

Modern Toplumda Dijitalleşme ve Zaman Algısı Üzerindeki Etkileri¹ Doç. Dr. Ejder ÇELİK², Doç. Dr. Mümtaz Levent AKKOL³

Öz

Bu çalışma, dijitalleşmenin modern toplumda zaman algısı üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Teknoloji geliştikçe, bireylerin zaman deneyimleri dijital platformlar tarafından giderek daha fazla şekillendirilmekte ve bu da zaman ve mekânın yeniden tanımlanmasına yol açmaktadır. Uzaktan çalışma ve sanal iletişim gibi dijital araçların kolaylaştırdığı sürekli bağlantı, geleneksel zaman kabullerini geçersiz hâle getirerek iş-yaşam dengesini ve ruh sağlığını yönetmede zorluklar ortaya çıkarmıştır. Hızlı temposu ve sürekli doğası ile karakterize edilen dijital zaman, özellikle sürekli ulaşılabilir olma talepleri arttıkça strese ve zamansal aşırı yüklenmeye neden olabilmektedir. Araştırma, dijitalleşmenin yol açtığı toplumsal değişimleri ve bunun insan refahı üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır. Fiziksel yakınlığın artık etkileşim için gerekli olmadığını, ancak farklı zaman dilimlerinde duyarlı olma taleplerinin zamansal yönelim bozukluğu yarattığını ve sanal varlığın sonuçlarını ele almaktadır. Çalışma, dijital dönüşüm söylemine katkıda bulunarak, toplumların dengeyi korurken dijitalleşmenin getirdiği zorluklara nasıl uyum sağlayabileceklerine dair farklı bakış açılarının oluşmasına zemin hazırlamaya çalışmaktadır. Ayrıca, dijital zamanın bireyleri nasıl etkilediğini ve daha sağlıklı, daha sürdürülebilir bir gelecek için bu değişikliklerin gerçekleştirilebilmesi adına hangi sorunların giderilmesi gerektiğini anlamaya çalışmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital dönüşüm, Zaman yönetimi, Zamansal aşırı yük, İş-yaşam dengesi

Digitalization in Modern Society and Its Effects on Time Perception

Abstract

This study investigates the impact of digitalization on the perception of time in modern society. As technology evolves, individuals' experiences of time are increasingly shaped by digital platforms, leading to a redefinition of time and space. Constant connectivity, facilitated by digital tools such as remote work and virtual communication, has blurred traditional temporal boundaries, posing challenges in managing work-life balance and mental health. Characterized by its fast pace and continuous nature, digital time can cause stress and temporal overload, especially as the demands for constant availability increase. The research highlights the societal changes caused by digitalization and its effects on human well-being. It addresses the consequences of virtual existence, where physical proximity is no longer necessary for interaction, but demands to be sensitive in different time zones create temporal disorientation. By contributing to the discourse of digital transformation, the study tries to lay the groundwork for the formation of different perspectives on how societies can adapt to the challenges brought by digitalization while maintaining balance. It also seeks to understand how digital time affects individuals and what issues need to be addressed so that these changes can be achieved for a healthier, more sustainable future.

Keywords: Digital transformation, Time management, Temporal overload, Work-life balance

Gönderim Tarihi (Received): 23.02.2025

Kabul Tarihi (Accepted): 13.04.2025

¹ Makale daha önce bir kongrede sunulmamıştır.

Araştırma Makalesi: Bu çalışma Etik Kurul İzin Belgesini gerektirmemektedir.

² Doç. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, ejder.celik@bozok.edu.tr, ORCID No: 0000-0001-5948-0609

³ Doç. Dr., Yozgat Bozok Üniversitesi, mumtaz.akkol@bozok.edu.tr, ORCID No: 0000-0003-0545-1348

Giriş

Dijitalleşme çağında, toplumsal yapıların ve insan etkileşimlerinin hızla dönüşmesi, zaman algısına ilişkin önemli soruları gündeme getirmiştir. Teknolojik gelişmeler günlük yaşama nüfuz ettikçe, bireylerin zamanı deneyimleme ve yönetme biçimleri geleneksel çerçevelerden giderek daha fazla kopmaktadır. Fiziksel ortamlardan dijital ortamlara geçiş, bireylerin hem mekânsal hem de zamansal olarak dünyayla nasıl etkileşime geçtiklerini etkilemektedir. Bu çalışma, dijitalleşme ve zaman algısı arasındaki karmaşık ilişkiyi keşfetmeyi ve bunun sosyal dinamikler, çalışma kültürü ve bireysel refah üzerindeki etkisini vurgulamayı amaçlamaktadır.

Dijital teknolojilerin zaman algısını nasıl yeniden şekillendirdiğini anlamamanın önemi göz ardı edilemez. Küreselleşmedeki hızlanma ve dijital platformların iletişim için daha fazla fırsat oluşturuyor olması, zaman ve mekânın geleneksel sınırlarını yıpratmaktadır. Bilginin sürekli kullanılabilirliği ve iletişimin anlık doğası, yeni zamansal beklentiler ortaya çıkarmıştır.

Bireylerin artık hızlı tempolu ve sürekli bir “dijital zamana” uyum sağlamaları gerekmektedir ve bu da genellikle artan stres ve baskıya yol açmaktadır. Bu nedenle, bu dönüşümü incelemek, meydana gelen daha geniş toplumsal değişimleri daha iyi anlamak için çok önemlidir (Sağlam, 2023). Özellikle, dijitalleşmenin iş-yaşam dengesi ve ruh sağlığı üzerindeki etkileri acil endişeler haline gelmiştir. Uzaktan çalışma, sanal toplantılar ve sürekli bağlantı, bireylerin profesyonel ve kişisel yaşamlarını yönetme şeklini değiştirmektedir. Bu değişiklikler, iş ve serbest zaman arasındaki ayrımın sürdürülmesi giderek zorlaştığından, zamanın dağılımını anlamak için yeni çerçeveler gerektirir. Dijitalleşmenin bu dengeyi nasıl etkilediğini anlamak, günümüzün hiper bağlantılı dünyasında yaygın olan tükenmişlik ve kaygı gibi olumsuz sonuçları azaltmak için stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir. Dijital araçların evrimi, fiziksel varlığın artık etkileşim için bir gereklilik olmadığı zaman-mekân ilişkilerinin yeniden tanımlanmasına yol açmıştır.

Bireylerin dünyanın her yerinden iş birliği yapabilecekleri, sosyalleşebilecekleri ve görevlerini yerine getirebilecekleri “sanal mekân” kavramı ve video oyunu karakteri, dijital sanat eseri, sanal para birimi gibi sanal olguları ifade eden “sanal varlık” kavramı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte, bu yeni keşfedilen esneklik, zaman ve mekânın düzenlenmesinde de zorluklara yol açmıştır. Farklı zaman dilimlerinde sürekli olarak ulaşılabilirlik veya yanıt verme beklentisi, zaman algısında parçalanmaya neden olarak yönelim bozukluğuna ve zamansal aşırı yüklenmeye yol açabilmektedir.

Dijital zamanın sosyolojik, psikolojik ve kültürel etkilerine dair çok önemli bilgiler sundukları için bu fenomenlere odaklanan çalışmalara duyulan ihtiyaç acildir. Bu çalışma, dijitalleşmenin zaman deneyimini nasıl şekillendirdiğine dair bir araştırma yoluyla, teknolojik gelişmelerin insan yaşamı üzerindeki etkisine ilişkin devam eden söyleme katkıda bulunmayı amaçlamaktadır. Ayrıca hem teorik perspektifleri hem de ampirik kanıtları keşfederek, dijital teknolojilerin getirdiği çağdaş zorlukların daha derin bir şekilde anlaşılmasını sağlamaya çalışmaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı, dijitalleşmenin toplumsal yapı ve bireysel etkileşimler üzerindeki etkilerini, özellikle zaman algısını nasıl dönüştürdüğünü betimlemektir. Teknolojik gelişmelerin hızla değişen zaman ve mekân deneyimlerini şekillendirdiği günümüzde, dijital zamanın sosyolojik, psikolojik ve kültürel etkilerini incelemek büyük önem taşımaktadır. Çalışma, dijitalleşmenin iş-yaşam dengesi, ruh sağlığı, çalışma kültürü ve toplumsal dinamikler üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Ayrıca, dijital platformların zaman algısını nasıl yeniden şekillendirdiğine dair teorik bir çerçeve sunarak, bireylerin zamansal aşırı yüklenme ve yönelim bozuklukları gibi sorunlarla nasıl başa çıkabileceğini anlamayı amaçlamaktadır. Bu araştırma, dijitalleşme sürecinde karşılaşılan zorluklara yönelik stratejik çözümler geliştirilmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Yöntem

Çalışma kavramsal-teorik nitelikte olup, dijitalleşme çağında insan ilişkileri ve zamanın modern çağdaki yorumuna dayalı etkileşimler analiz edilmektedir. İnceleme, yaklaşımı yönünden betimleyicidir ve araştırma tekniği yönünden birincil kaynaklara dayanmaktadır. Zaman, insan ve toplum ilişkisi üzerine çalışan Harmurt Rosa, Manuel Castells, Anthony Giddens ve David Harvey gibi düşünürler, zaman olgusunun dijitalize toplum içindeki yorumunu sosyolojik bir argüman olarak değerlendirmiş ve bu olguyu modern toplum eleştirisinde değerlendirmişlerdir. Yönetimsel açıdan önemli bir tahakküm aracı olabilecek zaman olgusu gerektiğinde hızlandırılabilen ve bireyi biçimlendirmede kullanılabilen bir ideolojik aygıt olarak güç ilişkilerinde değerlendirilmeyi hak etmektedir. Bu çalışma modern toplumun karakteristik nitelikleri içerisinde dijitalleşme ve zaman ilişkisi üzerine betimsel bir analizi içermektedir. Çalışmada konuyla ilgili eski ve yeni tarihli eserler birincil kaynak olarak kullanılmıştır. Bu eserler modern toplum, dijital teknoloji ve zaman ekseninde sistematik biçimde incelenmiş gerekli tespitler yapılmış ve ikincil kaynaklarla pekiştirilmiştir. Çalışmada doğrudan alıntılar yerine betimleyici analiz içerisinde düşünürlerin görüşlerinden yararlanılmıştır.

1. Zamanın Dijital Akışkanlığı

Dijital çağda zaman algısı önemli bir dönüşüm geçirmiştir. Zamanın katı ve doğrusal yapısı, dijital teknolojilerin yaygın etkisiyle şekillenerek giderek daha akışkan hale gelmektedir. Sosyal medya, işle ilgili iletişim araçları ve hatta dijital zaman yönetimi sistemleri gibi dijital platformlar, bireylerin zamanla daha esnek ve anlık yollarla sürekli etkileşim kurmasına olanak tanımaktadır. Bu sürekli bağlantı, iş ve serbest zaman, eşzamanlı ve eş zamansız faaliyetler arasındaki geleneksel ayrımları çöktürerek zamansal deneyimi değiştirmektedir. Lash'e (2015) göre, bu fenomen, dijital araçların zamanı şekillendirilebilir hale getirdiği, bireylerin görevleri yerine getirmesine ve aynı anda çeşitli zamansal bölgelerde etkileşime girmesine olanak tanıyan daha geniş bir kültürel değişimin parçasıdır. Dijital sistemler zamansal sınırları yeniden tanımlarken, bireylerin zamanın geçişini deneyimleme biçimlerini de yeniden yapılandırmaktadır.

Dijital çağda zamanın akışkanlığı, bilginin sürekli kullanılabilirliği ile daha da artmaktadır. Akıllı telefonlar, dijital asistanlar ve birbiriyle internet üzerinden haberleşen cihazlar aracılığıyla gerçek zamanlı güncellemelere erişim, zamanın mikro anlara bölündüğü bir ortamla sonuçlanmaktadır. Bu mikro anlar, doğrusal bir ilerleme olarak geleneksel zaman anlayışına alternatif olarak yükselirler ve bunun yerine sürekli bir görev, bildirim ve katılım akışını benimsetirler. Bu değişim, Bauman'ın (2000) zamansal sınırlar da dahil olmak üzere geleneksel yapıların giderek daha istikrarsız hale geldiği "akışkan modernite" kavramını yansıtmaktadır. Dijital teknolojiler, yalnızca parçalanmış değil, aynı zamanda "şimdi" kavramının sürekli olarak yeniden ayarlandığı hızlı değişimlere maruz kalan bir zaman deneyimini ortaya çıkarmaktadır. Teknolojik gelişmelerin yönlendirdiği bu hızlandırılmış zaman, tek bir göreve veya "ana" derinlemesine konsantre olma yeteneğini aşındırmakla kalmaz bir aciliyet duygusunu ve sürekli kontrol altında olma yanılsamasını da besler.

Bu akışkanlığın etkisi özellikle çalışma yaşamında belirgindir. Uzaktan iletişim, iş birliği ve görev yönetimini mümkün kılan dijital araçlarla, bireylerin giderek daha fazla saat ulaşılabilir kalması beklenmektedir. İş ve kişisel zaman arasındaki sınırların dijital olarak baskına uğraması, Sennett (1998) tarafından "esnek çalışma zamanı rejimi" olarak tanımlanan bir olguya yol açmıştır. Bu yeni rejimde, geleneksel çalışma saatlerinin yerini, geleneksel saatten ziyade dijital bilgi akışı tarafından belirlenen sürekli bir görev ve yükümlülük döngüsü almaktadır. Çalışanların programlarını dijital iletişimin taleplerine göre uyarlamaları beklendiğinden, zamansal deneyimleri giderek daha parçalı hale gelmekte, bu da strese ve zamansal özerklik duygusunun azalmasına neden olmaktadır. Bu sürekli kullanılabilirlik, bazı bağlamlarda üretkenliği teşvik ederken, genellikle kişisel zamandan ve refahtan fedakârlık istemektedir.

Bu anlamda, zamanın dijital akışkanlığının sosyal etkileşimler ve ilişkiler üzerinde derin etkileri olduğu görülmektedir. Dijital araçlar, toplantıların ve etkinliklerin hızlı koordinasyonunu kolaylaştırırken, aynı zamanda doğaçlama, yüz yüze etkileşimleri de yıpratmaktadır. Bireyler sosyal yaşamlarını yapılandırmak için dijital sistemlere güvendikçe, sosyal ortamlarda zaman deneyimi giderek daha planlı ve öngörülebilir hale gelmektedir. Geleneksel olarak yapılandırılmamış zamana dayanan sosyal katılımın kendiliğindenliği aşınmaktadır. Buna paralel olarak, sosyal medya ve anlık mesajlaşma uygulamaları gibi dijital platformlar, sürekli bir etkileşim akışını teşvik ederek bireylerin dijital dünyadan kopmasını zorlaştırmaktadır. Türkay ve Bıçakcı'ya (2017) göre, bu sürekli dijital etkileşim, etkileşimlerin organik olarak gerçekleşmek yerine giderek daha fazla teknoloji tarafından aracılık edildiği kişisel ilişkilerde zamanın yeniden yapılandırılmasına neden olmuştur. Sosyal zamandaki bu değişimin sonuçları karmaşıktır, çünkü sosyal ilişkilerin kalitesini ve derinliğini etkilemekte ve genellikle yüzeysel dijital değişimleri daha zengin, daha anlamlı etkileşimlerin yerine koymaktadır.

Zamanın dijital akışkanlığı, paradoksal bir hızlandırılmış zaman deneyimine yol açmıştır. Teknoloji, artan verimliliği kolaylaştırıp, bireylerin görevleri daha hızlı ve daha kolay bir şekilde tamamlamalarına olanak tanırken, aynı zamanda bireyin zamanına yönelik talepleri de hızlandırmıştır. Dijital bildirimlere anında yanıt verme baskısı, sürekli bağlantıda kalma beklentisiyle birleştiğinde, bireylerin zamanın kendilerinden kayıp gittiğini hissettikleri bir ortam oluşmuştur. Zygmunt Bauman'ın (2000) belirttiği gibi, bu hızlandırılmış zaman duygusu, bireylerin sürekli artan yaşam hızını yönetmek için mücadele ettiği "akışkan modern" durumun bir özelliğidir. Bu bağlamda, zaman artık sadece tahsis edilecek bir kaynak olarak değil, kendisini bireylere dayatan, ritimlerini dikte eden ve hayatlarını kontrol edilemez hissettiren şekillerde yapılandıran bir güç olarak deneyimlenmektedir. Bu nedenle, zamanın dijital akışkanlığı, yalnızca bireylerin zamanlarını nasıl yönettiklerini değil, aynı zamanda onun nasıl geçtiğini nasıl algıladıklarını ve deneyimlediklerini de yeniden şekillendirmektedir.

1.1. Dijital platformların Bireylerin Zaman Kullanımı Üzerine Etkileri

Dijital teknolojilerin ortaya çıkışı, modern toplumda zamanın algılanma ve deneyimlenme şeklini derinden değiştirmiştir. Bir zamanlar doğal ve mekanik ritimler tarafından dikte edilen geleneksel zamansal yapılar, sürekli bağlantı ve asenkron etkileşim sağlayan dijital sistemler tarafından giderek daha fazla yeniden şekillendirilmektedir. Sanayi toplumunun sabit programları, talep üzerine erişim ve esnek çalışma modelleri ile karakterize edilen akışkan bir zamansallığa yol açmıştır. Castells'in (2010) iddia ettiği gibi, doğrusal, saat tabanlı zamandan ağ tabanlı zamana geçiş, sosyal ve ekonomik organizasyondaki daha geniş dönüşümleri yansıtır. Bu dijital zamansal değişim, geleneksel geçmiş, şimdi ve gelecek kavramlarına karşı olarak, zamanın dijital etkileşimler tarafından giderek daha fazla parçalandığı ve yeniden yapılandırıldığı bir manzara oluşturmaktadır.

Dijitalleşmenin en önemli sonuçlarından biri, iş ve eğlence arasındaki sınırların geçersizleşmesidir. Dijital teknolojiler, uzaktan çalışmayı, gerçek zamanlı iş birliğini ve anlık iletişimi kolaylaştırarak geleneksel iş günü yapısının çözülmesine yol açmıştır (Mazmanian, Orlikowski & Yates, 2013). Profesyonel ve kişisel zaman arasındaki bir zamanlar net olan ayrımın yerini, bireylerin işle ilgili görevlere sürekli olarak bağlı kaldığı bir model almaktadır. Sonuç olarak, dijital ortamlar artan esneklik paradoksu oluştururken, aynı zamanda bireyler üzerindeki zamansal talepleri yoğunlaştırmaktadır. Bu durum, "işin" daha önce korunan serbest zaman ve dinlenme alanlarına yayıldığı "zamansal kolonizasyon" olgusuna yol açmıştır (Wajcman, 2015).

Dijital çağın tamamlayıcı bir özelliği olarak "Asenkron zaman" kavramı, kendini göstermektedir. Eşzamanlı koordinasyon gerektiren endüstriyel çağ zamansallıklarının aksine, dijital iletişim, bireylerin anında müdahaleye ihtiyaç duymadan farklı zaman dilimleri arasında etkileşime girmesine olanak tanımaktadır (Hassan, 2020). E-posta, mesajlaşma uygulamaları ve bulut tabanlı platformlar, iş ve sosyal etkileşimin gerçek zamanlı kısıtlamalardan bağımsız olarak gerçekleşmesini sağlamıştır. Bununla birlikte, bu esneklik, bireylerin zamanı sıralı ve doğrusal olmaktan ziyade süresiz ve

parçalanmış olarak deneyimlediği zamansal dağılım duygusuna katkıda bulunmaktadır. Bu değişimin psikolojik etkileri arasında artan stres ve sürekli “nöbette” olma duygusu yer alır (Schulz & Robinson, 2019). Ayrıca, dijital zamanın hızlanması, dikkat sürelerini ve bilişsel süreçleri yeniden yapılandırma potansiyeline sahiptir. Sosyal medyada kısa biçimli içeriğin çoğalmasıyla birlikte, bireyler bilgiyi sürekli etkileşim yoluyla değil, hızla değişen aralıklarla işlemeye şartlandırılmaktadır (Rosa, 2013). Bunun, hafıza oluşumu ve uzun süreler boyunca karmaşık fikirlerle meşgul olma yeteneği üzerinde etkileri vardır. Kullanıcıların hızlı bir şekilde art arda birden fazla uyaran arasında geçiş yaptığı dijital ortamların hiper-zamansallığı, Hassan’ın (2017) “zamansal parçalanma” (temporal fragmentation) olarak tanımladığı, zamanın tutarlı bir akış olarak değil, ayrık segmentlerde deneyimlendiği bir duruma katkıda bulunmaktadır.

Dijital bildirimlerin ve algoritmik olarak seçilmiş içeriğin her yerde bulunması bu fenomeni daha da kötüleştirmektedir. Twitter (X), TikTok ve Instagram gibi platformlar, kullanıcı etkileşimini, dikkatin sürekli olarak yeni uyaranlara yönlendirildiği mikro-zamansal birimler etrafında yapılandırır (Zuboff, 2019). Bu durum, derinlik yerine dolaysızlığa öncelik veren, yalnızca kişisel zaman deneyimlerini değil, aynı zamanda daha geniş kültürel tüketim kalıplarını da yeniden şekillendiren bir etkileşim ritmi oluşturur. Görüldüğü gibi dijital çağda zaman, bireylerin yüksek yoğunluklu etkileşim anları ile pasif kaydırma arasında gidip gelmesiyle giderek daha fazla olay odaklı hale gelmektedir (Standage, 2020).

Dijital senkronizasyon, çağdaş zamansal yapıların şekillendirilmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Çevrimiçi platformlar, küresel ağlardaki etkinlikleri, sosyal etkileşimleri ve ekonomik işlemleri koordine ederek yeni bir zamansal standardizasyon biçimini teşvik etmektedir. Mekanik saatler bir zamanlar sosyal ritimleri belirlerken, dijital teknolojiler benzeri görülmemiş bir ölçekte gerçek zamanlı koordinasyonu mümkün kılmaktadır (Hassan, 2021a). Bu “algoritmik zamansallık” biçimi, dijital işgücü piyasalarını, akış hizmetlerini ve sosyal medya etkileşimlerini yapılandırarak, akışkan ancak hesaplama süreçleri tarafından yüksek oranda düzenlenen bir zaman deneyimini güçlendirmektedir. Aynı zamanda tarihsel süreklilik algısı da dijital arşivler ve hafıza pratikleri ile dönüşmektedir. Büyük miktarda veriyi depolama ve geri getirme yeteneği, bireylerin ve toplumların geçmişle nasıl ilişki kurduğunu hızlı biçimde değiştirme gücüne sahiptir. Tarihsel kayıtlar ile çağdaş yorumlama arasında zamansal mesafe koyan geleneksel arşivlerin aksine, dijital arşivler tarihsel materyale anında erişim sağlamaktadır (Hoskins, 2018). Bu durum, tarihsel olayların dijital söylemde sürekli olarak yeniden ortaya çıktığı ve yeniden ele aldığı ve anlamlandırdığı bir “sürekli mevcudiyet” duygusunu beslemektedir (Garde-Hansen, 2011).

Dijital takvimlere, zaman izleme uygulamalarına ve algoritmik zamanlamaya olan güvenin artması, dijital zamanı günlük yaşama daha da entegre etmektedir. Bu araçlar verimliliği kolaylaştırırken aynı zamanda her anın optimizasyon ve ölçüme tabi tutulduğu bir varoluş biçimini de güçlendirmektedir (Crary, 2014). Zamanın dijital metrikler aracılığıyla ölçülmesi, bireylerin üretkenliklerini içsel deneyimlerden ziyade veriye dayalı kavrayışlar aracılığıyla değerlendirdiği bir kendi kendini gözetleme kültürünü teşvik etmektedir. Bu değişim, Davies’in (2021) “zaman analitiği” olarak tanımladığı, insan faaliyetinin ekonomik ve davranışsal tahmin için sürekli olarak analiz edilebilir birimlere ayrıştırıldığı duruma katkıda bulunmaktadır.

Dijital zaman yapıları, daha yaygın hale geldikçe, yeni etik ve psikolojik zorluklar ortaya çıkarmaktadır. Dikkatin metalaşması ve zamansal verilerin çıkarılması, zamansal deneyimde özerklik ve eylemlilik hakkında endişelere yol açmaktadır (Couldry & Mejias, 2019). İnsan zamanının makine ritimleriyle artan uyumu, insan yaşamını tarihsel olarak tanımlayan zamansal algının organik, spontane yönlerini aşındırma riski taşımaktadır. Bu, dijital zamansallığın refah, biliş ve sosyal uyum üzerindeki uzun vadeli sonuçları hakkında önemli soruları gündeme getirmektedir. Zamanın dijital akışkanlığı, iş, serbest zaman, biliş ve kültürel hafızayı yeniden şekillendiren zamansal deneyimde temel bir değişimi ortaya koymaktadır. Dijital teknolojiler gelişmeye devam ettikçe, zamansal yapılar üzerindeki etkilerini anlamak, modernitenin zorluklarında gezinmek için çok önemli hale gelmiştir. Gelecekteki araştırmalar, dijital verimliliği insanın zamansal bütünlüğüyle dengeleyen çerçeveler geliştirmek için bu dönüşümün psikolojik, sosyal ve etik boyutlarını eleştirel bir şekilde değerlendirmelidir.

1.2. Kişisel Zaman Yönetiminin Dijital Araçlarla Dönüşümü

Dijital araçların yaygınlaşması, kişisel zaman yönetimini önemli ölçüde dönüştürerek bireylerin günlük görevleri planlama, önceliklendirme ve yürütme şeklini değiştirmektedir. Dijital takvimler, görev yönetimi uygulamaları ve otomatik zamanlama araçları, bilişsel yükü azaltarak ve üretkenliği artırarak daha verimli organizasyonu kolaylaştırmaktadır (Gershon, 2021, s. 45). Bu araçlar, kullanıcıların etkin bir şekilde zaman ayırmasına olanak tanıyarak iş, eğlence ve kişisel gelişimi dengelemek için yapılandırılmış bir yaklaşım sağlamıştır. Geleneksel kâğıt planlayıcılardan dijital platformlara geçiş, birden fazla cihaz arasında erişilebilirliği ve senkronizasyonu artırarak günlük rutinelere sorunsuz entegrasyon sağlamıştır (Moran, 2020, s. 78). Dijital zaman yönetimi araçlarının başlıca avantajlarından biri, hatırlatıcıları ve bildirimleri otomatikleştirerek bireylerin programlarını takip etmelerini sağlamalarıdır. Bu otomasyon, önemli taahhütlerin unutulma olasılığını azaltarak güvenilirliği ve verimliliği artırıcı niteliktedir (Robinson & Godbey, 2019, s. 102). Ayrıca, bu araçlar genellikle tahmine dayalı zamanlama sunmak, geçmiş davranışlara ve iş yükü analizine dayalı olarak toplantılar ve etkinlikler için en uygun zamanları önermek için yapay zekâyı kullanmaktadır (Chen, 2022, s. 119). Bu tür gelişmeler, dijitalleşmenin akıllı yardım yoluyla zaman yönetimini nasıl yeniden tanımladığını göstermektedir.

Kişisel zaman yönetimi için dijital araçlara olan güvenin artması, bireylerin günlük rutinlerinin her yönünü optimize etmeye çalıştıkları bir “hiper verimlilik kültürü”nü de beslemektedir. Çeşitli faaliyetler için harcanan zamanı takip etme yeteneği, üretkenlik kalıpları hakkında değerli bilgiler sağlayarak kullanıcıların programlarında bilinçli ayarlamalar yapmalarına olanak tanımaktadır (Schwartz, 2018, s. 56). Bununla birlikte, bu hiper optimizasyon, serbest zaman ve kendiliğindenlik pahasına verimliliği en üst düzeye çıkarmak için artan baskı gibi istenmeyen sonuçlara yol açabilmektedir. Bilim adamları, bu gelişmelerin kaygı ve strese katkıda bulunabileceğini savunarak sürekli kendini izlemenin psikolojik etkisi hakkında endişelerini dile getirmektedirler (Hassan, 2021b, s. 88).

Dijital platformların kolaylaştırdığı uzaktan çalışma ve esnek programlar, bireylerin zamanlarını daha özerk bir şekilde yönetmelerini sağlamış gibi görünmektedir (Sullivan, 2020, s. 33). Bu esneklik, kişinin programı üzerinde daha fazla kontrol sağlarken, aynı zamanda profesyonel ve kişisel sorumluluklar arasında net bir ayrım yapmada zorluklar oluşturmaktadır. İşle ilgili bildirimlerin ve dijital iletişimlerin her yerde bulunması, “her zaman açık” bir kültüre yol açarak işle ilgili görevlerden ayrılmayı zorlaştırabilmektedir (Peters & Moore, 2019, s. 75). Ayrıca, dijital araçların zaman yönetimi üzerindeki etkisi, sosyal etkileşimlere ve ilişkilere kadar uzanmaktadır. Planlama uygulamaları, toplantıların ve sosyal etkinliklerin sorunsuz koordinasyonunu sağlayarak zamanlama çakışmalarını azaltmış ve kişisel katılımlarda verimliliği artırmış görünmektedir (Davidson, 2019, s. 49). Ancak eleştirmenler, yapılandırılmış programlamaya aşırı bağımlılığın insan etkileşimlerinin kendiliğindenliğini ve organik doğasını azalttığını savunmaktadır (Turner, 2021, s. 97). Zaman yönetiminin mekanizasyonu, birçok yönden faydalı olsa da insan bağlantılarının doğasında bulunan esnekliği ve duygusal nüansı istemeden aşındırabilmektedir.

Dijital zaman yönetimi araçlarının psikolojik etkileri, çağdaş araştırmalarda bir başka ilgi alanıdır. Araştırmalar, bu araçların bilişsel yükü hafifletebilse de zamanlama ve önceliklendirme ile ilgili sürekli seçenek akışı nedeniyle karar yorgunluğuna da katkıda bulunabileceğini göstermiştir (Kahneman, 2018, s. 67). Makine öğrenimi algoritmalarının zaman yönetimi uygulamalarına entegrasyonu, karar verme süreçlerini otomatikleştirerek bu sorunu azaltmaya çalışmaktadır, ancak kişisel programların belirlenmesinde insan eylemliliğinin potansiyel kaybına ilişkin endişeler devam etmektedir (McEwen, 2020, s. 84).

Oyunlaştırmanın dijital zaman yönetimindeki rolü de dikkat çeken bir gelişme olarak ortaya çıkmıştır. Birçok uygulama, kullanıcıları daha iyi zaman yönetimine motive etmek için ödül sistemleri, ilerleme takibi ve rekabet özelliklerini bünyelerinde bulundurmaktadır (Ryan & Deci, 2021, s. 112). Bu platformlar, motivasyon ve pekiştirmenin psikolojik ilkelerinden yararlanarak üretken alışkanlıklar

geliştirmeye çalışmaktadır. Bu tür mekanizmalar katılımı ve disiplini artırabilirken, zaman içinde içsel motivasyonu azaltabilecek dış ödüllere aşırı güvenme risklerini de taşımaktadır (Pink, 2019, s. 59). Buna ilave olarak, dijital zaman yönetimi araçlarının erişilebilirliği, eşitlik endişelerini beraberinde getirmektedir. Bu alanda gelişmiş zamanlama ve üretkenlik uygulamaları yaygın olarak mevcut olsa da teknolojik okuryazarlık seviyesindeki ve erişimdeki eşitsizlikler devam etmektedir (Selwyn, 2021, s. 41). Sosyoekonomik faktörler, bireylerin dijital zaman yönetimi yeniliklerinden ne ölçüde yararlanabileceklerini etkileyerek, üretkenlik ve verimlilikteki mevcut eşitsizlikleri potansiyel olarak daha da kötüleştirmektedir.

Dijital teknolojiler gelişmeye devam ettikçe, kişisel zaman yönetiminin geleceği muhtemelen yapay zekadaki, tahmine dayalı analitik bilimindeki ve davranış bilimindeki daha fazla ilerlemeyle şekillenecektir. Bağlama duyarlı zamanlama ve fizyolojik tepki ölçme (biofeedback) entegrasyonu gibi ortaya çıkan trendler, bireysel ritimlere ve bilişsel durumlara uyum sağlayarak zaman yönetiminde devrim yaratma potansiyeline sahiptir (Brynjolfsson & McAfee, 2022, s. 123). Bununla birlikte, bu yeniliklerin kullanıcılar üzerinde ek baskılar oluşturmak yerine refahı artırmasını sağlamak için etik ve psikolojik hususlar ele alınmalıdır.

1.3. Sosyal Medya ve Zamanın Parçalanması

Modern toplumda sosyal medya, bireylerin zamanı nasıl algıladıklarını ve yönettiklerini etkileyen baskın bir güç haline gelmiştir. Bu fenomenin en önemli etkilerinden biri zamanın parçalanmasıdır. Büyük ölçüde doğrusal ve yapılandırılmış olan geleneksel zaman yönetimi ve zamansal akış biçimleri, sosyal medya platformlarının oluşturduğu sürekli talepler ve dikkat dağıtıcı unsurlar tarafından bozulmaktadır (Kohn, 2021). Facebook, Instagram ve Twitter (X) gibi platformlar aracılığıyla bireyler, dikkatlerini parçalayan ve zaman algılarını bozan sürekli bilgi akışlarına maruz kalmaktadırlar. Dijital ortamlar anında dikkat gerektiren çok sayıda olay ve güncelleme sunarak zamanın parçalanmasına katkıda bulunmaktadır. İster kısa mesajdan, ister bir "tweetten" veya yeni bir gönderiden olsun, her bildirim, bireyleri mevcut faaliyetlerinden çekerek ve onları yeni bir göreve veya düşünce sürecine daldırarak zamansal bir kesinti görevi görmektedir. Sonuç olarak, bireyler genellikle sürekli, akıcı bir deneyim yerine zamanın daha küçük, bağlantısız anlara bölündüğü hissini yaşamaktadırlar (Rosen, 2020).

Ayrıca, sosyal medya, zamanın parçalanmasını daha da kötüleştiren çoklu görevleri teşvik etmektedir. Kullanıcılar sıklıkla çeşitli platformlar ve görevler arasında geçiş yapmakta ve genellikle aynı anda çeşitli dijital iletişim biçimlerine girmektedirler. Bu sürekli görev değiştirme, bilişsel aşırı yüklenmeye ve uzun bir süre boyunca herhangi bir tek aktiviteye odaklanma yeteneğinin azalmasına yol açmaktadır. İnsanlar birden fazla çevrimiçi etkileşimle uğraştıkça, bireylerin herhangi bir aktiviteye yeterli zaman ayırma yetenekleri azalmakta ve bu da zamanın parçalanmış ve geçici olarak algılanmasına neden olmaktadır (Meyer, 2020). Sosyal medyanın yapısı kısa, parçalı etkileşimleri teşvik etmektedir. Gönderiler, videolar ve mesajlar, kısa süreli dikkat patlamalarıyla tüketilmek üzere tasarlanmıştır ve genellikle kullanıcının çok az sürekli katılımını gerektirir. Bu mikro katılım modeli, daha uzun, daha odaklı katılım sürelerinin norm olduğu daha geleneksel iletişim ve zaman yönetimi biçimleriyle tam bir tezat oluşturmaktadır. Sosyal medya, hızlı bilgi tüketimini teşvik ederek zamanın hızlı ve fazla derinlik olmadan geçtiği duygusunu pekiştirmektedir (Turkle, 2017).

Ayrıca, sosyal medya platformlarının algoritmik tasarımı, kullanıcıların zaman algısını şekillendirmede önemli bir rol oynamaktadır. Algoritmalar, genellikle önceki etkileşimlere dayalı olarak, kullanıcının dikkatini çekme olasılığı en yüksek olan içeriğe öncelik vermektedir. Bu, kullanıcılara sürekli olarak kendileriyle etkileşim kurma olasılığı daha yüksek olan içeriğin sunulduğu bir geri bildirim döngüsüyle sonuçlanmaktadır. Bu da daha uzun kullanım sürelerine ve çarpık bir zaman duygusuna yol açmaktadır. Bireylerin zamanlarını nasıl geçireceklerini seçmeleri giderek zorlaşmaktadır ve platformlar dikkatlerini yönlendirerek zamansal deneyimlerin parçalanmasını pekiştirmektedir (Van Dijck, 2013).

Sosyal medyadaki zaman duygusu genellikle esnek olarak algılanır ve kullanıcılar sistem içerisinde gezinirken zamanın nasıl geçtiğini anlamamaktadır. Genellikle “zaman bozulması” olarak adlandırılan bu fenomen, sürekli yeni içerik akışının heyecan duygusu oluşturmaya nedeniyse ortaya çıkmaktadır. Kullanıcılar içeriğe kendilerini kaptırdıkça, ne kadar zaman geçtiğine dair algıları bozulmaktadır. Birkaç dakikalık bir göz atma gibi hissettiren şey, aslında saatlerce etkileşim anlamına gelebilmekte ve sosyal medyanın zaman zaman üzerinde yaratabileceği kafa karıştırıcı etkiyi ortaya çıkarmaktadır (Prensky, 2014). Sosyal medya, kullanıcının zaman deneyimini çarpıtmanın yanı sıra, zamanın değerlendirilme şeklini de değiştirmektedir. Sürekli bağlantıda ve meşgul olma baskısı, bireylerin sürekli değişen çevrimiçi etkileşim ortamına ayak uydurmak için zamanlarının tüketiyormuş gibi hissettikleri bir “zaman kıtlığı” hissine yol açabilmektedir. Bireyler çevrimiçi varlıklarını çevrimdışı sorumluluklarıyla dengelemek için mücadele ettikçe, bu baskı kaygıya ve kişinin zamanı üzerindeki kontrolünü kaybetme duygusuna yol açabilmektedir (Rushkoff, 2013).

Sosyal medya, sosyal etkileşimlerimize giderek daha fazla aracılık ederken, sosyal ilişkileri algılama şeklinizi ve onlara ayırdığınız zamanı da değiştirmektedir. Genellikle hızlı ve kısa süren çevrimiçi etkileşimler, daha uzun, daha anlamlı yüz yüze konuşmaların yerini almaktadır. İletişimde kısalık ve dolaysızlık yönüne doğru kayma, ilişkilerin sürekli ve derin etkileşimlerden ziyade parçalanmış anlarda yaşandığı daha geniş zaman parçalanması eğilimini yansıtmaktadır. Bu, sosyal medyanın sağladığı sürekli bağlantıya rağmen, izolasyon duygusuna ve başkalarıyla bağlantı duygusunun azalmasına yol açabilmektedir (Turkle, 2017).

Sosyal medya, bireylerin zaman içinde kendilerini nasıl inşa ettiklerini ve sunduklarını yeniden şekillendirmektedir. Gönderiler, fotoğraflar ve güncellemeler aracılığıyla kişinin çevrimiçi kimliğini düzenleme yeteneği, bireyleri hayatlarının devam eden anlatısını gerçek zamanlı olarak sergileyen “zaman damgalarını” sürekli olarak güncellemeye teşvik etmektedir. Sosyal medyanın bu gösterişe dayalı yönü, bireyleri hayatlarını bütün bir hikâye olarak görmelerine değil, özenle seçilmiş anlara ayırmaya yönlendirdiği için benlik algılarının parçalanmasına neden olabilmektedir. (Gergen, 2002).

Zamanın bu parçalanması, sosyal medyanın genellikle kişisel zamanı istila ettiği durumlarda ve uzaktan erişime dayalı çalışma tercihlerinin sonuçlarında daha belirgindir. Çalışanlar sosyal medya platformları aracılığıyla ve mobil sistemler üzerinden internet ağına sürekli bağlı olduklarından, işle ilgili mesajlara ve e-postalara günün her saatinde yanıt vermeleri beklenmektedir. Bu durumlar bireylerin tam olarak bağlantıyı kesip yeniden gerçek zamanı hatırlayamadığı ve böylece zaman algılarının daha da parçaladığı zaman baskısı duygularına yol açabilmektedir (McMillan & Morrison, 2019). Ayrıca, sosyal medyada parçalanmış içeriğin sürekli tüketimi, bireylerin bilgi ve enformasyonla etkileşim kurma biçimindeki değişime katkıda bulunmaktadır. Böylece, bireyler, uzun biçimli içerikle ilgilenmek veya bir konu hakkında derinlemesine bilgi edinmek için zaman harcamak yerine, kısa, yüzeysel bilgilerle giderek daha fazla etkileşim kurmaktadır. Parçalanmış içeriğin bu hızlı tüketimi, kullanıcıların genellikle karmaşık fikirlerle tam olarak ilgilenmek için zamanları veya odaklanmaları olmadığından, derin, yansıtıcı düşünme pratiklerini azaltmaktadır (Carr, 2011).

Sosyal medyadaki parçalanmış zaman deneyiminin, bireylerin günlük rutinlerini yönetme biçimleri üzerinde de etkileri vardır. Bireyler zamanı etkili bir şekilde tahsis etmekte zorlanabilmektedir. Sürekli bildirim ve güncelleme akışı, bireylerin daha önemli görevlerden uzaklaşarak bu görevleri ertelemesine ve zaman yönetimi eksikliğine yol açabilmektedir (Bergstrom, 2019). Bu odaklanma eksikliği, günlük rutinleri bozabilmektedir. Bireyler kendilerini daha geniş hedefleriyle uyumlu olmayan görevlerle meşgul buldukları için odaklanma eksikliği zamanın kayıp gitmesine sebep olabilmektedir.

Sosyal medyanın zamanı parçalamadaki rolü sadece olumsuz değildir. Sosyal medya platformları, bireylerin başkalarıyla bağlantı kurmaları, deneyimlerini paylaşmaları ve bilgi sahibi olmaları için fırsatlar da sunabilir. Çözüm, bireylerin zamanlarını nasıl yönettikleri ve bu platformları nasıl kullandıklarında yatmaktadır. Dikkatli bir şekilde kullanıldığında, sosyal medya, kişinin zaman algısını bozmadan bağlantıda kalma ve meşgul olma yeteneğini geliştirebilir (Gillespie, 2021). Bununla birlikte, sosyal medyanın zaman parçalanması üzerindeki etkisinin yol açtığı zorlukların

üstesinden kolayca gelinemez. Sürekli içerik akışı, her zaman bağlantıda olma ihtiyacı ve hızlı yanıt verme baskısı, yaygın bir zaman kıtlığı duygusuna katkıda bulunmaktadır. Bu durum dinamik bireylerin günlük yaşamlarını nasıl deneyimlediklerini şekillendirmekte ve zamanlarındaki rekabet taleplerini yönetmek için mücadele ederken genellikle stres, kaygı ve tükenmişliğe yol açmaktadır (Hochschild, 2012).

Netice itibariyle sosyal medya, modern toplumda zamanın parçalanmasında önemli bir etkiye sahiptir. Sürekli bilgi akışı, çoklu görevleri teşvik etmesi ve algoritmik tasarımı sayesinde sosyal medya, bireylerin zamanı nasıl algıladıklarını ve deneyimlediklerini yeniden şekillendirmektedir. Sosyal medya, bağlantı ve katılım için fırsatlar sunarken, aynı zamanda bireylerin zamanlarını etkili bir şekilde yönetme becerilerinin önünde büyük zorluklar ortaya çıkarmaktadır. Bireyler dijital çağın karmaşıklıklarında gezinmeye devam ettikçe, çevrimiçi ve çevrimdışı yaşamlarını dengelemenin yollarını bulmak, daha sürekli ve uyumlu bir zaman deneyimini geri kazanmak yaşamsal bir önem arz etmektedir.

2. Küresel Senkronizasyon ve Zaman Rejimi

Dijital çağda, küresel senkronizasyon kavramı, toplumların zamanı nasıl deneyimlediğinin ve yönettiğinin temel bir yönü olarak ortaya çıkmıştır. Dijital teknolojiler coğrafi sınırları aştıkça, dünya genelinde zamanın senkronizasyonu modern yaşamın çok önemli bir unsuru haline gelmiştir. Küresel senkronizasyon, finansal işlemlerden iletişime kadar faaliyetlerin saat dilimleri arasında benzeri görülmemiş bir hassasiyetle koordinasyonuna olanak tanımaktadır. Giddens'a (1990) göre, bu senkronizasyon büyük ölçüde standartlaştırılmış zaman sistemlerinin yaygın kullanımının ve dijital teknolojilerin küresel erişiminin bir sonucudur. İnternet, uydu sistemleri ve küresel konumlandırma teknolojileri sayesinde, bireyler ve kuruluşlar, yerel saat dilimlerinin getirdiği sınırlamaları aşarak eylemlerini yüksek bir doğruluk derecesiyle senkronize edebilmektedirler. Bu aynı zamanda, yaşam ritminin giderek artan bir şekilde, yerel kültürel veya sosyal bağlamları göz ardı eden evrensel bir zaman rejimine göre yapılandırıldığı bir tür zamansal homojenizasyona da yol açmaya başlamıştır.

Bu anlamda, zamanın küresel senkronizasyonu, farklı sektörlerde zamanın algılanma ve kullanılma şekli üzerinde derin etkiler oluşturmaktadır. Ekonomik alanda, çalışma saatlerinin ve piyasa faaliyetlerinin senkronizasyonu, finansal piyasaların farklı zaman dilimlerinde sürekli olarak faaliyet gösterdiği birbirine daha çok bağlı bir küresel ekonomiye katkıda bulunmuştur (Castells, 2010). İş dünyasında gerçek zamanlı ticaret ve küresel iletişime olan talep, iş ve üretkenliğin artık geleneksel ofis saatleriyle sınırlı olmadığı yedi gün yirmi dört saat bir zaman rejiminin kurulmasına yol açmıştır. Küresel pazarlarda zaman sınırlarının değişime uğraması, yalnızca işlerin yürütülme hızını değiştirmekle kalmamış, aynı zamanda iş-yaşam dengesinin yönetimi ile ilgili yeni zorluklar da ortaya çıkarmıştır. Çalışanlar farklı saat dilimlerinde bağlantıda kalmak için dijital araçlara giderek daha fazla bağımlı hale geldikçe, anında yanıt verme beklentileri daha yüksek stres seviyelerine ve kişisel zamanın aşınmasına yol açmaya başlamıştır (Korunka, 2019). Bu sürekli senkronizasyon ihtiyacı, bireylerin zamansal özerkliğini bozarak zamanı küresel pazarda işlem gören bir metaya dönüştürmektedir.

Ekonomik değişimlere ek olarak, küresel senkronizasyon kavramı kültür ve sosyal etkileşimler alanına da uzanır. Dijital platformlar ve küresel iletişim ağları günlük yaşama daha fazla entegre hale geldikçe, yeni, homojenleştirilmiş bir küresel kültürel zaman rejimini teşvik etmişlerdir. Bu küresel senkronizasyon, eğlence medyasının küresel yayılımı, çevrimiçi etkinlikler ve uluslararası iş birliği gibi fenomenlerde belirginleşmiştir. Bununla birlikte, zaman dilimleri ve yerel kültürel uygulamalar giderek daha fazla küresel bir zaman rejimine dahil edildikçe, kendilerini yerel gelenekler ve küresel senkronizasyonun talepleri arasında sıkışmış bulan bireyler ve topluluklar arasında artan bir zamansal yer değiştirme duygusu oluşmuştur. Küreselleşen dijital iletişim, bilgi akışını ve bağlanabilirliği hızlandırdıkça, zaman daha akışkan hale gelmiş ve bireylerin genellikle yerel ritimlerine uymayan programlara uyum sağlamaları gerekmiştir (Aydın & Karademir, 2019b). Bu değişim, daha hızlı değişimleri ve küresel iş birliğini kolaylaştırırken, aynı zamanda kişisel zamanın ve kültürel uygulamaların genellikle arka plana atıldığı zamansal bir parçalanma duygusu da getirmiştir.

Küresel senkronizasyonun kapsayıcı sonucu, yalnızca ekonomik ve sosyal faaliyetleri değil, aynı zamanda kişisel yaşamları da yöneten baskın bir zaman rejiminin kurulmasıdır. Harvey (1990) tarafından tanımlanan bu zaman rejimi, kapitalist yapıların zaman algısını ve örgütlenmesini nasıl şekillendirdiğini yansıtmaktadır. Zamanın küresel bağlamda metalaşması, bireylere programlarını küresel kapitalizmin talepleriyle uyumlu hale getirmeleri için uygulanan baskıların yoğunlaşmasına yol açmıştır. Bu bağlamda, zaman artık kişisel veya kültürel bir fenomen olarak değil, günlük yaşamın temposunu belirleyen standartlaştırılmış ve dışsal bir güç olarak deneyimlenmektedir. Küresel bilgiye gerçek zamanlı olarak erişme yeteneği, iş bağlamlarında anında yanıt verme baskısı ve kültürel faaliyetlerin senkronizasyonu, yerel veya bireysel zamansallıktan kopuk bir zaman deneyimine katkıda bulunmuştur.

2.1. Sürekli Dijital Erişilebilirliğin İş ve Özel Yaşam Üzerindeki Etkileri

Günümüzün giderek daha bağlantılı hale gelen dünyasında, sürekli dijital erişilebilirlik yaşamın ana karakteristiği haline gelmiştir. Dijital araçların belirlediği gündelik yaşantının ulaşılabilirlik üzerine kurulu olması insanların zamanlarını yönetme biçiminde önemli bir değişime yol açmıştır (Çalışkan & Yılmaz, 2020). Sürekli erişilebilir olma hali aslında iş ilişkileri için planmış süreçlerin doğal bir parçası olarak gelişirken teknik bir süreç olarak düşünülmüştür. Oysa insan teknik bir varlık değil sosyal ve duygusal bir varlıktır ve bu yönleriyle kültür üretir. Söz konusu sosyal nitelikler açısından sürekli çok yönlü ulaşılabilirlik veya sürekli iletişim doğal bir durum olarak kabul edilemez. Bu insanın zihin, duygu ve anatomik yapısı yönünden sürdürülebilir değildir. Oysa tüm gelişmeler bilimsel uyarılara rağmen bunları görmezden gelerek devam etmektedir. Sürekli dijital erişilebilirliğin ilk göze çarpan etkisi, profesyonel ve kişisel zaman arasındaki sınırların kaybolmaya başlamasıdır. Geçmişte, bireyler işlerini ofiste geride bırakabilirlerdi ve bu da profesyonel ve özel yaşamları arasında net bir ayırım yapılmasına olanak tanırdı. Bununla birlikte, akıllı telefonların ve diğer mobil cihazların ortaya çıkışı, iş e-postalarının ve mesajlarının herhangi bir zamanda alınabileceği ve anında yanıt talep edilebileceği anlamına gelmeye başlamıştır. Bu değişim, bireylerin genellikle işle ilgili sorunları normal çalışma saatleri dışında ele almak zorunda hissetmelerine neden olmakta ve bu da kişisel zamana izinsiz giren bir çalışma ortamı müdahalesi olarak algılanmaktadır (Rosen, 2020). Görülen gelişmeler karşısında bireyler mesleki rollerinin taleplerinden yeterince ara veremedikleri veya dinlenemedikleri için kronik stres yaşayabilmekte, erişilebilir ve duyarlı kalma konusundaki sürekli baskı, genellikle zihinsel ve fiziksel yorgunluğa neden olarak hem üretkenliği hem de refahı azaltabilmektedir (Maslach & Leiter, 2016).

Sürekli dijital erişilebilirlik, iş-yaşam dengesini etkilemenin yanı sıra, bireylerin özel yaşamlarını yapılandırma biçimini de etkilemektedir. Dolayısıyla sosyal etkileşimler, eğlence ve duygusal paylaşım ortamları, iş ortamının dijital müdahaleleriyle yürütülen, özensiz, odaklanmadan yoksun, sinerjisi zayıf adeta hibrit bir form almaya başlamıştır. İnsanlar artık her an karşılaşılabilircek bildirimler veya mesajlar nedeni ile dikkati dağılmadan kesintisiz kişisel faaliyetlerde bulunma imkanını bulamamaktadır. Sürekli dijital bilgi akışı, yemek yerken, arkadaşlarla sosyalleşirken veya aileyle vakit geçirirken geleneksel özel anları kesintiye uğratmaktadır (Turkle, 2017). Zaman akışının bu şekilde bozulması, parçalanmış bir kimlik duygusuna ve kişisel deneyimlerin kalitesinde azalmaya yol açmaya başlamıştır (Hochschild, 2012).

Bu gelişmeler etkisinde hem iş hem de özel yaşamda bir aciliyet kültürü biçimlenmiştir. İster işyerinde ister sosyal etkileşimlerde olsun, genellikle hızlı bir yanıtın gerekli olduğu varsayımı vardır ve bu da bireyleri dijital iletişimi daha önemli etkileşim biçimlerine göre önceliklendirmeye yönlendirmektedir. Bu aciliyet kültürü, bireylerin düşüncelerini daha kapsamlı bir şekilde düşünmek için zaman ayırmaları yerine hızlı yanıt verme konusunda baskı hissettiklerinden, aceleyle karar vermelerine ve daha az düşünceli yanıtlara yol açabilmektedir (Bergstrom, 2019). Sürekli dijital erişilebilirliğin etkisi, aile ve sosyal ilişkilerin yönetiminde de hissedilmektedir. Çoğu durumda, anında iletişim kurma yeteneği, yüz yüze etkileşimler pahasına dijital konuşmalarda artışa yol açmıştır. Dijital platformlar, uzak mesafelerde aile ve arkadaşlarla iletişim halinde kalmanın avantajını sunarken, bu etkileşimlerin kalitesi genellikle tehlikeye atılmaktadır. Mesajlaşmanın rahatlığı, daha derin, daha anlamlı

konusmaların yerini almakta ve sık iletişime rağmen sosyal kopukluk duygularına yol açabilmektedir (Gergen, 2002). Bu kültürel değişim, bireylerin özellikle müşteriler, meslektaşları veya üstleri ile sık sık iletişim gerektiren işlerde gece gündüz haftanın her günü ulaşılabilir olmalarını beklemektedir. Sonuç olarak, bireyler genellikle geleneksel olarak çalışma dışı saatlerde bile her zaman işleriyle ve sosyal ağlarıyla meşgul kalmaları için içsel bir baskı hissetmektedirler. İş ve kişisel konularla bu sürekli etkileşim, bireylerin zamanları üzerindeki kontrol duygusunu ve gerektiğinde bağlantıyı kesme yeteneklerini zayıflatabilmektedir (Van Dijck, 2013).

Sürekli dijital erişilebilirliğin dikkate değer bir sonucu, bireylerin bilişsel yükü üzerindeki etkisidir. İş e-postaları, sosyal medya güncellemeleri ve anlık mesajlaşma gibi farklı dijital platformlar arasında sürekli geçiş yapmak, bunaltıcı olabilen zihinsel bir iş yükü oluşturmaktadır. Bu bilişsel aşırı yüklenme, görevlere odaklanma yeteneğini azaltmakta ve üretkenlik seviyesinin düşmesine neden olabilmektedir. Ayrıca, sürekli olarak yeni bilgileri işleme ve mesajlara yanıt verme ihtiyacı, iş kalitesini ve kişisel deneyimleri azaltmaktadır (Rosen, 2020). Dijital erişilebilirlik ve iş sorumluluklarının kesişimi, işin geleceği hakkında da soruları gündeme getirmektedir. Kısmen dijital iletişim araçlarının sürekli erişilebilirliğinden kaynaklanan uzaktan çalışmanın yükselişi, bireylerin çalışma ortamlarıyla etkileşim kurma şeklini değiştirmektedir. Uzaktan çalışma esneklik sunarken, çalışanlar iş ve ev ortamları arasında net sınırlar koymakta zorlandıkları için işin kişisel zamana yayılma riskini de artırmaktadır. Bu alanların harmanlanması, çalışanların refahını etkileyen iş-yaşam ayrımı eksikliğine neden olabilmektedir (Çalışkan & Yılmaz, 2020).

Özel yaşamda, dijital araçların sürekli varlığı, genellikle “hiç bitmeyen bir şimdi” olarak tanımlanan duruma yol açmıştır. Sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları, insanları her zaman bağlantıda kalmaya teşvik ederek zamansal bir yönelim bozukluğu duygusuna yol açmaktadır. Bireyler, günlerinin farklı aşamaları arasında net bir ayırım yaşamak yerine, genellikle mesajları kontrol etme, gönderilerle etkileşim kurma ve bildirimlere yanıt verme gibi sonsuz bir döngüye yakalanmaktadır. Bu net zaman sınırlarının olmaması, parçalanmış bir zaman duygusuna yol açmaktadır (Bergstrom, 2019, Prensky, 2014).

Bu zorluklara rağmen, bazı kişiler sürekli dijital erişilebilirliğin etkilerini yönetmek için başa çıkma stratejileri geliştirmiştir. Zaman engelleme, bildirimleri kapatma ve dijital etkileşim için sınırlar belirleme gibi uygulamalar, zaman içinde kontrolü yeniden kazanmak için yaygın yöntemler haline gelmiştir. Bu stratejiler, dikkat dağıtıcı unsurları sınırlamak ve bireylerin dijital mesajların ve bildirimlerin sürekli kesintisi olmadan daha önemli görevlere odaklanmak veya kişisel faaliyetlerde bulunmak için zamanları olmasını sağlamak için tasarlanmıştır (Harris, 2017). İşyerinde şirketler, sürekli dijital erişilebilirliğin çalışanların refahı üzerindeki zararlı etkilerini giderek daha fazla kabul etmektedir. Birçok kuruluş, belirlenmiş “çevrimdışı” dönemler oluşturmak veya çalışanları tatillerde ve hafta sonları işten ayrılmaya teşvik etmek gibi dijital aşırı yükü azaltmayı amaçlayan politikalar uygulamaya başlamıştır. Bu kuruluşlar, çalışanların işten uzakta zaman geçirme ihtiyacını kabul ederek, daha sağlıklı bir çalışma ortamını teşvik etmeyi ve tükenmişliği önlemeyi amaçlamaktadır (McMillan & Morrison, 2019).

Sürekli dijital kullanılabilirlik, aynı zamanda anlık tatmine olan bağımlılığı da teşvik etmektedir. Bilgiye erişmenin, başkalarıyla iletişim kurmanın ve dijital eğlenceye katılmanın kolaylığı, anında ödüller beklemeye yönelik kültürel bir değişime yol açmaktadır. Dijital katılımın anlık doğası, hazı erteleme ve uzun vadeli hedeflere odaklanma yeteneğini azalttığından, bu değişimin bireylerin zaman algısı üzerinde olumsuz sonuçları vardır. Bu kültürel değişim hem işi hem de özel yaşamı etkiler, çünkü bireyler daha yansıtıcı ve düşünceli yaklaşımlar yerine hızlı tepkilere ve anında katılıma öncelik verir (Carr, 2011).

Bu zorluklara rağmen, sürekli dijital erişilebilirliğin potansiyel faydaları da vardır. Örneğin, özellikle uzaktan çalışma veya esnek çalışma saatleri bağlamında, bireylerin zamanlarını nasıl organize ettikleri konusunda daha fazla esneklik sağlar. Dijital araçlar, aile üyeleri, iş arkadaşları ve arkadaşlar arasında daha iyi koordinasyonu kolaylaştırarak bağlantıda kalmayı ve sorumlulukları yönetmeyi kolaylaştırabilir. Bununla birlikte, faydalar, sürekli kullanılabilirliğin dezavantajlarına ve dijital

tükenmişlik potansiyeline karşı dikkatli bir şekilde dengelenmelidir (Van Dijck, 2013). Örneğin sürekli dijital erişilebilirliğin önemli bir etkisi, uyku düzeni üzerinedir. Hemen her zaman ulaşılabilir olma beklentisi, bireylerin yatmadan önce bağlantıyı kesme yeteneğini bozabilir. Ekranlardan gelen mavi ışığa maruz kalmak, mesajlara veya e-postalara akşam geç saatlere kadar yanıt verme baskısıyla birleştiğinde, uykuya dalmada zorluklara ve daha düşük uyku kalitesine neden olabilir. Zamanla, bu bozulma kronik uyku yoksunluğuna yol açarak dijital bağlantının zihinsel ve fiziksel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini daha çok belirginleştirebilir (Harris, 2017).

Özetle, sürekli dijital erişilebilirliğin hem iş hem de özel yaşam üzerinde derin etkileri vardır. Bağlantı ve esneklik için önemli fırsatlar sunarken, aynı zamanda zaman yönetimi, iş-yaşam dengesi ve kişisel refah ile ilgili zorlukları da beraberinde getirir. Bireyler dijital olarak bağlantılı bir dünyada yaşamının karmaşıklıklarında gezinirken, dijital katılımı yönetmek için net sınırlar oluşturma ve stratejiler benimseme ihtiyacı, sağlıklı ve dengeli bir zaman algısını sürdürmek için çok önemlidir.

2.2. Dijital Platformların Küresel Zaman Standardizasyonuna Etkisi

Dijital platformlar, dünya genelinde zamanın standardizasyonuna önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Dijital teknolojilerin yaygın olarak kullanılmasından önce, zamanın ölçülmesi yerel geleneklerden, uygulamalardan ve bölgesel saat dilimlerinden büyük ölçüde etkilenmekteydi. Bununla birlikte, sosyal medya, küresel iletişim araçları ve dijital çalışma alanları gibi dijital platformların ortaya çıkışı, zamana yaklaşımı giderek daha tekdüze bir duruma getirmiştir. Çalışma saatlerinin, iş toplantılarının ve sosyal faaliyetlerin senkronizasyonu, dijital araçların kolaylaştırdığı birbirine bağlılık sayesinde artık sınırlar arasında daha standart hale getirilmiştir (Zohar, 2020). Bu dönüşüm küresel ölçekte zaman algısını yeniden şekillendirmiştir. Dijital platformların zaman standardizasyonu üzerindeki ana etkilerinden biri, faaliyetleri farklı zaman dilimlerinde gerçek zamanlı olarak senkronize etme yeteneğidir. Video konferans, gerçek zamanlı mesajlaşma ve işbirlikçi çevrimiçi platformlar gibi teknolojiler, dünyanın çeşitli yerlerinden bireylerin sorunsuz bir şekilde etkileşim kurmasına olanak tanır. Bir zamanlar fiziksel yakınlıkla kısıtlanan bu gerçek zamanlı etkileşim, bir zamanlar saat dilimi farklılıklarıyla ilişkilendirilen gecikmeler olmadan faaliyetlerin koordine edilebileceği küreselleşmiş bir zaman duygusuyla sonuçlanmıştır (Rosenberg, 2016). Böylece, bölgeler arasındaki zamansal ayrımlara daha az uyulur ve küresel programların senkronizasyonuna daha fazla odaklanılır.

Google Takvim, Zoom ve Slack gibi platformların yükselişi, küresel çalışma ortamlarında saat dilimi karışıklığının neredeyse ortadan kaldırılmasını sağlamıştır. Bu platformlar, bireylerin toplantıları planlamasına ve görevleri birden çok saat diliminde kolaylıkla paylaşmasına olanak tanıyan özellikler içerir. Sonuç olarak, farklı kıtalardan işçiler artık coğrafi konumdan bağımsız olarak aynı anda iş birliği yapabilir ve ulusal sınırları aşan yeni bir tür zamansal verimlilik oluşturabilir (Yılmaz & Çalışkan, 2020).

Zamanın bu standardizasyonu, küresel finans piyasaları dünyasında da belirgindir. Dijital ticaret platformları, günün her saatinde çalışmakta ve uluslararası piyasalarda senkronize bir şekilde işlemleri kolaylaştırmaktadır. Küresel borsaların dijital olarak birbirine bağlı oluşu, yatırımcıların ve borsacıların artık bölgesel piyasa saatlerinin kısıtlamalarıyla karşı karşıya kalmamalarını ve piyasa değişimlerine yanıt olarak işlemlerin anında gerçekleşmesini sağlamaktadır. Küresel finansal sistemlerin bu dijital entegrasyonu, yerel zaman döngülerinden yararlanmayı azaltarak ve finans sektöründe daha standart bir zaman algısına katkıda bulunarak, günün her saati bir piyasa ortamı oluşturmıştır (Bergstrom, 2019). Ayrıca dijital platformlarda zamanın dijitalleşmesi sosyal uygulamaları da etkilemektedir. Örneğin sosyal medya platformları, küresel iletişime daha standart bir yaklaşım getirmiştir. Facebook, Instagram ve Twitter (X) gibi platformlar, konumdan bağımsız olarak kullanıcılar arasında anlık iletişimi kolaylaştırmaktadır. Dünyanın dört bir yanındaki kullanıcıların gerçek zamanlı olarak aynı etkinliklere katıldığı bu ortak zamansal deneyim, kolektif bir zaman algısı oluşturmaktadır. Sosyal medya platformlarında içerik paylaşımının ve katılımının sürekli olarak bağlantıda ve bilgili olma duygusunu pekiştirmesi daha birleşik bir küresel zaman standardını güçlendirmektedir (Turkle, 2017).

Dijital emek bağlamında, zaman standardizasyonu, çalışanların farklı saat dilimlerinde ulaşılabilir kalacağına dair yaygın beklentiye de yol açmıştır. Uzaktan çalışma ve serbest çalışma giderek daha popüler hale geldikçe, çalışanların anında kullanılabilirliğe ve yanıt vermeye öncelik veren küresel zaman standartlarına uyum sağlamaları beklenmektedir. Bu beklenti, geleneksel 9'dan 5'e iş gününün artık norm olmadığı ve birçok kişinin çeşitli saat dilimlerinde esnek bir şekilde çalışmasının beklendiği bir duruma yol açmıştır. Dijital platformlar sürekli bağlantıya izin verdiği için iş ve serbest zaman arasındaki sınır giderek daha akışkan hale gelmiştir (Hochschild, 2012).

Dijital platformların küresel zaman standardizasyonu üzerindeki etkisi, küresel medya tüketimine de uzanmaktadır. Netflix, YouTube ve Spotify gibi yayın hizmetleri, bireylerin bulundukları yerden bağımsız olarak içeriğe istedikleri zaman erişebilecekleri küreselleşmiş bir eğlence deneyimi oluşturmaktadır. Bu isteğe bağlı model, insanların medya ile etkileşim kurma şeklini değiştirmiştir ve zamanın artık eğlence tüketimi için sınırlayıcı bir faktör olmadığı yönünde algı oluşturmıştır. Bunu yaparken, söz konusu platformlar yerel zaman kısıtlamalarının kullanım dışı kalmasına yol açmış ve medyaya anında erişimin olduğu küresel bir tüketim kültürünü mümkün kılmıştır (Prensky, 2014).

“Küresel zaman” kavramı, Siri, Alexa ve Google Asistan gibi dijital asistanların yükselişiyle daha da güçlenmektedir. Bu araçlar, standartlaştırılmış zaman sistemlerine dayalı olarak çalışmakta ve küresel zaman referans noktalarını herhangi bir anda erişilebilir hale getirmektedir. Bu dijital asistanların günlük hayata entegrasyonu, coğrafi konumlarından bağımsız olarak bireylere sürekli olarak tekil, standartlaştırılmış bir zamanın hatırlatılması anlamına gelmektedir. Bu dijital platformların günlük yaşamda kullanımıyla senkronize küresel zamana artan bağımlılık da gelişmiştir (Carr, 2011). Dijital platformların zaman standardizasyonu üzerindeki bir diğer önemli etkisi, özellikle teknoloji ve iletişime dayanan sektörlerde çalışma programlarının dönüştürülmesidir. Örneğin, bilgi teknolojileri, müşteri hizmetleri ve finans gibi sektörler, dijital araçların sağladığı küresel bağlantı nedeniyle artık 24 saatlik bir döngüde çalışmaktadır. Çalışma ortamındaki bu düzen, çalışanların farklı saat dilimlerinde bulunan müşterilere ve iş arkadaşlarına uyum sağlamak için geleneksel mesai saatleri dışında da çalışmaları gerekebileceği anlamına gelmektedir. Gerçek zamanlı olarak iş birliği yapma yeteneği, işyerinde zamanın nasıl anlaşıldığını temelden değiştirmiştir. (Zohar, 2020).

Daha geniş bir toplumsal düzlemde, zamanın dijital platformlar aracılığıyla senkronize edilmesi, kültürel zaman algılarını da etkilemiştir. Dünyanın birçok yerinde, yerel saate ve bölgesel takvimlere dayanan geleneksel uygulamaların yerini daha tekdüze, küreselleşmiş zaman yapısı almıştır. Bu değişim, faaliyetlerin doğal veya yerel zaman döngülerinden ziyade dijital araçlar ve platformlar tarafından giderek daha fazla dikte edildiği daha standart bir küresel yaşam ritminin oluşturulmasına yol açmıştır. Sonuç, bir zamanlar farklı bölgeleri karakterize eden zaman algılarının çeşitliliğinin kaybolmasıdır (Gergen, 2002). Bu yeni küresel zaman standardizasyonu, dijital platformların taleplerine ayak uydurmak için faaliyetlerin daha hızlı yürütülmesinin gerektiği bir zaman sıkıştırma duygusuna yol açmıştır. Dijital bağlantıya eşlik eden hızlandırılmış yaşam temposu, “zaman yoksulluğu” olarak adlandırılan bir kavram olan zamanın her zaman tükendiği algısına yol açmıştır. Dijital platformların verimliliği ile daha da kötüleşen sürekli üretkenlik talebi nedeniyle bireyler artık daha fazla görevi daha az zamana sığdırma baskısı hissetmektedir (Rosen, 2020). Zaman algısındaki bu değişim, stresin ve zihinsel yorgunluğun artmasına yol açmıştır.

Zamanın dijital platformlar aracılığıyla küresel olarak senkronize edilmesi, kişisel ilişkileri de etkilemiştir. Sürekli dijital katılımı sürdürme beklentisi, farklı zaman dilimlerinde hem profesyonel hem de kişisel olarak sürekli bir iletişim döngüsüne yol açmıştır. Bu sürekli etkileşim içinde bireylerin her saat dijital mesajlara ve e-postalara yanıt vermeleri beklendiğinden, zihinsel düzen bozulmakta, yaratıcı bilinç yaralanmakta, yaşamsal normaller değişmektedir. Sonuç olarak, bireylerin erişilebilirliği dijital platformların taleplerine göre şekillendiği için kişisel zaman giderek daha fazla metalaşmaktadır (Harris, 2017).

Küresel zaman standardizasyonunun bir diğer önemli etkisi, yaşamın doğal ritimleri üzerinde oluşturduğu baskıdır. Dijital platformlar yalnızca zamana daha standart bir yaklaşım ortaya çıkarmakla kalmamış, aynı zamanda zamanı işaretlemek için doğal dünyaya olan geleneksel bağımlılıktan

ayrılmaya da yol açmıştır. Örneğin, uyku düzenini, çalışma saatlerini ve sosyal etkileşimleri düzenlemek için dijital cihazların kullanılması, bireylerin artık güneş veya mevsimsel değişiklikler gibi doğal zaman göstergelerine bağımlı olmadığı anlamına gelmektedir. Bu değişim, zamanın metalaşmasına yönelik daha geniş bir toplumsal eğilimi yansıtmaktadır (Van Dijck, 2013). Zamanın dijital standardizasyonu, hükümetlerin ve uluslararası kuruluşların faaliyetlerini yapılandırma biçimlerinde de görülmektedir. Özellikle ticaret, diplomasi ve uluslararası hukuk alanlarında küresel koordinasyon artık daha birleşik bir zamansal çerçeve içinde faaliyet göstermektedir. Bu senkronizasyon, sınırlar arası iş birliğini kolaylaştırmak ve küresel sistemlerin sorunsuz işlemesini sağlamak açısından önemsenmektedir. Bu süreçleri yönetmek için dijital platformların kullanılması, uluslararası konferansların planlanmasından küresel ekonominin yönetilmesine kadar her şeyi etkileyen evrensel bir zaman standardının geliştirilmesine sebep olmuştur (McMillan & Morrison, 2019).

Dijital platformların etkisi artmaya devam ettikçe, küresel zaman standardizasyonuna yönelik eğilimin de artması olasıdır. Dijital araçların hayatın her alanında artan hakimiyeti, zaman algısının bu teknolojiler tarafından şekillendirilmeye devam edeceğini ve küresel zaman pratiklerinde daha fazla yakınlaşmaya yol açacağını göstermektedir. Dijital platformlar küresel ölçekte zamanı koordine etmenin ve yönetmenin birincil aracı haline geldikçe, bu değişimin bireylerin ve toplumların zamanı nasıl deneyimledikleri üzerinde kalıcı etkileri olacaktır (Bergstrom, 2019).

Dijital platformların küresel zaman standardizasyonu üzerindeki etkisi, modern toplumda zamanın nasıl algılandığı ve yönetildiği üzerinde derin etkilere sahiptir. Çalışma programlarının, sosyal etkileşimlerin ve küresel işlemlerin dijital senkronizasyonu, daha tekdüze bir küresel yaşam ritminin oluşturulmasına yol açmıştır. Bu gelişme, verimlilik ve bağlanabilirlik açısından önemli avantajlar sunarken, aynı zamanda yerel saat uygulamalarının aşınması ve daha hızlandırılmış, “her zaman açık” bir kültürün potansiyel sonuçları hakkında endişeleri de artırmıştır.

3. Dijitalleşmenin Zaman-Mekân Algısı Üzerindeki Etkileri

Dijitalleşme, modern toplumda bireylerin hem zamanı hem de mekânı algılama şeklini temelden değiştirmiştir. İnternet, mobil iletişim ve bulut bilişim gibi teknolojilerin ortaya çıkışı, geleneksel sınırları yıkmış ve bilgilerin çok uzak mesafeler arasında anında aktarılmasına izin vermiştir. Bu değişim, Castells’in (2010) “zamansız zaman” fenomeni olarak adlandırdığı, coğrafi alanın bilgi akışında daha az önemli hale geldiği duruma yol açmıştır. Konumdan bağımsız olarak bilgiye küresel olarak erişme ve yayma yeteneği, zaman ve mekân arasındaki ilişkiyi yeniden tanımlayarak geleneksel mesafe, süre ve yerellik kavramlarını arasındaki bağıntıyı zayıflatmıştır. Sonuç olarak, insanlar, bir zamanlar önemli zaman yatırımları gerektiren faaliyetlerin artık anlık olarak tamamlandığı ve günlük yaşamın geleneksel ritimlerini bozduğu bir zaman mekân ilişkisi içerisinde yaşamaktadırlar.

Zamanın sıkıştırılması, özellikle iş ve sosyal etkileşimler bağlamında, mekân ve zamanın birbirinden ayrılmasıyla yakından ilgilidir. Dijital olarak aracılık edilen bir ortamda, bireyler artık profesyonel veya kişisel etkileşimlerde bulunmak için fiziksel yakınlıkla sınırlı değildir. Uzaktan çalışmanın, sanal toplantıların ve sosyal medya platformlarının yükselişi, insan etkileşimlerinin mekânsallığını yeniden şekillendirerek onları fiziksel varlığa daha az bağımlı hale getirmiştir (Harvey, 1990). Sonuç olarak, bireyler fiziksel mesafenin önemsiz olduğu bir “telepresence” duygusu yaşamaktadırlar. Yani dijital iletişim teknolojileri aracılığıyla fiziksel olarak bulunulmayan bir ortamda yüksek kaliteli video konferans sistemleri, sanal ve artırılmış gerçeklik uygulamaları benzeri teknolojilerle varlık hissi oluşturmaktadırlar. Ancak sürekli görev akışı ve iletişim sürekli bir dikkat talebi oluşturmaktadır. Bireylerin kendilerini birden fazla zaman diliminde ve dijital platformda görevleri ve ilişkileri yönetirken bulmaları mekânlar arası sınırların silinmesine yol açmaktadır. Bu değişim geleneksel zaman yönetimi ve mekânsal organizasyon kavramlarına yeni bir boyut kazandırmıştır (Korunka, 2019). Dijital teknolojiler, zamanın nasıl organize edildiğinin yeniden yapılandırılmasını kolaylaştırmış ve genellikle daha parçalı ve hızlandırılmış bir deneyimi yaşatmıştır. Mobil cihazların ve sosyal medya platformlarının yaygın kullanımı, bireylerin sürekli olarak gerçek zamanlı bilgilere ve anında yanıt verme baskısı oluşturan olaylara maruz kaldığı “kronososyal” zaman olarak adlandırılabilir bir duruma yol açmıştır. Sosyal ilişkiler mekân merkezli olmaktan çıkarak zaman

merkezli olmaya başlamıştır. Önemli olan iş ve özel yaşamla ilişkili iletiler ve bunların en hızlı biçimde cevaplanmasıdır. Her an her mekânda orayla ilişkisiz bir ilişki kurulabilmekte ve davranışları belirleyebilmektedir.

Zaman-mekân algısının dijitalleşmesi, zamanın toplumsal inşasıyla ilgili yeni zorlukları da beraberinde getirmektedir. Küresel senkronizasyon çeşitli sektörlerde nüfuz etmeye devam ettikçe, zamanın paylaşılan, kolektif bir deneyim olarak algılanması giderek yaygınlaşmakta ve güçlenmektedir (Giddens, 1990). Dijital platformlar, küresel iletişim ve iş birliğini kolaylaştıran standartlaştırılmış zaman sistemleri üzerinde çalışmakta, ancak aynı zamanda yerel zaman ritimlerinin ve kültürel uygulamaların aşınmasına da yol açmaktadırlar. Aydın ve Karademir (2019a), dijital platformlar tarafından kolaylaştırılan küresel zaman senkronizasyonuna doğru kaymanın, yerel, kültürel ve kişisel zaman kavramlarının küreselleşen dijital dünyanın talepleri tarafından kapsandığı zamansal bir kopukluğa yol açtığını savunmaktadır. Sonuç, dijitalleşmenin mümkün kıldığı küresel bağlantının aynı zamanda zamansal bir parçalanma duygusunu da beslediği bir paradokstur, çünkü bireyler yerel ve küresel zaman beklentileri arasında gezinmek zorunda kalmakta ve genellikle yakın çevrelerinden koptuklarını hissetmektedirler.

3.1 Zaman Algısının İvmesi ve Dijitalleşmenin Derin Düşünme Süreçlerine Etkisi

Dijitalleşmenin zaman algısını hızlandırmasının başlıca nedenlerinden biri sürekli bilgi akışıdır. Sosyal medya platformları, haber siteleri ve dijital iletişim araçları, bireylere sürekli olarak yeni içerik sağlayarak zamanı operasyonel düşünme ve karar verme yönünde biçimlendirmektedir. Bu bilgi akışını tüketmeye ve buna yanıt vermeye yönelik sürekli ihtiyaç, bireylerin dijital akışa ayak uydurmak için genellikle hızlı hareket ettiği, yüzeysel düşündüğü bir yaşam algısını ve geçicilik hissinin besler. Devam eden bu uyarıcı akışı, sürekli odaklanma ve bilgiyle daha yavaş, daha bilinçli bir etkileşim gerektiren derin, eleştirel ve yorumlayıcı düşünce için mevcut zamanı azaltır (Carr, 2011).

Zaman algısının hızlanması, insanların daha karmaşık, soyut görevlerle nasıl meşgul olduklarını da etkiler. Fikirlerin eleştirel yansımaları, analizini ve sentezini içeren derin düşünme süreçleri, uzun süreli konsantrasyon ve dağılmamış dikkat gerektirir. Bununla birlikte, dijitalleşme, sürekli bildirimler ve çoklu görev yoluyla, bireylerin bu tür yansıtıcı süreçlere zaman ayırmayı giderek daha zor bulduğu bir kültür oluşturmuştur. Dijital cihazların yaygın doğası, bireyleri derin düşünmenin gerektirdiği uzun süreli zihinsel çabayla meşgul olmak yerine dış uyarılara hızlı bir şekilde yanıt vererek kısa aralıklarla düşünmeye teşvik eder (Newport, 2016). Bilişsel kalıplardaki bu değişim, entelektüel katılım ve eleştirel düşünme yeteneği üzerindeki uzun vadeli etkiler hakkında endişeleri artırmaktadır. Dijital etkileşimin hızlı temposu, bireylerin işlemeleri gereken çok miktarda bilgi tarafından bilişsel aşırı yüklenmeye sebep olmaktadır. Bilişsel aşırı yüklenme, beynin etkili bir şekilde yönetebileceğinden daha fazla bilgi ile karşı karşıya kaldığında ortaya çıkarak, konsantrasyon, karar verme ve problem çözmede zorluklara yol açar. Dijital teknolojiler bilgiyi giderek artan bir oranda sundukça, bireyler genellikle aynı anda birden fazla görevi yerine getirmek zorunda kalmakta ve bu da karmaşık problem çözme için gerekli olan sürekli, derin düşünceyi engellemektedir. Bu çoklu görev biçimi, görünüşte verimli olsa da bilişsel performansın azalmasına ve derin, odaklanmış düşünme kapasitesinin azalmasına neden olmaktadır (Meyer & Salovey, 1997).

Dijital çağın hızlı iletişim araçlarının kolaylaştırdığı anında geri bildirimle yönelik bu geçiş, insanların bilgiyle nasıl etkileşim kurduğu üzerinde önemli etkilere sahip olmaktadır. Hızlı yanıt beklentisi, bireyler derinlikten çok verimliliğe öncelik verdiğinden, içerikle yüzeysel düzeyde etkileşimin tercih edilmesine yol açmıştır. Tefekkürden ziyade hıza yapılan verimlilik vurgusu, bireylerin bilgiyi tam olarak işlemeyen veya değerlendirmeden içeriği gözden kaçırma olasılığı daha yüksek olduğundan, analitik düşünme kapasitesini zayıflatmaktadır (Postman, 1993).

Dijital ortam aynı zamanda bireylerin görevler ve düşünce biçimleri arasında hızla geçiş yaptığı parçalı bir zaman algısını da besler. Akıllı telefonlar, e-postalar ve anlık mesajlaşma gibi dijital araçlar, sürekli konsantrasyonu ve derin düşünmeyi bozan sık görev değiştirmeyi destekler. Araştırmalar, görev değiştirmenin görünüşte üretken olmasına rağmen, genellikle verimliliğin

azalmasına ve bilişsel yorgunluğa yol açtığını göstermiştir (Ophir, Nass & Wagner, 2009). Zamana yönelik bu parçalı yaklaşım, bireyler dikkatleriyle ilgili rekabet eden talepleri yönetmek için mücadele ettikçe, derinlemesine analiz ve karmaşık düşünme kapasitesinin azalmasına yol açmıştır. Bunun sonucu olarak, belirlenmiş kurallar ve nizamnamelere atıf yapan ve derinlemesine analizi gerektirmeyen düşünce şablonları ile bunlara dayalı içerik şablonları orijinal fikirlerin yerini almaya ve kabul görmeye başlamıştır.

Dijital çağda zaman algısının hızlanmasının dikkat süresi üzerinde de etkileri vardır. Bireyler hızlı bilgi tüketimine daha fazla alıştıkça, uzun süreli odaklanma gerektiren karmaşık veya soyut konulara dikkat etmeyi giderek daha zor bulmaktadır. Araştırmalar, dijital çağda insanın dikkat süresinin azaldığını, bireylerin sık sık görevler arasında geçiş yaptığını veya anında ödül sağlamayan içerikten uzaklaştığını göstermiştir. Dikkat süresindeki bu azalma, derin düşünme süreçleri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir, çünkü sürekli dikkat, zorlu fikirlerle ilgilenmek ve kavramları derinlemesine keşfetmek için çok önemlidir (Achor, 2010). Dijital dünyanın sürekli kesintileri ve dikkat dağıtıcı unsurları, bireylerin sabır ve azim gerektiren entelektüel görevlere odaklanmasını zorlaştırmaktadır.

Dijitalleşmenin zamanı hızlandırmasının derin düşünme üzerindeki etkisi eğitim ortamlarında da belirgindir. Dijital araçlar öğrenme ortamlarına daha fazla entegre duruma geldikçe, bilişsel katılımın azalması potansiyeli konusunda artan bir endişe gelişmiştir. Sürekli olarak dijital cihazlara bağlı olan öğrenciler, odaklanmış dikkat ve eleştirel düşünme gerektiren derin, yansıtıcı öğrenme süreçlerine katılmakta zorlanmaktadır. Sınıfta akıllı telefonlar ve sosyal medya gibi dijital dikkat dağıtıcı unsurların yaygınlığı, öğrencilerin karmaşık konuların sürekli ve düşünceli analizine katılma yeteneklerini zayıflatmaktadır. Sonuç olarak, eğitimciler dijital araçların faydalarını odaklanmış düşünme ihtiyacıyla dengelerken derin düşünmeyi teşvik etmenin yollarını bulmalıdır (Carr, 2011, Sağlam, 2023).

Görünen bu gelişmelerde dijital teknolojilerin bilinçsiz ve yanlış kullanımları dikkate alınmıştır. Bununla birlikte, dijital teknolojiler, doğası gereği derin düşünmeye zararlı değildir. Aslında, dikkatli bir şekilde kullanıldığında, dijital araçlar büyük miktarda bilgiye erişim sağlayarak ve küresel ağlar arasında iş birliğini kolaylaştırarak bilişsel süreçleri geliştirebilir. İnternet, bireylerin düşüncelerini zenginleştirebilecek farklı bakış açıları ve kaynaklarla etkileşim kurmalarına olanak tanır. Örneğin, çevrimiçi araştırma veri tabanları, forumlar ve akademik topluluklar, derin, düşünceyi destekleyebilecek eleştirel tartışma ve fikir geliştirme fırsatları sağlar. Dijital araçlar, bireylerin bilgiye hızlı bir şekilde erişmesine ve bunları paylaşmasına, başkalarıyla iş birliği yapmasına ve sorunları verimli bir şekilde çözmesine olanak tanıyarak üretkenliği artırabilir. Dijital çağ, öğrenme, yenilik ve iletişim için benzeri görülmemiş fırsatlar sunmaktadır (Bates, 2015).

Dijital teknolojiler gelişmeye devam ettikçe, zaman algısının hızlanması muhtemelen yoğunlaşacaktır. Yapay zekâ, otomasyon ve gerçek zamanlı verilerin artan entegrasyonu, bireylerin zamanı deneyimleme ve bilgiyle etkileşim kurma şeklini daha da şekillendirecektir. Bireylerin anlamlı, derin düşünme süreçlerine dahil olmaları için, dijital araçların olumlu yönlerinden yararlanırken, çoklu görev, dikkat dağıtıcı unsurlar ve bilişsel aşırı yüklenme gibi dijitalleşmenin olumsuz etkilerini azaltmanın yollarını bulmak çok önemlidir. Devam eden zorluk, hız ve verimliliğe giderek daha fazla değer veren bir ortamda bilişsel süreçleri yavaşlatmanın ve derin düşünmeyi teşvik etmenin yollarını bulmak olacaktır. Farkındalık uygulamaları, dijital detokslar ve odaklanmış çalışma dönemleri gibi stratejiler, dijitalleşmenin derin düşünme süreçleri üzerindeki etkisini azaltmaya yardımcı olabilir ve bireylerin artan yaşam hızına rağmen entelektüel katılımı sürdürebilmelerini sağlayabilir (Newport, 2016).

Modern toplumun dijitalleşmesi, bilişsel süreçler, özellikle de derin düşünme üzerinde önemli etkileri olan hızlandırılmış bir zaman algısına katkıda bulunmuştur. Dijital araçlar sayısız fayda sağlarken, aynı zamanda dikkat, odaklanma ve bilişsel aşırı yüklenme açısından da zorluklar sunmaktadır. Dijital çağda zaman algısının dönüşümü, bireylerin dijital teknolojilerin taleplerini sürekli, yansıtıcı düşünce ihtiyacı ile dengeleme ihtiyacının altını çizmektedir. Dijitalleşme modern yaşamı şekillendirmeye

devam ettikçe, derin düşünme yeteneği, karmaşık toplumsal konularda ve kişisel kararlarda gezinmek için kritik bir beceri olmaya devam edecektir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Kişisel zaman yönetiminin dijital dönüşümünün, bireylerin günlük yaşamlarını nasıl yapılandırdıkları ve organize ettikleri konusunda derin değişiklikler meydana getirdiği görülmektedir. Dijital takvimler, görev yönetimi uygulamaları ve otomatik zamanlama sistemleri gibi araçların modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiş olması daha fazla verimlilik ve üretkenlik sunmaktadır. Bu araçlar rutin işlerin yapıldığı çalışma ortamlarında verimlilik bekleyen sistemin bakış açısıyla, bireylerin zamanlarını daha etkili bir şekilde tahsis etmelerine, görev önceliklendirmesini kolaylaştırmalarına ve bilişsel yükü azaltmalarına yardımcı olmaktadır. Bu mantık içinde bakıldığında dijital platformlar, geleneksel kâğıt planlayıcılardan uzaklaşarak, cihazlar arasında gerçek zamanlı senkronizasyon sağlayarak daha fazla esneklik ve erişim kolaylığı sunmaktadır. Bununla birlikte, bu dönüşüm, üretkenliği en üst düzeye çıkarma baskısının kaygı, stres ve yaşam kalitesinin düşmesine yol açabileceği zaman yönetiminin aşırı optimizasyonuna ilişkin endişeleri de artırmaktadır.

Dijitalleşmenin önemli bir sonucu, iş ve özel yaşam arasındaki sınırların ortadan kalkmasıdır. Dijital araçlar, özellikle uzaktan çalışmayı kolaylaştıranlar, bireylere programlarını yönetmede daha fazla özerklik sağlamıştır. Ne zaman ve nerede çalışılacağını seçme esnekliği, birçok yönden zaman yönetimini demokratikleştirmesine rağmen aynı esneklik, mesleki yükümlülükler ile kişisel zaman arasında net bir çizgi çizmede zorluklar yaratmıştır. Bildirimlerin ve işle ilgili iletişimlerin sürekli akışı, “her zaman açık” bir kültürü sürekli duruma getirebilir. Böylece bireylerin mesleki sorumluluklarından vazgeçemez durumda kalmalarına ve mesai saatleri dışında işten kopamamalarına yol açabilir.

Bu bağlamda, dijital araçların sosyal etkileşimler üzerinde dönüştürücü bir etkisi olmuştur. Uygulamaları planlamanın rahatlığı, sosyal etkinliklerin ve toplantıların koordinasyonunu basitleştirmiş, çatışmaları en aza indirmiş ve kişisel katılımlarda verimliliği en üst düzeye çıkarmıştır. Bununla birlikte, sosyal planlamanın bu otomasyonu, insan etkileşimlerinin azalan kendiliğindenliği hakkında endişelere yol açmıştır. Sosyal etkileşimler dijital bir takvim içindeki görevlere indirgendiğinde, planlanmamış, organik sosyalleşmenin zenginliği kaybolmaya başlamıştır. Zaman yönetiminin mekanizasyonu, verimliliği artırırken, yüz yüze etkileşimlerin doğal bir parçası olan duygusal ve ilişkisel nüansları zayıflatma ve uzun vadede sosyal ilişkilerin dinamiklerini potansiyel olarak değiştirme riski taşımaktadır.

Psikolojik açıdan bakıldığında, dijital zaman yönetimi araçları hem faydalar hem de zorluklar sunmaktadır. Bir yandan bu araçlar, zamanlamayı otomatikleştirerek ve kullanıcılara taahhütlerini hatırlatarak bilişsel aşırı yüklenmeyi hafifletir. Öte yandan, görevlerin planlanması, önceliklendirilmesi ve yönetilmesinde yer alan sürekli karar verme, karar yorgunluğuna yol açabilir. Bu yorgunluk, derin düşünme ve sürekli odaklanma için gereken zihinsel enerjiyi düşürerek yaratıcılık ve problem çözme yeteneklerinde azalmaya yol açabilir. Ek olarak, üretkenliği izleyen ve ölçen dijital araçlar tarafından yönlendirilen kişinin hayatının her yönünü optimize etme baskısı, bilişsel ve duygusal refahı daha da etkileyerek artan stres seviyelerine, psikolojik sorunlara ve mensubiyet bilincinin zedelenmesine yol açabilir.

Zaman yönetimi araçlarında oyunlaştırmanın yükselişi, dijital ortama başka bir karmaşıklık katmanı getirmektedir. Birçok dijital uygulamada yaygın olarak kullanılan ödüllendirme sistemleri ve ilerleme takibi, kullanıcıları zaman yönetimi uygulamalarını geliştirmeye motive etmeyi amaçlamaktadır. Bu araçlar, psikolojik motivasyon ve pekiştirme ilkelerinden yararlanarak, kalıcı üretken alışkanlıklar oluşturmaya çalışır. Bu mekanizmalar daha fazla katılım ve verimliliği teşvik edebilse de dış ödüllere aşırı güvenmenin içsel motivasyonu azaltabileceğine dair endişeler vardır. Kullanıcılar kişisel tatmin veya gerçek üretkenlik yerine ödüllere öncelik vermeye başladığında, bu araçların uzun vadeli etkinliği azalabilir ve bu da dış doğrulamaya bağımlılık döngüsüne yol açabilir.

Bir diğer kritik konu ise dijital zaman yönetimi araçlarına erişimin eşitliğidir. Birçok kişi bu araçların avantajlarından yararlanırken, diğerleri bunlara erişme veya bunları etkili bir şekilde kullanma konusunda engellerle karşılaşmaktadır. Dijital okuryazarlıktaki farklılıklar ve gerekli donanım ve yazılıma erişim gibi teknolojik eşitsizlikler, mevcut eşitsizlikleri daha da kötüleştirebilir. Bu, özellikle dijital zaman yönetiminin sunduğu fırsatlardan tam olarak yararlanmak için kaynaklara veya eğitime sahip olmayabilecek düşük sosyoekonomik gruplar arasında belirgindir.

Kişisel zaman yönetiminin geleceğinin yapay zekâ, tahmine dayalı analitik ve davranış bilimindeki sürekli gelişmelerle şekillenmesi muhtemeldir. Bağlama duyarlı zamanlama, biofeedback entegrasyonu (biyolojik verilerin ve geri bildirim mekanizmalarının birleştirilmesi) ve zaman yönetimini optimize etmek için makine öğreniminin kullanılması gibi yenilikler ufukta görünmektedir. Bu gelişmeler, bireysel bilişsel ritimleri, tercihleri ve sağlığı dikkate alan daha kişiselleştirilmiş ve uyarlanabilir zaman yönetimi sistemlerini mümkün kılabilir. Bu gelişmeler, kullanıcıların etkinliğini ve refahını iyileştirmek için büyük umut vaat ederken, özellikle gizlilik, veri güvenliği ve artan gözetim potansiyeli ile ilgili etik kaygıları da gündeme getirmektedir. Bu alandaki gelecekteki gelişmeler için teknolojik yenilik ve kullanıcı özerkliği arasında bir denge kurmak çok önemli olacaktır.

Dijital zaman yönetimi araçlarının sunduğu birçok faydaya rağmen, psikolojik etkileri daha fazla ilgiyi hak etmektedir. Dijital arayüzlerle sürekli etkileşim, sürekli faaliyet ve sürekli optimizasyon kültürünü teşvik ederek oluşturulan ezici bir aciliyet duygusu insanlık açısından öngörülemez sosyal tükenmişliklere ve kopuşlara yol açabilir. Bireyler zamanlarının her anını en üst düzeye çıkarmak için çabalarırken, zihinsel ve duygusal esenliğin kritik bileşenleri olan dinlenme süresi (downtime), rahatlama ve zihinsel yenilenmenin önemini ihmal edebilirler. Dijital zaman yönetimi araçlarının uzun vadeli psikolojik etkilerine ilişkin araştırmalar, bu teknolojilerin kullanıcıların genel yaşam kalitesini kötüleştirmek yerine iyileştirmeye hizmet etmesini sağlamanın önemini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, dijital araçlar daha fazla verimlilik, esneklik ve üretkenlik sunarak zaman yönetiminde devrim oluştururken, aynı zamanda önemli zorluklar da getirmektedir. Sürekli zaman kontrolü destekli performans ve niyet ölçümlerine dayalı verimlilik artırma çabaları insani birçok durumu görmezden gelmektedir. Spontane sosyal etkileşimlerin erozyonu ve sürekli optimizasyonun psikolojik bedeli, dijital zaman yönetiminin potansiyel sonuçlarıdır. Yönetimler planlı, toplum ise hevesli bir şekilde bu araçları günlük yaşama entegre etmeye devam ettikçe hem faydalarını hem de risklerini tanımak çok önemlidir. Ruh sağlığını, sosyal bağlantıları ve kişisel refahı korurken dijital araçların avantajlarını içeren dengeli bir zaman yönetimi yaklaşımı, modern yaşamın karmaşıklıklarında gezinmek için gerekli olacaktır.

Son tahlilde konuyu değerlendirdiğimizde dijital zaman yönetimine dayalı bir zamansallaştırmadan söz etmek mümkündür. Zamansallık, bir tür zaman yorumu aracılığıyla anlam bulmakta, bireyi disipline ederek uyumunu güçlendirmektedir. Elias, Heidegger, Giddens, Thomson, Barbara ve Foucault'nun düşüncelerinde ise iktidarın zamansal yapıyı, bir disiplin aygıtı olarak kullanma eğiliminde olduğu görülmektedir. Bu düşünürlerin iddialarındaki ortak nokta, zamansallığın disiplin edici işlevinin, kendilik idealinden sapmış ve uysallaştırılmış bir özne yaratma amacıyla yönetim aracı olarak işlev gördüğüdür; bu da onu sorgulanması gereken bir fenomen haline getirmektedir (Çelik & Babaoğlu, 2024, s. 1798). Bu anlamda dijital zaman yönetiminin geleceği, bireylerin, kuruluşların ve politika yapıcılarının bu araçların ortaya çıkardığı sorun ve zorlukları nasıl ele aldığına bağlı olacaktır. Gelecekteki araştırmalar, potansiyel zararı en aza indirmeye özel bir önem vererek, dijital zaman yönetiminin etik, psikolojik ve sosyal etkilerini keşfetmeye odaklanmalıdır. Yeni teknolojiler ortaya çıktıkça, insan merkezli tasarıma odaklanmayı sürdürmek ve bu araçların yalnızca verimliliği değil, aynı zamanda refahı ve sosyal eşitliği de geliştirmesini sağlamak çok önemlidir. Böyle bir yaklaşımla, dijital zaman yönetiminin tam potansiyeli, tüm bireylere ve bir bütün olarak topluma fayda sağlayacak şekilde gerçekleştirilebilir.

Kaynakça

- Achor, S. (2010). *The happiness advantage: The seven principles of positive psychology that fuel success and performance at work*. New York, NY: Crown Business.
- Aydın, B., and Karademir, B. (2019a). Digitalization and time-space perception: A sociological analysis. *Journal of Digital Culture*, 30(2), 155-170.
- Aydın, B., and Karademir, B. (2019b). Global synchronization and local rhythms: A study on the digitalization of time in Turkey. *Journal of Digital Culture*, 24(3), 102-118.
- Bates, T. (2015). *Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning*. Vancouver Canada: Tony Bates Associates.
- Bauman, Z. (2000). *Liquid modernity*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Bergstrom, T. (2019). *The impact of digital media on time management*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Brynjolfsson, E., and McAfee, A. (2022). *The second machine age: Work, progress, and prosperity in a time of brilliant technologies*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Carr, N. (2011). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. New York, NY: W. W. Norton & Company.
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.
- Chen, Y. (2022). *Artificial intelligence in productivity applications: A future perspective*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Couldry, N., and Mejias, U. A. (2019). *The costs of connection: How data is colonizing human life and appropriating it for capitalism*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Crary, J. (2014). *24/7: Late capitalism and the ends of sleep*. London, UK: Verso Books.
- Çalışkan, M., & Yılmaz, M. (2020). Dijital çağda iş ve özel yaşamın sınırları: Sosyal medya ve zaman yönetimi. *İletişim Araştırmaları Dergisi*, 15(2), 145-162.
- Çelik, E. ve Babaoğlu, E. (2024). Michel Foucault'da iktidar-disiplin ilişkisi ve zamansallaştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(4), 1793-1814.
- Davidson, J. (2019). *Scheduling in the digital age: How technology shapes our time*. Abingdon, UK: Routledge.
- Davies, W. (2021). *The happiness industry: How the government and big business sold us well-being*. London, UK: Verso Books.
- Garde-Hansen, J. (2011). *Media and memory*. Edinburgh, UK: Edinburgh University Press.
- Gergen, K. J. (2002). *The saturated self: Dilemmas of identity in contemporary life*. New York, NY: Basic Books.
- Gershon, I. (2021). *Efficiency and digital labor: Redefining work-life balance*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Giddens, A. (1990). *The consequences of modernity*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Gillespie, T. (2021). *Platform politics: The transformative impact of social media*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Harris, C. (2017). *Digital detox: Reclaiming your time in a connected world*. New York, NY: Penguin Press.
- Harvey, D. (1990). *The condition of postmodernity: An enquiry into the origins of cultural change*. Oxford, UK: Blackwell Publishers.
- Hassan, R. (2017). *The conditioned self: Capitalism and the making of mankind*. London, UK: Routledge.
- Hassan, R. (2020). *The age of distraction: Reading, writing, and politics in a high-speed networked economy*. London, UK: Routledge.
- Hassan, R. (2021a). *Digitality, virtuality, and social structure*. Abingdon, UK: Routledge.
- Hassan, R. (2021b). *The tyranny of digital time: The psychological effects of hyper-connectivity*. Cambridge, UK: Polity Press.
- Hochschild, A. R. (2012). *The time bind: When work becomes home and home becomes work*. New York, NY: Metropolitan Books.
- Hoskins, A. (2018). *Digital memory studies: Media pasts in transition*. London, UK: Routledge.
- Kahneman, D. (2018). *Thinking, fast and slow*. New York, NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Kohn, M. (2021). *The fragmented self: Social media and the crisis of time*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

- Korunka, C. (2019). The impact of digitalization on work-life balance: Temporal fragmentation in the global economy. *International Journal of Time Use Research*, 5(1), 20-34.
- Lash, S. (2015). *Digital communication and the transformation of time perception*. Abingdon, UK: Routledge.
- Maslach, C., and Leiter, M. P. (2016). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books.
- Mazmanian, M., Orlikowski, W. J., and Yates, J. (2013). The autonomy paradox: The implications of mobile email devices for knowledge professionals. *Organization Science*, 24(5), 1337–1357.
- McEwen, B. S. (2020). *Neuroscience of stress and time management*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- McMillan, S. J., and Morrison, M. (2019). The impact of social media on work-life balance. *Journal of Media Studies*, 14(3), 45-59.
- Meyer, D., and Salovey, P. (1997). Emotional intelligence and its implications for the workplace. In P. Salovey & D. J. Mayer (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 161-178). New York, NY: HarperCollins.
- Meyer, K. (2020). *Digital distractions: Time and attention in the age of social media*. Abingdon, UK: Routledge.
- Newport, C. (2016). *Deep work: Rules for focused success in a distracted world*. New York, NY: Grand Central Publishing.
- Ophir, E., Nass, C., and Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587. <https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106>
- Peters, J., and Moore, C. (2019). *Always on: The impact of digital work culture*. London, UK: Bloomsbury Publishing.
- Pink, D. H. (2019). *Drive: The surprising truth about what motivates us*. New York, NY: Riverhead Books.
- Postman, N. (1993). *Technopoly: The surrender of culture to technology*. New York, NY: Vintage Books.
- Prensky, M. (2014). *The digital game-based learning revolution*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Robinson, J., & Godbey, G. (2019). *Time for life: The surprising ways Americans use their time*. University Park, PA: Penn State University Press.
- Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity*. New York, NY: Columbia University Press.
- Rosen, L. D. (2020). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Rosenberg, D. (2016). *Digital platforms and the future of global work*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Rushkoff, D. (2013). *Present shock: When everything happens now*. New York, NY: Penguin Press.
- Ryan, R. M., and Deci, E. L. (2021). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Press.
- Sağlam, M. (2023). Türkiye’de eğitim ve toplumsal değişim Eğitim sosyolojisi içinde (Editörler: Mehmet Sağlam & Ejder Çelik), Ankara: Vizetek, 243-266.
- Schulz, P. J., and Robinson, M. D. (2019). Temporal fragmentation in digital communication. *New Media & Society*, 21(4), 816–833.
- Schwartz, B. (2018). *The paradox of choice: Why more is less*. New York, NY: HarperCollins.
- Selwyn, N. (2021). *Education and technology: Key issues and debates*. London, UK: Bloomsbury Publishing.
- Sennett, R. (1998). *The corrosion of character: The personal consequences of work in the new capitalism*. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Standage, T. (2020). *The writing of the gods: The race to decode the Rosetta Stone*. New York, NY: Bloomsbury Publishing.
- Sullivan, C. (2020). *Flexible working and digital tools: The future of work-life balance*. London, UK: Palgrave Macmillan.
- Turkle, S. (2017). *Reclaiming conversation: The power of talk in a digital age*. New York, NY: Penguin Press.
- Turner, F. (2021). *Digital time and social interactions: A critical perspective*. Cambridge, MA: MIT Press.

Çelik, E. ve Akkol, M. L. (2025). Modern toplumda dijitalleşme ve zaman algısı üzerindeki etkileri. *Çağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 23-43.

Türkay, S., and Bıçakcı, H. (2017). The impact of digital communication on social interaction in the workplace. *Journal of Digital Communication*, 14(1), 45-59.

Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford: Oxford University Press.

Wajcman, J. (2015). *Pressed for time: The acceleration of life in digital capitalism*. Chicago: University of Chicago Press.

Yılmaz, M. ve Çalışkan, M. (2020). Dijitalleşmenin iş dünyasındaki zaman yönetimine etkileri. *İşletme Araştırmaları Dergisi*, 20(1), 75-92.

Zohar, D. (2020). *Global time and digital transformation*. Cambridge: Cambridge University Press.

Zuboff, S. (2019). *The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power*. New York: PublicAffairs.

Etik Beyan: “Modern Toplumda Dijitalleşme ve Zaman Algısı Üzerindeki Etkileri” başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve etik kurul izni gerektirmeyen bir çalışma olduğu için etik kurul izni alınmamıştır.