edinmeyi sağlıyor (yön bulma, gezilecek yerleri ve yapılabılır aktiviteleri araştırma vb.)	27	33,3
Ulaşılabilir olmak oldukça önemlidir (Aile, arkadaş ve diğer sosyal çevre)	21	25,9
Avantajı olduğunu düşünmüyorum	11	13,6
Bilgiye erişim sağlıyor (gündemden haberdar olma ve diğer bilgilere erişebilme)	9	11,1
Anı paylaşmak iyi hissettiriyor (sosyal medya erişimi, paylaşım yapma gibi)	8	9,9
İşle ilgili sorunları çözmede işe yarıyor (e posta yanıtı veya diğer sorunları çözme)	5	6,2
Σ	81	100

Katılımcıların tatillerde ve seyahatlerde sürekli çevrimiçi olmanın ve akıllı telefon, tablet vb. kullanmanın avantajlarına ilişkin düşüncelerini içeren bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Navigasyon, haberleşme ve güzel yerler keşfetme, bilgilenme açısından önemli bir yeri olduğunu düşünüyorum” (K29).

“... Herhangi bilmediğimiz bir yere gittiğimizde navigasyondan yol tarifi alıyoruz, yemek restoranlarını keşfetmede büyük kolaylık sağlıyor...” (K53).

“... Eğer 7 gün 24 saat sürekli ilgilenmeniz gereken bir işiniz varsa, tatildeyken bile işlerinizi yönetebilirsiniz” (K12).

“... Dünyada olup biten önemli olayları öğrenmek, aile veya akrabalarla hızlı iletişime geçmek ve çalıştığımız iş yerinde meydana gelecek olağanüstü değişiklikleri takip etmek açısından faydalı ” (K33).

Katılımcıların tatillerde ve seyahatlerde sürekli evrimii olmanın ve akıllı telefon tablet vb. kullanmanın dezavantajlarına ilişkin düşüncelerini içeren bulgulara göre, 49 katılımcı (%70) teknoloji kullanımının ‘tatil deneyim kalitesini olumsuz etkilediğini (anı kaçırmak, günlük rutin işlerden kopmamak, zamanı planlanlandığı Şekilde değerlendirememek ve turistik aktivitelere katılamamak)’ ifade ederken, 21 katılımcı (%30) teknoloji kullanımının ‘herhangi bir dezavantajı olduğunu düşünmüyorum’ Şeklinde cevap vermiştir. Katılımcıların tatillerde ve seyahatlerde sürekli evrimii olmanın ve akıllı telefon, tablet vb. kullanmanın dezavantajlarına ilişkin düşüncelerini içeren bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Sürekli bir araştırma merakım olduğu için gittiğim yerleri görmem gezmem gerekirken, sürekli elimde telefon olunca çevremdeki olan biteni göremiyorum... Yanımızda eşimiz, dostumuz, arkadaşlarımız hep bir kızgınlık öfke içinde bütün ilgi alakamız telefonda oluyor...” (K55).

“... Kendimizi ya da manzarayı fotoğraflamak sonra o çekilen onlarca fotoğraftan birini sosyal medyada paylaşmaktan zamanın nasıl geçtiğini fark etmemek. Alışkanlıktan diğerlerinin ne yaptığını merakla sürekli sayfayı yenilemek, neler paylaşıldığına bakmak ve tüm bunlardan hiçbir Şey anlamamak. Olduğum yerde olmamam...” (K1).

“... "Sürekli" evrimii olmak, insanın tamamen günlük rutininden uzaklaşıp rahatlamasına engel olur. Zihnin boşalmasına beynin dinlenmesine izin vermez. Tatilde bulunduğunuz ortama kendinizi kaptırmanıza engel olur. Tatil deneyiminin kalitesi düşer ve akıştan koparsınız” (K11).

“... Tatil yaptığını pek anlamıyorsun ve yaşadığın güzelliklerin farkına varamıyorsun ” (K7).

“... Etraftaki güzelliklerden mahrum kalmak ve tatile çıktığın insanlarla aradaki bağı glendirememek ” (K61).

“... Bazen bir Şeye bakıp çıkayım diyorum ama dalınca saatlerce kalıyorum tatilimi saatlerimi boşuna harcamış oluyorum ” (K37).

#### 4.4. Dijital Detoks Turizmine İlişkin Bulgular

Katılımcıların “tatillerde ve seyahatlerde akıllı telefon, tablet vb. kullanmama ve dış dünya ile bağlantısız olma fikri nasıl hissettirir?” sorusuna vermiş oldukları cevaplardan elde edilen bulgulara göre, 37 katılımcı (%52,9) ‘iyi hissettirir (zgr, huzurlu, dinlendirici vb.)’, 33 katılımcı ise (%47,1) ‘kötü hissettirir (yalnız, eksik, tedirgin, huzursuz, sıkıcı, berbat vb.)’ Şeklinde ifadeler kullanmıştır. Katılımcıların tatillerde ve seyahatlerde akıllı telefon, tablet vb. kullanmamanın ve dış dünya ile bağlantısız olmanın nasıl hissettirebileceğine dair düşüncelerini içeren bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Biraz eksik ama güzel... zgrlk hissi de bir süre sonra doğmuş oluyor ancak biraz kaygı hissidede doğabiliyor acaba bana ulaşmak isteyen kişiler var da ulaşamadı mı diye...” (K36).

“... Rahatsız edici olduğunu düşünmüyorum. Bir tür arınma hissi vaat ediyor gibi ” (K32).

“... Çok daha verimli bir tatil/seyahat olacağı fikrini uyandırıyor ” (K34).

“... zerimden koca bir yük kalkması gibi bir Şey galiba ” (K47).

“... Dış dünya ile bağlantının kopması iyi bir Şey olarak görmüyorum. 21. yüzyılda yaşayan bizlerin olan bitenden haberdar olup takip etmemizi gerekli görüyorum ” (K61).

“... Eksiklik hissini arttırıyor çünkü artık her merak ettiğimiz olayda, sıkıldığımızda kullanıyoruz. Çaresiz hissettirebilir ” (K21).

“... Bu zamanda çok kötü her Őeyimizle bağımlıyız telefona, tablete... Onun yokluğu gerçekten kötü düşününce ” (K55).

“... Kötü hissettiriyor, acil durumda hiçbir Şeyden ve hikimseden haber alamayacak gibi...” (K65).

Katılımcıların günümüzde teknolojiden uzak (telefon, tablet vb olmadan) ve bağlantısız bir yerde tatil yapmanın mümkün olup olmadığına dair düşüncelerine ilişkin bulgulara göre, 39 katılımcı (%55,7) ‘aile ve diğer sosyal evre ile haberleşme ihtiyaı, anı paylaşma isteği, teknolojinin hayatın bir parçası olması gibi nedenlerden dolayı böyle bir tatilin mümkün olduğunu düşünmüyorum’ derken; 31 katılımcı ise (%44,3) ‘sakinlik, huzur, sosyalleşme, ruh ve beden sağlığı vb. vaat ettiği için mümkün olduğunu düşünmüyorum’ demiştir. Katılımcıların

teknolojiden uzak (telefon, tablet vb olmadan) ve bağlantısız bir yerde tatil yapmanın mümkün olup olmadığına dair düşüncelerini içeren bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Bence artık böyle bir dünya yok. Nasıl olsun ki? En önemlisi her an bizi merak eden birileri oluyor ya da bizim ulaşmanız gerekenler... Her şey internet üzerinden yapılıyor. Mesela tatil yerine gelirken navigasyon kullanıyorum, yemek yenecek en iyi yerleri internette arıyorum, eşimi, dostumu arıyorum, sosyal medyaya bakıyorum...” (K68).

“... Mümkündür elbette ancak ne kadar mantıklıdır tartışılır. 1 haftalığına tatile çıktınız diyelim, telefon yok internet yok dış dünyayla bağlantınız yok, Anne/babanız kalp krizi geçirdi veya vefat etti, 1 hafta sonra her şey olup bittikten sonra mı öğrenmek istersiniz?” (K11)?

“... Mümkün değildir. Günümüz şartları gereği telefon bir haberleşme aracıdır...” (K52).

“... Günümüzde sevdiğimiz için ulaşamama durumu çok kaygı vericidir” (K27).

“... Mümkün ama günümüzün geldiği noktada zor görünüyor. Hâlbuki yapabileceğine ne hoş olurdu” (K34).

Katılımcıların “teknolojinin olmadığı ya da kısıtlandığı ‘dijital detoks tatiline’ çıkmayı düşünür müsünüz?” sorusuna vermiş oldukları cevaplardan elde edilen bulgulara göre, 41 katılımcı (%58,6) ‘evet düşünürüm’, 29 katılımcı (%41,4) ise, ‘hayır düşünmem’ şeklinde ifadeler kullanmıştır. Katılımcıların dijital detoks tatiline çıkmayı neden düşünüp düşünmediklerine ilişkin bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Elbette. Başta telefon olmak üzere teknolojik aletler adeta vücudumuzun bir uzvu haline geldi. Bir markete, kafeye giderken, dışarı çıkarken telefonu evde unutsak kendimizi unutmuş gibi ya da büyük bir eksiklik varmış gibi telaşa kapılırız çoğumuz. Bu yüzden başlarda elim gözüm hep telefonu arasa da tatil eğer sıkıcı değilse oyalayıcı ve güzel geçiyorsa unutturum sanırım bir süre sonra” (K52).

“... Düşünürüm. Dış dünya ile bağlantıyı kısa süreli olsa da koparmanın zihinsel sağlığa iyi geleceğini düşünüyorum” (K32).

“... İsterim... Bir süreliğine de olsa özgür olmak ve teknolojiden uzak olmak insan sağlığına da faydalı olacaktır” (K36).

“... Düşünmem. Çünkü bende dijital forma bağımlıyım hiçbir şey olmasa da gün içinde tekrar tekrar telefonumu çıkarıp bakıyorum” (K37).

Katılımcıları dijital detoks tatiline itebilecek nedenlere (motivasyonlara) ilişkin bulgular Tablo 7’de yer almaktadır. Tablo 7 incelendiğinde en çok tekrarlanan ilk ifade ‘uzaklaşma’, ikinci ifade ise ‘rahatlama’dır.

**Tablo 7.** Dijital Detoks Tatiline İtebilecek Nedenler (Motivasyonlar)

İfadeler	Σ	%
Uzaklaşma (gündemden, işten, hayatın stresinden, kalabalıktan ve sosyal medyadan)	38	45,24
Rahatlama (ruhu ve bedeni dinlendirme)	30	35,71
Akıfta olma (doğayı, doğallığı ve diğer deneyimleri hissetme, anda kalma)	16	19,05
Σ	84	100

Katılımcıları dijital detoks tatiline itebilecek nedenlere (motivasyonlara) ilişkin bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Sosyal medyadan ve insanlardan ve normal hayatımızdan uzaklaşıp biraz kendi kendime kalmayı tercih etmem beni böyle bir tatile itebilir” (K43).

“... Genel itibari ile insanlar, kalabalık yaşam, bitmeyen sorunlar, sıkıntılar, bitmeyen ve çoğalan kötü haberler...” (K17).

“... Samimiyetsiz yapay ve sahte bir dünya olan sanallıktan doğallığa geçme isteği” (K18).

Katılımcıların dijital detoks tatilinden beklentilerine ilişkin bulgular Tablo 8’de yer almaktadır. Tablo 8 incelendiğinde en çok tekrar edilen ifade ‘teknoloji bağımlılığından arındırılmalı’, ikinci ifade ise ‘deneyimlemeye geçecek şartları sağlamalı’dır.

**Tablo 8.** Dijital Detoks Tatilinden Beklentiler

İfadeler	Σ	%
Teknoloji bağımlılığından arındırılmalı (huzurlu, sakin, rahat hissettirmeli)	36	45,6
Deneyimlemeye geçecek şartları sağlamalı (çeşitlendirilmiş aktiviteler ve etkinlikler olmalı)	20	25,3
Doğayla iç içe olmalı	13	16,5
Acil durumlar için teknolojiye erişim olmalı	10	12,7
Σ	79	100



Katılımcıların dijital detoks tatilinden beklentilerine ilişkin bazı ifadeler aşağıda sunulmuştur.

“... Her şeyi doğal koşullar ile yeniden inşa etmek, keşfetmek ve tadına varmak” (K22).

“... Teknoloji ürünlerinin müşteriler tarafından kullanılmadığı, ancak personelin çalışma kolaylığı açısından teknolojiyi kullandığı mekânlar. Acil durumlar için kullanılması mümkün olan istasyonlar” (K21).

## 5.SONUÇ

İnsanların bir süreliğine de olsa teknolojiden uzaklaşması ve rahatlaması için planlanan inziva alanları ve tatil kampları gibi cihazsız etkinlikler içeren (Pathak, 2016) ve dünyanın farklı bölgelerinde teknolojik cihazlardan arındırılmış ya da kısmen de olsa bağlantının kesilmesini sağlayan turistik destinasyonların varlığı dijital detoks tatillerinin talep edilebilir bir turizm pazarı olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırma ile de teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine olan olumsuz etkisi ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliği araştırılmıştır.

Araştırmanın bulgularına göre, katılımcıların çoğunluğunun akıllı telefonda 1 günde geçirdiği sürenin 2 saatin üzerinde olduğu; internet bağlantısı olmadığında katılımcıların çoğunluğunun (%71,4'inin) olumsuz duygulara kapılarak kendini kötü hissettiği ve hem gün içerisinde hem de tatillerde internete bağlanma ve akıllı telefon, tablet vb. cihazları kullanım sebeplerinin WhatsApp, diğer sosyal ağ siteleri ve bilgilendirici hizmetler/uygulamalarda vakit geçirmektedir. Bu durum teknolojinin artık vazgeçilmez düzeyde yaşamın bir parçası olduğunu göstermektedir.

Tatillerde ve seyahatlerde sürekli bağlantıda olmanın destinasyonla ilgili bilgi edinme, ulaşılabilir olma, bilgiye erişim sağlama, anı paylaşabilme ve işle ilgili sorunları çözmeye avantaj olarak görüldüğu, ancak bu avantajlar anı kaçırmama, günlük rutinden kopamama, zamanı değerlendiremememe, aktivitelere katılamama gibi olumsuz sonuçlar doğurduğundan tatil deneyim kalitesini olumsuz etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısı ile teknoloji kullanımının avantajı olarak görülen özelliklerinin aşırıya kaçıldığında dezavantaja dönüştüğu söylenebilir. Bu sonuç bazı araştırmalardaki (Stankov & Gretzel, 2021; Gaafar, 2021; Floros ve diğer., 2019) benzer söylemlerle ve sonuçlarla örtüşmektedir. Teknolojinin hayatı kolaylaştıran özellikleri olmasına rağmen dengeli bir kısıtlama olmadığı takdirde sürekli bağlantıda kalmanın hem ruhsal hem fiziksel hem de psikolojik olarak olumsuz etkiler bıraktığı bilinmektedir. Bu nedenle en azından tatil deneyim kalitesini artırmak için seyahat sürecinin başlangıcından sonuna kadarki süreçte bağlantıdan uzaklaştıracak aktivelerin arttırılması turistik deneyimlere daha fazla anlam katabilir. Dolayısı ile bu durumda bireylerin anın içinde olmalarına ve akışta kalarak daha iyi hissetmelerine, ayrıca teknolojinin neden olduğu stresten uzaklaşmalarına ve daha olumlu deneyimler kazanmalarına olanak vereceği söylenebilir.

Araştırmadaki bir diğer bulguda, katılımcıların çoğunluğu günümüzde teknolojiden uzak ve bağlantısız bir yerde tatil yapmanın mümkün olmadığını düşünmektedir. Buna rağmen katılımcıların %58,6'sı teknolojinin olmadığı ya da kısıtlandığı dijital detoks tatilinin tercih edilebilir olduğunu yani bu tür bir tatile çıkabileceğini belirtmiştir. Yine dijital detoks tatiline itebilecek nedenler (motivasyonlar) uzaklaşma, rahatlatma ve akışta olma olarak tespit edilmiştir. Bu sonuç daha önce yapılmış araştırmalardaki (Gaafar, 2021; Jiang & Balaji, 2020; Egger ve diğer., 2020) dijital detoks turizmi motivasyon kaynaklarıyla benzerlik göstermektedir. Bu sonuçların teknoloji kullanımındaki aşırılığın ve sürekli çevrimiçi olmanın olumsuz etkilerine karşı geliştirilmiş olan farkındalığa işaret ettiği söylenebilir. Bu durumda en azından bu çalışma sonuçlarının dijital detoks tatillerinin teknoloji bağımlılığına karşı farkındalığı olan bireylere yönelik olabileceği görüşünü (Göktaş & Ülkü, 2021) desteklediği söylenebilir. Teknoloji kullanımı ve sürekli bağlantıda kalmanın olumsuz etkilerinin farkında olanların bu etkileri azaltmak için dijital detoks tatillerini tercih edebileceği görülmektedir. Teknolojiden uzaklaşma yönünde bir eğilim olması da turizm sektörü için yeni bir pazar bölümü olduğunu göstermektedir. Bu nedenle turizmin psikolojik, ruhsal ve fiziksel olarak iyileştirici etkisinden faydalanmak ve sanal dünyadan çok gerçekçi deneyimler yaşamak isteyenler için turizm sektör yatırımcılarının bu konuda girişimde bulunmaları ve aktif olarak teşvik edici bir rol üstlenmeleri oldukça önemlidir.

Dijital detoks tatillerinden beklentilere bakıldığında, bu tatillerin daha çok teknoloji bağımlılığından arındırabilecek, deneyimlemeye değer şartları sağlayacak (aktiviteler, etkinlikler), doğayla iç içe olacak ve acil durumlar için teknolojiye erişim olanağı sunabilecek özellikleri içeren bir konseptte olması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda dijital detoks tatillerini tercih edebilecek bireylerin beklentilerinde tam olarak dijital detoks tatilleriyle karşılanabileceği söylenebilir. Öyle ki turizm ile dijital detoks arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar (Gaafar, 2021; Jiang & Balaji, 2021; Karlsen, 2020; Egger ve diğer., 2020) genel olarak dijital detoks tatillerinin turistlerin teknoloji kaynaklı fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla bařa çıkmasını ve sosyal çevreyle daha iyi ilişkiler geliştirmesini sađladđını ortaya koymuştur. Özellikle dijital detoks tatillerinin boş zaman ve rekreasyon etkinliklerine, vücut ve zihnin arınmasına ve teknolojik bağımlılıkların tedavisine destek olduğu (Pawłowska-Legwand & Matoga 2020) ve dijital detoks seyahatinin de uykusuzluk ve ruh hastalıkları gibi sağlık

sorunlarının tedavisinde ve bireysel ilişkiler konusunda faydalı olabileceği ifade edilmiştir (Tiller & Walorczyk, 2017). Bu araştırma sonucunda hem tatillerde teknoloji kullanımının olumsuz etkileri hemde dijital detoks turizmine yönelik motivasyonlar ve beklentilere yönelik sonuçların elde edilmiş olması ile yeni bir turizm pazarı olarak görülen dijital detoks tatillerinin daha da önem kazanacağı söylenebilir. Turistik seyahatlerde teknolojinin yokluğu ya da bağlantısız olma fikri her ne kadar zor olsa da sonuç olarak tatil esnasında teknoloji bağımlılığının ve sürekli çevrimiçi etkileşimlerde bulunmanın turistik deneyimleri olumsuz etkilediği, bu durumun da dijital detoks tatillerinin tercih edilmesinde önemli bir unsur olacağını söylemek mümkündür. Araştırma sonuçları da günlük yaşamdan turizm deneyimlerine kadar yansıyan teknolojinin olumsuz etkilerinden kaynaklı bir kaçış durumunun söz konusu olduğunu, özellikle dijital detoks tatillerinin daha çok teknolojiden uzaklaşmak isteyenler tarafından gönüllü olarak seçileceği sonucu yeni bir turizm pazarının olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle konaklama işletmelerinin, insanların özellikle akıllı teknolojik cihazlardan ve internetten kaçınabilecekleri tatil paketlerini sunmaları yeni ve karlı bir stratejik yaklaşım olabilir. Özellikle doğal çevrenin yapaylıktan uzak ve teknolojiden arındırılmış bir konseptte sunulmasının hem tercih edilebilirlik açısından hem de sürdürülebilir turizm açısından gerekli olduğu söylenebilir.

Her araştırmada olduğu gibi bu araştırmanın da sınırlılıkları vardır. İlk olarak Kovid-19 küresel salgın nedeniyle veriler internet aracılığıyla görüşme yapılarak toplanmıştır ve katılımcıların çoğunun zaman kısıtı nedeniyle yapılan görüşmeler kısa tutulmuştur. Bir diğer sınırlılık ise, bu araştırmada dijital detoks tatillerinin sadece tercih edilebilirlik yönüne odaklanılmış olması yani turizm işletmelerinin bu konudaki görüşlerine odaklanılmamış olmasıdır. Bu nedenle konu ile ilgili gelecekte yapılacak çalışmaların da, (1) dijital detoks tatillerine uygun konseptlerde tatil yapan veya yapmış bireylerden oluşan bir örneklem grubuyla yapılması, (2) dijital detoks tatili esnasında turistik deneyimlere odaklanması ve (3) turizm sektöründe dijital detoksa yönelik uygulamaların arz yönüne odaklanılmasının literatüre katkı sağlayacağı söylenebilir.

## **TEŞEKKÜR**

Bu araştırma, hiçbir kamu, ticari veya kar amacı gütmeyen kurum ya da kuruluştan herhangi bir finansman desteği almamıştır.

## **MENFAAT UYUŞMAZLIĞI**

Yazarın, herhangi bir kurum ya da kuruluş ile finansal çıkar içeren bir ilişkisi ya da katılımı (hibe; eğitim bursları; konuşmacı bürolarına katılım; üyelik, istihdam, danışmanlıklar, hisse senedi sahipliği veya diğer özkaynak payları; ve uzman tanıklığı veya patent lisans düzenlemeleri); bu çalışmada tartışılan konu veya materyallerle ilgili mali olmayan çıkarları (kişisel veya mesleki ilişkiler, bağlantılar, kanaatler veya inançlar gibi) bulunmamaktadır.

## **YAZARLARIN KATKILARI**

E.A.: Kavramsallaştırma, Yazın taraması, Yöntem, Veri Toplama, Analiz ve yorumlama, Yazma – orijinal taslak hazırlama, Yazma - gözden geçirme ve düzenleme, Finansman Sağlama, Proje Yönetimi, Danışmanlık, Nihai onayın verilmesi.

## **ETİK BEYAN**

Bu çalışma, 25.10.2021 tarihli ve 179 sayılı Mersin Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu Kararı ile etik olarak onaylanmıştır.

## **KAYNAKÇA**

- Aksu, Z. U. & Işıklı, Ş. (2019). Teknolojik zehirlenme, semptomları ve teknolojik düzen. *ISophos: Uluslararası Bilişim, Teknoloji ve Felsefe Dergisi*, 57-87.
- Anshari, M., Alas, Y. & Sulaiman, E. (2019). Smartphone addictions and nomophobia among youth. *Vulnerable Children and Youth Studies*, 14(3), 242-247.
- Arıkan, I., Unsever, I. & Halioui, S. (2016). Importance of tourism paradox, tourism equinox and tourism detox for urban environments. *Acta Economica Et Turistica*, 2(2), 221-229.
- Basu, R. (2019). Impact of digital detox on individual performance of the employees. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, 6(2), 378-381.
- Bekaroğlu, E. & Yılmaz, T. (2020). Nomophobia: Differential diagnosis and treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131-142.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A. & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal Of Family Medicine And Primary Care*, 8(4), 1297.

- Buhalis, D. & O'Connor, P. (2005). Information communication technology revolutionizing tourism. *Tourism Recreation Research*, 30(3), 7-16.
- Demir, Ü. (2019). Investigation of nomophobia levels of university students according to intelligent phone use: A case of the COMU faculty of education. *Uluslararası Eğitim Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 5(2), 106-118.
- Dickinson, J. E., Hibbert, J. F., & Filimonau, V. (2016). Mobile technology and the tourist experience: (Dis) connection at the campsite. *Tourism Management*, 57, 193-201.
- Egger, I., Lei, S. I., & Wassler, P. (2020). Digital free tourism—An exploratory study of tourist motivations. *Tourism Management*, 79, 104098.
- Emek, M. (2014). Digital detox for the holidays: Are we addicted?. *International Conference on Tourism Transport & Technology ICTTT*, 1-8.
- Floros, C., Cai, W., McKenna, B. & Ajeeb, D. (2019). Imagine being off-the-grid: millennials' perceptions of digital-free travel. *Journal of Sustainable Tourism*, 1–16.
- Gaafar, H. A. A. S. M. (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.
- Gezgin, D. M., Sumuer, E., Arslan, O. & Yıldırım, S. (2017). Nomophobia prevalence among preservice teachers: A case of Trakya University. *Trakya University Journal of Education Faculty*, 7(1), 86-95.
- Göktaş, L. S. & 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(9781955833028), 1.
- Güzel, Ş. (2018). Fear of the age: Nomophobia (No-Mobile-Phone). *Journal of Academic Perspective on Social Studies*, (1), 20-24.
- Jiang Y. & Balaji M. S. (2020). Time to log off: Motivations to take a digital detox holiday. *Proceedings of the European Marketing Academy*, 49th, (55349).
- Jiang, Y. & Balaji, M. S. (2021). Getting unwired: What drives travellers to take a digital detox holiday?. *Tourism Recreation Research*, 1-17.
- Karasar, N. (2018). Bilimsel araştırma yöntemi (Otuz üçüncü basım). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karlsen, F. (2020). Digital detox camp: Values and motivations for engaging in digital disconnect.. The 21th Annual Conference of the Association of Internet Researchers.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers In Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- Lee, Y.-K., Chang, C.-T., Lin, Y. & Cheng, Z.-H. (2014). The dark side of smartphone usage: Psychological traits, compulsive behavior and technostress. *Computers in Human Behavior*, 31, 373–383.
- Li, J., Pearce, P. L. & Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism Management*, 69, 317–329.
- Otto, J. E. & Ritchie, J. R. (1996). "The service experience in tourism", *Tourism Management*, 17(3), 165-174.
- Özaşçılar, M. (2009). Cep telefonu kullanımının sosyolojik boyutu: Bireysel güvenlik ve günlük hayattaki yeri. (Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdemir, M. A. & Göktaş, L. S. (2021). Research trends on digital detox holidays: a bibliometric analysis, 2012-2020. *Tourism & Management Studies*, 17(3), 21–35.
- Pathak, D. N. K. (2016). Digital detox in India. *International Journal of Research in Humanities & Soc. Sciences*, 4(8), 60-67.
- Pawłowska-Legwand, A. & Matoga, L. (2020), 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 & Development*, 1-24.
- Pearce, P. L. & Gretzel, U. (2012). Tourism in technology dead zones: Documenting experiential dimensions. *International Journal of Tourism Sciences*, 12(2), 1-20.
- Pınarbaşı, T. E. & Astam, F. K. (2020). "Vazgeçmek mümkün mü?": Kuşakların dijital detoks deneyimleri üzerine bir analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, (20), 5-28.
- Smith, M. & Puczko, L. (2015). More than a special interest: Defining and determining the demand for health tourism. *Tourism Recreation Research*, 40(2), 205-219.
- Stankov, U. & Gretzel, U. (2021). Digital well-being in the tourism domain: mapping new roles and responsibilities. *Information Technology & Tourism*, 23(1), 5-17.
- Sunar, H., Gökçe, F., & Cihangir, İ. S. (2018). A new approach to tourism: Digital restoration. Innovation and Global Issues 3: Congress Book. InGlobe Academy.

- Syvetsen, T. & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), 1269-1283.
- Tanti, A. & Buhalis, D. (2016). Connectivity and the consequences of being (dis) connected. *In Information And Communication Technologies In Tourism 2016*, 31-44.
- Tiller, C.B. & Walorczyk, E. (2017). "Unplugged tourism. A growing trend", 7, 111-115.
- Tussyadiah, I. P. & Fesenmaier, D. R. (2009). Mediating tourist experiences: Access to places via shared videos. *Annals of Tourism Research*, 36(1), 24-40.
- Uluçay, D. M. & Kobak, K. (2020). Dijital detoks: Teknoloji bağımlılığına karşı yeni bir eğilim ve genç yetişkinler özelinde bir değerlendirme. *Ankara Üniversitesi İlef Dergisi*, 7(2), 325-350.
- We Are Social (2021). 6 Temmuz 2021 tarihinde <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital>, adresinden alınmıştır.

## **EXTENSIVE SUMMARY**

### **Introduction**

The fact that digitalization has spread to daily life entirely has influenced the lifestyles of individuals to a considerable extend (Pınarbaşı & Astam, 2020), and it has changed the concepts of free time, travel and entertainment on a global scale. That the stress originated from the use of technology has spread from daily life to tourism experience (Stankov & Gretzel, 2021), and that there is an increasing tendency to disconnect from these devices against the negative effects of digitalization has raised the topic of digital detox tourism. In line with the fact that the importance of digital detox implementations is emphasized in tourism literature vurgulanması (Stankov & Gretzel, 2021; Jiang & Balaji, 2020; Tiller & Walorczyk, 2017; Smith & Puczko, 2015), the aim of this study is to research the impact of technology addiction on tourism experience and the preferability of digital detox tourism. It is considered that the research is significant in terms of contributing to the literature as well as guiding the future studies.

### **Methods**

During the research, qualitative research process has been followed, and the data has been collected through structured interview technique. In the first section of the interview form, questions regarding the demographic information have been included. In the second section, questions regarding the impacts of technology addiction on tourism experience and the preferableness of digital detox. The population of the research consists of the individuals who have had any kind of touristic holiday over the last one year. By using convenience sampling, the individuals who has had holiday over the last one year were attained. The data, which was collected from 70 participants between September 1st and September 20th, was subjected to content analysis and descriptive analysis technique.

### **Finding**

The findings that were obtained from the research show that the majority of the individuals (% 68) spend more than two hours in a day on their mobile phone and the majority of the participants (%71,4) experience negative feelings and feel bad when they do not have an internet connection. Also, the reason why the participants are connected to the internet and use smart phone, tablet, etc. during the day and when they are on holiday is to spend time on WhatsApp, other social networking sites (Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat vb.) and informative services or applications. It has been found that being always online and using smartphones, tablets, etc. during holidays and journeys have a negative influence over the quality of holiday experience of most of the participants (%70). Another finding included in the study is that %55 participants consider having a holiday in a destination that is away and disconnected from the technology impossible. In spite of that, it has been indicated that for %58,6 participants, digital detox holiday where there is no technology, or it is restricted are preferable, that is to say, they may have such a holiday. Also, the motivations that will lead to digital detox holiday are found to be isolation, relaxation and being on stream. What is more, it has been seen that the findings of the research comply with the results of the previous studies.

### **Conclusion**

The findings of the study have shown that the use of the technology and being connected have a negative impact on the quality of individuals' touristic experience. It has been concluded that the individuals are inclined to have a digital detox holiday with the motivation of isolation, relaxation, being on stream and therefore that digital detox holidays where there is no technology or it is restricted are preferable. There by, when it is considered that digital detox holidays support free time and recreation activities, purification of the body and mind, the treatment of the technologic addictions (Pawłowska-Legwand & Matoga 2020) and that digital detox holiday will be useful for the health problems, such as insomnia and mental illnesses as well as individual relationships (Tiller & Walorczyk, 2017), it is possible to assert that digital detox holiday will become a significant tourism market. Also, it is requisite to point out that such kind of holiday concepts which are considered to be a new tourism market and the demand to which is expected to increase-especially the digital detox touristic destinations that help to interact with the nature and social life will contribute to sustainable tourism more.

In conclusion, it is possible to suggest that technology addiction or having constant online interactions during holiday have a negative influence over the touristic experience and this situation is a significant factor to prefer digital detox holiday. Therefore, it may be indicated it is essential that tourism administrations to serve the natural environment in a concept that has been away from the artificiality and refined from the technology both in terms of preferableness and sustainable tourism.