



JOEEP

e-ISSN: 2651-5318  
Journal Homepage: <http://dergipark.org.tr/joeep>

## Araştırma Makalesi • Research Article

**Teknoloji Devlerinin Tetiklediği Kaygı, Endişe ve Tepki: Bir Kimlik Mücadelesi Olarak TeknoKET (Techlash) Hareketi\****Anxiety, Concerns, and Reaction Triggered by Technology Giants: The TeknoKET Movement (Techlash) as a Struggle for Identity*Nida Palabıyık<sup>a,\*\*</sup> Emre Uysal<sup>b</sup> & Gökben Bayramoğlu<sup>c\*</sup><sup>a</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, 66000, Ypzzgat / Türkiye

ORCID: 0000-0001-8567-3711

<sup>b</sup> Dr., Çorum Belediyesi Prof. Dr. Hayreddin Karaman AİHL, 19000, Çorum / Türkiye

ORCID: 0000-0003-2477-4329

<sup>c</sup> Doç. Dr., Hitit Üniversitesi, 19030, Çorum / Türkiye

ORCID: 0000-0002-6880-6903

## MAKALE BİLGİSİ

## Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 10 Haziran 2024

Düzeltilme tarihi: 23 Ekim 2024

Kabul tarihi: 2 Aralık 2024

## Anahtar Kelimeler:

Medya direnci

BigTech

Techlash

TeknoKET hareketi ve dijital detoks

## ARTICLE INFO

## Article history:

Received: June 10, 2024

Received in revised form: Oct 23, 2024

Accepted: Dec 02, 2024

## Keywords:

Media resistance

BigTech

Techlash

TeknoKET hareketi &amp; digital detox

## ÖZ

Techlash fenomeni, teknoloji şirketlerinin (özellikle Google, Amazon, Facebook ve Apple gibi BigTech olarak bilinen şirketlerin) güçlerini kötüye kullanmalarına, kullanıcı gizliliğini ihlal etmelerine ve rekabeti engellemeye yönelik faaliyetlerine karşı toplum, medya ve hükümet tarafından yükselen eleştirileri ve olumsuz tutumları tanımlamaktadır. Çalışmada TeknoKET hareketi olarak adlandırılması önerilen bu olgunun kökenleri, dinamikleri ve toplumsal etkileri araştırılmıştır. Nitel araştırma metodolojisine dayanan bu çalışma, 24 katılımcı ile yapılan görüşmelerden elde edilen bulguların yorumlanmasına dayanmakta ve katılımcılardan elde edilen veriler dört ana grupta incelenmektedir: sosyal medya kullanmayanlar, dijital detoks yapanlar, sosyal medya kullanmayı bırakanlar ve tekrar sosyal medya kullanmaya başlayanlar. Bulgular, bireylerin sosyal medya kullanımını sınırlandırma veya bırakma kararlarında; gizlilik endişeleri, zaman yönetimi, psikolojik sağlık ve kişisel değerler gibi unsurların etkili olduğunu göstermektedir.

## ABSTRACT

The Techlash phenomenon refers to the rising criticisms and negative attitudes from society, media, and governments towards the misuse of power, privacy violations, and anti-competitive practices by large technology companies, particularly those known as BigTech (Google, Amazon, Facebook, and Apple). This study, proposing the term TeknoKET movement for this phenomenon, investigates its origins, dynamics, and societal impacts. Based on qualitative research methodology, this study interprets the findings obtained from interviews with 24 participants. The data from these participants are analyzed in four main groups: those who do not use social media, those who do a digital detox, those who stop using social media and those who start using social media again. The findings indicate that factors such as privacy concerns, time management, psychological health, and personal values play significant roles in individuals' decisions to limit or discontinue their use of social media.

\* Bu araştırma, 23-25 Mayıs 2024 tarihlerinde Giresun'da düzenlenen 32. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi'nde genişletilmiş özet bildiri olarak sunulan çalışmanın genişletilmiş şeklidir.

\*\* Sorumlu yazar/Corresponding author:

e-posta: [nida.palabiyik@bozok.edu.tr](mailto:nida.palabiyik@bozok.edu.tr)

Atf/Cite as: Palabıyık, N., Uysal, E. & Bayramoğlu, G. (2024). Teknoloji Devlerinin Tetiklediği Kaygı, Endişe ve Tepki: Bir Kimlik Mücadelesi Olarak TeknoKET (Techlash) Hareketi. *Journal of Emerging Economies and Policy*, 9 (SI), 282-307

This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors.

## 1. Giriş

Dijital iletişim alanındaki köklü dönüşüm, 1990'larda CERN'deki bir grup fizikçinin Sir Tim Berners-Lee öncülüğünde World Wide Web'i geliştirmesiyle başlamıştır (Cover, 2023). Özellikle Web 2.0 ile ortaya çıkan sosyal medya, *katılımcı kültür* kavramını öne çıkarmış ve Web'in bağlantı kurma, topluluk oluşturma ve demokrasiyi ilerletme potansiyelini ifade eden bir terim haline gelmiştir. Bu dönemde pek çok platform, Web'in *daha sosyal* hale getirme amacını benimsemiştir (Van Dijck, 2013: 4). Erken dönem internet siteleri, kendilerini dışlanmış ya da izole edilmiş hissedenen birçok insanın diğer insanlarla iletişim kurma fırsatları bulmasına, daha geniş bir topluluğa aidiyet hissi kazanmasına ve özsaygı kaynaklarına erişmesine yardımcı olmuştur. Bu tür bilgileri sağlama kapasitesi bakımından erken internet kültürü, gurur kimliklerinin ortaya çıkmasında ve hoşgörü, kabul ve sosyal aidiyet kültürünün yayılmasında kritik bir rol oynamıştır (Cover, 2023: 17). Teknoloji gazetecileri de erken dönem internetin romantikleşmesinde önemli bir rol oynamıştır. Birçok rapor, teknolojik yeniliğin yaratıcı gücüne ve onun yıkıcı kaçınılmazlığını dizginlemeye çalışan yerleşik güçlere karşı savaşına vurgu yapmaktaydı. Bu hikâyede, gençleri ve isyankarları temsil eden teknoloji şirketleri, eski gelenekleri ya da hiyerarşik yapıları neşeyle yerle bir ediyordu. Kuşkusuz, bu dönemde de gizlilik ihlalleri, veri hırsızlıkları ve şüpheli reklamlarla ilgili endişe duyan kişiler bulunmaktaydı. Ancak haberler genel olarak umut verici olarak görülmekte ve internet öncüleri neredeyse bir kahraman gibi lanse edilmekteydi (Weiss-Blatt, 2021: 7).

Sosyal medya platformlarının hızla büyümesiyle birlikte, mevcut ve yeni bilgi şirketleri bu platformları birleştirmeye başlamıştır. Bunun sonucunda, birkaç büyük ve çok sayıda küçük oyuncudan oluşan bir *bağlantı medyası ekosistemi* altyapısı ortaya çıkmıştır. Facebook, Twitter (X), YouTube ve LinkedIn gibi büyük platformların yanı sıra, sayıları giderek artan küçük kâr amacı güden ya da gütmeyen siteler, kullanıcı sayısı ve para kazanma potansiyeli açısından önemli bir büyüme yaşamıştır. Ancak, bu dönemin başlangıcında şirketler, henüz kullanıcı topluluklarıyla bağlantı kurmanın ve çevrimiçi kalmanın bir yan ürünü olan *verilerin* önemini tam anlamıyla keşfetmiş değildi. Mühendislerin belirli bir *çevrimiçi sosyalliğini* markalaştırma ve bunu çevrimiçi pazarlarda kârlı hale getirme yollarını keşfetmeleriyle birlikte, *bağlantı* hızla değerli bir kaynak haline gelmiştir. Ağ bağlantılı iletişimden platformlu toplumsallığa, katılımcı kültürden bağlantı kültürüne yönelik bu dönüşüm, neredeyse on yıl gibi kısa bir sürede gerçekleşmiştir. Bu süreç, sosyal medya platformlarının toplumsal ve ekonomik değerini yeniden tanımlamış ve bağlantı kavramını yeni bir ticari kaynak olarak ön plana çıkarmıştır (Van Dijck, 2013: 4).

Web 1.0 ve Web 2.0, geleneksel ekonomiyi alt üst edecek bir gelecek vaadiyle yola çıkmış olmakla birlikte sistem beklenenin

tam aksine merkezi olmayan organizasyonların, çok sayıda kişinin verilerini toplayarak daha aktif bir müşteri grubuna hizmet verdiği yeni bir modele evrilmiştir. Bu modeldeki temel sorun, kitle tarafından üretilen değer, genellikle değer üretimine katkıda bulunanlar arasında eşit şekilde bölüştürülmesinden ziyade kârın neredeyse tamamının platformları yöneten araçlara gitmesinden kaynaklanmaktadır (Tucker ve Pang, 2019: 176). Bu durum, onların tekelleşmelerini sağlamanın yanı sıra internetin merkezileşmesine de katkıda bulunmuştur. Bu merkezileşme, Sir Tim Berners-Lee'nin herkesin katılım sağladığı ve kişilerin, verileri ile oluşturdukları içerikler üzerinde tam kontrole sahip olduğu merkezizsiz web vizyonu ile tamamen çelişmektedir. Weiss-Blatt'ın (2021) de belirttiği üzere *hepimiz milyoner olacaktık, hepimiz yaratıcı olacaktık, hepimiz işbirlikçi olacaktık. Ancak, bolluğun parlak geleceği; kazanç raporlarının, girişim yatırımlarının ve hissedar kapitalizminin mevcut gerçekleri tarafından defalarca engellendi. Çoğunluğa giden yeni zenginlik, sürekli olarak azınlığın eline geçti.* Birçok uzman ve akademisyen de internetin bu belirlenen *demokratik ve katılımcı internet* vizyonundan her geçen gün daha fazla uzaklaştığına dikkat çekmektedir (Van Rijmenam, 2020: 51).

Dijital teknolojilerdeki baş döndürücü hız ve onun toplumsal etkileri, teknoloji/medya reddi gibi uzun süredir devam eden kavramları yeniden canlandırmıştır (Waytt, 2003). Yaklaşımlar farklılık gösterse de teknolojiye karşı direniş genellikle olumsuz kavramlarla ilişkilendirilmektedir. Diğer bir deyişle dijital teknolojilerle etkileşimde bulunmamak; teknolojinin maliyeti, karmaşıklığı, esnek olmaması veya teknolojik ürünlerin neden olduğu seçim yorgunluğundan kaynaklanan ve düzeltilmesi gereken bir sorun olarak algılanmıştır (Brennen, 2019). Bu direniş; bir tür panik, teknofobi, korku, histeri veya sosyal marjinalleştirmeden kaynaklanan irrasyonel bir tepki olarak nitelendirilmektedir. Bu varsayımdan hareketle, teknolojiye direnç gösteren kişiler; *ahlakçılar* (irrasyonel ahlaki panikle hareket edenler), *Ludditler* (teknoloji ve ilerlemeye karşı olanlar), *geç benimseyenler* (ötekileştirilmiş, yavaş benimseyenler) veya *kültürel kötümserler* (popüler kültüre şüpheyle yaklaşanlar) olarak etiketlenmiş (Syversten, 2017: 4) ve dijital teknolojilerle etkileşim eksikliği düzeltilmesi gereken bir sorun olarak değerlendirilmiştir (Brennen, 2019). Swedian ve Ejercito'ya (2022) göre bu durum, teknoloji kullanmama davranışının olumlu bir şekilde tanımlanmasını zorlaştırmaktadır. Ancak bazı hümanist araştırmacılar, teknoloji belirleyici varsayımları reddetmiş ve teknolojiyi kullanmamayı tercih edenleri *bilinçli bir tercihte bulunan kişiler* olarak yeniden çerçevelenmiştir. Bu araştırmacılar, kullanımdan vazgeçmeyi ilgisizlik, tembellik ya da bir patoloji belirtisi olarak görmek yerine bilinçli bir direniş eylemi olarak tanımlaya başlamışlardır (Brennen, 2019).

Techlash (TeknoKET hareketi)<sup>1</sup> fenomeni, *büyük teknoloji şirketlerinin (özellikle Google, Amazon, Facebook ve Apple gibi BigTech*

1 Bu kavramın Türkçe karşılığının ne olması gerektiğine dair yazarlar tarafından başvuru uzman görüşü ve kamuoyu değerlendirilmesi sonucunda TeknoBilinç Hareketi

olarak bilinen şirketlerin) güçlerini kötüye kullanmalarına, kullanıcı gizliliğini ihlal etmelerine ve rekabeti engellemeye yönelik faaliyetlerine karşı toplum, medya ve hükümet kanadından yükselen eleştirileri ve olumsuz tutumları içeren bir teknoloji reddi hareketini tanımlamaktadır. Oxford İngilizce sözlüğünde ise temel olarak dijital ve bilgisayar teknolojisine karşı muhalefet; geniş anlamda ise büyük teknoloji şirketlerinin geniş kapsamlı güç ve etkisine, özellikle kişisel verilerin kontrolü, sosyal medya, çevrimiçi erişim ve içerik düzenlemesi gibi konulardaki hakimiyetlerine yönelik güçlü ve yaygın bir olumsuz tepki olarak tanımlanmaktadır (Oxford English Dictionary). *Tech* (teknoloji) ve *lash* (sert tepki) kelimelerinin birleşiminden türetilen bu terim, genellikle bilgi teknolojisinin getirdiği yeniliklere karşı gösterilen genel bir muhalefeti ifade etmektedir. Bu hareket, dijital devlerin toplumsal ve ekonomik alanlarda yarattığı olumsuz etkiler nedeniyle bu şirketlere yönelik daha sıkı düzenlemeler ve kısıtlamalar getirilmesini savunmaktadır (Atkinson vd., 2019).

TeknoKET hareketi kapsamında teknoloji şirketlerinin hızlı büyümesi, veri gizliliğiyle ilgili endişeler, rekabetin bozulması, yanlış bilgi yayma ve sosyal medya bağımlılığı gibi konular etrafında yoğunlaşan tartışmalar artmıştır. Bu tartışmalar, teknoloji şirketlerinin; demokrasiye zarar verme, dezenformasyon yayma, nefret söylemini artırma ve kullanıcıları manipüle etme gibi ciddi suçlamalarla karşı karşıya kalmasıyla daha da yoğunlaşmıştır. Toplumsal rahatsızlık ve eleştirilerin artması, dijital alanda yaşanan derin yapısal değişimlere karşı toplumsal tepkilerin güçlendiğini göstermektedir. TeknoKET hareketi, büyük teknoloji şirketlerine ve bilgi teknolojisinin getirdiği yeniliklere karşı artan düşmanlığı ve muhalefeti yansıtan önemli bir trend olarak öne çıkmaktadır (Piétron, 2023).

TeknoKET hareketine ilişkin yapılan çalışmalara bakıldığında konunun birçok açıdan ele alındığı ifade edilebilmektedir. Bu konuların başında kullanıcı gizliliği ve veri koruma (Atkinson vd., 2019; Zuboff, 2021; Brown ve Ceferatti, 2019), rekabet hukuku (House Majority Report, 2020; Dyer-Witheyford ve Mularoni, 2021), sosyal medya ve toplumsal etkiler (Van Dijck, 2013; Forohar, 2019; Su, Lazar ve Irani, 2021; Lanier, 2022; Lovink, 2023), teknoloji ve etik (Harris, 2022), çalışma koşulları (Su, Lazar ve Irani, 2021), kamu politikaları ve düzenlemeler (Atkinson vd., 2019), tüketici davranışları (Wu, 2016), medya/teknoloji reddi (Murthy ve Mani, 2013; Syversten, 2017; Brennen, 2019), bireysel tepkiler (Williams ve White, 2020), Syversten, 2020), ve demokrasi (Hemingway, 2021; Buck, 2023; Piétron, 2023) kavramları gelmektedir.

Türkçe alan yazına bakıldığında, doğrudan TeknoKET hareketini inceleme konusu yapan herhangi bir çalışmaya rastlanmamakla birlikte Şener (2021) ve Kalır'ın (2023) çalışmaları dolaylı olarak

konuyla ilişkilendirilebilir. Şener (2021); algoritma yanlılığını ortaya koymaya yönelik toplumsal aktivist hareketleri inceleme konusu yaparken Kalır (2023); konuya, veri sömürgeciliği açısından yaklaşmıştır. Her iki çalışma da alana önemli katkılar sağlamakla birlikte bu çalışmalar, doğrudan TeknoKET hareketinin temellerini açıklama amacı taşımamaktadır. Bu bağlamda, Türkçe alan yazının henüz fetüs aşamasında olduğu ileri sürülebilir. Bu çalışma, TeknoKET hareketinin temel dinamiklerini ortaya koyarak özellikle bireysel tepkilerin ölçülmesine ilişkin gerçekleştirilen niteliksel bir çalışma ile bu alandaki çalışmalara ön hazırlık olma amacını taşımaktadır. Konunun önemi ve güncelliği göz önünde bulundurulduğunda çalışmanın alan yazına önemli bir katkı sunması beklenmektedir.

## 2. Kavramsal Çerçeve

Bu bölümde, TeknoKET hareketi kavramının tanımı, kökeni ve teknoloji dünyasındaki yansımalarına ilişkin teorik bir çerçeve oluşturulmaya çalışılmıştır.

### 2.1. TeknoKET Hareketi

John Steele Gordon, Amerikan ekonomi tarihinde tekrarlayan bir kalıptan bahsetmektedir. Gordon'a göre, ne zaman büyük ve yeni bir güç (bir ürün, teknoloji ya da organizasyon biçimi) ekonomik arenaya girse iki temel şey gözlemlenmektedir. İlk olarak, açılan yeni ve büyük oranda düzenlenmemiş alanlardan başarıyla yararlanan girişimciler, muazzam düzeyde servet elde etmektedir. İkinci olarak ise, bu yeni gücün etkileri; kamuoyunun çıkarları ve üçüncü kişilerin hakları üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Yeni dijital teknolojilerin; ticareti ve kültürü değiştirerek büyük bir zenginlik yarattığı, ancak neredeyse hiçbir denetime tabi olmadığı, bu dönemde de aynı kalıbın tekrar ettiği söylenebilir (Wheler, 2023). Gordon'un analizine dayanarak, toplumun yeniliği; başlangıçta heyecan ve coşkuyla içselleştirdiği dönemde ilk etkilerin ortaya çıktığı, ancak ikinci aşamada teknolojik yeniliği üreten şirketlerle toplum arasındaki balayı döneminin sona erdiği ve başlangıçta kahraman ilan edilen teknoloji dâhilerinin zamanla eleştirilerin hedefi haline geldiği söylenebilir.

Benzer şekilde, Silikon Vadisi de 2000'li yıllara kadar San Francisco'da seçkin teknoloji çalışanlarının ihtiyaçlarına göre geliştirilen bir sembol olarak görülürken, zamanla genç, erkek, beyaz yakalı ve yüksek gelirlili bir grubun oluşturduğu homojen yapı nedeniyle kültürel ayrıcalık, sermaye fazlası ve dar görüşlülük gibi sorunlarla eleştirilmiş ve bu eleştiriler *tech bro* (teknoloji kardeşliği) terimi üzerinden yapılmaya başlanmıştır (Su, Lazar ve Irani, 2021). Balayı aşamasının sona ereceğine ilişkin işaretler ise, 2000'li yıllarda dot-com patlamasıyla birlikte teknoloji şirketlerinin iş modellerine yönelik şüphelerin artmasıyla ortaya çıkmıştır. Henüz TeknoKET hareketi olarak isimlendirilmekten uzak olmakla birlikte,



Avrupa’da liderler, düzenleyiciler ve gazeteciler, ABD’li teknoloji şirketlerinin Avrupa vatandaşlarının verilerini toplama ve dolaşıma sokma gücünü sorgulamaya başlamışlardır (Su, Lazar ve Irani, 2021; Weiss-Blatt, 2021).

2016 yılından itibaren ise, bu tepkiler *büyük teknoloji, gözetim kapitalizmi* ve hatta *dolandırıcı* gibi tabirler kullanılarak kitlesel bir farkındalığa dönüşmüş ve TeknoKET hareketi olarak adlandırılmaya başlanmıştır (Su, Lazar ve Irani, 2021). TeknoKET hareketini başlatan dönüm noktasının, Donald Trump’ın Kasım 2016’daki zaferinin ardından gelen hesaplaşma olduğuna dair genel bir kabul bulunmakla birlikte, çeşitli konularda meydana gelen olaylar da bu sürecin başlamasında etkili olmuştur. Bu hareketin kökenlerini anlamaya yardımcı olacak 2017’de yaşanan önemli olaylardan bazıları aşağıda sıralanmıştır (Weiss-Blatt, 2021: 37).

- Rusya’nın seçimlere müdahalesi (esas olarak Facebook, Google ve Twiter’da)
- Yanlış bilgilendirme/dezenformasyon, aşırı içerik ve nefret söylemi veya sahte haber vakaları (örneğin Las Vegas’ta yaşanan silahlı saldırı sonrasında)
- Büyük siber saldırılarının ardından gizlilik ve güvenlik sorunları. Veri ihlalleri (Örneğin, Facebook, Uber, Yahoo), Big Tech’in veri koruma ve veri gizliliği sorunlarını temsil ediyordu.
- Çeşitlilik karşıtı, cinsel taciz ve ayrımcılık kültürü iddiaları (örneğin Susan Fowler’in #MeToo hareketinden önce Şubat 2017’de Uber’e yönelik iddiaları)

Tüm bu unsurlar *artık yeter* hissi yaratarak #BreakUpBigTech<sup>2</sup> çağrısı da dahil olmak üzere hükümetlerin eyleme geçmesi ve daha sert önlemler alması için seslerin yükselmesine neden olmuştur.

## 2.2. Teknoloji Devleri ve Güçleri

BigTech şirketlerine yönelik tepkilerin tetikleyicisi niteliğinde birçok unsur olmakla birlikte eleştirilerin yoğunlaştığı rekabet ve tekelleşme sorunları, veri kullanımı ve demokrasinin işleyişine yönelik etik dışı müdahalelere ilişkin bilgiler bu başlık altında verilmiştir.

### 2.2.1. Rekabet ve Monopol Sorunları

Platform şirketlerinin tekel benzeri yapılar oluşturması ve internetin merkezileşmesi, tüketicilerin bu şirketlerin belirlediği koşulları kabullenmelerini zorunlu kılmaktadır (Mirani, 2019). Büyük teknoloji şirketleriyle ilgili mevcut akademik ve politik tartışmaların çoğu, BigTech’in büyüklüğü ve ölçeği etrafında şekillenmektedir. Şu anda beş büyük teknoloji şirketi, ABD S&P 500’ün yaklaşık %25’ini temsil etmekte olup piyasa değeri bakımından dünyanın

en büyük şirketleri arasındadır. Bu şirketlerin büyüklük ölçekleri, genellikle onların pazar hakimiyetini açıklamak için kullanılmaktadır. Araştırmacılar, ağ etkilerine ve *kazanan hepsini alır* şeklindeki dinamiklere dikkat çekmektedir. Ağ etkileri, kullanıcıların üye sayısı giderek artan bir teknoekonomik hizmet veya platformu kullanmaktan elde ettiği faydaları ifade etmektedir. Bu da ölçeklenebilirliğin, dijital şirketlerin büyümesinde önemli rol oynadığını göstermektedir. Ağ etkisinin yarattığı *kazanan her şeyi alır* dinamikleri sayesinde bu şirketler, veri toplamada ve analizde rekabetçi üstünlükler elde etmektedir. Çünkü; veriye erişim eksikliği, rakipler için önemli giriş engelleri oluşturmaktadır. Finansal kaldıraç sayesinde, yatırımcılar ağ etkileri ve *kazanan hepsini alır* dinamiklerinin yerleşik olduğu büyük teknoloji şirketlerini desteklemektedir. Bu şirketler, sahip oldukları ölçek sayesinde faaliyetlerini diğer şirketlere kıyasla çok düşük maliyetlerle finanse edebilmektedir (Birch ve Bronson, 2022).

2019 yılının haziran ayında, ABD Adalet Komitesi bünyesindeki Anti-tröst, Ticari ve İdari Hukuk Alt Komitesi, dijital pazarlardaki rekabet durumunu incelemek üzere iki partili bir soruşturma başlatmıştır. Amazon, Apple, Facebook ve Google gibi BigTech olarak adlandırılan şirketlerin dijital pazarlardaki hakimiyetini ve iş pratiklerini değerlendirmek amacıyla kapsamlı bir inceleme yapılmıştır. Alt Komite tarafından incelenen 1,3 milyon belge sonucunda, bu şirketlerin önemli farklılıklar göstermesine karşın ortak problemler tespit edilmiştir. Bu problemler şöyle sıralanabilir (House Majority Report, 2020):

- Her bir platform, önemli bir dağıtım kanalı olarak kapı bekçiliği rolünü üstlenmiştir. Pazar erişimini kontrol eden bu devasa şirketler, ekonomideki kazananları ve kaybedenleri tayin edebilme gücüne sahiptir. Bu gücü; aşırı ücret talepleri, baskıcı sözleşme koşulları ve değerli verileri toplama yoluyla kötüye kullanmaktadırlar.
- Her platform, pazar gücünü korumak adına bekçi pozisyonunu kullanmaktadır. Dijital çağın altyapısını denetleyebilmeleri sayesinde kolaylıkla tespit edebildikleri potansiyel rekabet tehditlerini satın alarak ya da taklit ederek ortadan kaldırmışlardır.
- Bu şirketler, dominasyonlarını pekiştirmek ve genişletmek için aracılık rollerini kötüye kullanmaktadır. Hâkim platformlar, kendi ürünlerini tercih etme, yağmacı fiyatlandırma ve dışlayıcı davranışlar aracılığıyla daha da baskın hale gelmek için güçlerini kullanmaktadır.

Raporda, başlangıçta mevcut düzene meydan okuyan girişimlerin, on yıl içerisinde dünya Gayrisafi Milli Hasıla’sının %30’unu denetleyebilecek güçlü tekel yapılarına dönüştüğü vurgulanmaktadır.

2 #BreakUpBigTech, büyük teknoloji şirketlerinin rekabeti engellediği, pazarı domine ettiği ve kullanıcı verilerini kötüye kullandığı gerekçesiyle bu şirketleri bölünmesini savunan bir kampanya veya hareketin adıdır.

Ken Buck (2023), 20. yüzyılın başlarında enerji, finans, çelik ve ticari taşımacılık alanlarını kontrol eden zengin soyguncu baronlar ve BigTech tekelleri arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları analiz etmektedir. Söz konusu baronların bilgi akışını yönetemedikleri için demokrasiyi ancak rüşvet, siyasi kampanya finansmanı yolsuzlukları ve siyasi entrikalar yoluyla etkileyebildiklerini ifade etmektedir. Geçmişin soyguncu baronları gibi yağmacı fiyatlandırma, ayrımcı ücretlendirme, rekabete aykırı birleşme ve devralma gibi yöntemlerle ekonomik sistemin temelini tehdit eden BigTech tekelleri, soyguncu baronlardan farklı olarak hangi bilgilerin halka sunulacağını da kontrol edebilme gücüne sahiptir. Böylece bu bilgileri kendi ticari ve siyasi çıkarlarına hizmet edecek şekilde yönlendirerek veya engelleyerek siyasi sistemin çekirdeğini riske atmaktadır. Topladıkları geniş kişisel veri yığınlarını; etkileşimi, satışları ve sıklıkla ideolojik güçlendirmeyi teşvik etmek amacıyla kullanmaktadırlar. Bu durum, modern teknoloji devlerinin, geçmişteki ekonomik güç yapılarına benzer şekilde, pazar üzerindeki kontrollerini artırarak ve bilgi akışını manipüle ederek toplumsal ve politik yapı üzerinde önemli bir etki oluşturduğunu ve bu açıdan ekonomik ve siyasi sistemlerin bütünlüğünü tehdit edebilecek derecede güçlü olduğunu göstermektedir (Buck, 2023).

### 2.2.2. Demokrasi

Bilgi teknolojisi, ilk dönemlerde demokratik ilerleme için mucizevi bir araç olarak görülmekteydi. Ancak zamanla bu teknolojilerin demokrasi üzerindeki karmaşık ve etik açıdan sorgulanabilir etkileriyle ilgili ciddi eleştiriler ortaya çıkmıştır. İlk bakışta BigTech ve demokrasi arasında doğrudan bir ilişki yokmuş gibi görünse de bu iki ögenin birlikte değerlendirilmesi, aralarındaki etkileşimlerin yorumlanması açısından önem taşımaktadır (Harris, 2022). Büyük teknoloji şirketleri, sistemi pasif bir şekilde gözlemlemek yerine, ticari ve ideolojik amaçlarını desteklemek için tekelci kontrol pozisyonlarını sürdürmek adına önemli yatırımlar yapmaktadırlar. Bu şirketler, seçilmiş liderlerin; aile üyelerini işe alma, Kongre'nin belirli üyelerine siyasi bağışlarda bulunma ve Washington DC'deki çeşitli düşünce kuruluşları, akademik merkezler ve savunuculuk gruplarını etkileme gibi stratejilerle politik süreçlere müdahale etmektedirler. Örneğin, Meta (Facebook'un sahibi) 2021 yılında lobi faaliyetleri için 20 milyon dolar, Amazon ise 19 milyon dolardan fazla harcama yapmıştır. Bu finansal yatırımlar, Washington'da kendi pazar güçlerine yönelik potansiyel engelleri bertaraf etmeye yönelik bir etki oluşturmaya yöneliktir (Buck, 2023).

Bu çabalar sonucunda federal hükümet, Facebook vb. platformların bilgi akışında tarafsız olduklarını kabul ederek belirli dokümanlarla ödüllendirmiştir. Federal hükümetin müdahalelerinin sınırlandırılması sayesinde, bu teknoloji platformları kendi alanlarında hangi bilgilerin ve haberlerin yayımlanacağına kendileri karar verebilmektedir. BigTech, *yanlış bilgi* olarak etiketlediği içeriklere sansür uygulama yeteneğine sahiptir. Bu ise şirketlerde inanılmaz bir gücün yoğunlaşmasına ve tek taraflı kontrol sahibi

olarak *dijital alanların gerçek hâkimi* haline gelmelerine neden olmaktadır. Demokratik süreçler açısından doğru bilginin serbest dolaşımının önemi göz önünde bulundurulduğunda, *yanlış ve doğru* bilgi arasında ayırım yapma yetkisinin kimde olması gerektiği sorusu kritik bir mesele haline gelmektedir (Vinci, 2022).

### 2.2.3. Veri Gizliliği İhlalleri ve Mahremiyet

Enformasyon çağı olarak tanımlanan bu dönemde, ne kadar çok enformasyon üretilirse; üretkenlik, hız ve kalite o kadar artmaktadır. Bu nedenle, her şeyin bu enformasyon üretme sürecine dâhil olması gerekmektedir. (Han, 2020: 15). Hiç kimse ya da hiçbir şey, bu akışın dışında kalma hakkına sahip değildir. *Çevrimdışı olma* yeni bir lüks hatta direniş olarak algılanmaktadır. Bağlantıyı kesmek veya veri paylaşımını reddetmek, toplum tarafından kabul edilemez hale gelmekte ve ekonomik olarak cezalandırılmaktadır. Örneğin, navigasyon, ulaşım ve mobilite gibi temel hizmetlere erişimin azaltılması veya sigorta ve sağlık hizmetlerinde daha yüksek primler ödenmesi gibi bedelleri olmaktadır. Yeni hâkim görüş, *veri vermezseniz, hizmet alamazsınız* şeklinde özetlenebilmektedir. Bu durum, bir nevi panoptikon (olan biten her şeyin izlenmesi) düzeyine ulaşmış durumdadır (Leonhard, 2020: 181).

İnsanlar, binlerce yıldır sahip oldukları kişisel yaşamlarının kendilerine ait olduğu ve özel hayatlarının sürekli gözetlenerek ve manipüle edilerek para kazanan şirketler tarafından ustalıkla çalıştırılan algoritmik bir şırıngaya çekilecek bir şey olmadığı beklentisi olarak tanımlanabilecek *temel mahremiyetlerini* kendileri belirleme yeteneğinden vazgeçmektedirler. Zuboff (2021: 24), internetin ve sosyal medyanın olanaklarından yararlanmak için mahremiyet hakkında vazgeçmek zorunda kalmayı, *yirmi birinci yüzyıl tipi Faustvari bir anlaşma* olarak tanımlamaktadır. Faustvari tanımlaması, *karşılığında verilmesi gereken şeylerin, bildiğimiz hayatı yok edeceği gerçeğine karşı koyulması neredeyse imkânsız* olmasına atıf yapmaktadır. İnternetin sosyal katılım için vazgeçilmez hale geldiği, internetin ticarete doydugu ve bu ticaretin gözetleme kapitalizminin bir aracı haline geldiği bu dönemde bağımlılık, etkin yaşam için hissedilen gereksinimlerin baskılarına karşı koyma eğilimiyle sistemin devamını sağlamaktadır. Bağımlılık; insanların izleniyor, çözümleniyor, deşiliyor ve değiştiriliyor olma gerçekliğine alışmalarına neden olan bir ruhsal uyuşma yaratmakta ve *zaten gizleyecek bir şeyim yok* gibi savunma mekanizmalarına yol açmaktadır. Federal Ticaret Komisyonu eski kurul başkanlarından Jon Leibowitz'in belirttiği üzere, *herkes müşterilerin gizlilik anlaşmalarını okumadıkları konusunda hemfikirdir*. 2008'de yapılan bir çalışmada, bir kişinin bir yıl içerisinde karşılaştığı gizlilik sözleşmelerinin akla yatkın bir okumasının 781 milyar dolarlık alternatif maliyetle 76 tam iş günü gerektirdiği saptanmıştır. Bugün, bu rakamların daha fazla olması beklenmektedir. Dijitalleşmenin sağladığı çoğaltma ve depolama maliyetlerinin neredeyse sifira indirgenmesinin üstünlükleri sayesinde şirketler; bu dijital dokümanları, okunamayacak kadar uzun ve karmaşık hazırlamaya özen göstermektedir (Zuboff, 2021: 68).

### 2.3. TeknoKET Hareketi Kapsamında Bireysel ve Toplumsal Tepkiler

Azınlık gruplarının bakış açılarına neden değer vermemiz gerekirse teknoloji direnişçilerini anlamaya çalışmak da aynı nedenden dolayı önemlidir. Teknoloji direncine neden olan güdülerini saptamaya yönelik çabalar; farklı bakış açıların/ yaşam tarzlarının anlaşılması ve hızlı bir dönüşüm geçiren iletişim tarzının neden olduğu kayıpların (aynı zamanda faydaların) değerlendirilmesi açısından önemli bir dayanak sunmaktadır (Woodstock, 2014). Iyer (2014: 42), dünyayı gezerken karşılaştığı en büyük sürprizlerden birinin, genellikle en yeni teknolojilerin gelişiminde etkili rol oynayan ve geçmişin sınırlarını kolayca aşan kişilerin, bu teknolojilere sınır koymanın gerekliliği hakkında en akılcı konuşmaları yapanlar olduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda TeknoKET hareketinin üyelerinin çoğunluğu, teknolojiyi benimseme konusunda yetersiz kalan ya da bağnaz olarak nitelendirilebilecek kişilerden ziyade bu teknolojilere ayak uydurabilecek kadar yetkin, ancak Pandora'nın kutusunun açılmaması gerektiğini düşünecek kadar temkinli insanlar olarak değerlendirilmelidir. Kendilerini *sistemin içindeki dışardalar* olarak tanımlayan direnişlerin bakış açılarını anlamak, *güçlü bir nesnellik* oluşturarak iletişim teknolojileri hakkındaki sosyal fikirleri zenginleştirecektir.

Teknolojiye karşı direnmenin başlıca nedeni, kamusal ve özel hayat arasında sınır çizme isteğidir. Medya, sosyal gerçekliği ve kamusal alanları şekillendirme gücüne sahiptir. Gücü sayesinde insanları iletişim ve diyaloglara bağlayabileceği gibi sistemden de dışlayabilir. Bu durum, teknolojiye bağımlılık konusundaki endişeleri artırmaktadır. İnsanları birbirine yaklaştırma vaadiyle ortaya çıkan dijital teknolojiler, zamanla insanları yalnız ve izole hale getirecek, bireylerin kendilerini gerçek ve sanal dünya arasında sıkışık kalmış hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu yüzden, kamusal ve özel yaşam arasında sınır koyma isteği elzem bir ihtiyaç haline gelmektedir. Bu bağlamda teknolojiye karşı direnç, insani bağların zayıflamasına bir tepki olarak değerlendirilmelidir (Nidoy, 2023). Ayrıca medyaya direnmeyen insanlar bile artık toplumsal yaşamın her seviyesinin medya içerikleriyle doldurulmasının neden olduğu boğulma hissinden ya da aşırı doygunluk durumundan mustarip hale gelmektedir. Tüm bunlara ek olarak; kısa mesajlar, cep telefonları ve e-postanın insanlar arasındaki bağlantıları genişletmekten ziyade, iletişimi zayıflatması, dikkat dağıtması, ciddiyeti azaltması ve çoklu görevle ilgili endişeler yaratması da TeknoKET hareketinde etkili olan faktörler arasında sayılabilir (Woodstock, 2014).

Bireysel ve toplumsal düzeyde direnişin artmasıyla birlikte TeknoKET hareketi, gündemi işgal etmeye başlamıştır. Bireysel düzeyde en belirgin tepkiler; platformlardan uzaklaşma, bağlantıyı kesme, dijital detoks yapma veya fişi çekme gibi teknolojiye karşı

direnış biçimlerinin yaygınlaşması şeklinde kendini göstermektedir (Nidoy, 2023). Direnişçilerin televizyonu, cep telefonunu ve interneti (özellikle sosyal ağları) benimsememesi ya da kullanımını önemli ölçüde sınırlandırması, başlangıçta bireysel bir tercih gibi görünse de toplu olarak ele alındığında bu eylemler, toplumsal bir eleştiriye dönüşmektedir. Medya direnişçileri temel olarak sosyal medya kullanımını kısıtlamakta, haber/popüler eğlence kültürünü ve reklamları çeşitli şekillerde filtreleme yolunu seçmektedir (Woodstock, 2014).

Organize boykotlar, bireysel kullanma kararının kolektif bir biçimidir. Bu durumda bir dizi politik ve etik taahhüt, belirli bir varlığın ürünlerini reddeden, kullanıcı olmayan bireysel kişilerin kararlarına sosyal bir biçim kazandırmaktadır. Kullanıcı olmayanların, boykota katılma süresi ve derecesi değişkenlik göstermektedir. Bazıları kısmen ve geçici olarak kullanımını askıya alırken diğerleri belirli bir ürün ya da hizmetin kullanımını tamamen ve kalıcı olarak sonlandırabilmektedir (Swedian ve Ejercito, 2022). Amerika'da sürekli *çevrimiçi* insanlardan bazıları, sohbetin engellendiğini düşünmeye ve sohbet edebilmeyi geri kazanmanın yolları için mücadele etmeye başlamıştır. Şirketler, yüz yüze toplantılar üzerine kurulu işyeri ekipleri için stratejiler geliştirmektedir. Çalışanların ara vermelerini, mesai saatlerinden sonra e-postalarını kontrol etmemelerini ve hafta içi en az bir geceyi akıllı telefonlarından uzak geçirmelerini teşvik ediyorlar. Aşırı bağlantı çağında, duygusal öz-yardım için yöneticilere teknoloji molaları, şabatları ve sabbatical<sup>3</sup> imkânları sunan yeni kurumsal programlar düzenlenmektedir. İşin ilginç noktası, sosyal medya şirketlerinde çalışan silikon Vadisi ebeveynleri bile çocuklarını teknolojiden arındırılmış okullara gönderdiklerini ve bunun çocuklarına daha fazla duygusal ve entelektüel çeşitlilik kazandıracığını umduklarını söylüyorlar (Turkle, 2023: 72).

### 3. Araştırma Yöntemi

Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemi ve veri toplama yöntemi olarak yarı yapılandırılmış görüşmeler tercih edilmiştir. Creswell ve Poth'un (2018) belirttiği üzere insan davranışları, deneyimleri, tutumları, inançları, sosyal gruplar arasındaki etkileşimler ve toplumlar üzerine derinlemesine anlayış sağlamayı hedefleyen nitel araştırma yöntemi, teknolojiye karşı gelişen tepkilerin ve TeknoKET hareketinin sosyal medya kullanım kararlarına etkisini araştırmak için kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşmeler aracılığıyla katılımcıların deneyimlerine, algılarına ve tutumlarına ilişkin detaylı bilgiler elde etmek hedeflenmiştir. Ayrıca, görüşme esnasında yeni gelişen konuları keşfetme esnekliğinden yararlanma olanağı sağlanmıştır (Clarke ve Braun, 2013). Araştırma, sosyal medya kullanımıyla ilgili dört farklı tutumu temsil eden katılımcı grupları üzerinden yürütülmüş ve katılımcıların ifadeleri, sosyal medyanın bireysel refah, sosyal ilişkiler ve genel yaşam kalitesi

3 Sabbatical," İngilizcede genellikle bir çalışanın belirli bir süre için işinden uzaklaşarak dinlenme, araştırma yapma veya kendini geliştirme fırsatı bulduğu bir izin veya tatil türünü ifade eder. Özellikle akademik çevrelerde, profesörlerin belirli bir süre boyunca araştırma yapmak, kitap yazmak veya başka akademik faaliyetlerde bulunmak için aldıkları uzun süreli izinler olarak da kullanılır. Bu tür izinler genellikle ücretli olabilir ve çalışanın işini tekrar devam ettirmesi beklenirken, sabbatical süresince işe gitmesi gerekmez.



üzerindeki etkilerini belirlemek için analiz edilmiştir. Bu nitel yaklaşım, sosyal medya kullanımının bırakılması veya sınırlandırılmasıyla ilgili karmaşık dinamikleri detaylı bir şekilde inceleme imkânı sunmuştur. Araştırmanın tasarımına ilişkin detaylı bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, teknoloji şirketlerinin ve özellikle sosyal medya platformlarının bireylerin günlük yaşamları, sosyal ilişkileri, psikolojik sağlığı ve genel refahı üzerindeki etkilerini anlamak ve toplumda oluşan tepkileri analiz etmektir. Araştırma ayrıca, teknoloji şirketlerine ve sosyal medya platformlarına karşı gelişen güvensizlik ve tepkilerin sosyal medya kullanım kararları üzerindeki etkisini, TeknoKET hareketi bağlamında değerlendirmiştir. Bu noktadan hareketle, aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Teknoloji şirketleri ve sosyal medya platformlarına karşı artan kamusal tepki (TeknoKET hareketi), bireylerin teknoloji kullanım kararlarını nasıl etkilemektedir?
2. Bireylerin sosyal medyayı farklı şekillerde kullanma kararlarının altında yatan motivasyonlar nelerdir?
3. Sosyal medya kullanımının bırakılması veya sınırlandırılması, bireylerin psikolojik refahını nasıl etkilemektedir?
4. Sosyal medya platformlarının ve teknoloji şirketlerinin, kullanıcıların güvenini ve memnuniyetini kazanmak için atması gereken adımlar nelerdir?

### 3.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni, sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanan veya kullanmayan bireylerden oluşmaktadır. Evren; çeşitli sosyal, ekonomik ve kültürel arka planlara sahip bireyleri içerecek şekilde tasarlanmıştır (Baltacı, 2018: 246; Büyüköztürk vd., 2020: 92). Bu evren, teknolojiye karşı gelişen tepkilerin ve sosyal medya kullanım alışkanlıklarının geniş bir spektrumda nasıl değişebileceğini anlamaya yönelik olarak seçilmiştir.

Örnekleme, evrenden niteliksel araştırma yöntemleri kullanılarak maksimum çeşitlilik örnekleme yoluyla oluşturulmuştur. Sosyal medya ile ilgili tepkiler çok geniş bir spektrumu kapsadığı için hedef kitle, gruplara ayrılmış ve her gruba ayrı sorular yöneltilmiştir. Toplam 24 katılımcı, sosyal medya kullanımıyla ilgili dört farklı gruba ayrılmıştır:

- *Sosyal Medya Kullanmayanlar*: Sosyal medya platformlarını daha önce hiç kullanmayan katılımcılar (4 katılımcı),
- *Dijital Detoks Yapanlar*: Belirli aralıklarla ve sürelerle teknolojiyi ve/veya sosyal medya platformlarını kullanmayarak dijital detoks yapan katılımcılar (10 katılımcı),
- *Tekrar Sosyal Medya Kullanmaya Başlayanlar*: Daha önce sosyal medya kullanmayan ya da hesaplarını kapatmış olan ancak içsel ya da dışsal baskılara dayanmayıp sosyal medya hesaplarını yeniden aktive eden katılımcılar (5 katılımcı)
- *Sosyal Medya Kullanmayı Bırakanlar*: Sosyal medya kullanımını süresiz olarak bırakan katılımcılar (5 katılımcı).

Örnekleme seçimi, sosyal medya kullanımı ve TeknoKET hareketi olgusu arasındaki ilişkilerin çeşitli açılardan incelenmesine olanak sağlayacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi ve mesleki geçmişi gibi demografik bilgiler dikkate alınmıştır, böylece bulguların genel geçerliliği artırılmak amacıyla çeşitlilik sağlanmıştır. Nitel çalışmalarda katılımcı sayısının 5 ile 25 arasında değişebileceği belirtilmektedir (Creswell, 2018). Bu açıdan örneklemin kabul edilebilir sınırlar içinde olduğu değerlendirilmiştir.

### 3.3. Veri Toplama Yöntemi

Alan yazın incelemeleri sonucunda elde edilen bilgiler ışığında her bir grup için demografik değişkenler (yaş, eğitim durumu, medeni durum, cinsiyet, meslek) ve dokuz adet görüşme sorusunun yer aldığı bir görüşme formu oluşturulmuştur. Nitel araştırma yöntemlerinde görüşme formu hazırlanırken dikkate alınması gereken temel hususlar arasında; soruların netliği, katılımcıların deneyimlerini ve algılarını derinlemesine anlamaya yönelik esneklik ve etik

standartların korunması yer almaktadır (Patton, 2015). Sorular net ve anlaşılır olmalı, aynı zamanda araştırmacının katılımcıların yanıtları üzerinde daha fazla düşünmesine ve konuşmasına olanak tanıyacak şekilde açık uçlu olmalıdır. Görüşme formu, araştırmanın amaçlarına uygun olarak katılımcılardan anlamlı, zengin ve detaylı bilgiler elde etmeyi hedeflemelidir (Bryman, 2016). Aynı zamanda, araştırmacıların; katılımcıların mahremiyetine saygı göstermeleri, bilgilendirilmiş onay almaları ve görüşmelerin gizliliğini korumaları gerekmektedir (Creswell ve Creswell, 2017). Görüşme formu hazırlanırken bu hususlar dikkate alınmıştır. Tablo 1 görüşme sorularını içermektedir.

**Tablo 1. Görüşme Soruları**

<b>Sosyal Medya Kullanmayanlar</b>	<b>Dijital Detoks Yapanlar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknoloji, günlük hayatınızda nasıl bir role sahip ve bu role sosyal medyanın dahil olmamasının sebepleri nelerdir?</li> <li>Sosyal medyadan uzak durma kararınızda gizlilik endişeleri, zaman yönetimi, mental sağlık ya da toplumsal etkiler gibi faktörlerin rolü nedir?</li> <li>Sosyal medya kullanmadığınızda, insanlarla iletişim kurmak için hangi yöntemleri tercih ediyorsunuz?</li> <li>Sosyal medya kullanmadan önemli haberleri veya gelişmeleri nasıl öğreniyorsunuz ve bu bilgileri çevrenizle nasıl paylaşıyorsunuz?</li> <li>Sosyal medyanın toplum üzerindeki etkilerine dair ne düşünüyorsunuz?</li> <li>Sosyal medya kullanmayarak yaşadığınız avantajlar veya dezavantajlar nelerdir?</li> <li>Sosyal medya kullanmama kararınız kişisel değerlerinizle nasıl ilişkilendirilebilir?</li> <li>Teknoloji ve sosyal medyanın insan ilişkileri ve iletişimi üzerindeki etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?</li> <li>Teknoloji ve sosyal medyanın geleceğine dair beklentileriniz nelerdir?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dijital detoks sürecine başlama motivasyonunuz neydi ve bu süreçte kendinize ne gibi hedefler belirlediniz?</li> <li>Dijital detoksa başladığınızda en çok hangi teknolojik araçları veya sosyal medya platformlarını kullanmamaya özen gösterdiniz?</li> <li>Dijital detoks sürecinde karşılaştığınız en büyük zorluklar nelerdi ve bu zorluklarla nasıl başa çıktınız?</li> <li>Teknoloji kullanımınızı azalttığınız dönemde günlük yaşamınızda ne gibi değişiklikler fark ettiniz?</li> <li>Dijital detoks süreci sonrasında teknolojiyle olan ilişkinizde ne gibi değişiklikler oldu?</li> <li>Dijital detoks sürecinde en çok özlediğiniz teknolojik araç veya platform hangisiydi ve neden?</li> <li>Dijital detoks sürecinde, sosyal medyadan uzaklaşmanın zihinsel, fiziksel veya sosyal sağlığınız üzerindeki etkilerini nasıl değerlendiriyorsunuz?</li> <li>Gelecekte teknoloji kullanımınızla ilgili nasıl bir yol haritası izlemeyi planlıyorsunuz? Dijital detoksu bir yaşam tarzı haline getirmeyi düşünüyor musunuz?</li> <li>Dijital detoksu deneyimleyen biri olarak, teknoloji şirketlerinin kullanıcıların dijital sağlığını korumak için ne gibi adımlar atması gerektiğini düşünüyorsunuz?</li> </ul>
<b>Tekrar Sosyal Medya Kullanmaya Başlayanlar</b>	<b>Sosyal Medya Kullanmayı Bırakanlar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Sosyal medyayı kullanmama direncinizde hangi faktörler etkili oldu ve bu direnci kırmanıza ne sebep oldu?</li> <li>Sosyal medyayı kullanmaya başlama kararınızı ne tetikledi?</li> <li>Sosyal medyayı kullanmaya başladıktan sonra deneyimleriniz beklentilerinizi nasıl karşıladı?</li> <li>Sosyal medya kullanımınızın günlük yaşamınıza ve sosyal ilişkilerinize etkisi nasıl oldu?</li> <li>Sosyal medya platformlarında ne tür etkileşimlerde bulunuyorsunuz ve bu etkileşimler sizin için ne anlam ifade ediyor?</li> <li>Sosyal medyayı kullanırken hangi önlemleri alıyorsunuz (örn. zaman sınırlamaları, belirli platformlardan kaçınma vb.)?</li> <li>Sosyal medya kullanımıyla ilgili gizlilik ve güvenlik endişeleriniz var mı? Varsa, bu endişelerinizi nasıl yönetiyorsunuz?</li> <li>Sosyal medya platformlarının toplum üzerindeki genel etkisi hakkındaki düşünceleriniz nelerdir ve bu düşünceler kullanımınıza nasıl yansıyor?</li> <li>Gelecekte sosyal medya kullanımınızı nasıl yönetmeyi düşünüyorsunuz?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Teknolojinin, özellikle sosyal medyanın toplum üzerindeki genel etkisini nasıl değerlendiriyorsunuz?</li> <li>Sosyal medyadan çıkma kararı almadan önce dijital detoks yapma ihtiyacı hissettiniz mi ve bu süreçte neler yaşadınız?</li> <li>Sosyal medya platformlarını kullanmayı bırakmadan önce hangi platformları kullanıyordunuz ve bu platformlarda ne kadar zaman geçiriyordunuz?</li> <li>Sosyal medyadan çıkma kararınızı ne tetikledi?</li> <li>Sosyal medyayı bıraktıktan sonra insanlarla iletişim kurmak için hangi yöntemleri tercih ediyorsunuz? Bu yöntemlerin avantajları ve dezavantajları sizce nelerdir?</li> <li>Sosyal medya kullanmayı bıraktıktan sonra günlük yaşamınızda ne gibi değişiklikler fark ettiniz?</li> <li>Sosyal medya dışında haberleri ve güncel olayları takip etmek için hangi kaynakları kullanıyorsunuz?</li> <li>Sosyal medyayı kullanmamanın zihinsel sağlığınıza herhangi bir etkisi oldu mu?</li> <li>Gelecekte teknoloji ve sosyal medya kullanımınızla ilgili herhangi bir planınız var mı?</li> </ul>

### 3.4. Araştırmanın Geçerliliği, Güvenilirliği ve Etik Çerçevesi

Nitel araştırma yöntemiyle yürütülen bu çalışmanın geçerliliğini, güvenilirliğini ve etik standartlarını sağlayabilmek için bazı önlemler alınmıştır. Söz konusu önlemler Tablo 2’de sunulmuştur.

**Tablo 2. Çalışmanın Geçerliliği, Güvenilirliği ve Etik Çerçevesiyle İlgili Önlemler**

	İç Geçerlilik (İnanırcılık)	Uzman incelemesi Anlaşılabilir alan çalışması Katılımcı teyidi
<b>Geçerlilik</b>	Dış Geçerlilik (Aktarılabirlik)	Veri toplama aracı ve sürecinin açıklanması Veri analiz sürecinin açıklanması Çalışma grubunun ayrıntılı açıklanması Çalışmanın uygulama sürecinin belirlenmesi Araştırma yönteminin seçim gerekçesinin açıklanması Amaçlı örnekleme



<b>Güvenilirlik</b>	İç Güvenilirlik (Tutarlılık)	Veri kaybını önlemek için verilerin ses kaydının alınması Bulguların yorum yapılmadan sunulması Doğrudan alıntılara yer verilmesi
	Dış Güvenilirlik (Teyit Edilebilirlik)	Verilerin uygun şekilde tartışılması Verilerin tutarlılığını kontrol etme Bulguları verilere dayandırma
<b>Etik</b>		Araştırma izni alınması Katılımcılar için kodların kullanımı

**Kaynak:** Yıldırım ve Şimşek'in (2021: 281-297) çalışmasından yararlanılmıştır.

Bu araştırmada, nitel çalışmaların geçerliliğini ve güvenilirliğini sağlamak için alan yazında kullanılan ve Tablo 2'de özetlenen yöntemler uygulanmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2021: 282). Çalışmanın iç geçerliliğinin sağlanması amacıyla, görüşme formunun taslağı içerik geçerliliği açısından alan uzmanları tarafından değerlendirilmiştir. Görüşme zamanı ve yeri, katılımcı tercihlerine göre belirlenmiş ve yüz yüze görüşmelerde etkileşim yeterli düzeyde gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların rızası alınarak yapılan görüşmeler ses kaydına alınmıştır. 3 Ocak 2024 ile 16 Ekim 2023 tarihleri arasında tamamlanan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler, yazılı belgelere aktararak katılımcıların kontrolüne sunulmuştur. Katılımcılar tarafından onaylanan bu veriler, görüşlerin doğru ve eksiksiz bir şekilde yansıtıldığını doğrulamıştır. Dış geçerliliği sağlamak amacıyla, çalışmanın sonuçlarının diğer bağlamlar ve durumlara uygulanabilirliği, katılımcılar ve çalışma bağlamı hakkında detaylı bilgilerin raporda sunulmasıyla desteklenmiştir (Christensen, Johnson ve Turner, 2015).

Araştırmanın güvenilirliğini artırmak için, görüşmeler kayıt altına alınmış ve böylece veri kayıpları önlenmiştir. Bulgular, araştırmacıların kişisel yorumlarını içermeksizin objektif bir şekilde raporlanmış, katılımcıların bakış açıları doğrudan alıntılarla açık şekilde paylaşılmıştır. Katılımcıların mahremiyetlerinin korunması, görüşmeler öncesinde yapılan sözlü bilgilendirme ve verilerin kodlanması ile sağlanmıştır. Ayrıca çalışmanın, bilimsel araştırma etik kurallarına uygun olduğu, Yozgat Bozok Üniversitesi Etik Komisyonu'nun 20.03.2024 tarih ve 12/23 sayılı onayı ile desteklenmiştir.

### 3.5. Araştırmanın Analiz Süreci

Bu çalışmada elde edilen veriler, MAXQDA 24 yazılımı aracılığıyla analiz edilmiştir. Analiz süreci; verilerin kodlanması, temaların belirlenmesi, kod ve temalarla verilerin düzenlenmesi ve bulguların raporlanması olmak üzere dört temel aşamadan oluşmuştur. Katılımcı cevaplarının incelenmesiyle başlayan süreçte, tümevarım yöntemiyle *verilerden çıkarılan kavramlara göre kodlama* yapılmıştır (Strauss ve Corbin, 1990). Kod geliştirme, literatür taraması ve nitel araştırma uzmanı desteğiyle tamamlanmış, ardından tematik

kodlama ile ifadeler sınıflandırılmıştır. Veriler, hiyerarşik kod-alt kod modeliyle düzenlenmiş ve bulgular, şekil ve tablo yardımıyla açıklanmıştır.

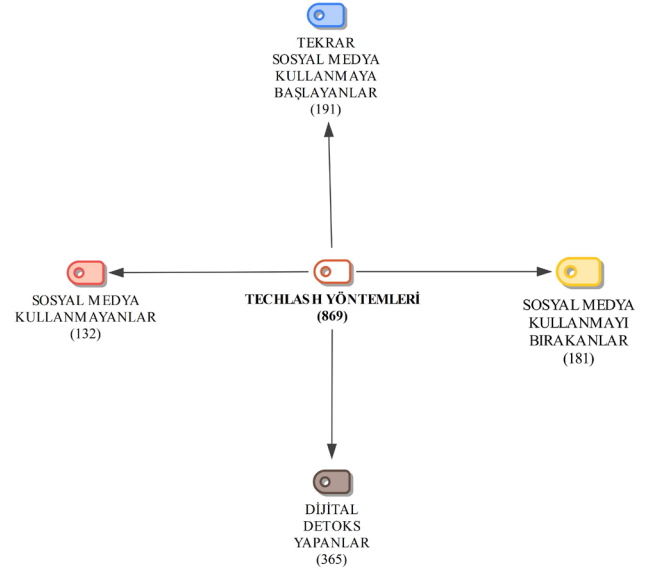
## 4. Bulgular

TeknoKET hareketi yönelimleri bağlamında sosyal medya kullanımına yönelik eğilimleri ölçmek amacıyla farklı yaş gruplarından 24 kişiyle görüşme yapılmıştır. Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde çoğunluğun; kadın (%58), bekâr (%54), lisans mezunu (%24) ve aktif çalışanlar (%62,5) olduğu tespit edilmiştir. Görüşmelerin detaylı incelenmesi sonucunda 4 farklı tema belirlenmiş ve bu temalara ilişkin alt kodlar oluşturulmuştur. Analiz sonuçları; temalara ve kodlara ilişkin kod ağaçları, katılımcı görüşleri ve görüş sayıları dikkate alınarak bu başlık altında sunulmuştur.

### 4.1. Sosyal Medya Kullanımı Bağlamında TeknoKET Hareketi Yöntemlerine İlişkin Temalar

Görüşmelerden elde edilen verilerin kullanım sıklıklarına göre belirlenen temalar, Şekil 1'de özetlenmiştir.

**Şekil 1.** TeknoKET hareketi Yöntemlerine İlişkin Temalar



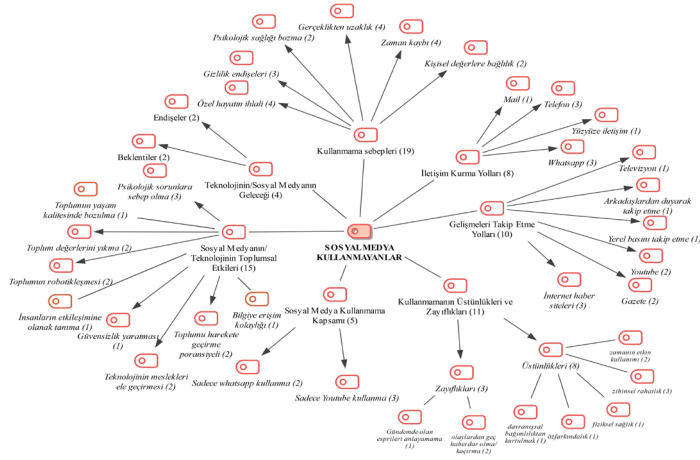
Sosyal medya kullanımları çerçevesinde tercih edilen TeknoKET hareketi yöntemlerine ilişkin dört tema belirlenmiştir. Bu temalar; *sosyal medya kullanmayanlar*, *sosyal medya kullanmayı bırakanlar*, *tekrar sosyal medya kullanmaya başlayanlar* ve *dijital detoks yapanlar* şeklinde isimlendirilmiştir. Şekil 1'de temaların yanında gösterilen rakamlar, katılımcıların görüşleri doğrultusunda ilgili temaların kodlanma sayısını vurgulamaktadır. Kullanılan TeknoKET hareketi yöntemlerine ilişkin toplam 869 anlamlı görüş tespit edilmiştir. Bu görüşler; çoğunlukla *dijital detoks yapanlar* temasına odaklanırken *sosyal medya kullanmayanlar* teması, en az görüş belirtilen tema olmuştur.

## 4.2. TeknoKET hareketi Yöntemlerini Yansıtan Temalara İlişkin Kod Ağaçları ve Katılımcı Görüşleri

### 4.2.1. Sosyal Medya Kullanmayanlar

Katılımcıların sosyal medya kullanımlarına bağlı olarak öne çıkan TeknoKET hareketi yöntemlerine ilişkin temalardan ilki, *sosyal medya kullanmayanlar* şeklinde isimlendirilmiştir. Bu temaya yönelik kodlar ve görüş sayıları Şekil 2’de gösterilmiştir.

### Şekil 2. Sosyal Medya Kullanmayanlar Temasına İlişkin Kodlar ve Görüş Sayıları



**Tablo 3.** Sosyal Medya Kullanmayanlar Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	Alt Kod	Katılımcı: Görüş
Sosyal Medya Kullanmama Sebepleri	Gizlilik Endişeleri	" <b>K1- K4:</b> Bir de bir hesabının ele geçirilmesi olayları da var. Tabii burada güvenlik kaygıları da yok değil, var mutlaka...Sosyal medyadan uzak durma kararında mesela gizlilik endişesi vardı..."
	Gerçeklikten Uzaklık	" <b>K1-K3:</b> Orda biraz yalan haberlerin, algı oluşturmaya yönelik olayların çok olduğunu düşünüyorum... doğru bilgiye ulaşmanın zor olması...Sosyal medyayı bu gruba dahil etmeme sebeplerim arasında bilgi kirliliğinin daha fazla olması, bilgi kaynaklarının ve amacının belli olmamasıdır..."
	Zaman Kaybı	" <b>K1- K2- K3- K4:</b> ...hani zamanımı gayet iyi kullanmak olabilir...İnsanların zamanından çaldığı için gereksiz bir şey olarak görüyorum...Ayrıca sosyal medyada geçirilen zamanın az olmasının zaman tasarrufu sağladığını, daha öncelikli işlerin aksamasını engellediğini düşünüyorum...zamanımı yönetirken de sıkıntı yaşıyordum..."
	Özel Hayatın İhlali	" <b>K1- K2- K3- K4:</b> ...ama daha çok özelimi paylaşmak istemiyorum... Kendi bilgilerimin ve yaşantımın başkaları tarafından takip edilmesini istemiyorum... Başkalarının toplumsal etkileri var başkalarının hayatlarını izlemek bana çok etik de gelmiyor..."
	Psikolojik Sağlığı Bozma	" <b>K1 K3- K4:</b> ...bak ben bunu yaptım deyip paylaşmanın çok gereksiz olduğunu düşünüyorum ben... Bu tür takipleşmelerin hem mental hem de psikolojik ruh sağlığı olumsuz etkilediğini düşünüyorum... Mesela olumsuz etkisi kendimi yetersiz hissetmeye başladım..."
	Kişisel Değerlere Bağlılık	" <b>K3- K4:</b> ...Hayatımda önem verdiğim şeylerden bazıları; sadelik, sakinlik ve seçiciliktir. Sosyal medya kullanmamak fazlaca bilgi ve görüntülerden uzak kalmamı sağlıyor... Zaten görüştüğüm arkadaşlarım numarası vardı ve zaten görüşüyordum. Instagram da aynı şekilde. Başkalarının hayatı beni çok ilgilendirmiyor..."
İletişim Kurma Yolları	Yüz Yüze İletişim	" <b>K3:</b> ...yüz yüze görüşmeleri tercih ediyorum..."
	WhatsApp	" <b>K2- K3- K4:</b> ...ve WhatsApp tercih ediyorum..."
	Mail	" <b>K3:</b> ...mail de kullandığım yollardan birisi..."
	Telefon	" <b>K1- K2- K3- K4:</b> ... Telefon, sesli arama, telefon, mesaj..."

Sosyal medya kullanmayanlar teması üzerinde yapılan analizlerde, katılımcıların *sosyal medya kullanmama nedenleri, iletişim kurma, gelişmeleri takip etme yöntemleri, sosyal medya kullanmamanın avantaj ve dezavantajları, sosyal medya ve teknolojinin toplumsal etkileri, teknoloji ve sosyal medyanın geleceği bağlamında TeknoKET hareketi eğilimleri* değerlendirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, katılımcılar arasında en çok vurgulanan konunun sosyal medya kullanmama nedenleri olduğu tespit edilmiştir. En az vurgulanan konu ise teknoloji ve sosyal medyanın geleceği olarak belirlenmiştir. Tablo 3, katılımcı görüşlerine dayanarak belirlenen ortak kod yorumlarını ve katılımcı bilgilerini içermektedir. Katılımcıların kodlanmasında, ilk karakter temaya katılımı, ikinci karakter ise görüşme sırasını göstermektedir; örneğin, sosyal medya kullanmayanlar temasındaki ilk katılımcı *K1* olarak kodlanmıştır.

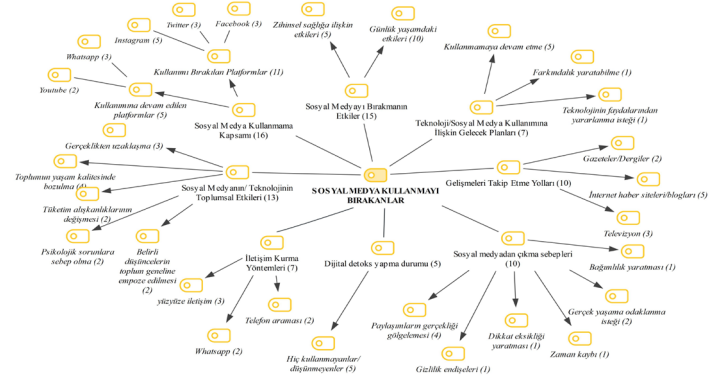
Gelişmeleri Takip Etme Yolları	Televizyon	"K3: ... Televizyonda haber kanallarını takip ediyorum..."
	Arkadaşlardan Duyarak Takip Etme	"K3: ... onun dışında da arkadaşlarından söylenenler..."
	Yerel Basını Takip Etme	"K1: ... mesela x basınına takip ederim..."
	YouTube	"K2: ... YouTube'dan öğreniyorum..."
	Gazete	"K3- K4: ... gazetelerden faydalanıyorum..."
Sosyal Medya Kullanmamın Üstünlükleri ve Zayıflıkları	İnternet Haber Siteleri	"K1- K3- K4: ... internet sitelerindeki gazetelerden, haber sitelerinden yani arama motoruna yazdığımda istediğim her şey karşıma çıkıyor... birkaç tane takip ettim haber sitesi var. Onlar üzerinden ben genelde gidiyorum..."
	Üstünlükleri	"K1- K2- K3- K4: ... ona ayıracağım zamanı başka şeylere ayırıyorum... kafam rahat... sürekli bilgi ve görüntü akışına maruz kalmadığım için zihinsel olarak gereksiz yorulmuyorum... sürekli paylaşım yapma ve beğenme ihtiyacı hissetmemek, davranışsal bir bağımlılığım olmaması... başkalarının hayatlarıyla meşgul olmamak, kendi hayatımın ve bilgilerimin gizli kalması, göz, boyun ve sırt ağrısı gibi fiziksel yorgunlukları fazla yaşamıyorum..."
Sosyal Medya Kullanma Kapsamı	Zayıflıkları	"K1- K3- K4: ... Dezavantaj olarak çok bir şey kaybettiğimi düşünmüyorum açıkçası. Yani belki 1-2 saat geç duyuyorum sadece haberleri... Sosyal medya kullanmayarak yaşadığım dezavantajlar arasında; güncel olayları bazen kaçırabilmek veya geç haberdar olmak diyebilirim... Abuk sabuk esprileri bazen anlamıyorum. Videoları şunları bunları anlamıyorum gerçekten..."
	Sadece WhatsApp Kullanma	"K1: ... WhatsApp üzerinden işte herhangi bir belge göndermede etkin olarak kullanıyorum. Onun dışında Facebook işte Twitter, Instagram gibi sayfalar da yer almıyor... ama görsel kullanmıyorum genelde genelde belge... yapılan bir şeyin çok paylaşılmasını kendi açımdan çok gerekli görmüyorum. Yani çünkü yaptığımız zaten birileri tarafından görülüyor ve takdir edilmesi gerekirse ediliyor..."
Sosyal Medyanın/ Teknolojinin Toplumsal Etkileri	Sadece YouTube Kullanma	"K1- K2- K3- K4: ... En doğru haberlerin sosyal medyadan elde edildiğini düşünüyorum bunun için ben de YouTube kullanıyorum... Onun dışında Facebook işte Twitter, Instagram gibi sayfalar da yer almıyor..."
	Psikolojik Sorunlara Sebep Olma	"K3- K4: ... Sosyal medyada gündelik hayata dair yapılan paylaşımlar insanlarda kıskançlık, hayatından memnun olamama ve yetersizlik gibi olumsuz duyguları ortaya çıkartabilecektir. Yine istenmeyen olumsuz görüntülere maruz kalmak kaygı, depresyon ve yalnızlığa neden olabilir... Gençler ulaşamadıkları her şeyi orada çok rahat bir şekilde görüp bence hayatı daha da çok kahrediyorlar. Ulaşanları gördükçe... Bir haber okuyorsun yorumlara bakınca o kadar uçlar ki şaşırıyorsun. Karşındakinin insan olduğunu unutuporsun, içindeki kini kusuyorsun. Klavye delikanlılığı derler ya biraz öyle..."
	Güvensizlik Yaratma	"K3: ... İletişim kurduğumuz tarafın kendini gizleyebilme olasılığının olması gerçek dışı etkileşimlere sebep olabilecektir. Bu da insanlar arasındaki güven duygusunu azaltabilmektedir..."
	İnsanların Etkileşimine Olanak Tanıma	"K3: ... Hızlı ve kolay etkileşimi sağlayabilmesini teknoloji ve sosyal medyanın olumlu yönü olarak değerlendirebiliriz..."
	Toplumun Yaşam Kalitesinde Bozulma	"K3: ... Yanlış bilgiler ve olumsuz görüntüler toplum sağlığını ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir..."
	Teknolojinin Meslekleri Ele Geçirmesi	"K1: ... Yani birçok meslek grubu ileride tehlikeye girecek diye düşünüyorum..."
	Toplumun robotikleşmesi	"K1: ...Düşünemez bir toplum haline geleceğiz. Birileri bizim adınıza düşünüyor, hazırlıyor, karar veriyor, yapıyor. Eee ne gerek var sana, düşünmeye..."
	Bilgiye Erişim Kolaylığı	"K3: ... İsteddiğimiz bilgiye çok hızlı bir şekilde ve kolay ulaşmamızı sağlaması büyük bir avantajdır..."
	Toplumu Harekete Geçirme Potansiyeli	"K1-K4: ...atama zamanında Twitter üzerinden kampanyalar yapılmıştı bu da bakanlıklar üzerinde baskı yapıyor. O dönemde faydasını gördüm...bir anda toplumu belli noktalarına harekete geçirebilecek bir potansiyel olduğunu düşünüyorum..."
	Toplum Değerlerini Yıkma	"K1- K2- K4: ... Toplumu çürüteceğini düşünüyorum... Ahlaki bir çöküş var. Bütün yaşamlar bence çok parlak gösteriliyor. Aslında yaşam bu değil... ileride böyle bir zihin körlüğüne gidebileceğini düşünüyorum ben bu olarak. Çünkü kullanmadığını kaybediyorsun... birçok meslek grubu ileride tehlikeye girecek diye düşünüyorum..."
Teknolojinin/ Sosyal Medyanın Geleceği	Beklentiler	"K3-K4: ...Teknoloji ve sosyal medyanın gelecekte insanların daha fazla mutluluğu ve refahına yönelik hizmet etmesini beklerim..."
	Endişeler	"K3-K4: ...Ahlaki bir çöküş var. Bütün yaşamlar bence çok parlak gösteriliyor...sahte kimlikler ortaya çıkartması, özgüven eksikliği, kıskançlık ve yetersizlik duyguları beslemesi endişe oluşturmaktadır. Bağımlılık düzeyindeki teknoloji kullanımı zamanla yalnızlığa sebep olurken fiziksel, zihinsel ve ruhsal açıdan zararlı sonuçlar doğurabilmektedir..."

Tablo 3'ten anlaşılacağı üzere, bu gruptaki katılımcıların tamamı, zaman kaybına ve özel hayatın ihlaline neden olduğu için sosyal medya kullanmaktan kaçındıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, bazı katılımcılar, sosyal medyada bilgi kirliliğinin ve yalan haberlerin hızla arttığını ve böylece gerçeklikten uzaklaşan bir sanal dünya algısının oluştuğunu düşünmektedir. Sosyal medyanın aşırı kullanımının yetersizlik hissi ya da başkalarının beğenisine bağımlı olma gibi sorunlara neden olarak psikolojik sağlığı bozduğu da düşünülmektedir. Ayrıca, sosyal medya kullanımı sırasında bırakılan dijital ayak izlerinin, teknoloji şirketleri ya da kötü niyetli kişiler tarafından kullanım niyetlerine yönelik gizlilik endişeleri taşıyan katılımcılar olduğu görülmektedir. Toplumdaki bu yönelimler ve kaygılar karşısında kişisel değerlere bağlı kalmak isteyen kişiler, sosyal medya kullanmamayı tercih etmektedir.

Sosyal medya kullanmayan katılımcıların, kullanmama sebepleri doğrultusunda sosyal medya platformlarına yönelik algıları da incelenmiştir. Bu algılar; *sosyal medya kullanmama kapsamı, iletişim kurma yolları ve gelişmeleri takip etme yolları* olarak adlandırılan kodlar aracılığıyla analiz edilmiştir. Katılımcıların tamamı, gelişmeleri takip edebilmek için YouTube platformunu kullandıklarını belirtmiştir. Diğer kaynaklar arasında televizyon, yerel basın, gazeteler, internet haber siteleri ve arkadaşlardan alınan bilgiler bulunmaktadır. Sosyal medya kapsamında sadece bir katılımcı WhatsApp kullanımına değinmiştir. Bu katılımcı, sadece konuşmak ve belge paylaşmak için zorunlu olarak WhatsApp kullandığını belirtmiş ve kişisel bir paylaşım yapmadığını vurgulamıştır. İletişim kurma amacıyla tüm katılımcılar telefonlarının arama ve mesaj özelliklerini aktif olarak kullanmaktadır. Ayrıca yüz yüze ve e-posta yoluyla da iletişim sağlamaktadır. Tüm katılımcıların ortak noktası; Facebook, Twitter ve Instagram gibi platformları kullanmamalarıdır.

Katılımcılar, çoğunlukla sosyal medya kullanmamanın sağladığı kişisel faydalardan bahsetmişlerdir. Sosyal medya kullanmadıkları için zamanlarını etkin kullanabildiklerini, fiziksel ve zihinsel sağlıklarını koruyabildiklerini, davranışsal bağımlılık yaşamadıklarını ve öz farkındalıklarının yüksek olduğunu vurgulamışlardır. Ancak gelişmeleri kaçırma, olaylardan geç haberdar olma ve gündemdeki espirilere yabancılaşma açısından geri kaldıklarını belirtmişlerdir.

Bununla birlikte sosyal medyanın ve teknolojinin toplumsal düzeyde olumlu ve olumsuz etkileri olduğuna da değinilmiştir. İnsanların birbirleriyle kolay ve hızlı etkileşime geçmelerine olanak tanıma, bilgiye erişimi kolaylaştırma ve toplumu harekete geçirme yönleriyle sosyal medyanın ve teknolojinin üstünlükleri olduğu belirtilmiştir. Ancak çoğunlukla, toplumda güvensizlik duygusunun ve psikolojik sorunların yayılmasına sebep olarak toplumun yaşam kalitesini ve değerlerini bozduğu düşünülmektedir. İnsanların düşünme yeteneklerini körelterek robotlaşmalarına sebep olan teknoloji, ayrıca insanların vasıflarını da değersizleştirerek gelecekte birçok mesleğin yerini alabilecek potansiyeli olduğu vurgulanmaktadır.



Sosyal medya kullanmayı bırakanlar temasına ilişkin analizler sonucunda katılımcıların *sosyal medyadan çıkma sebepleri, sosyal medya kullanmamanın kapsamı, iletişim kurma yöntemleri, gelişmeleri takip etme yolları, dijital detoks yapma durumları, sosyal medyayı bırakanın etkileri, sosyal medyanın/teknolojinin toplumsal etkileri ve teknoloji/sosyal medya kullanımına ilişkin gelecek planları* çerçevesinde TeknoKET hareketi yönelimleri incelenmiştir. Belirtilen görüşler doğrultusunda katılımcıların en çok, sosyal medya kullanmama kapsamına değindikleri görülmüştür. Buna karşın en az değinilen kod ise katılımcıların dijital detoks yapma durumları olmuştur. Tablo 4'te katılımcıların görüşleri doğrultusunda öne çıkan ortak kod yorumları ve katılımcı bilgileri yer almaktadır. Katılımcıların bilgileri kodlanırken ilk karakter, katılımcıların yer aldığı temayı ve ikinci karakter görüşme sırasını yansıtmaktadır. Örneğin sosyal medya kullanmayı bırakanlar temasında yer alan birinci katılımcı *Ç1* şeklinde kodlanmıştır.



**Tablo 4.** Sosyal Medya Kullanmayı Bırakanlar Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	Alt Kod	Katılımcı: Görüş
Sosyal Medyadan Çıkma Sebepleri	Gizlilik Endişeleri	"Ç4: ...Ayrıca teknolojinin sürekli ilerlemesi sebebiyle güvenlik sorunlarına sebep olabileceği endişesiyle kapattım ve bir daha açmadım..."
	Paylaşımların Gerçekliği Gölgelemesi	"Ç5: ...Beni arayıp hâl hatır sormak yerine sadece Instagramdan paylaştığım durumlara bakarak hakkımda fikir sahibi olan arkadaşlarımın neden aramıyorsun diye sorduğumda ya geziyordun iyiydin ben gördüm Instagram' da demesi...insanlar hem kendilerine verdikleri değere hem başkalarına verdikleri değere hem de kendilerine başkaları tarafından verilen değere artık sosyal medya aracılığıyla karar veriyor...İnsanların senin hayatını sosyal medyada yaptığın paylaşımlardan ibaret zannetmesi..."
	Zaman Kaybı	"Ç4: ...daha fazla vakit harcamamak için kapattım..."
	Bağımlılık Yaratması	"Ç3: ...Biraz sanki bağımlı oluyordum..."
	Dikkat Eksikliği Yaratması	"Ç3: ...Özellikle kitap okurken dikkatimin dağıldığını ve daha öncesinde anlayabildiği bütün cümleleri düşünceleri anlamakta zorlandığımı fark ettim..."
	Gerçek Yaşama Odaklanma İsteği	"Ç1- Ç2: ...Böyle gözüne sokuyorlar sosyal statülerini. Biz şöyleyiz biz böyleyiz vesaire... Bir akşam çocuklarımla evdeyken eşimle kendime baktım. Ellerimizde telefon oturuyorduk ve çocuklar kendi halindeydi. O an bırakma kararı aldım. Çocuklarımla vaktinden çaldığımı düşündüm..."
Sosyal Medya Kullanmama Kapsamı	Kullanımı Bırakılan Platformlar	"Ç1-Ç2- Ç3- Ç4: ...Sadece Instagram kullanıyordum...Instagram, Twitter'ı Facebook'u kullanıyordum...Instagram'ı, Twitter'ı Facebook'u kullanıyordum...Facebook platformunu kullanıyordum..."
	Kullanımına Devam Edilen Platformlar	"Ç1- Ç2: ...WhatsApp'tan okul duyurularını takip ediyorum...YouTube'tan illaki müzik dinliyorsun. Video izliyorsun, istesen de istemesen de izlemek zorundasın...WhatsApp var ama zorunlu olmasa onu da bırakırım. Malum okul grupları veli grupları haberleşmek için artık mecburuz...Şimdi sürekli gece gündüz mesaj geliyor. Bence saçma bir hal aldı..."
Dijital Detoks Yapma Durumu	Hiç Kullanmayanlar/ Düşünmeyenler	"Ç1-Ç2-Ç3-Ç4-Ç5: ... Yok öyle detoks yapmadım. Çat diye kapattım. Aniden... Hayır kararım birden oldu ve kesin oldu. Tamamen çıktım... hayır detoks ihtiyacı hissetmedim. Ben artık bu sayfayı kapatıyorum dedim... Dijital detoks yapma ihtiyacı hissetmedim çünkü bunun da saçma olduğunu düşünenlerdenim. Bir insan ya kullanır ya kullanmaz. Bu batağa ya düşersiniz ya çıkarsınız..."
İletişim Kurma Yolları	Yüz Yüze	"Ç1- Ç3- Ç4: ...Normal yüz yüze görüşmeyi tercih ediyorum... Bu kadar çok sosyal medya platformuna sahip olunca insanlar da gereksiz bir samimiyet kuruluyor ve sürekli sizlere bu rahat ulaşmanın sayesinde çok fazla konuşmaya çalışıyorlar. Ki bu da kısa sürede arkadaşlıkların dostluklarını bitmesine sebep oluyor. Bu yüzden sonrasında interneti de kapatmayı tercih ettim. Tam anlamıyla çıkayım dedim yani..."
	WhatsApp	"Ç2: ... WhatsApp var ama zorunlu olmasa onu da bırakırım..."
	Telefon	"Ç4- Ç5: ...telefonla aramayı tercih ediyorum. Bu şekilde ikili ilişkilerin daha sağlıklı olduğunu düşünüyorum...Direkt arıyorum..."
Gelişmeleri Takip Etme Yolları	Televizyon	"Ç2- Ç4- Ç5: ...haber kanalları... Televizyon... Bir de her akşam yarım saat ana haberleri izlemeye başladık evde..."
	Gazeteler/Dergiler	"Ç2- Ç3...Gazeteler yetiyor bana... Takip ettiğim dergiler var..."
	İnternet Haber Siteleri/Bloglar	"Ç1- Ç2- Ç3- Ç4: ...İnternet haber siteleri... İnternette haber sitelerine giriyorum. Edebiyatçıların oluşturduğu siteler var orada kitap tanıtımından eleştiri yazılarına her şeye ulaşabiliyorum... ve interneti kullanıyorum... haber uygulaması indirdim telefonuma oradan bildirim geliyor..."
Sosyal Medyayı Bırakmanın Etkileri	Zihinsel Sağlığa İlişkin Etkileri	"Ç1- Ç2- Ç4-Ç5: ...Mesela çikolata yemeyi kestiğinde daha fazla salata yiyebiliyorsun gibi sağlık açısından. Zihinsel olarak rahatladım... Başkalarını düşünmüyorum daha mutlu oluyorum... Fotoğraf çekinirken güzel çıktım mı acaba duygusuna kapılmamak beni çok mutlu ediyor..."
	Günlük Yaşamdaki Etkileri	"Ç1-Ç2-Ç3-Ç4-Ç5: ...Saçma sapan reklamlardan etkilenip gereksiz harcamalar yapmamaya başladım... Bana faydası olan yönleri de oluyordu ve biraz o açıdan kayıp yaşadım yani, edebiyatı, oralar üzerinden bazı yeni şeyler öğreniyordum. Ama insan içerisinde bir boşluğa da sebep oluyor. Gündem hızla akarken bir şeylerden uzak kalmak bazen can sıkıcı oluyor... Bana gerçekten kimin değer verip kimin değer vermediğini anladım. Çünkü sizi gerçekten merak eden kişiler telefonla arayıp halinizi hatırladığını soran kişiler...Sabahları uyanıldığında veya gece yataırken insanların hiç umurunda olmayan hayatları yerine günlük işlerimin ne olduğunu düşünmeye ve günümün nasıl geçtiğini değerlendirmeye vakit buldum gibi saymakla bitmeyen faydalarını gördüm...zaman kaybım olmadı. Zaman israfım minimum seviyelere indi...Biraz daha boş vaktimin oluştuğu ve çevremdekilerle daha çok vakit geçiriyordum..."

Sosyal Medyanın/ Teknolojinin Toplumsal Etkileri	Psikolojik Sorunlara Sebep Olma	"Ç5: ...ve en önemlisi sosyal medyada herkesin mutlu ve zengin olduğunu zannedip kendi hayatlarından mutsuz oluyorlar...Sosyal medya toplumu tamamen kendine bağımlı yapmış durumda ya da şöyle ifade edeyim toplum sosyal medyaya bağlanmış durumda..."
	Toplumun Yaşam Kalitesinde Bozulma	"Ç4-Ç5: ...ve ünlü olmak için bırakın para kazanmayı, kendi kazanamadığı parayı bile bu iş uğruna tüketiyor. Var böyle tanıdıklarım. Eline geçen her parayı züccaciye yatırıyor ünlü olmak için... sosyal ilişkilerini, giyim kuşamlarını ve hatta özel hayatlarını bile etkiliyor. Saymakla bitmez... Bilinçli kullanıldığında faydalı ama maalesef daha çok bilinçsiz kullandığımız için zaman ve iletişim açısından kayıplara sebebiyet vermektedir..."
	Gerçeklikten Uzaklaşma	"Ç1-Ç5: ...İlgi çekme çabası var ondan dolayı sosyal medyayı yoğunluklu olarak kullanıyorlar. İnsanlar sosyal statülerini sosyal medyaya aktarıyorlar ve bunu da çarpıtarak yapıyorlar... sadece post atabilmek için dışarı çıkıp fotoğraf çekip evine geri dönen insanlar var... İnsanlar artık yaşadıkları şeyleri paylaşmıyorlar, paylaşım yapmak için yaşıyorlar. Örneğin; bir mekâna giderken lezzetine veya servis hizmetine değil fotoğraf çekinebilecekleri bir mekân olup olmadıklarına bakarak gidiyorlar..."
	Tüketim Alışkanlıklarının Değişmesi	"Ç5: ...Mesela hiç ihtiyacı yokken sırf sosyal medyada bir influencer paylaştı diye değişik kremler, serumlar alanlar var. Birisi evine aldığı tabağı çanağı paylaşıyor 'Bundan bende almalıyım' düşüncesi oluşuyor..."
	Belirli Düşüncelerin Toplum Geneline Empoze Edilmesi	"Ç2-Ç3: ...İnsanlara belirli düşüncelerin, korkuların empoze edildiğini düşünüyorum. Örneğin pandemi de sosyal medya olmasaydı aşı bu kadar hızlı yapılamazdı. O dönemde aşıyı reddedenler aforoz edildi resmen... Yönlendirici. Ya o da insanlar üzerinde bunların düşünceleri, güldükleri, ağladıkları üzerinde ciddi bir etkisi var. Kötüye kullanıldığı da çok açık..."
Teknoloji/ Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Gelecek Planları	Kullanmamaya Devam Etme	"Ç1-Ç2-Ç3-Ç4-Ç5: ...kullanmamaya devam edeceğim...Döneceğimi sanmıyorum. Yani büyük konuşmamak lazım ama şu an için keyfim yerinde...muhtemelen dönmem, çünkü kendimi kontrol etmekte zorlanıyorum... Sosyal medyayı zorunda olmadıkça kullanmak istemiyorum... Tekrar kullanma düşüncem kesinlikle yok..."
	Farkındalık Yaratabilme	"Ç5: ...mümkün olduğu kadar arkadaş gruplarında ve derslerimde konusu açıldıkça bu konudan bahsederek insanların farkına varmasını sağlamaya çalışıyorum..."
	Teknolojinin Faydalarından Yararlanma	"Ç4: ...Teknolojinin faydalarından daha çok yararlanmak istiyorum."

Sosyal medya kullanmayı bırakan katılımcılar; sosyal medya kullanımının *güvenlik endişelerine, zaman kaybına, davranışsal bağımlılığa, dikkat eksikliğine yol açması* nedeniyle sosyal medya kullanmayı bıraktıklarını belirtmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte insana verilen değer in sanal yaşam ve sosyal medya paylaşımlarıyla sınırlandırıldığı için *paylaşımların gerçekliği gölgelediği* belirtilmiştir. Özellikle sosyal statülerin gerçeklikten uzak denilebilecek kadar yüceltildiğini düşünen katılımcılar, *gerçek yaşama daha fazla odaklanabilmek* için sosyal medya kullanmayı bırakmıştır. Bu sebepler karşısında katılımcılar; Instagram, Facebook ve Twitter platformlarını tamamen kapattıklarını ve kullanmadıklarını belirtmişlerdir. Ancak bazı yaşamsal zorunluluklar nedeniyle WhatsApp ve YouTube platformlarını tamamen bırakamayan katılımcılar da yer almaktadır. İnsanları sosyal medya kullanmaya iten zorunluluklar arasında iletişim kurma ve gelişmeleri takip etme yollarının yer alabileceği düşüncesiyle yöneltilen sorular karşısında katılımcılardan ikisinin WhatsApp platformunu iletişim aracı olarak kullandığı belirlenmiştir. Buna karşın çoğunlukla yüz yüze iletişimin ve/veya telefonun arama ve mesaj uygulamalarının kullanıldığı görülmüştür. Özellikle katılımcılardan birisi, iletişim kurma amacıyla interneti gerektiren hiçbir uygulamayı kullanmamaya çalıştığını belirtmiştir. Katılımcıların gelişmeleri takip edebilmek için çoğunlukla internet haber sitelerini

ve televizyonu kullandıkları belirlenmiş olup fiziki olarak gazete ve dergileri takip eden katılımcıların da olduğu görülmüştür.

Sosyal medyayı bırakmanın etkilerine ilişkin katılımcıların görüşleri iki kod altında toplanmıştır: *Zihinsel sağlığa ilişkin etkileri ve günlük yaşamdaki etkileri*. Katılımcıların tamamı, sosyal medya kullanımını bırakmanın günlük yaşamlarında etkileri olduğunu hissetmiştir. Bu çerçevede sosyal medyanın dayattığı tüketim alışkanlıklarının değiştiğini, gerçek etkileşimlere dayanan değerli ilişkiler geliştirebildiklerini, farklı amaçlarına zaman ayırarak daha kaliteli vakit geçirebildiklerini belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcılardan biri, sosyal medyanın kişisel gelişimi destekleyici yönlerinden uzak kaldığı için gündemin gerisinde kaldığını belirterek sosyal medya kullanımını bırakmanın olumsuz etkisine de değinmiştir.

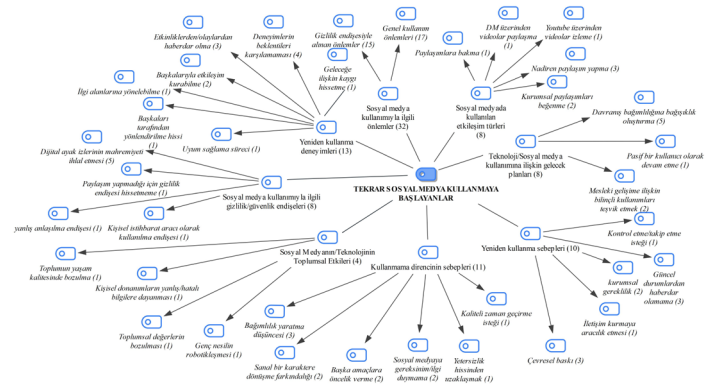
Genel olarak sosyal medyanın toplum üzerindeki etkilerine yönelik katılımcı görüşleri; *psikolojik sorunlara sebep olma, toplumun yaşam kalitesinde bozulma, gerçeklikten uzaklaşma, tüketim alışkanlıklarının değişmesi* ve *belirli düşüncelerin empoze edilmesi* olmak üzere beş kod altında toplanmıştır. Sosyal medyanın sunmuş olduğu sonsuz mutluluk imajı, insanları psikolojik yetersizlik hissiyle karşı karşıya bırakarak sahip oldukları hayattan memnun olmayan bir toplumun oluşmasına neden olmaktadır. Sosyal medya odaklı yaşamlar, insanların yaşam tarzlarını değiştirerek ve zaman/iletişim problem-

lerine yol açarak toplumun yaşam kalitesini düşürmektedir. Diğer yandan, sosyal medya etkileşimlerini artırmak adına gerçeklikten uzak sanal yaşamlar tercih edilmiş ve sosyal medyanın dayattığı gereksinimler karşısında tüketim alışkanlıkları da sanallaşmaya başlamıştır. Bu sorunların temelinde ise belirli düşüncelerin sosyal medya aracılığıyla topluma dayatılması yatmaktadır. İnsanların gereksinim duymadığı ürünleri satın almayı istemesi, başkalarının gereksinim duymadığı ürünleri satın almayı istemesi, başkalarının düşüncelerini benimsemesi, korkuların kolayca yönlendirilebilmesi gibi durumlar topluma kolayca yayılmaktadır. Tüm bunlar, sosyal medya kullanmayı bırakmış olan katılımcıların, kullanmama kararlarını devam ettirmelerine neden olmaktadır. Bununla birlikte, bir katılımcı sosyal medyanın etkileri konusunda farkındalık oluşturarak sosyal medya kullanımını toplumsal düzeyde de sınırlamak istediğini belirtmiştir. Başka bir katılımcı ise, sosyal medya kullanmayı sürdürmeme kararına rağmen teknolojinin sağlayacağı faydalardan yararlanmayı arzulamaktadır.

#### 4.2.3. Tekrar Sosyal Medya Kullanmaya Başlayanlar

Katılımcıların sosyal medya kullanımları dikkate alındığında TeknoKET hareketi yönelimine ilişkin üçüncü tema, tekrar sosyal medya kullanmaya başlayanlar şeklinde isimlendirilmiştir. Bu temaya ilişkin kodlar ve görüş sayıları Şekil 4'te gösterilmiştir.

#### Şekil 4. Tekrar Sosyal Medya Kullanmaya Başlayanlar Temasına İlişkin Kodlar ve Görüş Sayıları



Bir süre sosyal medya kullanmayı bırakıp sonrasında yeniden kullanmaya başlayan katılımcıların yer aldığı tekrar sosyal medya kullanma başlayanlar temasında; *yeniden kullanma sebepleri, kullanmama direncinin sebepleri, sosyal medyanın/teknolojinin toplumsal etkileri, sosyal medya kullanımıyla ilgili gizlilik/güvenlik endişeleri, yeniden kullanma deneyimleri, sosyal medyada kullanılan etkileşim türleri, sosyal medya kullanımıyla ilgili önlemler ve teknoloji/sosyal medya kullanımına ilişkin gelecek planları* isimleri verilen sekiz kod oluşturulmuştur. Katılımcıların görüşleri dikkate alındığında en fazla değinilen kodun, sosyal medya kullanımıyla ilgili önlemler olduğu; en az değinilen kodun ise sosyal medyanın/teknolojinin toplumsal etkileri olduğu görülmüştür. Tablo 5'te katılımcıların görüşleri doğrultusunda öne çıkan ortak kod yorumları ve katılımcı bilgileri yer almaktadır. Katılımcıların bilgileri kodlanırken ilk karakter, katılımcıların yer aldığı temayı ve ikinci karakter görüşme sırasını yansıtmaktadır. Örneğin tekrar sosyal medya kullanmaya başlayanlar temasında yer alan birinci katılımcı *G1* şeklinde kodlanmıştır.

**Tablo 5.** Tekrar Sosyal Medya Kullanmaya Başlayanlar Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	Alt Kod	Katılımcı: Görüş
Sosyal Medyayı Yeniden Kullanma Sebepleri	Kontrol Etme/Takip Etme İsteği	"G2: ...Erkek arkadaşımı kontrol etmek için girdim öyle de kaldım..."
	Güncel Durumlardan Haberdar Olamama	"G2-G3-G5: ...Çoğu şeyden habersiz olduğumu düşünmeye başladım... Doğa yürüyüşlerine katılmak istiyordum ama bilgilendirmeyi, sosyal medya üzerinden yapıyorlardı... Sosyal medyanın farklı konularda bilgi edinme ve ilgi alanlarına yönelik içeriklere erişme imkânı sağladığını fark ettim..."
	Kurumsal Gereklilik	"G1: ... orada kurumsal olarak yer almamız gerektiğini amirlerim söylediği için hem bölümümün işte tanıtımı hem de üniversitenin tanıtımını yapmak ve takip etmek amaçlı kullanmaya başladım..."
	İletişim Kurmaya Aracılık Etmesi	"G5: ... çevremdeki insanların sosyal medyayı aktif bir şekilde kullandığını gözlemledim ve iletişimde kalabilmek için ben de katılmak istedim..."
	Çevresel Baskı	"G3: ... Doçentliğe hazırlandığım süre boyunca, sosyal medyaya girmedim ancak sürecin sonlarına doğru çevremdeki kişilerin zoruyla Instagram hesabı açtım... Sporda hocalar ve arkadaşlarım video çekiyorlardı ama benim paylaşacak bir yerim yoktu..."

Sosyal Medya Kullanmama Dircinin Sebepleri	Yetersizlik Hissinden Uzaklaşmak	"G5: ...Ayrıca, sosyal medyanın bazen beni mutsuz veya yetersiz hissettirdiğini de fark ettim..."
	Kaliteli Zaman Geçirme İsteği	"G5: ...zamanımı daha verimli kullanmak istedim ve sosyal medyanın zamanımı çaldığını fark ettim..."
	Sosyal Medyaya İlgi Duymama	"G1-G2: ...Sosyal medya kullanmaya gerek duymadım... Sosyal medya ilk çıktığında lisedeydim o zamanlar basit chat kanalları ve Facebook vardı. Ben ilgi duymadım..."
	Sanal Bir Karaktere Dönüşme Farkındalığı	"G3-G5: ...Kapatıldıktan sonra aslında sanal bir karakter olduğumu fark ettim. Herkes bana seni göremiyoruz nerelerdesin deyip durdu. Aslında hep aynı yerdeydim ama sosyal medyadan çıkınca görünmez bir hale gelmiş gibi oldum... Daha çok zamanımı gerçek ilişkilere ve hobilerime ayırmak istedim..."
	Bağımlılık Yaratma Düşüncesi	"G2-G4: ...Çevremdeki herkes bana bağımlı olmuş gibi geliyordu... Çevremde insanların vaktini çoğunu sosyal medyada geçirmesi..."
	Başka Amaçlara Öncelik Verme	"G2-G3: ...Ben hep dersleri ön plana aldım ve derslerimde düşüş olacak endişesi ile yıllarca girmedim... akademik kariyerimde yerimde saymaya başladığımı ve çevremdeki insanların doçent olduğunu gördüğüm zaman artık odaklanmam gerektiğini ve bunun içinde sosyal medyadan çekilmem gerektiğine karar verdim..."
Sosyal Medyada Kullanılan Etkileşim Türleri	Paylaşımlara Bakma	"G2: ...Bakıp geçiyorum..."
	DM Üzerinden Video Paylaşma	"G2: ...Komik videolar gönderiyoruz arkadaşlarla birbirimize..."
	YouTube'den Video İzleme	"G3: ...YouTube çok kullanıyorum. Genellikle takip ettiğim düşünce insanların videolarını seyrederim. Uzun süreli videolar bunlar bazen bölüp izliyorum. Eğitim ve işim açısından gerekli. Yüzme öğreniyorum onunla ilgili videolar izliyorum. Shorts denen kısa eğlenceli videoları da izliyorum"
	Nadiren Paylaşım Yapma	"G1-G2-G3: ...Ben çok fazla bir şey paylaşmadığım için bana çok fazla böyle bir beğeni ya geri dönüşüm olmuyor...Ben sosyal medyaya sonradan girdiğim için mi bilemem çok paylaşım yapmıyorum... Çok fazla paylaşım yapmıyorum..."
	Kurumsal Paylaşımları Beğenme	"G1-G2: ...Kurumsal paylaşımları beğeniyorum...İşimle ilgili takip ettiğim hesaplar var. Onlardan beğendiğim gönderilerini kaydediyorum..."
Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Önlemler	Gizlilik Endişesiyle Alınan Önlemler	"G1-G3-G5: ...insanların geçmişiyile ilgili bilgileri ya da belli bir yere ait olan afrinitezleriyle ilgili bilgileri hep sosyal medya üzerinden aldıkları için istihbarat bazında hani insanların paylaşımları, beğenileri acaba böyle anlaşılır mıyım diye beğenmiyorum yani...Belki WhatsApp özel görüşmelerin gizliliği açısından tercih edilebilir ama mahremiyet istiyorsan çevrimdışı olacaksın bunun başka yolu yok bence... Şifrelerimi güçlü ve benzersiz tutarım, hesaplarımda iki faktörlü kimlik doğrulama kullanırım, bilgilerimi paylaşırken dikkatli olurum... gizlilik ayarlarımı düzenli olarak kontrol ederim... bilinmeyen veya şüpheli kaynaklardan gelen mesajlara tıklamamaya özen gösteririm..."
	Genel Kullanım Önlemleri	"G1-G2-G3-G4-G5: ...içimden gelen bir kontrol var...Bir haber gördüysem farklı görüşlerden insanlar nasıl tepki vermiş ona bakıyorum doğrusu az çok ortaya çıkıyor... telefonda uygulama bulundurmama, sosyal medyaya erişimimi zorlaştırıyorum... telefonda sosyal medya olmaması önemli...Derse giderken cep telefonumu yanıma almıyorum, dikkatimi dağıtmamın diye...gerçek hayatta daha fazla bağlantı kurmaya odaklanmak için çaba sarf ederim...Bir kere kendi kendimi oyalamayı öğrendim. Sosyal medyaya bağımlı olan insanların en büyük sorunu bu...Telefonumda tatilde olduğum zamanlar hariç Instagram, Twitter gibi sosyal medya programları yüklü değil...Zaman yönetimi için kendime sınırlar koyuyorum ve sosyal medya kullanımımı belirli bir süreyle sınırlıyorum.



Yeniden Kullanma Deneyimleri	Deneyimlerin Beklentileri Karşulamaması	“G1-G2-G4: ...Çok boş işlerle uğraştıklarını görüp bu gençler nereye gidiyor diye de açıkçası kaygıya düştüm... Herkes farklı biri gibi görünmeye çalışıyor. İlişkiler samimi gelmiyor...Beklentimi çok karşılamadı çünkü daha çok vakit geçirip zamanımı önemsiz işlere harcadım...”
	Etkinliklerden/Olaylardan Haberdar Olma	“G1-G2-G5: ...kurumumun yaptığı her türlü etkinlikten haberdar oldum. Günlerden işte özel günlerinden nelerin olduğundan haberdar oldum...Artık sosyal medyadaki akımlardan haberdarım...bazı platformlarda ilgi duyduğum konular hakkında bilgi paylaşımı yapabiliyor ve farklı perspektiflerden haberdar olabiliyorum...”
	Başkalarıyla Etkileşim Kurabilme	“G5: ...İnsanlarla daha kolay iletişim kurabiliyorum...”
	İlgi alanlarına Yönelebileme	“G5: ...ilgi alanlarıma yönelik içerikleri takip edebiliyorum...”
	Geleceğe İlişkin Kaygı Hissetme	“G1: ...Bu gençler nereye gidiyor diye de açıkçası kaygıya düştüm...”
	Uyum Sağlama Süreci	“G3: ...Hiçbir şey bıraktığım gibi değildi. Facebook, yaşlı amcaların Instagram ise genç zamparaların avlandığı bir yer haline gelmişti... Arkadaş hikâyeye niye 30 tane fotoğraf atıyorsun, ben hepsine tek tek bakmak zorunda mıyım? Geçiyorsun ama kurtulamıyorsun defalarca önüne geri geliyor. Komadan yıllar sonra çıkıp da normal dünyaya alışmaya çalışan tipler gibiydim...”
Teknoloji/ Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Gelecek Planları	Başkaları Tarafından Yönlendirilme Hissi	“G2: ...Ama sanki onlar da beni yönlendiriyor gibi bu da beni rahatsız ediyor. Sürekli bir akım. Sürekli birilerini yüceltme ve birilerini linçleme...”
	Davranış Bağımlılığına Bağışıklık Oluşturma	“G1-G3-G5: ...benim izlediğim ya da bana böyle rahatlık veren videoları izlemeye devam ederim gibi geliyor...fala inanma falsız da kalma hesabı, biraz haberdar olacaksın ama kendini sosyal medyada yeniden yapılandırmayacaksın. Ben bağımlılık için aşılandım artık...Onu ciddiye alıp da ay ne kadar çok beğeniliyorum havasına girersen dipsiz bir kuyuya düşüyorsun... gerçek hayatta daha fazla deneyim yaşamak için çaba göstereceğim...”
	Pasif Bir Kullanıcı Olarak Devam Etme	“G2: ...Bu şekilde devam ederim gibi. Çok paylaşım yapmama hesaplarım gizli olur...”
Sosyal Medya Kullanımıyla İlgili Gizlilik/ Güvenlik Endişeleri	Mesleki Gelişime İlişkin Bilinçli Kullanımları Teşvik Etme	“G1-G4: ...Bölüm açısından bakacak olursak, beslenme diyetetik bölümünün, öğrencilerinin artık olmasını istediğim şeyler var onun da reklamını yapabilme... Kendimce koyduğum kurallar çerçevesinde faydalı olan ya da zararlı olan kullanımları azaltıp kullanmaya devam ederim...”
	Dijital Ayak İzlerinin Mahremiyeti İhlal Etmesi	“G3-G4: ...Son dönemlerde dijital dönüşüm ve yapay zekâ alanında çalışmalara ağırlık verdiğimiz için mahremiyet ihlallerinin ne gibi boyutlara ulaşabileceğini biliyorum... Önemli konuşmalar ya da paylaşımlar yapmıyorum...”
	Paylaşım Yapmadığı İçin Gizlilik Endişesi Hissetmeme	“G2: ...Öyle pek bir endişem yok. Zaten çok paylaşımım da yok. Belki ondan rahattımdır. Hesaplarım gizli...”
	Yanlış Anlaşılma Endişesi	“G1: ...Bazen çok beğendiğim şeyleri acaba yanlış anlaşılabilir mi diye...”
Sosyal Medyanın/ Teknolojinin Toplumsal Etkileri	Kişisel İstihbarat Aracı Olarak Kullanılma Endişesi	“G1: ...son dönemi de yine insanları hani geçmişiyile ilgili bilgileri ya da belli bir yere ait olan afrinitezleriyle ilgili bilgileri hep sosyal medyaya üzerinde aldıkları için istihbarat bazında...”
	Toplumun Yaşam Kalitesinde Bozulma	“G1: ...Bir yere gidiyor aslında bir günlük gidiyor. Ama dört farklı kıyafet götürüyor. Ve sürekli kıyafet değiştirerek sanki o tatili dört günmüş gibi paylaşımlarda yapıp dönüşümlerini ve beğenilerini bekliyor...”
	Toplumsal Değerlerin Bozulması	“G2: ...toplum her alanda ikiye bölündü. Çekimser kalamıyorsun. Kılıçlar çok keskin. Bu iş nereye varır bilmiyorum. Etkileşim kasmak deniyor insanlar etkileşim kasabilmek için tüm saçmalıkları yapıyorlar...”
	Genç Neslin Robotikleşmesi	“G3: ...Algoritma ne isterse onu düşünen, neye inanmasını istiyorsa o inanan bir nesil geliyor. İşin kötüsü özgür iradeleriyle bunları yaptıklarını ve düşündüklerini sandıkları için isyan da etmeyecekler. Dijital kuzuların sessizliği...”
Kişisel Donanımların Yanlış/Hatalı Bilgilere Dayanması	“G1: ...çok fazla yerli, yersiz bilgin paylaşımı var, çocuk yetiştirmeyle ilgili hasta bakımı ile ilgili, kişinin donanımı yetersizse çok yanlış yönlere yönlendirebilir diye düşünüyorum bu paylaşımları...”	

Sosyal medya kullanmamak için bir süre direnmiş ancak tekrar kullanmaya başlamış olan katılımcıların bu eğilimlerinin altında yatan sebepler; *kontrol/takip etme isteği, güncel durumlardan haberdar olma ihtiyacı, kurumsal gereklilik, iletişim kurma ihtiyacı* ve *çevresel baskı* şeklinde isimlendirilmiştir. Katılımcıların çoğu, ilgi alanlarına ilişkin etkinliklerin sosyal medya üzerinden duyurulması sebebiyle bu etkinliklerden ve diğer güncel konulardan haberdar olamadıkları gerekçesiyle yeniden sosyal medya kullanmaya başlamışlardır. Katılımcılardan birisi, kurumsal etkinliklerin takibi ve duyurulması amacıyla kurumsal bir gereklilik olarak sosyal medya kullanmaya başladığını belirtmiştir. Bununla birlikte katılımcıların tekrar sosyal medyaya yönelmelerinde, sosyal çevrelerinden sözlü ve psikolojik olarak hissettikleri baskıların da etkili olduğu görülmektedir. Bu baskılar, bir yandan başkalarının yönlendirmesiyle sosyal medya hesabı açma eğiliminde olmanın yanı sıra, aynı zamanda sosyal ortamlarda çoğunluğun fotoğraf veya video çekimlerini sosyal medyada paylaşmak amacıyla yapmasına tanık olduğunda, bu etkinliklerin sosyal medya dışında bir anlam ifade etmediği yönünde bir algı oluşması şeklinde de ortaya çıkabilmektedir. Ayrıca başkalarıyla iletişim kurabilmek ya da başkalarının paylaşımlarından haberdar olabilmek için yeniden sosyal medya kullanmaya başlayan katılımcılar da bulunmaktadır. Bu sebepler karşısında yeniden sosyal medya kullanmaya başlayan katılımcıların, sosyal medya kullanmamak için direnmelerinin de bazı sebepleri bulunmaktadır. Bu sebepler arasında; sosyal medya kullanımının sebep olduğu yetersizlik hissinden uzaklaşma ihtiyacı, kaliteli zaman geçirme isteği, sosyal medyaya ilgi duymama, başka amaçlara öncelik verebilme niyeti, sosyal medyanın davranışsal bir bağımlılık yarattığı ve kendisini sanal bir karaktere dönüştürdüğu yönündeki farkındalıklar yer almaktadır. Bu direnme sebeplerine rağmen yeniden sosyal medya kullanmaya başladıklarında genel kullanımına yönelik ve gizliliğe yönelik bazı önlemler aldıklarını belirtmişlerdir. Genel kullanım önlemleri arasında; bilinçli kullanıma yönelme, zaman/süre kontrolü yapma, sosyal medyadan duyulan haberlerin gerçekliğini araştırma, zaman zaman sosyal medya kullanımına kısa aralar vererek dijital detoks yapma ve farklı ilgi alanlarına zaman ayırma yer almaktadır. Katılımcılar, cep telefonuna sosyal medya uygulamalarını yüklemeyerek her an ulaşılabilirliği önleme ve dikkat gerektiren bir işle ilgilenirken telefonu yakınında bulundurmama gibi önlemlerle gerçek hayata daha fazla odaklanmaya çalışmaktadır. Öte yandan yeniden sosyal medya kullanmaya başlamakla birlikte bazı gizlilik/güvenlik endişeleri taşıdıkları için buna yönelik önlemler de almaktadırlar. Bu önlemler içinde; kullanılan platformların gizlilik ayarlarını düzenli şekilde kontrol etme, iki faktörlü kimlik doğrulama ve güçlü şifre kullanımı, gelen mesajların kaynağını kontrol etme, dikkatli bilgi paylaşmaya çalışma, beğeni butonlarını kullanmamaya çalışma,

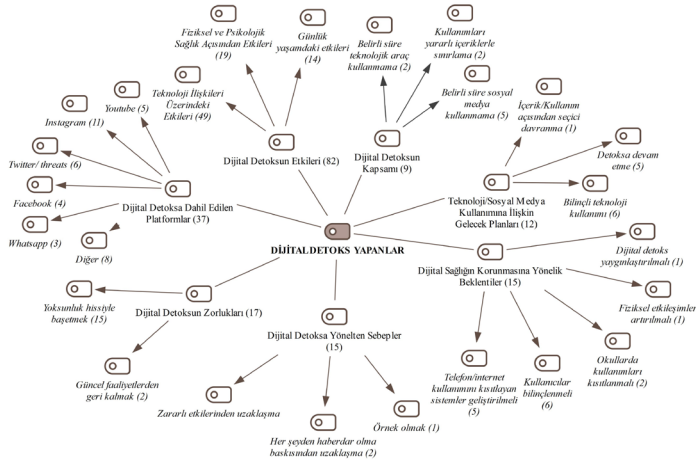
özel görüşmeler için WhatsApp'ı tercih etme ve çevrim dışı olmaya çalışma yer almaktadır.

Katılımcılar, sosyal medya kullanımına yönelik aldıkları önlemlerin yanı sıra sosyal medyada kurdukları etkileşimleri de şekillendirmeye çalışmaktadır. Bu kapsamda katılımcıların çoğu, kullandıkları sosyal medya platformlarında nadiren paylaşım yaptıklarını belirtmiştir. Bununla birlikte paylaşım yapmak yerine sadece çoğunlukla başkaları tarafından yapılan paylaşımlara baktıklarını belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar, kurumsal nitelikli paylaşımları zaman zaman beğendiklerini, sosyal medya platformunun direkt mesaj gönderme yöntemini kullanarak video paylaşımları yaptıklarını ve YouTube üzerinden video izlediklerini ifade etmişlerdir. Ancak katılımcıların çoğu, dikkatli etkileşim yollarına ve aldıkları önlemlere rağmen yeniden sosyal medya kullanımına yönelik deneyimlerinin beklentilerini karşılamadığını vurgulamıştır. Bu çerçevede özellikle gelecek kaygısı hissetmeye başladıklarından bahsetmişlerdir. Ayrıca uzun süre sosyal medya kullanmamış olmalarına bağlı olarak yeniden kullanmaya başladıklarında farklı sosyal medya platformlarına ilişkin yaygın kullanım kurallarına uyum sağlamak için çaba sarf ettiklerinden söz etmişlerdir. Katılımcılardan birisi, başkaları tarafından yönlendiriliyormuş hissine kapıldığını belirtmiştir. Bu olumsuz deneyimlerle birlikte ilgi alanlarına yönelebilmek, etkinliklerden/olaylardan haberdar olabilmek ve başkalarıyla etkileşim kurabilmek deneyimlerinde de bahsetmişlerdir. Yeniden sosyal medya kullanmaya başlayarak edindikleri deneyimleri de dikkate aldıklarında katılımcıların, gelecekteki sosyal medya/teknoloji kullanımına ilişkin planları üç kod altında toplanmıştır. Katılımcıların çoğu, edindikleri tecrübelerle birlikte sosyal medya kullanımını davranışsal bir bağımlılık yaratmayacak düzeyde kullanmaya devam edeceklerini belirtmişlerdir. Bu bağlamda gerçek yaşam deneyimlerine ağırlık vermek ve beğenilme arzusuna yenilip zamanı tüketmekten sakınmak gibi yollarla bilinçli kullanıcılar olma isteği taşımaktadırlar. Ayrıca bilinçli kullanımların artmasına destek olabilmek için mesleki gelişime yönelik sosyal medya kullanımını teşvik etmek isteyen katılımcılar da bulunmaktadır. Buna karşın katılımcılardan birisi ise, pasif bir kullanıcı olarak sosyal medya kullanmaya devam etmeyi planlamaktadır.

#### 4.2.4. Dijital Detoks Yapanlar

Katılımcıların, zaman zaman sosyal medyadan uzaklaşmalarına ilişkin TeknoKET hareketi yönelimleri ise dijital detoks yapanlar teması kapsamında değerlendirilmiştir. Bu temaya ait kodlar ve görüş sayıları Şekil 5'te gösterilmiştir.

### Şekil 5. Sosyal Medya Detoksu Yapanlar Temasına İlişkin Kodlar ve Görüş Sayıları



Zaman zaman sosyal medya kullanımına kısıtlamalar getiren katılımcıların yer aldığı dijital detoks yapanlar teması; bazı katılımcıların, detoks dönemlerinde sosyal medyanın yanı sıra teknoloji araçlarından tamamen uzaklaştıklarını belirtmeleri nedeniyle *sosyal medya* ifadesi yerine *dijital* ifadesi kullanılarak isimlendirilmiştir. Bu temada; *dijital detoksa yönelten sebepler*, *dijital detoksa dahil edilen platformlar*, *dijital detoksun zorlukları*, *dijital detoksun kapsamı*, *dijital detoksun etkileri*, *teknoloji/sosyal medya kullanımına ilişkin gelecek planları* ve *dijital sağlığın korunmasına yönelik beklentiler* olmak üzere yedi kod oluşturulmuştur. Bu kodlar içinde en fazla dijital detoksun etkilerine değinilirken en az değinilen kod ise dijital detoksun kapsamı olmuştur. Tablo 6’da katılımcıların görüşleri doğrultusunda öne çıkan ortak kod yorumları ve katılımcı bilgileri yer almaktadır. Katılımcıların bilgileri kodlanırken ilk karakter, katılımcıların yer aldığı temayı ve ikinci karakter görüşme sırasını yansıtmaktadır. Örneğin dijital detoks yapanlar temasında yer alan birinci katılımcı *D1* şeklinde kodlanmıştır.

Tablo 6. Sosyal Medya Detoksu Yapanlar Temasına İlişkin Katılımcı Görüşleri

Kod	Alt Kod	Katılımcı: Görüş
Dijital Detoks Yönelten Sebepler	Örnek Olmak	“D9: ...Öğrencilerimde farklı ve zararlı etkilerini gördükten sonra, önce kendi üzerimde değişiklik yapmak istedim, böyle başlamış oldum. Yani öğrencilerime örnek olmaktadır diyebilirim aslında...”
	Her Şeyden Haberdar Olma Baskısından Uzaklaşma	“D3: ...Gündemi sürekli takip etmek zorundaymışım gibi bir hissiyat oluşmaya başlıyor; bir süre sonra. Hani istemeden de her şeyi bilmeliyim, her şeyi duymalıyım bilincine geliyor...bu beni rahatsız etmeye başladı...”
	Zararlı Etkilerden Uzaklaşma	“D1-D2-D4-D5-D6-D8-D10: ...sosyal medyanın bana mental olarak zarar verici yönlerini azaltmak için yapmaya çalıştım... sosyal medyanın ördek sendromu gibi bir algı oluşması dolayısıyla biraz uzaklaşmaya çalıştım... Alışlagelmiş yaşamsal faaliyetleri, sosyal faaliyetlerin daha az sürdürülebilir noktaya geldiğini görünce dijital detoksa başlama kararı aldım...ister istemez bir el alışkanlığı oluyor sürekli işte giriyorsunuz... Kendime daha çok vakit ayırmak için sosyal medyanın beni fazla oyaladığını düşündüğüm için başlamıştım...”
Dijital Detoksun Kapsamı	Belirli Süre Teknolojik Araç Kullanmama	“D2-D5: ...Hatta ilk yaptığımda televizyon, radyo gibi bütün elektronik cihazları tamamen bloke ettim... Telefonda uzak kalmaya çalıştım. Belirli saatlerde kullanmamaya özen gösterdim...”
	Belirli Süre Sosyal Medya Kullanmama	“D1-D2-D4-D7: ...On gün kadar sosyal medya hesapları kullanmamıştım...Hiçbir platforma gelmedim. Hesaplarımı askıya aldım...sosyal medya platformlarını kapattım...”
	Kullanımları Yararlı İçeriklerle Sınırlama	“D1-D7: ...Ana sayfama düşen şeylerin bana yararlı olup olmamasına göre bunları azaltmaya çalıştım...Instagram’da veya YouTube’da geçirdiğim vakitlerde müzik dinledim...”

Dijital Detoksa Dahil Edilen Platformlar	YouTube	“D2-D7-D9: ...Onun dışında izlenice olarak YouTube...YouTube kullanmadım...”
	Instagram	“D1-D2-D4-D5-D6-D7-D8-D10: ...Başta Instagram yani...Daha çok Instagram'dan uzaklaştım... En çok Instagramı kullanmadım. Hatta Instagramı dondurdum...Instagram özellikle...”
	Facebook	“D1-D5: ...Facebook'tan uzaklaştım...Daha çok Facebook'tan uzaklaşıyorum...”
	Twitter/Threads	“D1-D2-D3-D5-D8: ...Threads ve Twitter üyeliklerim vardı bunları kullanmamaya özen gösterdim...Başta Twitter, net yani Twitter'ı, hatta Twitter şu an bile neredeyse kullanmıyorum... Twitter kullanmamaya çalıştım”
	WhatsApp	“D4-D7-D10: ... WhatsApp kişilerin hikayeleri onları da bakmıyorum. Ben detoksa girerken WhatsApp da kapatıyordum...”
	Diğer	“D9: ...Bazı robotik oyunları var o oyunları kaldırmıştım...” “D2-D6: ...İnternet tarayıcısını iş dışında hiç kullanmadım sadece iş bizde online bağlantıyoruz sisteme onun dışında hiç Google vesaire kullanmadım...O süreçte bir hafta boyunca telefonum da uçak modundaydı. Bilgisayar da açmadım hiçbir şekilde...” “D2-D9: ...Netflix bu dizi paylaşım platformları onların hiçbirine bakmadım...Netflix de kullanmadım”
Dijital Detoksun Etkileri	Teknoloji İlişkileri Üzerindeki Etkileri	“D1-D2-D3-D4-D5-D6-D7-D8-D9-D10: ...Şu an da kullanmaya tekrar başladım yine aynı şekilde 2-2,5 saat kullanıyorum... İlla orada bir şey paylaşıp da paylaşmanın böyle bir anlamsız olduğunu düşünmeye başladım aslında... Hani beğenilince insan mutlu hisseder ya kendini. Aa beğendi falan. Ama aslında...işin içine girdikçe soğuyorsunuz... şu an hala Instagram'ı açmadım. Instagram kullanmamak çok rahat geldi diyebilirim. Çünkü gerçekten çok fazla zaman kayboluyor... Özellikle ben çok fazla telefona bağımlılığı yaşadığımı fark ettim. Şu an hala telefonu çok sınırlı kullanmaya çalışıyorum...”
	Fiziksel ve Psikolojik Sağlık Açısından Etkileri	“D1-D2-D3-D4-D5-D6-D7-D8-D9-D10: ...hem stres olarak fiziksel olarak insanın gözlerinin, sürekli ellerinin yazması, bakması, insan telefonunu tutarken bile kolunun ağrması...arkadaşımla buluşacağım zaman bile WhatsApp'tan yazıyorum. Normal mesaj bile atmıyorum yani çoğu zaman. Bundan dolayı sosyal medya anti sosyal duruma itiyor bence...Instagram kapatılsa farkındalığımla depresyona girmem...Günlük yaşam aktivitelerimde, yani psikolojik olarak kendimi daha iyi hissettiğimi fark ettim...Farkındalığımla ve algımın yükseldiğini fark ettim. Odaklanmamın daha iyi olduğunu fark ettim...Psikolojik olarak da kesinlikle bir yetersizlik hissi yaratıyor insanda yetişemeden olayı...”
	Günlük Yaşamdaki Etkileri	“D1-D2-D3-D4-D5-D6-D7-D8-D9-D10: ...Okumak istediğim çok kitap vardı. O sosyal medyaya ara verdiğim süreçte onları okuyabildim... Daha düzenli bir yaşam oluyor ve sosyal medya insanın yapmak istediği şeyleri engelliyor bence... Kendi hayatıma odaklanabilme imkânım oldu... Hobilerime daha çok ağırlık verdim. Seramik kursuna gittim... negatif olarak da dediğim gibi sadece çağın gerektirdiği hızın yavaşlamış olduğunu fark ettim... Instagram'dan çok insanla konuştuğumu, WhatsApp ya da telefon dışında oradan çok mesajlaştığımı fark ettiğimi söyleyebilirim...”
Dijital Detoksun Zorlukları	Yoksunluk Hissiyile Baş Etmek	“D4-D5-D6-D7-D8-D10: ...En çok telefonu özliyorum. Çünkü sürekli telefonuma bakayım, sosyal medyaya bakayım... birçok iletişim WhatsApp üzerinden olduğu için tek onun zorluğunu hissediyordum... sanki temel ihtiyaçmış gibi hissediyordum...Biraz iletişim WhatsApp üzerinden olduğu için tek onun zorluğunu hissediyordum... Kendimi birçok konuda YouTube'da geliştirdiğim için en çok özlediğim şey YouTube oluyor...”
	Güncel Faaliyetlerden Geri Kalmak	“D2-D9: ...Yaşamımı devam ettirmek adına haberleşmede daha yavaş kaldığımı hissettim... Yaşadığım en büyük zorluk geride kalma hissi. Olan bitenden haberdar olamama...”
Teknoloji/Sosyal Medya Kullanımına İlişkin Gelecek Planları	Detoksa Devam Etme	“D1-D2-D3-D5-D9: ...Yani insanların yılda bir ya da altı ayda bir yapması gerektiğini düşünüyorum. Benim hoşuma gidiyor... Yani detoksu ara ara yapmayı düşünüyorum...Dijital detoksu bir yaşam tarzı haline getirerek, düzenli belirli alımlarla yapmayı düşünüyorum...Ben ailemle, kızımınla vakit geçirdim zamanlarda kesinlikle kullanmıyorum artık. Böyle bir düzenim var. Bunu tabii devam ettirmek artırmak niyetindeyim...”
	İçerik/Kullanım Açısından Seçici Davranma	“D1: ...ama takip ettiğim hesaplar ya da mesela hani içerik açısından değişime gidebilirim. Daha seçici davranabilirim...”
	Bilinçli Teknoloji Kullanımı	“D4-D5-D6-D7-D8-D10: ...Hani tamamen bundan uzak kalmakta biraz tırnak içerisinde boomerlık oluyor artık. Hani o kafaya da girmemek gerekiyor bence. Ama dengesini kendi içerisinde yakalamamız lazım... Teknoloji kullanımını daha bilinçli ve daha dengeli bir şekilde sürdürmeyi planlıyorum...Bundan sonrasında en azından daha sınırlı kullanmayı planlıyorum...”



Dijital Sağlığın Korunmasına Yönelik Beklentiler	Dijital Detoks Yaygınlaştırılmalı	“D2: ...detoks yapılmalı, dijital detoks önerilmeli ve insanlara tavsiye edilmeli...”
	Fiziksel Etkileşimler Artırılmalı	“D2: ... daha çok fiziksel temas kurabileceğimiz rekreatif etkinliklerin içinde olmalıyız diye düşünüyorum...”
	Okullarda Kullanımları Kısıtlanmalı	“D2-D9: ...Okullarda mesela kısıtlanabilir. İşte çocukların cep telefonu kullanması, tablet kullanması, çeşitli platformlara erişimi. Bunlar kısıtlanabilir ya da denetim altında tutulabilir...”
	Telefon/internet kullanımını kısıtlayan araçlar geliştirilmeli	“D1-D3-D4-D5-D9: ...İçerik bakımından, insanı bağımlı yapacak şekilde bir içerik üretiminden ziyade, faydalı içeriklerin artması iyi olabilir... Mesela otomatikman telefonların kapandığı bir sistem olabilir... kullanıcıların zamanlarına daha bilinçli şekilde harcamalarını teşvik etmek için daha iyi kontrol ve sınırlama araçları sağlamları bence gerekir...”
	Kullanıcılar Bilinçlenmeli	“D2-D5-D8-D9-D10: ...programları yazan firmalardan beklentimiz olmamalı, kullanıcı tarafında daha bilinçlendirici hareketler olmalı... kullanıcıların da birbiri gizliliğini ve güvenliğini daha iyi korumaları önemlidir... Uygulamaların zararlarına yönelik bir çalışma yapılabilir...”

Dijital detoks yapan katılımcılar, zaman zaman farklı sürelerle sosyal medyadan uzaklaşma ihtiyacı duymaktadırlar. Katılımcıların çoğunu detoks kararına yönelten temel sebep, sosyal medyanın zararlı etkilerinden uzaklaşmak istemeleridir. Bu çerçevede sosyal medyanın sebep olduğu davranış bağımlılığını kontrol altına alabilmek, zamanın değerini hissedebilmek ve sosyal medyanın dayattığı kusursuzluk algısından uzaklaşabilmek için farklı aralıklarla detoks yapmaktadırlar. Öte yandan katılımcılardan biri, detoks yaparak öğrencilerine örnek olmayı da hedeflerken başka bir katılımcı ise sosyal medyanın dayattığı her şeyi bilme baskısından uzaklaşmayı arzulamaktadır. Yapılan dijital detoksun kapsamı çoğunlukla belirli bir süre sosyal medya kullanmama şeklinde olsa da bazı katılımcılar bu süreler içinde sadece sosyal medyayı değil, teknolojik araçları da kullanmamaktadır. Buna ilaveten sosyal medya kullandıkları dönemlerde kullanımlarını, yararlı içeriklerle sınırlamaya çalışan katılımcılar da bulunmaktadır. Dijital detoks dönemlerinde kullanılan platformlar/araçlar sıklıklarına göre sırasıyla; Instagram, Twitter/threats, YouTube, Facebook, WhatsApp ve diğer platformlar (netflix, telefon/bilgisayar, oyun platformları, twitch) şeklindedir.

Katılımcılar, dijital detoks dönemlerinde bazı zorluklar yaşadıklarını da belirtmişlerdir. Bu zorlukların başında, dijital araçların ve sosyal medyanın yarattığı yoksunluk hissiyle mücadele edebilmek gelmektedir. Ancak bazı katılımcılar, ilk dijital detokslarına oranla sonraki detokslarında bu hissi kontrol edebilme güçlerinin arttığını da belirtmişlerdir. Katılımcılardan ikisi ise, dijital detoks dönemlerinde güncel olaylardan haberdar olmakta zorlandıklarını vurgulamışlardır. Ancak bu zorluklarına rağmen dijital detoksun; teknolojiyle olan ilişkilerinde, günlük yaşamlarında ve fiziksel/psikolojik sağlıklarında çoğunlukla olumlu etkilerini hissetmektedirler. Katılımcılar teknolojiyle olan ilişkileri bağlamında etkin zaman kontrolü sağlayabildiğini, teknoloji/sosyal medya kullanımına yönelik farkındalık kazandığını ve bakış açılarında önemli değişimler olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcılardan birisi, dijital detoksun ardından sosyal medya kullanmaya başladığında

yeniden davranış bağımlılığına kapıldığını fark etmiştir. Fiziksel ve psikolojik sağlık açısından fiziksel ağrıların azaldığını, farkındalıklarının arttığını, teknolojinin sebep olduğu yetersizlik hissini kontrol edebildiklerini, kendilerini iyi hissettiklerini ve bağımlılıktan uzaklaşabildiklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan birisi ise dijital detoks dönemlerinde sosyal medya etkileşimlerinden uzak kalması sebebiyle bu dönemlerde anti sosyallığın arttığını düşünmektedir. Günlük yaşamları itibarıyla ise katılımcılar, gerçeğe odaklanabilme ve zamanın değerini anlayabilme fırsatı yakalamışlardır. Ancak olaylardan haberdar olamama, haberleşme konusunda sorunlar yaşama ve çağın gereklilikleri doğrultusunda geride kalma şeklinde günlük yaşamlarında olumsuz etkiler hisseden katılımcılar da olmuştur.

Dijital detoks yapan katılımcılar, teknoloji ve sosyal medya kullanımının geleceğine ilişkin çoğunlukla detoksa devam edeceklerini ve bilinçli kullanıma yöneceklerini belirtmişlerdir. Katılımcılardan birisi ise sosyal medyaya ilişkin içerik ve kullanım açılarından daha seçici olacağını belirtmiştir. Bu planların yanı sıra tüm katılımcılar, toplumsal düzeyde dijital sağlığın korunabilmesi bazı beklentilere sahiptir. Beklentilerin çoğunluğu, bilinçli kullanımın yaygınlaştırılması ve bazı kontrol/sınırlama araçlarının sağlanması gerektiği yönündedir. Öte yandan okullardaki kullanımlarının kısıtlanması, fiziksel etkileşimlere yönelimin teşvik edilmesi ve dijital detoksun yaşam şekli halinde getirilerek yaygınlaştırılması gerektiği vurgulanmıştır.

## 5. Tartışma ve Sonuç

Bu çalışma, teknolojiye yönelik artan tepkileri ifade eden TeknoKET hareketi çerçevesinde sosyal medya kullanımına yönelik tepkilere odaklanmıştır. Sosyal medyanın olumsuz etkileriyle ilgili algılar doğrultusunda kullanıcıların, sosyal medya kullanımlarını nasıl yönettikleri araştırılmıştır. Çalışma; dijital dönüşüm çağında, sosyal medya platformlarının ve teknoloji şirketlerinin birey ve toplum üzerindeki etkilerine yönelik farkındalığı ve kullanıcıların bu platformlara ilişkin tepkilerini anlamak açısından önemli bir

yere sahiptir. Öte yandan teknolojiye karşı gelişen tepkilerin altında yatan sosyal, psikolojik ve ekonomik unsurların belirlenerek gelişen teknolojinin birey ve toplum üzerindeki etkilerine yönelik önemli iç görüler sunmaktadır.

Katılımcılarla yapılan görüşmeler neticesinde elde edilen bulgular, sosyal medya kullanımına yönelik tutumları yansıtan dört tema etrafında kullanıcıları gruplandırmaktadır. Bu doğrultuda; *sosyal medya kullanmayanlar*; *sosyal medya kullanmayı bırakanlar*; *tekrar sosyal medya kullanmaya başlayanlar* ve *dijital detoks yapanlar* olmak üzere dört farklı kullanım eğilimi belirlemiştir. Sosyal medya kullanmayanlar teması, hiç sosyal medya kullanmamış katılımcıları; sosyal medya kullanmayı bırakanlar teması, farklı sürelerle sosyal medya kullanıp sonra bırakan katılımcıları; tekrar sosyal medya kullanmaya başlayanlar teması, farklı sürelerle sosyal medya kullanmayı bırakan katılımcıları; dijital detoks yapanlar teması ise sosyal medya kullanmakla birlikte zaman zaman farklı sürelerle sosyal medya platformlarını ve/veya teknoloji araçlarını kullanmayı süre sonunda yeniden kullanmaya devam eden katılımcıları yansıtmaktadır. Çalışmanın ana temalarını oluşturan bu eğilimler, sosyal medya platformlarının kullanıcılar üzerindeki etkilerine ilişkin karmaşıklık ve farklılıkları ortaya koymaktadır.

*Sosyal medya kullanmayan* katılımcıların, kullanmama motivasyonlarının başında sosyal medyanın özel hayatı ihlal etmesi ve zaman kaybına sebep olması gelmektedir. Sosyal medyanın gerçeklikten uzaklaştırdığı ve psikolojik sağlığı bozduğu yönündeki düşüncelerle kişisel değerlerine bağlı kalmak amacıyla sosyal medya kullanmamaktadırlar. Ayrıca katılımcılar, kişisel verilerin kötüye kullanılma potansiyeli nedeniyle gizlilik endişeleri de yaşamaktadırlar. Bu nedenle sosyal medya kullanmayan katılımcılar, iletişim kurmak (yüz yüze, telefon, mail, WhatsApp) ve gelişmeleri takip etmek (fiziksel ortamlar, basın, gazete, televizyon, haber siteleri, YouTube) için geleneksel yöntemleri de tercih etmektedirler. Bununla birlikte sosyal medya kullanmayan katılımcılar olaylardan geç haberdar olduklarını ve güncel esprileri anlayamadıklarını belirtmelerine rağmen sosyal medya kullanmamaya devam etmektedirler. Bu durum, sosyal medya platformlarının sağladığı olanaklara rağmen kişilerin; veri güvenliği/gizliliği ve kasıtlı davranış bağımlılığı yaratma amaçları gibi konularda teknoloji şirketlerine güvenmediklerini dolaylı olarak göstermektedir. Öte yandan sosyal medya kullanmayan katılımcıların çoğunun WhatsApp'ı kullanıyor olması, WhatsApp'ın sosyal medya araçlarının ötesinde zorunlu bir iletişim aracı olarak algılandığının göstergesi olabilir.

*Sosyal medya kullanmayı bırakanların* bırakma kararlarının arkasında ise; gizlilik endişeleri, sosyal medyanın gerçek yaşam üzerindeki ve psikolojik sağlık üzerindeki olumsuz etkileriyle ilgili sebepler yatmaktadır. Katılımcıların, sosyal medyayı bırakma süreçlerinde ve sonrasında yaşadıkları deneyimler, sosyal medya platformlarının insan yaşamındaki rolüne ilişkin gerçekliği ortaya koymaktadır.

Özellikle sosyal medya kullanımının bırakılmasıyla birlikte katılımcıların günlük yaşamlarındaki etkileşimlerinde ve zihinsel sağlık durumlarında olumlu yönde değişimler gerçekleştiği anlaşılmıştır.

*Sosyal medya kullanmayanlar* ve *sosyal medya kullanmayı bırakanlar*; özellikle gizlilik endişeleri, zaman kaybı, gerçeklikten uzaklaşma ve psikolojik etkiler nedeniyle sosyal medya platformlarından uzak durma eğilimi göstermişlerdir. Bu temalarda yer alan katılımcılar, sosyal medya platformlarının bireysel ve toplumsal düzeyde oluşturabileceği riskler konusunda benzer endişelere sahiptir. Ancak sosyal medya kullanımını bırakan katılımcılar, bu platformların bırakılmasının ardından yaşam kalitesinde gözlemlenen olumlu değişimleri ağırlıklı olarak vurgulamaktadır. Bu bulgular, sosyal medyanın bireysel ve toplumsal düzeydeki olumsuz etkilerine yönelik farkındalığın arttığını göstermektedir.

*Tekrar sosyal medya kullanmaya başlayanlar* temasında katılımcılar, sosyal medyanın sosyal ve psikolojik açıdan sebep olduğu sorunlar nedeniyle sosyal medya kullanmaya bir süre direnç göstermiştir. Ancak bulgular katılımcıların çevresel etkiler, kurumsal gereklilikler ve sosyal medyanın sağlayacağı faydalar gibi unsurlardan etkilenerek yeniden sosyal medya kullanmaya başladıklarını göstermiştir. Bu temada yer alan katılımcılar için sosyal medya; özellikle iletişim, bilgi edinme ve kurumsal varlık oluşturma bağlamında deneyim kazandırmaktadır. Bununla birlikte katılımcılar, sosyal medyayı yeniden kullanma süreçlerinde gizliliğe ve kullanıma ilişkin bazı önlemler alma ihtiyacı hissetmektedirler. Bu durum katılımcıların, teknolojinin gerisinde kalma endişesi ile teknolojinin sebep olabileceği sorunlar arasında ikilem yaşadıklarının göstergesi olabilir. Ayrıca, kullandıkları sosyal medya platformlarında nadiren paylaşım yaptıklarını belirten katılımcıların çoğunlukta olması, etkinliklerden/haberlerden haberdar olabilme ihtiyacının şiddetine işaret ediyor olabilir.

*Dijital detoks yapanlar* temasına ilişkin bulgular; katılımcıların sosyal medyanın zararlarından ve psikolojik baskılarından arınmak amacıyla detoksa yöneldiklerini göstermiştir. Katılımcılar detoks boyunca; çoğunlukla yoksunluk hissiyle baş etme mücadelesi vermelerine rağmen bir taraftan sosyal medyanın psikolojik sağlıkları üzerindeki olumsuz etkilerinden arınırken diğer taraftan zamanlarını daha üretken ve anlamlı aktivitelerle geçirme fırsatı bulmaktadırlar.

*Yeniden sosyal medya kullanmaya başlayan* ve *dijital detoks yapan* katılımcılar arasındaki en belirgin farklılık, sosyal medyanın kişisel yaşamlarındaki yerinin farklı şekillerde yeniden değerlendirilmesi ve bu değerlendirmelerin farklı sonuçlar doğurmasına dayanmaktadır. Yeniden sosyal medya kullanmaya başlayanlar için sosyal medya, kaçınılmaz bir araç haline gelirken dijital detoks yapanlar, sosyal medyanın hayatlarındaki yerini daha kısıtlı ve kontrollü şekilde tanımlamaktadır. Ancak her iki temada da kullanıcılar, yeniden sosyal medyayı kullanmaya başladıklarında daha bilinçli şekilde ve sınırlayıcı önlemlerle hareket etmektedirler. Özellikle bir yandan teknolojinin sunduğu/sunabileceği olanaklardan yararlanmak

diğer yandan olumsuz etkilerinden uzaklaşmak isteyen katılımcılar, sınırlayıcı stratejilerle dengeyi sağlamaktadır. Bu iki tema arasındaki etkileşim, modern toplumların teknoloji ve sosyal medya ile ilişkilerini yeniden düşünmeleri gerektiğini göstermektedir. Tekrar sosyal medya kullanmaya başlayanlar, sosyal medyanın faydalarını ve gerekliliklerini kabul ederken dijital detoks yapanlar, bireysel sağlık, sosyal yaşam ve teknolojik etkileşimler açısından önemini vurgulamaktadır. Bu anlamda her iki temada yer alan katılımcılar, sosyal medyanın olumlu ve olumsuz yönlerini farklı açılardan ele alarak kullanıcıların sosyal medya ile sağlıklı bir ilişki kurmaları için gerekli stratejileri belirlemelerine yardımcı olmaktadır.

Sosyal medya kullanmayan, sosyal medyayı bırakan, yeniden kullanmaya başlayan ve dijital detoks yapan katılımcıların tüm görüşleri dikkate alındığında sosyal medya kullanımına yönelik genel bir rahatsızlık hissi olduğu görülmüştür. Özellikle teknoloji şirketlerinin kullanıcı verileri üzerindeki hakimiyetine bağlı olarak katılımcıların gizlilik ve güvenlik endişeleri bulunmaktadır. Bu bulgular, teknolojinin hem fırsatlar hem de riskler sunduğunu, bu risklerin ise kullanıcılar tarafından fark edilip tepki gösterilmesine neden olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda çalışma sonuçları, sosyal medya platformlarının kullanımına ilişkin farkındalığın artırılması ve bu platformların toplumsal etkilerinin kapsamlı şekilde değerlendirilmesi gerektiğine ilişkin güçlü bir kanıt sunmaktadır.

Sosyal medyanın kullanımına ilişkin alınabilecek önlemler kapsamında bireysel ve toplumsal düzeyde alınabilecek önlemlere değinen katılımcıların, şirketlerden beklentilerinin olmaması dikkat çeken bir bulgu olabilir. Sadece birkaç katılımcının teknoloji şirketlerine değindiği görülmüştür. Ancak bu kapsamda katılımcılar, teknoloji şirketlerinin kar odaklı olmaları sebebiyle toplum refahını önemseyen tedbirler almayacağını ve bu nedenle bireysel ve toplumsal tedbirleri, toplumun alması gerektiğini düşünmektedirler. Halbuki, özellikle teknoloji şirketlerinin kullanıcı gizliliğini koruma, yanlış bilgilendirmeyi önleme ve kullanıcıların psikolojik refahını destekleme gibi konularda önemli sorumlulukları bulunmaktadır. Bu anlamda kurumsal sosyal sorumluluk teorisiyle ilişkilendirilebilecek TeknoKET hareketliliği, şirketlerin sosyal medya platformlarını nasıl yönettiği ve kullanıcılar üzerindeki etkileri hakkındaki endişelere işaret etmektedir. Bu nedenle araştırma bulguları, kurumsal sosyal sorumluluk bağlamında şirketlerin kullanıcılarına karşı sosyal

sorumluluklarını yerine getirme biçimlerini sorgulamaları gerektiğini göstermektedir. Örneğin, gizlilik ihlalleri ve kişisel verilerin kötüye kullanımı gibi sorunlar, şirketlerin daha şeffaf olmaları ve kullanıcı verilerini koruma konusunda proaktif önlemler almaları gerektiğinin bir göstergesi olabilir. Dolayısıyla, sosyal medya şirketlerinin kurumsal sosyal sorumluluk çerçevesinde etik standartları yükseltmeleri ve kullanıcıların dijital ortamlarda sağlıklı bir denge bulmalarına yardımcı olabilecek politika ve uygulamaları benimsemeleri gerekmektedir.

Sonuç olarak TeknoKET hareketi, sosyal medya platformlarının toplum üzerindeki etkilerine dair önemli soruları gündeme getirmekte ve bu platformların kullanımına ilişkin toplumsal ve bireysel düzeyde yeniden değerlendirme ihtiyacını ortaya koymaktadır. Bu çalışma kapsamında yapılan kıyaslamalar, sosyal medyanın toplum üzerindeki etkisinin karmaşık doğasını ve bireylerin bu etkilerle nasıl başa çıktıklarını ortaya koymaktadır. Ancak bu çalışmanın, katılımcı sayısı ve demografik çeşitlilik açısından sahip olduğu sınırlılıklar da dikkate alınmalıdır. Ayrıca, katılımcıların kendilerini ifade etme biçimleri ve görüşme sorularına verdikleri yanıtlar, öznel yorumlamalara dayanmaktadır. Bu çalışma, sosyal medya kullanımına yönelik çeşitli tutum ve davranışları vurgulayarak bu alanda daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır. Gelecek çalışmalar, sosyal medya kullanımı ve TeknoKET hareketi arasındaki ilişkiyi daha geniş bir katılımcı grubuyla inceleyebilir. Ayrıca, teknolojiye yönelik tepkilerin sosyo-ekonomik, kültürel ve bireysel faktörlerle nasıl şekillendiğini anlamak için daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir. Bu bağlamda; bireylerin sosyal medya kullanımını nasıl yönettiği, modern toplumların teknolojiyi nasıl entegre ettiği, bu teknolojilerin insan sağlığı üzerindeki etkileri ve teknoloji şirketlerinin üstlenmesi gereken sorumluluklar üzerine daha derinlemesine araştırmalar yapılması faydalı olacaktır. Ayrıca %62,5'inin aktif çalışanlardan oluştuğu bu araştırmada tekrar sosyal medya kullanmaya başlayan katılımcılardan birinin, kurumsal gereklilik nedeniyle sosyal medya kullanmaya başladığı bulgusu, TeknoKET hareketinin iş yaşamında da araştırılması gerektiğini göstermektedir. Bu bulgu, TeknoKET hareketi çerçevesinde sosyal medya ya da teknoloji kullanımını sınırlandırmak isteyen çalışanlar ile yöneticiler/örgüt kültürü arasındaki ilişkinin araştırılmasının gerekliliğini ortaya koymaktadır.



## Kaynakça

- Atkinson, R. D., Brake, D., Castro, D., Cunliff, C., Kennedy, J., McLaughlin, M., . . . New, J. (2019). *A policymaker's guide to the "Techlash" —what it is and why It's a threat to growth and progress*. Information Technology & Innovation Foundation. (Erişim: 26.02.2024), <https://itif.org/publications/2019/10/28/policymakers-guide-techlash/>
- Baltacı, A. (2018). Nitel araştırmalarda örnekleme yöntemlerini ve örnek hacmi sorunsalı üzerine kavramsal bir inceleme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(1), 231-274.
- Birch, K., & Bronson, K. (2022). Big tech. *Science as Culture*, 31(1), 1-14.
- Brennen, B. (2019). *Opting out of digital media*. New York: Roudledge.
- Brown, F., & Ceferatti, T. (2019). *Big tech tyrants: how silicon valley's stealth practices addict teens, silence speech, and steal your privacy*. New York: Bombardier.
- Bryman, A. (2016). *Social research methods*. Oxford: Oxford University Press.
- Buck, K. (2023). *Crushed: Big tech's war on free speech*. Florida: Humanix Books.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Christensen, L., Johnson, R., & Turner, L. (2015). *Araştırma yöntemleri desen ve analiz*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Clarke, V., & Braun, V. (2013). *Successful qualitative research: a practical guide for beginners*. London: Sage publications.
- Creswell, J. (2018). *Beş nitel araştırma yaklaşımı*. Mesut Bütün ve Selçuk Beşir Demir (Çev.) Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Creswell, J., & Poth, C. (2018). *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*. California: Sage publications, Inc.
- Creswell, J., & Creswell, J. (2017). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. California: Sage Publications, Inc.
- Cover, R. (2023). *Identity and digital communication: concepts, theories, practices*. New York: Taylor&Francis Group.
- Dyer-Witheyford, N., & Mularoni, A. (2021). Framing big tech: news media, digital capital and the antitrust movement. *The Political Economy of Communication*, 9(2), 2-20.
- Forohar, R. (2019). *Don't be evil: how big tech betrayed its founding principles-and all of US*. New York: Currency.
- Han, B. C. (2020). *Şeffaflık Toplumunu*. Haluk Barışcan (Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Harris, J. (2022). What are big tech's capabilities? İçinde: L. Idzikowski (Ed.), *Big tech and democracy*. New York: GreenHaven Publishing.
- Hemingway, M. (2021). *Rigged: how the media, big tech, and the democrats seized our election*. Washington: Regnery Publishing.
- House Majority Report (2020). *Investigation of competition in digital markets*. United States: Government Publishing Office.
- Iyer, P. (2014). *Sükûnet sanatı: hiç bir yere gitme maceraları*. Nevra Yaraç (Çev.). İstanbul: Optimist Yayınları.
- Kalır, H. (2023). Siyah veri, beyaz algoritmalar: veri sömürgecisinin dünya modelini reddetmek ve veriyi sömürsüzleştirmek mümkün mü? *Mülkiye Dergisi*, 47(6), 1469-1504.
- Lanier, J. (2022). *Sosyal medya hesaplarınızı hemen şimdi kapatmanızın için 10 argüman*. Çağrı Peker (Çev.). İstanbul: Garaj Yayınları.
- Leonhard, G. (2020). *Teknolojiye karşı insanlık: insan ile makinenin yaklaşan çatışması*. Cihan Akkartal (Çev.). İstanbul: Siyah Kitap.
- Lovink, G. (2023). *İnternetimizi geri almanın yolu: platformdan kaçış*. Mehmet Ratip (Çev.). İstanbul: İletişim Yayınları.
- Mirani, L. (2019). Kişisel teknoloji gerçekten kişisel oluyor B. Seyrek (Çev.) İçinde: D. Franklin (Ed.), *Mega tech: 2050'de teknoloji* (s. 165-179). İstanbul: Siyah Kitap.
- Murthy, S. R., & Mani, M. (2013). Discerning rejection of technology. *SAGE Open*, 3(2), 1-10.
- Nidoy, M. G. (2023). Digital resistance: resisting digital technologies in a connectes society. *kommunikation.medien*, 15. Erişim (9.03.2024). <https://doi.org/10.25598/JKM/2023-15.36>
- Oxford English Dictionary (2024). Techlash. (Erişim: 02.05.2024). [https://www.oed.com/dictionary/techlash\\_n?tab=meaning\\_and\\_use#1338588100](https://www.oed.com/dictionary/techlash_n?tab=meaning_and_use#1338588100)
- Patton, M. (2015). *Qualitative research & evaluation methods: integrating theory and practice*. California: Sage publications, Inc.
- Piétron, D. (2023). Tech-Lash, what's next? drei strategien zur demokratisierung der sozialen medien. İçinde: J. Legrand, B. Linden, & H.-J. Arlt (Ed.), *Welche Öffentlichkeit brauchen wir?: Zur Zukunft des Journalismus und demokratischer Medien* (s. 85-99). Frankfurt: Springer.
- Su, N. M., Lazar, A., & Irani, L. (2021). Critical affects: tech work emotions amidst the techlash. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 5(CSCW1), 1-27.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park: Sage.



- Swedian, S., & Ejercito, K. (2022). Non-user. *Internet Policy Review*, 11(2). (Erişim: 20.04.2024) <https://doi.org/10.14763/2022.2.1663>
- Syversten, T. (2017). *Media resistance: protest, dislike, abstention*. New York: Palgrave Macmillan.
- Syvetsen, T. (2020). *Digital detox: the politics of disconnecting*. United Kingdom, North America: Emerald Publishing.
- şener, G. (2021). Algoritmalaraya karşı aktivist taktikler. İçinde: O. Kuş (Ed.), *Algoritmaların Gölgesinde Toplum ve İletişim* (s. 99-117). Ankara: Alternatif Bilişim.
- Tucker, C., & Pang, Y. (2019). Fikriniz gerçekten blok zinciri gerektiriyor mu? *blok zincir: dijital dönüşüm*. içinde: T. Gezer (Ed.), (s. 172-180). İstanbul: Optimist Yayınları.
- Turkle, S. (2023). *Yeniden konuşalım: dijital çağda birebir iletişimin önemi*. Nurşen Erdoğan (ev.). İstanbul: Sola Unitas.
- Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: a critical history of social media*. Oxford, New York: Oxford Press.
- Van Rijmenam, M. (2020). *The organisation of tomorrow: how AI, blockchain and analytics turn your business in a data organisation*. London, New York: Routledge.
- Vinci, C. (2022). Big tech is a threat to democracy. İçinde: L. Idzikowski (Ed.), *Big Tech and Democracy*. New York: GreenHaven Publishing.
- Waytt, S. (2003). Non-users also matter: the construction of users the internet. İçinde: N. Oudshoorn, & T. Pinch (Ed.), *How users matter: The co-construction of users and technology* (s. 67-80). New Baskerville: Massachusetts Institute of Technology.
- Weiss-Blatt, N. (2021). *The techlash and tech crisis communication*. United Kingdom, North America: Emerald Publishing.
- Wheler, T. (2023). *Techlash: who makes the rules in digital age?* Washington: Brooking Institution Press.
- Williams, J. W., & White, A. (2020). *Digital minimalism in everyday life: overcome technology addiction, declutter your mind, and reclaim your freedom*. Independently published.
- Woodstock, L. (2014). Media resistance: opportunities for practice theory and new media research. *International Journal of Communication*, 8, 1983-2001.
- Wu, T. (2016). *Dikkat tacirleri: insan zihnine girmek için verilen amansız mütadele* (3. b.). Başak Karal (ev.). İstanbul: The Kitap.
- Yıldırım, A., & şimşek, H. (2021). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Sekin Yayıncılık.
- Zuboff, S. (2021). *Gözelleme kapitalizmi çağı*. Tolga Uzunelebi (ev.). İstanbul: Okyanus Yayınları.

## Extended Summary

### Purpose

The primary objective of this research is to comprehend the impact of technology companies, particularly social media platforms, on individuals' daily lives, social relationships, psychological health, and overall well-being, as well as to analyze societal reactions. This study also evaluates the influence of distrust and adverse reactions towards technology companies and social media platforms on social media usage decisions, within the context of the TeknoKET movement.

A review of the Turkish literature reveals a lack of studies directly examining the TeknoKET movement, and the existing studies that might be indirectly related do not aim to elucidate the foundations of the TeknoKET movement (Kalır, 2023; Şener, 2021). This study aims to serve as a preliminary foundation for future research in this field by unveiling the basic dynamics of the TeknoKET movement, particularly through a qualitative study on measuring individual reactions. Given the importance and timeliness of the topic, this study is anticipated to make a significant contribution to the literature.

### Literature Review

TeknoKET movement is defined as “a movement of technology rejection, involving public, media, and governmental criticism and negative attitudes towards the misuse of power, violation of user privacy, and anti-competitive activities by large technology companies, particularly BigTech firms such as Google, Amazon, Facebook, and Apple.” Digital technologies, which emerged with the promise of bringing people closer together, can over time leave individuals feeling isolated and alone, making them feel trapped between the real and virtual worlds. Therefore, the desire to set boundaries between public and private life becomes an essential need. The TeknoKET movement advocates for stricter regulations and restrictions on BigTech companies due to their negative social and economic impacts (Atkinson et al., 2019). With the increase in resistance at both individual and societal levels, the TeknoKET movement has begun to dominate the agenda. At the individual level, the most prominent reactions include distancing from platforms, disconnecting, engaging in digital detoxes, or “pulling the plug” on technology (Nidoy, 2023). While the initial rejection of television, mobile phones, and the internet (especially social networks) by resisters might seem like a personal choice, collectively these actions turn into a form of social criticism. This study is significant in contributing to the literature on the foundations

of the TeknoKET movement and in creating awareness of these reactions in both social and professional lives.

### Methodology

This research employs a qualitative research method and semi-structured interviews for data collection. The study population consists of individuals who actively use or do not use social media platforms. The sample was selected using maximum variation sampling within qualitative research methods. The target audience was divided into groups, and different questions were posed to each group, covering a wide spectrum of social media reactions. A total of 24 participants were divided into four different groups regarding social media usage: non-users, individuals undergoing digital detox, those who resumed using social media, and those who quit using social media.

An interview form was created for each group, based on the literature review, including demographic variables (age, educational status, marital status, gender, occupation) and nine interview questions. The study adhered to scientific research ethics rules and was approved by the Ethics Committee of Yozgat Bozok University on March 20, 2024, under number 12/23. Data analysis was conducted using MAXQDA 24 software. The analysis process began with the examination of participant responses, and coding was performed based on “concepts derived from the data” through the inductive method (Strauss & Corbin, 1990). The data were organized using a hierarchical code-subcode model, and the findings were illustrated with figures and tables.

### Findings

Participants who do not use social media or who stopped using social media tended to stay away from these platforms primarily due to privacy concerns, loss of time, detachment from reality, and psychological effects. These participants shared similar concerns about the risks that social media platforms may pose at both individual and societal levels. Those who quit social media predominantly emphasized the positive changes in their quality of life after quitting these platforms, indicating increased awareness of the negative effects of social media.

The most prominent difference between participants who resumed using social media and those who undertook a digital detox lies in how they reevaluated the role of social media in their lives, leading to different outcomes. For those who resumed using social media, it has become an indispensable tool, whereas digital detoxers define its role in a more limited and controlled manner. In both cases, users tend to act more consciously and adopt restrictive measures when they start using social media again.