

Katılımcı Gözetim ve Giyilebilir Teknolojiler: Akıllı Saatlerin Mahremiyet, Veri Mülkiyeti ve Öz-Yönetim Üzerindeki Etkisi

Participatory Surveillance and Wearable Technologies: The Impact of Smartwatches on Privacy, Data Ownership, and Self-Management

Mustafa GÜLTEPE 

Araştırma Makalesi | Research Article

Başvuru | Received: 24.07.2025 ■ Kabul | Accepted: 09.05.2026

ÖZ

Bu çalışma, giyilebilir teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte akıllı saat kullanıcılarının; cihazların sunduğu sağlık ve konfor avantajları ile kişisel veri güvenliği/mahremiyet riskleri arasındaki algısal müzakereyi derinlemesine incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel problemi, akıllı saat kullanımının sunduğu rasyonel faydaların, katılımcı gözetim süreçlerini nasıl görünmez kıldığı ve normalleştirdiği üzerine inşa edilmiştir. Bu amaç doğrultusunda, en az bir yıllık kullanıcı deneyimine sahip 13 katılımcı ile yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş; veriler abdüktif tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Elde edilen bulgular; (1) dijital öz-izleme ve öz-disiplin, (2) mahremiyetin rasyonalizasyonu ve yeniden tanımlanması, (3) veri ekonomisi ve toplumsal etkiler olmak üzere üç ana tema altında toplanmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların, dijital sistemlerin teşvik ettiği ideal kullanıcı normlarını içselleştirdikleri ve mahremiyet kaygılarını bir fayda-maliyet dengesi çerçevesinde ikincil konuma ittikleri saptanmıştır. Bu çalışma, akıllı saatlerin bireyi sürekli veri üreten bir özneye dönüştürürken katılımcı gözetim ilişkilerini gündelik yaşamın doğal bir parçası haline getirdiğini ortaya koyarak; mahremiyet, veri mülkiyeti ve dijital etik tartışmalarına özgün bir katkı sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Katılımcı Gözetim, Giyilebilir Teknolojiler, Gözetim Kapitalizmi, Veri Mülkiyeti, Öz-Yönetim.

ABSTRACT

This study aims to examine in depth the perceptual negotiation that smartwatch users construct between the health and convenience benefits offered by wearable technologies and the associated risks to personal data security and privacy. The central research problem is built upon the question of how the rational benefits provided by smartwatch use contribute to rendering participatory surveillance processes invisible and normalized in everyday life. To this end, semi-structured in-depth interviews were conducted with 13 participants who had at least one year of smartwatch usage experience, and the data were analyzed using an abductive thematic analysis approach. The findings are organized around three main themes: (1) digital self-tracking and self-discipline, (2) the rationalization and redefinition of privacy, and (3) the data economy and its social implications. The results indicate that participants internalize ideal user norms promoted by digital systems and tend to relegate privacy concerns to a secondary position within a benefit-cost calculus. Overall, the study demonstrates that smartwatches transform individuals into continuously data-producing subjects while embedding participatory surveillance relations into the naturalized routines of everyday life. In doing so, the study offers an original contribution to ongoing debates on privacy, data ownership, and digital ethics.

Keywords: Participatory Surveillance, Wearable Technologies, Surveillance Capitalism, Data Ownership, Self-Governance.

Giriş

Dijitalleşmenin hızla yayılması, bireylerin gündelik yaşam pratiklerini derinden dönüştürmekte ve teknolojik araçları bu toplumsal değişimin merkezine yerleştirmektedir. Dijitalleşmenin birey-toplum ilişkileri üzerindeki etkisi, bilgi toplumunun yapısal dönüşümünü ve toplumsal gerçekliğin dijital olarak inşasını inceleyen temel çalışmalarla desteklenmektedir (Castells, 2010; Couldry & Hepp, 2017). Özellikle giyilebilir teknolojiler, bireylerin bedenleriyle bütünleşerek yalnızca kullanıcı deneyimini dönüştürmekle kalmamakta; aynı zamanda mahremiyet, gözetim ve iktidar ilişkileri gibi toplumsal yapının temel unsurlarını da yeniden şekillendirmektedir. Giyilebilir teknolojiler; vücuda entegre ya da vücuda yakın taşınabilen, kullanıcıdan veri toplayan ve bu verileri analiz ederek geri bildirim sağlayan dijital cihazlardır (Swan, 2012). Başlangıçta sporculara yönelik geliştirilen adım sayaçları ve nabız ölçerlerle sınırlı olan bu araçlar (Lupton, 2016), günümüzde sağlık takibi, üretkenlik yönetimi, iletişim ve zaman organizasyonu gibi çok yönlü işlevler üstlenerek bireyin gündelik yaşamını koordine eden bütüncül birer dijital ekosisteme dönüşmüştür (Reeder & David, 2016). Bu araçların işlevsel çeşitliliğinin artması, giyilebilir teknolojileri yalnızca bireysel yaşam kalitesini yükselten cihazlar olmaktan çıkararak; dijital çağın veri merkezli toplumsal yapısında birey-devlet-şirket ilişkilerini yeniden şekillendiren stratejik birer düğüm noktası olarak konumlandırmaktadır. Bu dönüşüm içinde akıllı saatler, en yaygın kullanılan giyilebilir teknolojilerden biri olarak öne çıkmaktadır (Cılızoğlu & Topal, 2024). Sağlık göstergelerini anlık olarak izleyen, telefonla senkronize çalışan ve uygulamalarla entegre biçimde kullanıcıya rehberlik eden akıllı saatler, bireyin gündelik yaşamını kolaylaştırmakla birlikte sürekli veri üreten bir gözetim mekanizmasına da dönüşmektedir. Kalp atış hızı, uyku düzeni, adım sayısı, stres seviyesi gibi biyometrik veriler bu cihazlar aracılığıyla toplanmakta; kullanıcılar ise bu sürece genellikle gönüllü biçimde katılmaktadır. Bu durum, bireyin teknolojiyle kurduğu ilişkiyi yalnızca dışsal bir kullanım biçiminden çıkarıp, içselleştirilmiş bir öz-denetim ve veri paylaşımı pratiği haline getirmektedir (Lupton, 2016;

Andrejevic, 2007). Bu bağlamda Albrechtslund'un (2008) katılımcı gözetim ile Mark Andrejevic'in (2007) "gönüllü gözetim" kavramı açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır. Albrechtslund, gözetimin sadece "baskıcı, gizli ve hiyerarşik" bir yapı olmadığını; aksine dijital çağda "sosyal, görünür ve gönüllü" bir hal aldığını savunur. Andrejevic ise dijital çağda bireyler, kolaylık, kişiselleştirme ve katılım karşılığında gözetim süreçlerine kendi rızalarıyla dâhil olmakta; böylece hem veri üreticisi hem de gözetim nesnesi haline gelmektedir. Bu süreçte kullanıcılar, teknolojinin sunduğu faydaları rasyonelize ederek, mahremiyet ve güvenlik risklerini tolere etmektedir. Andrejevic'in "dijital çevreleme (digital enclosure)" kavramsallaştırması, kullanıcıların etkinliklerinin sürekli ölçülerek ekonomik bir değere dönüştürüldüğünü vurgular. Böylece birey, "izleniyor olmanın emeği" (the work of being watched) üzerinden hem öz-disiplin geliştiren hem de dijital sistemlere veri sağlayan bir özneye dönüşür.

Andrejevic'in bu gönüllü gözetim ve dijital çevreleme yaklaşımı, Shoshana Zuboff'un (2019) "gözetim kapitalizmi" kavramıyla da örtüşmektedir. Zuboff'a göre kişisel veriler, dijital ekonominin en değerli kaynağı haline gelmiş ve bireylerin davranışsal verileri üzerinden ekonomik kâr üretimi yaygınlaşmıştır. Bu durum, gözetim olgusunun artık zorlayıcı ve merkezi bir iktidar biçiminden çıkıp, rıza ve katılım temelli bir veri ekonomisine dönüştüğünü göstermektedir. Bu dönüşüm, gözetim kapitalizminin sağlık teknolojileri alanında nasıl yeni veri akışları ve davranışsal öngörü mekanizmaları yarattığını göstermektedir (Rubeis, 2023). Dolayısıyla çağdaş gözetim biçimleri, klasik gözetim anlayışlarının ötesine geçerek öz-yönetim, gönüllü katılım ve tüketim pratikleri üzerinden işlemektedir. Bu yeni gözetim biçimlerinin anlaşılmasında özellikle Albrechtslund'un katılımcı gözetimiyle Andrejevic'in gönüllü gözetim yaklaşımı ve Zuboff'un gözetim kapitalizmi çerçevesi açıklayıcıdır.

Bu çerçevede akıllı saatler; bireyin bedenini ve davranışlarını yönetmeye teşvik eden, görünürde fayda sağlayan ancak aynı zamanda onu bir veri

üretimi döngüsüne dâhil eden dijital araçlardır (Lupton, 2016). Kullanıcı, belirli sağlık hedeflerine ulaşma, daha verimli olma ya da sistemin sunduğu performans ölçütlerine uyma motivasyonu ile davranışlarını düzenlemekte; böylece “ideal kullanıcı” olarak adlandırılabilir (Lupton, 2016). Bu süreç, bireyin dijital sistemlerle kurduğu ilişkinin yalnızca teknolojik bir kolaylık değil, neoliberal öz-disiplin ve veri temelli öz-yönetim biçimine dönüştüğünü göstermektedir (Rose, 1999).

Türkiye’de bu alanda yapılan çalışmalar genellikle giyilebilir teknolojilerin belirli sektörlerdeki kullanımı üzerine odaklanmıştır. Serçek ve Korkmaz (2023), spor alanında giyilebilir teknolojilerin kullanımına ilişkin sistematik bir tarama yaparken; Aktaş (2022), giyilebilir teknolojilerin lojistik faaliyetlerde kullanımının ve etkilerinin değerlendirilmesini ele almıştır. Kaya ve Küçükara (2025) ise sağlık sektöründe dijital dönüşüm kapsamında bu teknolojilerin rolünü ele almıştır. Ayrıca Okatan (2021), genç bireylerin giyilebilir teknolojilere yönelik tutumlarını incelerken; Cılızoğlu ve Topal (2024) ise akıllı saatlerin insan vücudu üzerindeki etkilerini değerlendirmiştir. Uluslararası literatürde ise giyilebilir teknolojilerin bireylerin öz-disiplin, mahremiyet algısı ve veri paylaşım davranışları üzerindeki etkilerine odaklanan çalışmalar dikkat çekmektedir. Lupton (2016), dijital öz-izleme kültürünün kullanıcıların bedenlerini ve davranışlarını yönetme biçimlerini nasıl dönüştürdüğünü ortaya koymaktadır. Sharon (2017), kişisel sağlık takibi uygulamalarının bireysel özerklik ve mahremiyet kavrayışlarını yeniden tanımladığını öne sürmektedir. Del Busso, vd. (2021), kadınların giyilebilir sağlık teknolojileriyle kurdukları ilişkilerin bu cihazların beden algısı, mahremiyet ve öz-yönetim pratikleri üzerindeki etkilerini ortaya koyduğunu belirtmektedir. Fotopoulou ve O’Riordan (2017) ise giyilebilir teknolojilerin bireyleri “sağlıklı” ve “verimli” olma normlarına uyum sağlayan öznelere dönüştürdüğünü ifade etmektedir.

Türkiye’de dijital gözetim ve mahremiyet tartışmaları da bireyin dijital ortamlarda veri

üreten ve izlenebilir bir özneye dönüşmesini ele alan çalışmalarla giderek genişlemektedir (Çaycı & Çaycı, 2016; Göktürk & Akın, 2023). Mevcut literatür, giyilebilir teknolojilerin sağlık takibi, performans yönetimi ve kullanıcı deneyimi gibi işlevsel boyutlarını; ayrıca dijital öz-izleme kültürü, mahremiyet algısı ve gözetim pratikleri üzerindeki etkilerini ayrıntılı biçimde tartışmaktadır (Lupton, 2016; Sharon, 2017; Fotopoulou & O’Riordan, 2017). Ancak özellikle akıllı saatler bağlamında, gündelik yaşamda deneyimlenen konfor ve öz-izleme faydaları ile kişisel veri güvenliği, mahremiyet ve gönüllü gözetim süreçleri arasındaki gerilimi, Andrejevic’in gönüllü gözetim yaklaşımı ve Zuboff’un gözetim kapitalizmi kuramını birlikte kullanarak bütüncül ve derinlemesine inceleyen çalışmalar sınırlıdır. Literatürdeki bu boşluk, çalışmanın bilimsel problematiğini oluşturmaktadır.

Bu çalışmada *katılımcı gözetim* (participatory surveillance), akıllı saat kullanıcılarının izleme süreçlerine gündelik pratikleri aracılığıyla aktif biçimde katılmasını açıklayan kavramsal şemsiye olarak benimsenmektedir (Albrecht, 2008). *Gönüllü gözetim* ise (Andrejevic, 2007), bu katılımın rıza, konfor ve kişiselleştirme söylemleriyle nasıl meşrulaştığını ve veri üretiminin nasıl sıradanlaştığını açıklayan tamamlayıcı bir mekanizma olarak kullanılmaktadır. Dolayısıyla çalışma, akıllı saat kullanımını tek merkezli zorlayıcı bir denetim olarak değil; katılım ve rıza üzerinden işleyen, ancak verinin ekonomikleştirilmesiyle güç ilişkileri üreten bir gözetim biçimi olarak konumlandırmaktadır. Böylece başlıkta vurgulanan “katılımcı” ve “gönüllü” boyutlar, kullanıcı deneyimleri ve veri ekonomisi bağlamında birlikte ele alınmaktadır.

Kuramsal Çerçeve

Giyilebilir teknolojiler, 1960’lı yıllarda geliştirilen ilk kişisel bilgi işlem cihazlarından günümüzün gelişmiş akıllı saatlerine uzanan süreçte, kullanıcı bedenleriyle bütünleşen veri odaklı araçlara dönüşmüştür (Mann, 1997; Swan, 2012). Sensör teknolojilerinin gelişmesi ve Nesnelerin İnterneti (IoT) paradigmasının yaygınlaşması, bu cihazların

yalnızca kişisel kullanım nesnelere olmaktan çıkarak birey-veri-platform ilişkilerinin temel bileşenleri hâline gelmesine yol açmıştır. (Gubbi, vd., 2013). Bu paradigma, giyilebilir teknolojileri yalnızca kişisel aksesuar olmaktan çıkararak, bireyin yaşam tarzını, sağlık durumunu ve davranışlarını ölçen, analiz eden ve yönlendiren bütünsel bir dijital yönetimsellik aygıtı hâline getirmiştir.

Günümüzde akıllı saatler, giyilebilir teknolojilerin en yaygın biçimlerinden biri olarak öne çıkmaktadır. Kalp atış hızı, adım sayısı, uyku düzeni ve stres seviyesi gibi verileri anlık olarak ölçen bu cihazlar, kullanıcıya kişiselleştirilmiş sağlık ve performans geri bildirimleri sunmaktadır (Lazar, vd., 2015). Bu yönüyle akıllı saatler, yalnızca bireysel konforu artırmakla kalmayıp, bireyin kendi bedenini sürekli gözlemlediği bir öz-izleme pratiğini de normalleştirmektedir. İnternet bağlantısı ve mobil uygulamalar aracılığıyla toplanan bu veriler, yalnızca bireyin sağlığı hakkında bilgi üretmekle sınırlı kalmamakta; aynı zamanda veri ekonomisinin bir parçası haline gelmektedir (Cilizoğlu & Topal, 2024; Canali, vd., 2022). Bu durumu eleştirel biçimde inceleyen Baker (2020), dijital öz-izleme pratiklerini dört temel ironi üzerinden değerlendirmektedir. İlk olarak, bu cihazların sunduğu verilerin güvenilirliği tartışmalıdır. İkinci olarak, ölçüm ve geri bildirim süreçleri kullanıcıya “nesnel kontrol” duygusu verse de, hangi verinin nasıl üretildiği ve nasıl yorumlandığı çoğu zaman cihaz/uygulama ekosistemi tarafından belirlenmekte; böylece kullanıcı kontrolü kısmen platform mantığına devredilmektedir. Üçüncü olarak, ölçülebilirlik kültürü yeni tıbbileştirilmiş normlar yaratarak bireyleri sürekli bir iyileşme ve öz-disiplin döngüsüne sokmaktadır. Son olarak, çok boyutlu sağlık ve yaşam sorunları tek bir ölçüte indirgenerek karmaşık insani deneyimler basitleştirilmektedir. Baker’in bu değerlendirmesi, Andrejevic’in (2007) “gönüllü gözetim” kavramsallaştırmasıyla ve gözetim kapitalizmi bağlamında dijital sağlık uygulamalarının eleştirisiyle örtüşmektedir (Rubeis, 2023; Canali, vd., 2022). Bu eleştirel perspektif, dijital gözetim mekanizmalarının bireylerin rızası ve katılımıyla nasıl işlediğini incelemeyi zorunlu kılmaktadır.

Bu tarihsel ve kavramsal çerçeve, akıllı saatlerin yalnızca teknik işlevleriyle değil, bireylerin kendilerini, bedenlerini ve gündelik pratiklerini anlamlandırma biçimleri üzerindeki etkileriyle de değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu cihazlar, görünürde kullanıcıya fayda sağlayan dijital yardımcıları olarak konumlanırken, aynı zamanda mahremiyet algısını, öz-yönetim sorumluluklarını ve gözetimle kurulan ilişkiyi yeniden şekillendiren sosyoteknolojik aktörler hâline gelmektedir. Dolayısıyla akıllı saatler, teknik yeniliklerin ötesinde, bireyin dijitalleşen toplum içindeki konumunu, beklentilerini ve sınırlarını dönüştüren kültürel bir pratik olarak ele alınmalıdır.

Katılımcı Gözetim, Gönüllü Gözetim ve Gözetim Kapitalizmi

Katılımcı gözetim, dijital ortamda gözetimin yalnızca merkezî iktidar pratikleriyle değil, aynı zamanda gündelik etkileşim, görünürlük ve karşılıklı izleme üzerinden sıradanlaşmasıyla karakterize edilir (Albrechtslund, 2008; Marwick, 2012). Trottier (2012) dijital platformların, görünürlüğün yönetildiği ve kullanıcıların hem izleyen hem izlenen olarak konumlandığı bir “gözetim ekolojisi” ürettiğini vurgular. Marwick (2014) ise dijital kamusalılıkta benlik sunumu ve statü pratiklerinin izlenebilirliği artırarak gözetimi kültürel olarak meşrulaştırabildiğini gösterir. Bu kültürel normalleşme, davranışsal verilerin ekonomik değere dönüştürüldüğü gözetim kapitalizmi bağlamında, katılımcı gözetimi yalnızca toplumsal bir ilişki değil, aynı zamanda veri ekonomisi tarafından beslenen bir değer üretim süreci haline getirir (Zuboff, 2019). Albrechtslund’a (2008) göre katılımcı gözetim hem bir sosyalleşme aracıdır hem de kendini inşa etme süreci olarak görünür. Birey bu süreçte kendini güçlü hisseder ve dijital bir kimlik oluşturur.

Andrejevic’in geliştirdiği “dijital çevreleme” (digital enclosure) kavramı, gönüllü gözetimin ekonomik boyutunu açıklamaktadır. Dijital çevreleme, bireylerin çevrimiçi ve çevrimdışı etkileşimlerinin sürekli olarak kaydedilmesi, bu verilerin analiz edilmesi ve ticarileştirilmesi sürecini ifade eder (Andrejevic, 2011). Bu süreçte birey, dijital

sistemlerle gündelik etkileşimleri aracılığıyla farkında olmaksızın sürekli veri üretmekte; bu veriler, pazarlama, tahminleme ve davranışsal yönlendirme mekanizmalarının temel girdisini oluşturmaktadır. Andrejevic (2007), bu durumu “izlenme emeği” (the work of being watched) kavramıyla açıklayarak, kullanıcının dijital ortamda görünür olmasının bizzatekonomik değer üreten bir faaliyete dönüştüğünü vurgulamaktadır. Böylece birey, hem kendi davranışlarını izleyen bir özne hem de veri ekonomisinin sürekliliğini sağlayan bir veri üreticisi konumuna yerleşmektedir.

Gönüllü katılım temelinde işleyen gözetim süreçlerinin makro düzeydeki ekonomik karşılığı ise Shoshana Zuboff’un (2015, 2019) geliştirdiği gözetim kapitalizmi kavramıyla açıklanmaktadır. Zuboff’a göre gözetim kapitalizmi, bireylerin gündelik yaşamlarından türeyen davranışsal verilerin piyasa mantığı içinde işlenerek ekonomik kazanç ve öngörü gücü üretildiği yeni bir ekonomik düzeni temsil etmektedir. Bu sistemde kişisel veriler, yalnızca hizmetlerin iyileştirilmesi amacıyla değil; kullanıcı davranışlarının tahmin edilmesi, yönlendirilmesi ve gelecekteki eylemlerin şekillendirilmesi için stratejik bir kaynak olarak değerlendirilmektedir (Zuboff, 2019; Couldry & Mejias, 2019). Bu bağlamda gönüllü gözetim, yalnızca teknik bir izleme pratiği değil, aynı zamanda ideolojik bir içselleştirme süreci olarak da değerlendirilmektedir. Bireyler, gözetimi çoğu zaman rahatsız edici bir denetim biçimi olarak değil; performans artışı, üretkenlik, sağlıklı yaşam ve kişisel gelişim gibi olumlu değerlerle ilişkilendirmektedir. Böylece gözetim, gündelik yaşamın doğal ve meşru bir parçası hâline gelmektedir (Fuchs, 2017). David Lyon (2018), dijital çağda gözetimin giderek daha sıradan, katılımcı ve normalleştirilmiş bir pratik hâline geldiğini; bireyin teknolojiyle kurduğu sürekli etkileşimin gözetimi görünmez ve kabul edilebilir kıldığını vurgulamaktadır.

Günümüz dijital gözetim pratikleri, tek merkezli ve hiyerarşik yapılardan ziyade, çok aktörlü, ağ tabanlı ve kullanıcı rızasına dayalı mekanizmalar üzerinden işlemektedir. Bu bağlamda akıllı saatler,

kullanıcıların hemsürekli veri ürettiği hem de bu veri akışını gündelik pratikleri aracılığıyla beslediği çok katmanlı bir gözetim ekosisteminin parçası olarak değerlendirilmektedir. Akıllı saat kullanımının yalnızca teknik bir deneyim değil; gönüllü gözetim ve gözetim kapitalizmi çerçevesinde açıklanabilecek daha geniş bir sosyoteknolojik dönüşümün parçası olduğu görülmektedir.

Bu dönüşümün güncel boyutlarından biri, biyometrik ve duygusal verileşme süreçleridir. Akıllı saatler, yalnızca fiziksel hareketleri değil; kalp atış hızı değişkenliği, uyku döngüleri ve stres seviyeleri gibi en mahrem biyolojik göstergeleri de sürekli olarak kaydetmektedir. Andrew McStay (2024), bu süreci duygusal yapay zekâ ve duygusal veri ekonomisinin bir parçası olarak ele almakta; öz-izleme pratiklerinin bireyin yalnızca dışsal davranışlarını değil, içsel biyolojik ve duygusal süreçlerini de piyasa mantığına ve teknolojik yönlendirmeye açtığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda akıllı saatler, bireyin öz-yönetim pratiklerini destekleyen araçlar olmanın ötesinde, dijital gözetim ve veri ekonomisinin gündelik yaşama yerleşmiş arayüzleri olarak konumlanmaktadır.

Giyilebilir Teknolojiler Bağlamında Dijital Öz-izleme ve İdeal Kullanıcı

Dijital öz-izleme, bireylerin kendi davranışlarını, sağlık durumlarını ve yaşam alışkanlıklarını sürekli olarak izleme ve kaydetme sürecidir (Lupton, 2016; Sharon, 2017). Bu süreç, teknolojik cihazlar aracılığıyla bireyin hem kendisini hem de bedenine ilişkin verileri ölçümlemesini sağlayarak, dijital çağın en belirgin kişisel denetim biçimlerinden birine dönüşmüştür. Giyilebilir teknolojiler, bireylerin yaşam biçimlerini, sağlık göstergelerini ve performanslarını sürekli ölçümleyerek düzenlemelerine olanak tanıyan dijital öz-izleme araçları haline gelmiştir (Swan, 2012). Akıllı saatler bu dönüşümün en yaygın örneğini temsil eder. Kalp atış hızı, adım sayısı, uyku düzeni, stres düzeyi gibi biyometrik verilerin anlık olarak izlenmesi, bireyleri görünürde “sağlıklı” ve “verimli” olmaya teşvik eder. Ancak bu süreç, aynı zamanda bireylerin gönüllü gözetim sistemlerine katıldığı bir

öz-denetim mekanizmasını da beraberinde getirir.

Dijital çağın gözetim dinamiklerini açıklamak üzere Andrejevic (2007), bireylerin kişiselleştirilmiş hizmet ve konfor elde etmek için izleme süreçlerine kendi rızalarıyla katıldığını vurgular. Akıllı saat kullanıcıları, kendi davranışlarını takip ederken aynı zamanda bu verileri dijital platformlara aktararak gözetim ilişkilerinin üretimine aktif biçimde katılır. Bu durum, bireyin öz-izleme yoluyla davranışlarını düzenlemesini teşvik eden yeni bir öz-yönetim biçimini ortaya çıkarır. Akıllı saatlerin sunduğu “hedef tamamlama”, “başarı yüzdesi” veya “daha sağlıklı olma” gibi bildirimler, kullanıcıların davranışlarını dijital sistemin sunduğu normatif performans standartlarına göre şekillendirmesine yol açar. Böylece kullanıcı, yalnızca bireysel hedeflerini izleyen değil, aynı zamanda dijital sistemin idealize ettiği kullanıcı modelini takip eden bir özne hâline gelir. Sharon (2021), bu durumu bireyin kendi bedensel deneyimini algoritmik verilere teslim etmesi olarak tanımlarken; busürecin ‘sağlığın dijital yönetimselliği’ aracılığıyla özgürlük alanını daralttığını savunur. Bu süreç, bireyin dijital platformlarla kurduğu ilişkinin görünürde faydaya dayalı olsa da gözetimin yeniden üretildiği bir yapıya dönüştüğünü göstermektedir (Baker, 2020; Cılızoğlu & Topal, 2024).

Giyilebilir teknolojiler, kullanıcılarına kişisel sağlık ve performans verilerini izleme kolaylığı sunarken, bu verilerin toplanması, saklanması ve paylaşımı konusunda ciddi gizlilik ve güvenlik sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Akıllı saatlerin sürekli veri üretimi, kullanıcıyı yalnızca teknolojinin bir öznesi değil, aynı zamanda veri üreticisi ve ekonomik değere dönüştürülen bir kaynak haline getirir (Zuboff, 2019). Andrejevic (2007)’in vurguladığı gibi, dijital çağda gözetim artık bireylerin rızasıyla işler; kullanıcı, kişiselleştirilmiş hizmetler, sağlık önerileri veya topluluk aidiyeti karşılığında mahremiyetinden gönüllü olarak feragat eder. Bu durum, “katılım” ve “özgürlük” söylemleriyle meşrulaşan yeni bir denetim biçimini ortaya çıkarır. Bergström (2015) ile Göktürk ve Akın’ın (2023) çalışmaları, bireylerin gizlilik risklerinin farkında olmalarına rağmen dijital konforun sunduğu

pratik avantajlar nedeniyle bu kaygıları giderek geri plana attıklarını göstermektedir. Bu durum “mahremiyet yorgunluğu” olarak tanımlanan bir duygu durumunu beslemekte ve kullanıcıların veri paylaşımını daha az sorgulamalarına yol açmaktadır. Ayrıca, akıllı saatlerden elde edilen biyometrik verilerin üçüncü taraf şirketler tarafından reklam, sigorta veya işgücü yönetimi gibi alanlarda kullanılma potansiyeli, mahremiyetin yalnızca bireysel bir mesele değil, aynı zamanda politik ve ekonomik bir sorun haline geldiğini göstermektedir (Frick vd., 2021; Zuboff, 2019). Bu yönüyle gizlilik, artık korunması gereken bir hak değil, piyasada takas edilen bir meta haline gelmiştir.

Sonuç olarak, katılımcı gözetim, gönüllü gözetim ve gözetim kapitalizmi birlikte düşünüldüğünde dijital çağın hem psikolojik hem ekonomik boyutlarını açıklar. Birey, kendi eylemlerini izleyerek öz-disiplin geliştirirken, bu eylemlerden üretilen veriler ekonomik kazanca dönüştürülmektedir. Bu nedenle, dijital gözetim hem iktidarın mikro düzeydeki işleyişini hem de makro düzeydeki ekonomik yapıyı (Zuboff’un gözetim kapitalizmi) temsil eder. Özellikle giyilebilir teknolojiler, bu iki kavramın somutlaştığı alanlardan biridir. Akıllı saat kullanıcıları, sağlık takibi, uyku düzeni veya stres yönetimi gibi kişisel hedeflerle gözetim sistemlerine gönüllü biçimde katılır; ürettikleri veriler ise teknoloji şirketleri tarafından analiz edilerek ekonomik değere dönüştürülür. Böylece birey, öz-disiplin ve veri üretimi süreçlerinin kesişim noktasında yer alır. Gönüllü gözetim, bireyin rıza temelinde katıldığı mikro düzeyli bir öz-yönetim pratiğini ifade ederken; gözetim kapitalizmi, bu katılımın ekonomik olarak sömürüldüğü makro düzeyli bir güç ilişkisini temsil eder. Bu iki kavramın birlikte ele alınması, dijital çağda iktidarın görünmez biçimlerde yeniden üretildiğini ve gözetimin artık yalnızca bir denetim aracı değil, aynı zamanda bireysel pratikleri biçimlendiren bir ideolojiye dönüştüğünü göstermektedir.

Araştırma Modeli

Bu araştırma, akıllı saat kullanıcılarının deneyimlerini anlamaya yönelik yorumlayıcı bir nitel araştırma

deseni çerçevesinde yürütülmüş; veriler abdüktif tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Çalışma, katılımcıların dijital öz-izleme pratikleri, mahremiyet algıları ve veri ekonomisine ilişkin anlamlandırmalarını ortaya koymayı amaçlayan deneyim odaklı bir nitel tasarıma dayanmaktadır. Araştırmanın kuramsal çerçevesi, katılımcı gözetim yaklaşımı (Albrechtslund, 2008) ile bu katılımın rıza temelli işleyişini ve ekonomikleştirilmesini açıklayan gönüllü gözetim (Andrejevic, 2007; 2011) ve gözetim kapitalizmi (Zuboff, 2015; 2019) literatürü temelinde oluşturulmuştur.

Bu doğrultuda geliştirilen görüşme soruları, katılımcıların öz-izleme pratiklerini, kişisel veriye ve mahremiyete ilişkin algılarını ve akıllı saat verilerinin daha geniş bir veri ekonomisi içerisindeki konumuna dair farkındalıklarını ortaya çıkarmayı hedeflemiştir.

Deneyim odaklı nitel araştırmalarda, nicel çalışmalar gibi geniş örneklem yerine, verinin derinliği ve anlam örüntülerinin zenginliği ön plandadır (Creswell, 2017; Baltacı, 2019). Bu çalışmada da veri doygunluğu, katılımcı sayısından ziyade yeni ve özgün anlam birimlerinin üretilip üretilmediği üzerinden değerlendirilmiştir. MAXQDA yazılımı kullanılarak gerçekleştirilen ilk kodlama sürecinde, onuncu görüşmeden sonra yeni görüşmelerin mevcut kod havuzuna anlamlı ölçüde yeni kod eklenmediği; daha çok mevcut kodları destekleyici nitelikte olduğu görülmüştür. On birinci, on ikinci ve on üçüncü görüşmelerde de dijital öz-izleme, mahremiyet algısı ve veri ekonomisine ilişkin temel anlam birimlerinin tekrarlandığı; yeni bir tema gerektirecek özgün içerik üretilmediği saptanmıştır. Bu nedenle veri doygunluğuna ulaşıldığına karar verilmiş ve 13 katılımcı, çalışmada derinlemesine analiz için yeterli nitel veri üretiminin sağlandığı bilinçli durma noktası olarak belirlenmiştir.

Katılımcılar kartopu örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Bu yöntem, belirli özelliklere sahip kullanıcı gruplarına ulaşmada etkili olmakla birlikte (Noy, 2008), çalışmada üniversite mezunu, düzenli gelire sahip ve ağırlıklı olarak eğitilmiş/beyaz yaka

profiline sahip katılımcıların yoğunlaşmasına yol açmıştır. Bu durum, örneklemin görece homojenleşmesine neden olmakta ve bulguların istatistiksel genellenebilirliğini sınırlamaktadır. Ancak araştırmanın amacı evrensel genelleme yapmak değil; belirli bir sosyo-kültürel teknoloji habitusuna sahip akıllı saat kullanıcılarının deneyimlerini analitik ve bağlamsal olarak anlamlandırmaktır. Bununla elde edilen bulgular, akıllı saatlerin Türkiye’de orta sınıf ve eğitilmiş kullanıcılar arasında hangi gündelik disiplin ve öz-düzenleme pratiklerine eklenildiğine ilişkin aktarılabilir nitelikte sonuçlar sunmaktadır. Farklı sınıfsal ve kültürel gruplar için yeni araştırmalara duyulan ihtiyaç, çalışmanın sınırlılıkları kapsamında ayrıca vurgulanmıştır.

Araştırmanın etik izni, Giresun Üniversitesi Etik Kurulu’nun E-50288587-050.01.04-86208 sayılı kararıyla 9 Mayıs 2025 tarihinde alınmış; görüşmeler 15–25 Mayıs 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ortalama 30 dakika sürmüştür. Nitel araştırmalarda görüşme süresinden ziyade, verinin yoğunluğu ve tekrar eden anlam örüntülerinin ortaya çıkması belirleyici kabul edilmektedir (Creswell, 2017; Baltacı, 2019). Bu çalışmada da belirli bir aşamadan sonra katılımcı yanıtlarının benzerleştiği gözlemlenmiş ve veri doygunluğuna ulaşıldığı değerlendirilmiştir. Bu nedenle görece kısa görüşme süreleri, odaklı soru seti ve tekrarlanan anlam birimleri sayesinde araştırmanın amaçlarını karşılayacak düzeyde nitel veri üretmiştir.

Bu çerçevede çalışma, Albrechtslund’un katılımcı gözetim yaklaşımı, Andrejevic’in gönüllü gözetim yaklaşımı ve Zuboff’un gözetim kapitalizmi kavramsallaştırmasıyla doğrudan ilişkilendirilerek yapılandırılmıştır. Görüşme soruları; katılımcıların dijital öz-izleme ve öz-disiplin pratiklerini, mahremiyetin yeniden tanımlanmasına ilişkin algılarını ve akıllı saat verilerinin veri ekonomisi içindeki rolüne dair değerlendirmelerini ortaya çıkarmaya odaklanmıştır. Böylece katılımcı gözetim, gönüllü katılım, veri mülkiyeti ve davranışsal yönlendirme gibi kuramsal kavramların kullanıcı deneyimlerinde nasıl

karşılık bulduğu, yorumlayıcı bir tematik analiz perspektifiyle incelenmiştir. Bu nedenle çalışma, abdüktif tematik analiz temelli yorumlayıcı bir nitel araştırma olarak konumlandırılmaktadır.

Verilerin Analiz Yöntemi

Bu çalışmada elde edilen veriler, abdüktif bir yaklaşım temelinde yürütülen tematik analiz yöntemiyle çözümlenmiştir. Tematik analiz, katılımcı söylemlerindeki anlam örüntülerini sistematik biçimde açığa çıkarmaya olanak tanıyan esnek bir nitel yöntemdir (Yıldırım & Şimşek, 2013; Creswell, 2017). Görüşme kayıtları Microsoft Office 365 Word'ün dikte özelliği kullanılarak metne dökülmüş, doğruluk kontrolünün ardından veriler MAXQDA 24 yazılımı aracılığıyla analiz edilmiştir. Yazılımın kod önerileri, tematik kümelenme ve görselleştirmearaçları, analizinhemsistematiğini hem de izlenebilirliğini güçlendirmiş; Dereli ve Dereli'nin (2025) de vurguladığı üzere, nitel veri analiz yazılımları araştırmacının yorumlayıcı rolünü ikame etmeden, analiz sürecinin düzenlenmesi ve metodolojik şeffaflığın artırılması açısından önemli bir yardımcı araç işlevi görmektedir.

Analiz süreci, Saldana'nın (2022) çok katmanlı kodlama yaklaşımı doğrultusunda ilerlemiştir. İlk aşamada görüşme metinleri ayrıntılı biçimde okunmuş, anlamlı ifadeler belirlenerek açık kodlar oluşturulmuştur. Bu kodlar daha sonra içerik benzerlikleri doğrultusunda kavramsal kategoriler altında bütünleştirilmiş ve böylece katılımcı deneyimlerinde ortaklaşan örüntüler görünür hâle getirilmiştir. Son aşamada ise bu kategoriler araştırmacının kuramsal çerçevesiyle karşılaştırılarak üst temalara dönüştürülmüştür. Bu dönüşüm sürecinde kategoriler, özellikle gönüllü gözetim (Andrejevic, 2007) ve gözetim kapitalizmi (Zuboff, 2019) literatürü ışığında yeniden yorumlanmış; böylece analiz yalnızca betimsel bir sınıflandırma düzeyinde kalmayıp, dijital öz-izleme pratiklerinin gözetim ilişkileri ve veri ekonomisi bağlamında nasıl anlam kazandığını açıklayan eleştirel bir derinliğe ulaşmıştır. Analizin tüm aşamalarında Nowell ve çalışma arkadaşlarının (2017) önerdiği tutarlılık, izlenebilirlik ve doğrulanabilirlik ölçütleri dikkate alınmış; kod defteri düzenli olarak

güncellenmiş ve araştırmacının yorumlarının veri parçalarıyla uyumu sürekli olarak kontrol edilmiştir. Bu sistematik süreç sonucunda üç ana tema ortaya çıkmıştır: Dijital Öz-İzleme ve Öz-Disiplin, Mahremiyetin Yeniden Tanımlanması ve Veri Ekonomisi ile Güç İlişkileri. Bu temalar, akıllı saat kullanımının yalnızca teknik bir deneyim olmanın ötesine geçerek bireyleri rıza temelli gözetim süreçlerine dahil eden, mahremiyet algısını dönüştüren ve kullanıcıyı sürekli veri üreten bir özneye dönüştüren sosyoteknolojik bir yapıya işaret ettiğini göstermektedir.

Görüşmeye Ait Sorular

Bu araştırmanın temel amacı, akıllı saat kullanıcılarının bu teknolojinin sunduğu konfor ve öz-izleme imkânları ile kişisel veri güvenliği ve gözetim endişeleri arasında nasıl bir denge kurduklarını ve bu dengenin günlük yaşam pratiklerine nasıl yansıdığını anlamaktır. Bu doğrultuda çalışma, yorumlayıcı nitel araştırma yaklaşımı kapsamında yarı yapılandırılmış derinlemesine bireysel görüşmelerle yürütülmüştür. Araştırmanın amaçları ve kuramsal çerçevesi doğrultusunda katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmelerde aşağıdaki sorulara odaklanılmıştır:

1. Akıllı saatinizi ne zamandır kullanıyorsunuz? Kullanım süreciniz nasıl başladı, başlangıçtaki motivasyonlarınız nelerdi?
2. Akıllı saat kullanımından genel olarak ne tür beklentileriniz var? Hangi açılardan size katkı sağlamasını umuyorsunuz?
3. Akıllı saatinizin günlük yaşamınıza (zaman yönetimi, sağlık takibi, iş/özel hayat dengesi vb.) hangi yönlerden etki ettiğini düşünüyorsunuz?
4. Akıllı saatinizin topladığı veriler hakkında ne kadar bilgi sahibi olduğunuzu düşünüyorsunuz? Bu verileri nasıl tanımlarsınız?
5. Bu verilerin kimler tarafından, hangi amaçlarla kullanılabileceğine dair düşünceleriniz nelerdir? (Örneğin şirketler, uygulama sağlayıcıları, sağlık kurumları vb.)
6. Akıllı saat kullanımınızın, günlük davranışlarınızı planlama, takip etme ve düzenleme biçiminizi

Tablo 1

Katılımcıların Dağılımları

İsim	Yaş	Cinsiyet	Eğitim	Meslek	Akıllı Saat Deneyim Süresi
K1	44	Erkek	Üniversite	Öğretmen	3 yıl
K2	39	Erkek	Üniversite	Öğretmen	5 yıl
K3	35	Erkek	Üniversite	Öğretmen	3 yıl
K4	39	Kadın	Üniversite	Bankacı	4 yıl
K5	26	Erkek	Üniversite	Esnaf	1 yıl
K6	35	Erkek	Üniversite	Harita Tek.	4 yıl
K7	30	Kadın	Üniversite	Akademisyen	4 yıl
K8	30	Erkek	Üniversite	Memur	4 yıl
K9	39	Kadın	Üniversite	Akademisyen	1 yıl
K10	20	Kadın	Üniversite	Öğrenci	1 yıl
K11	33	Kadın	Üniversite	Öğretmen	2 yıl
K12	43	Kadın	Üniversite	Öğretmen	5 yıl
K13	45	Kadın	Üniversite	Öğretmen	1 yıl

Not: Katılımcılar çalışmada K1–K13 şeklinde kodlanmıştır.

nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz? Kendinizi daha planlı, daha kontrollü veya farklı bir şekilde hissetmenize yol açtığı durumlar oluyor mu?

7. Akıllı saat kullanmaya başladıktan sonra, günlük rutininizde, sağlık davranışlarınızda veya dijital cihazlarla ilişkinizde fark ettiğiniz belirgin değişimler var mı?
8. Akıllı saat kullanımınızla birlikte kişisel verilerinizin kaydedilmesi ve işlenmesine dair duygu ve düşüncelerinizi nasıl tarif edersiniz? Sizi rahatlatan ya da tedirgin eden yönleri var mı?
9. Gelecekte benzer teknolojilerin yaygınlaşmasının bireyler ve toplum açısından ne tür sonuçlar doğurabileceğini düşünüyorsunuz?

Bu sorular, katılımcıların akıllı saat kullanımına ilişkin motivasyonlarını, beklentilerini, farkındalık düzeylerini ve mahremiyet algılarını çok yönlü biçimde değerlendirmek amacıyla hazırlanmıştır.

Bulgular

Bulgular kısmında, tema, kategori, alt kategori ve kodlar tanımlanırken parantez içinde verilen “n=” değerleri katılımcı sayısını değil, ilgili kodun MAXQDA 24 üzerinde işaretlendiği toplam kodlanmış anlam birimi (segment) sayısını göstermektedir. Çalışmada katılımcı sayısı sabit

olarak N=13’tür; kod frekansları ise belirli anlam örüntülerinin katılımcı anlatılarında ne ölçüde tekrarlandığını göstermek amacıyla raporlanmıştır.

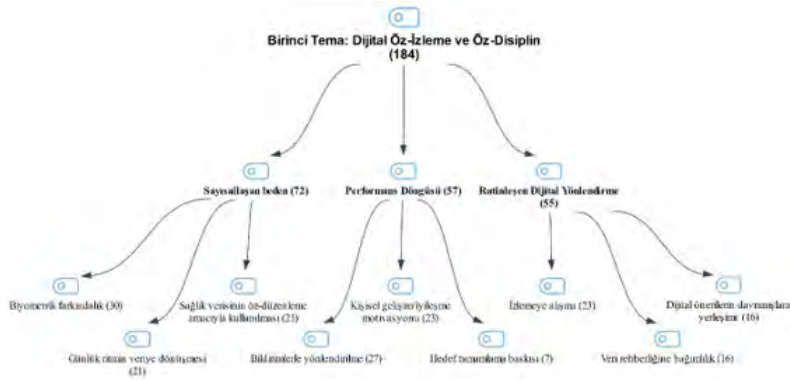
Araştırmanın bulgular kısmında, katılımcılarla gerçekleştirilen derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler doğrultusunda belirlenen temaların ayrıntılı bir biçimde sunulması amaçlanmaktadır. Verilerin analizinde, katılımcı anlatıları arasındaki ortak örüntüler ve anlam birimleri dikkate alınarak bulgular üç ana tema altında yapılandırılmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgiler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların tamamı 18 yaş üstü bireylerden oluşmakta ve büyük çoğunluğu düzenli gelire sahip, üniversite mezunu çalışanlardan oluşmaktadır. Örneklemede ayrıca bir esnaf ve bir üniversite öğrencisi de yer almaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 35’tir ve katılımcıların önemli bir kısmı eğitim sektöründe çalışmaktadır. Araştırmada akıllı saat markalarına ilişkin herhangi bir sınırlama getirilmemiştir; katılımcı seçimindeki temel ölçüt, en az bir yıllık akıllı saat kullanım deneyimine sahip olmalarıdır.

Bu çalışmada elde edilen üç ana tema, görüşme formundaki dokuz sorudan üretilen anlamlı birimlerin kodlanmasıyla oluşturulmuştur. Birinci

Şekil 1

Dijital Öz-İzleme ve Öz-Disiplin



tema (Dijital Öz-İzleme ve Öz-Disiplin), ağırlıklı olarak 3., 6. ve 7. sorulardan elde edilen verilerle şekillenmiştir. İkinci tema (Mahremiyetin Yeniden Tanımlanması) daha çok 4., 5. ve 8. sorulara verilen yanıtlar üzerinden geliştirilmiştir. Üçüncü tema (Veri Ekonomisi ve Toplumsal Etkiler) ise özellikle 8. ve 9. soruların yanı sıra katılımcıların genel değerlendirmelerinden türetilmiştir. Böylece analiz, sorudan koda, koddan temaya ilerleyen sistematik bir yapı doğrultusunda yürütülmüş; temalar katılımcı anlatılarıyla doğrudan ilişkilendirilmiştir.

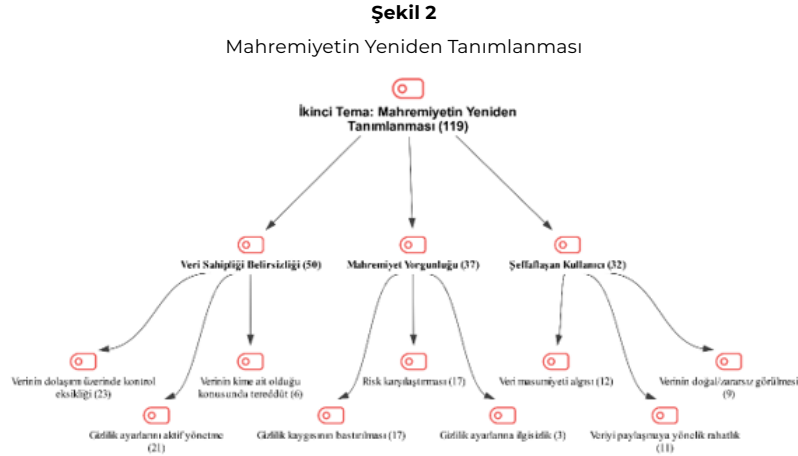
Görüşme formundaki 1. ve 2. sorular ise üst temalara doğrudan kod üretmemekle birlikte, katılımcıların akıllı saat kullanım geçmişi ve başlangıç motivasyonlarını ortaya koyarak tüm analiz sürecinin bağlamsal temelini oluşturmuştur. 1. soru, özellikle “Dijital Öz-İzleme ve Öz-Disiplin” temasına dolaylı katkı sağlamış; katılımcıların uzun süreli kullanım deneyimleri, izleme alışkanlıklarının zaman içinde nasıl yerleştiğini anlamayı kolaylaştırmıştır. 2. soru ise “Veri Ekonomisi ve Toplumsal Etkiler” temasının arka planını desteklemiş; katılımcıların akıllı saatlerden beklentileri (verimlilik, sağlık yönetimi, performans artışı gibi) teknolojiyi fayda-maliyet dengesi üzerinden değerlendirme biçimlerini ve gönüllü gözetimi nasıl rasyonalize ettiklerini anlamak açısından önemli bir çerçeve sunmuştur. Böylece bu iki soru, temaların bütüncül bir biçimde yorumlanmasına katkı sağlayarak analiz sürecinin derinleşmesine yardımcı olmuştur.

Dijital Öz-İzleme ve Öz-Disiplin

MAXQDA 24 ile yapılan analiz sonucunda Dijital Öz-İzleme ve Öz-Disiplin ana temasına ait toplam 184 kod elde edilmiştir (Bkz. Şekil 1). Bu tema, akıllı saatlerin bedenini sayısallaştırılması, performans döngüsünün kurulması ve gözetimin içselleştirilmesi üzerinden kullanıcıların davranışlarını nasıl yeniden yapılandığına ortaya koymaktadır. Diğer bir ifadeyle akıllı saatler, yalnızca biyometrik verileri ölçen araçlar olmaktan çıkarak bireyin öz-denetimini dijital göstergeler üzerinden şekillendiren bir disiplin mekanizmasına dönüşmektedir. Tema üç kategoriden oluşmaktadır: Sayısallaşan Beden (n=72), Performans Döngüsü (n=57) ve Rutinleşen Dijital Yönelendirme (n=55). Kategori ve kodlar birlikte değerlendirildiğinde, kullanıcıların günlük ritimlerini giderek daha fazla sayısal verilere dayanarak anlamlandırdığı; performans hedefleri, bildirimler ve raporlar aracılığıyla davranışsal yönlendirmeye açık hâle geldiği ve bu yönlendirme biçimlerini zamanla içselleştirerek dijital öz-disiplin pratiklerini doğal bir rutin olarak benimsediği görülmektedir.

Sayısallaşan Beden

Sayısallaşan Beden kategorisinde biyometrik farkındalık (n=30), günlük ritmin veriye dönüşmesi (n=21) ve sağlık verisinin öz-düzenleme amacıyla kullanılması (n=21) kodları öne çıkmaktadır. Katılımcılar, akıllı saatleri “bedenle bütünleşik bir sensör” gibi tanımlayarak kalp atış hızı, adım sayısı, uyku süresi ve stres seviyesi gibi göstergelerin kendilerine bedenleri hakkında yeni bir farkındalık kazandırdığını ifade etmiştir. Bu göstergeler



sayesinde katılımcılar, günlük yaşamlarının ritmini eskisinden daha fazla sayısal verilere dayalı biçimde anlamlandırmakta ve günlük kararlarını bu veriler doğrultusunda düzenlemektedir.

Bu durumu K7 katılımcısı şu ifadeyle somutlaştırmaktadır: “Günde kaç adım attığımı, uyku kalitemi hep saat üzerinden görmeye başladım. Sanki bedenim sayılara dönüşmüş gibi.” Bu ifade, akıllı saatlerin kullanıcıların bedensel deneyimlerini nasıl veri merkezli bir algıya dönüştürdüğünü açıkça göstermektedir.

Performans Döngüsü

Performans Döngüsü kategorisinde kişisel gelişim/iyileşme motivasyonu (n=23), bildirimlerle yönlendirilme (n=27) ve hedef tamamlama baskısı (n=7) kodları öne çıkmaktadır. Katılımcılar, akıllı saatlerinin sunduğu hatırlatmalar, gün sonu raporları ve aktivite hedeflerinin davranışlarını yönlendirdiğini belirtmiştir. Bu mekanizmalar, katılımcıların “daha fazla hareket etme”, “daha iyi uyuma” veya “hedef tamamlama” yönünde motivasyon geliştirmesine yol açmakta ve günün akışını performans artırmaya yönelik küçük dijital itmeler (nudges) belirlemektedir.

Bu duruma ilişkin K3, şunları söylemektedir: “Saat hedefi tutturamadığımı gösterince akşam ekstra yürüyüşe çıkıyorum. Günümü ona göre tamamlamam gerekiyormuş gibi hissediyorum.” Bu ifade, performans hedeflerinin kullanıcı üzerinde bir tür davranış döngüsü yarattığını; teknolojik geri bildirimlerin günlük rutinleri performans odaklı biçimde şekillendirdiğini

göstermektedir.

Rutinleşen Dijital Yönlendirme

Rutinleşen Dijital Yönlendirme kategorisinde izlemeye alışma (n=23), veri rehberliğine bağımlılık eğilimi (n=16) ve dijital önerilerin davranışsal kararlara yerleşmesi (n=16) kodları öne çıkmaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmı, başlangıçta yabancı hissettikleri veri akışına zaman içinde alıştıklarını, hatta gün içindeki aktivitelerini düzenlerken bu verilere ihtiyaç duyduklarını ifade etmiştir. Kullanıcıların çoğu için akıllı saati takmadıkları günlerde “eksik hissetme” durumu, dijital göstergelerin günlük yaşamın doğal bir parçası hâline geldiğini göstermektedir.

K12: “Saatimi takmadığım gün kendimi eksik hissediyorum; sanki günümün kontrolü elimden alınmış gibi.” Bu ifade, dijital yönlendirmelerin kullanıcı davranışlarının olağan bir unsuru hâline geldiğini göstermektedir.

Mahremiyetin Yeniden Tanımlanması

Tema, toplam 119 kod içermektedir (Bkz. Şekil 2). Tema; akıllı saat kullanımının kişisel veri algısını nasıl dönüştürdüğünü ve mahremiyetin kullanıcı tarafından nasıl yeniden çerçevelendiğini ortaya koymaktadır. Tema üç kategoriden oluşmaktadır: Veri Sahipliği Belirsizliği (n=50), Mahremiyet Yorgunluğu (n=37) ve Şeffaflaşan Kullanıcı (n=32).

Kategori ve bunlara bağlı kodlar değerlendirildiğinde, kullanıcıların verinin dolaşımı ve mülkiyeti konusunda belirgin bir belirsizlik yaşadığı; bu belirsizliğin dijital veriye aşırı maruziyet

sonucunda mahremiyet yorgunluğuna dönüştüğü ve özellikle sağlık verilerinin “zararsız” görülmesiyle mahremiyet sınırlarının esnediği görülmektedir. Bu bulgular, Zuboff’un gözetim kapitalizmi ve Andrejevic’in gönüllü gözetim yaklaşımlarının kullanıcı deneyiminde nasıl normalleştiğini göstermektedir.

Veri Sahipliği Belirsizliği

Bu kategoride verinin dolaşımı üzerinde kontrol eksikliği (n=23), gizlilik ayarlarını aktif biçimde yönetme çabası (n=21) ve verinin kime ait olduğuna ilişkin tereddüt (n=6) kodları öne çıkmaktadır. Katılımcıların büyük bir kısmı, sağlık ve konum verilerinin “uygulama”, “bulut sistemi” veya “şirket sunucuları” arasında nasıl aktarıldığını bilmediklerini belirtmiştir. Bu durum, verinin nerede saklandığına ve kimler tarafından erişildiğine dair yaygın bir belirsizlik oluşturmuştur. Bu belirsizlik katılımcı ifadelerine de açık biçimde yansımaktadır:

K4: “Verilerimi tam olarak kim görüyor bilmiyorum. Uygulama mı, şirket mi belli değil.” Bu tür belirsizliklere rağmen bazı katılımcıların verilerini kontrol altında tutmaya dönük bireysel stratejiler geliştirmeye çalıştığı görülmektedir. Özellikle bankacılık ve kamu sektöründe çalışan katılımcılar, gizlilik ayarlarını düzenli olarak gözden geçirdiklerini ve mümkün olduğunca “en az veri paylaşımı” ilkesini benimsediklerini ifade etmiştir. Bu durum, kullanıcıların verinin gerçek sahibine ilişkin net bir bilgiye sahip olmamalarına rağmen belirli ölçüde öz-denetim ve kontrol sağlamaya çalıştıklarını göstermektedir.

Mahremiyet Yorgunluğu

Mahremiyet yorgunluğu kategorisinde, risk karşılaştırması (n=17), gizlilik kaygısının bastırılması (n=17) ve gizlilik ayarlarına ilgisizlik (n=3) kodları öne çıkmaktadır. Özellikle uzun süredir akıllı telefon ve sosyal medya kullanan katılımcılar, akıllı saatin “ekstra bir risk oluşturmadığını” düşünmekte; asil tehdidin zaten daha kapsamlı veri toplayan akıllı telefonlar ve büyük dijital platformlar olduğunu ifade etmektedir. Bu eğilim, kullanıcıların dijital ekosistemdeki yoğun veri akışına alıştıklarını ve

mahremiyet beklentilerinin zamanla azaldığını göstermektedir.

Bazı katılımcılar, sürekli veri toplanmasının kaçınılmaz hale geldiği görüşünü benimseyerek akıllı saat kaynaklı gizlilik risklerini bilinçli şekilde geri plana attıklarını belirtmiştir. Bu duruma bir katılımcı şu sözleriyle dikkat çekmiştir:

K9: “Zaten telefon her şeyimi izliyor. Saatten gelecek ekstra bir risk çok da umurumda değil.” Bu bulgu, literatürde “privacy fatigue” olarak tanımlanan (mahremiyet yorgunluğu) olgu ile uyumludur. Buna göre bireyler, veri ihlali risklerinin farkında olsalar bile, dijital konforu ve teknolojik faydaları kaybetmemek adına mahremiyet kaygılarını bastırma eğilimi göstermektedir. Bu durum, kullanıcıların mahremiyeti korumak için aktif stratejiler geliştirmek yerine, riskleri normalleştirerek bir kabullenme pratiği benimsediklerini ortaya koymaktadır.

Şeffaflaşan Kullanıcı

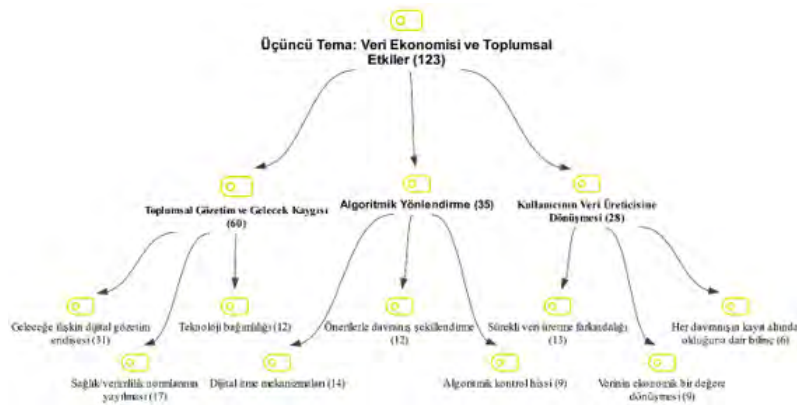
Bu kategoride veri masumiyeti algısı (n=12), verinin doğal/zararsız görülmesi (n=9) ve veriyi paylaşmaya yönelik rahatlık (n=11) kodları öne çıkmaktadır. Katılımcıların önemli bir kısmı sağlık, adım veya uyku verilerinin “tehlikeli” bir veri türü olmadığına inandığını; bu bilgilerin çoğu zaman anonimleştirildiğini ya da bilimsel gelişmelere katkı sağlayabileceğini düşündüğünü ifade etmiştir. Bu nedenle, özellikle sağlık amaçlı veri toplamanın “zararsız” olduğu algısı yaygındır.

Bazı katılımcılar, sağlık hizmetlerinin iyileştirilmesi, daha doğru analizler yapılması veya uygulamaların kendilerine daha iyi öneriler sunabilmesi için belirli ölçüde veri paylaşımını doğal gördüklerini vurgulamıştır. Böylece kullanıcılar, mahremiyet sınırlarını kısmen esneterek kendilerini daha şeffaf ve ölçülebilir bir özne olarak sunmayı kabul etmektedir. Bu duruma bir katılımcı şu ifadeyle örnek olmuştur:

K10: “Veri paylaştığımı biliyorum ama sağlık için olduğunu düşününce rahatsız olmuyorum.” Bu bulgu, kullanıcıların sağlıkla ilişkili verileri “zararsız”

Şekil 3

Veri Ekonomisi ve Toplumsal Etkiler



kategorisine yerleştirerek mahremiyet algılarını yeniden çerçevelediklerini ve veri paylaşımını normalleştirdiklerini göstermektedir.

Veri Ekonomisi ve Toplumsal Etkiler

Üçüncü tema olan “Veri Ekonomisi ve Toplumsal Etkiler”, toplam 123 koddan oluşmaktadır (Bkz. Şekil 3). Bu tema, akıllı saatlerin yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda veri ekonomisi ve toplumsal gözetim bağlamında nasıl konumlandığını ortaya koymaktadır. Tema üç kategoriden oluşmaktadır: Toplumsal Gözetim ve Gelecek Kaygısı (n=60), Algoritmik Yönlendirme (n=35) ve Kullanıcının Veri Üreticisine Dönüşmesi (n=28). Alt temalar birlikte değerlendirildiğinde, kullanıcıların gelecekte veri temelli ayrımcılık ihtimallerine ilişkin kaygılar taşıdığı; algoritmik bildirim ve önerilerin günlük rutinleri görünmez biçimde yönlendirdiği ve bireylerin davranışlarının ekonomik değere dönüştüğü bir veri döngüsünün parçası hâline geldiği görülmektedir. Bu bulgular, akıllı saatlerin Zuboff’un gözetim kapitalizmi bağlamında tanımladığı davranışsal artık veriyi üretme ve işleme süreçlerine nasıl eklemelendiğini; aynı zamanda Andrejevic’in gönüllü gözetim yaklaşımında vurgulanan kullanıcı katılımının dijital ekosistem tarafından nasıl teşvik edilip normalleştirildiğini açık biçimde ortaya koymaktadır.

Toplumsal Gözetim ve Gelecek Kaygısı

Bu kategori geleceğe ilişkin dijital gözetim endişesi (n=31), sağlık/verimlilik normlarının yayılması (n=17) ve teknoloji bağımlılığı (n=12) kodları öne çıkmaktadır. Katılımcılar, gözetim teknolojilerinin

yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal ölçekte de giderek daha görünmez ve yaygın bir hâl aldığını vurgulamıştır. Özellikle büyük teknoloji şirketlerinin ve devlet kurumlarının veri toplama kapasitesi, gelecekte bu verilerin sigortacılık, işe alım veya hizmetlere erişim gibi alanlarda ayrımcı biçimde kullanılabileceği yönünde kaygılar yaratmaktadır.

K1, bu durumu şöyle ifade etmiştir: “Bu veriler yarın sigorta şirketlerinin eline geçerse ne olacak? Korkutucu.”

Katılımcılar ayrıca akıllı saatlerin teşvik ettiği sürekli ölçülebilirlik kültürünün yeni sağlık ve verimlilik normları oluşturduğunu; bu normlara uymayan bireylerin “tembel” veya “yetersiz” olarak etiketlenebileceğini dile getirmiştir. Bununla birlikte bazı katılımcıların akıllı saat takmadıklarında kendilerini “eksik” hissetmeleri, teknolojik bağımlılık ile gözetim mekanizmalarının iç içe geçtiğini göstermektedir. Bu bulgular, akıllı saatlerin yalnızca bireysel yaşamı değil, aynı zamanda toplumsal normları ve gelecek beklentilerini biçimlendiren bir gözetim altyapısının parçası hâline geldiğine işaret etmektedir.

Algoritmik Yönlendirme

Algoritmik Yönlendirme kategorisinde önerilerle davranış şekillendirme (n=12), dijital itme mekanizmaları (n=14) ve algoritmik kontrol hissi (n=9) kodları yer almaktadır. Katılımcılar, akıllı saatlerin sunduğu egzersiz, uyku ya da nefes egzersizi önerilerinin günlük rutinleri üzerinde belirgin bir yönlendirici etkiye sahip olduğunu

ifade etmiştir. Bazı katılımcılar bu önerileri “yardımcı” veya “rehber” olarak tanımlarken, az sayıda katılımcı ise zaman zaman bu müdahaleleri “fazla yönlendirici” bulduğunu belirtmiştir. Böylece algoritmik sistemler, açık bir zorlamadan ziyade küçük itmeler (nudge) aracılığıyla bireylerin davranışlarını şekillendiren bir kontrol mekanizmasına dönüşmektedir (Radanliev, 2025).

Bu durum, bazı katılımcıların algoritmik rehberliği günlük hayatın bir parçası olarak içselleştirdiğini göstermektedir. Örneğin, K3, bu kontrol hissini şu sözlerle ifade etmiştir: “Uykuya ne zaman yatacağıma kadar saat söylüyor. Bir nevi yönetiliyorum.” Bu ifade, katılımcıların algoritmik önerileri giderek davranışsal bir rehber olarak içselleştirdiğini ve günlük ritimlerini dijital sistemlerin belirlediği parametreler doğrultusunda düzenlediklerini göstermektedir.

Kullanıcının Veri Üreticisine Dönüşmesi

Son kategori olan “Kullanıcının Veri Üreticisine Dönüşmesi”, sürekli veri üretme farkındalığı (n=13), verinin ekonomik bir değere dönüşmesi (n=9) ve her davranışın kayıt altında olduğuna dair bilinç (n=6) kodlarından oluşmaktadır. Katılımcıların bir kısmı, akıllı saatlerden elde edilen verilerin şirketler açısından önemli bir ticari değer taşıdığına farkındadır ve bu durumun kendilerini görünmez bir veri üreticisine dönüştürdüğünü ifade etmektedir. Bazı katılımcılar, bedensel aktivitelerinin sayısallaştırılmasının yaşamlarının bir tür “performans raporu” hâline geldiğini, böylece kendi günlük rutinlerini dahi dışsal veri mekanizmalarının şekillendirdiğini belirtmiştir. Bu farkındalık, kullanıcıların her eylemlerinin kaydedildiği ve ekonomik olarak değer üretmeye devam ettiği yönündeki algıyı güçlendirmekte; bireyi hem kendi bedenini yöneten hem de veri ekonomisine sürekli katkı sağlayan bir “veri işçisi” konumuna yerleştirmektedir.

K5, bu durumu şu sözlerle dile getirmektedir: “Bizim veriler altın madeni gibi. Şirketler bundan inanılmaz kazanıyor.”

Bu üç tema birlikte değerlendirildiğinde, katılımcıların akıllı saatleri hem günlük yaşamı kolaylaştıran işlevsel araçlar hem de veri üretimine dayalı gözetim mekanizmalarının parçası olarak algıladıkları; bu ikili yapı içerisinde teknolojik faydalar ile mahremiyet/gözetim endişeleri arasında sürekli bir denge arayışı sürdürdükleri görülmektedir. Bu denge, çoğu katılımcı için dijital konforun ve öz-izleme imkânlarının korunması lehine, gözetim risklerinin ise görece ikincil planda tutulması şeklinde işlemektedir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışma, gözetim tartışmalarının tarihsel arka planını yalnızca bağlamsal bir çerçeve olarak kısaca işaret etmekte; analitik odağını ise katılımcı gözetim yaklaşımı (Albrechtslund) ile bu katılımın rıza temelli işleyişini açıklayan gönüllü gözetim (Andrejevic) ve bu süreçten türeyen verilerin ekonomikleştirilmesini açıklayan gözetim kapitalizmi (Zuboff) çerçevesi üzerine kurmaktadır.

Araştırmanın bulguları, incelenen katılımcı grubunda akıllı saatlerin yalnızca sağlık takibi veya günlük organizasyon aracı olarak kullanılmadığını; aynı zamanda kullanıcıları sürekli ölçüm, değerlendirme ve yönlendirme süreçlerine dâhil etme potansiyeline sahip çok katmanlı bir dijital yönlendirme altyapısının parçası olarak deneyimlendiğine işaret etmektedir. Çoğu katılımcı, cihazlardan elde edilen biyometrik verileri davranışsal referans noktalarından biri olarak kullanmakta ve performans geri bildirimleriyle kısmen uyumlu bir kullanım pratiği geliştirdiğini ifade etmektedir; ancak bu eğilim tüm katılımcılar için aynı yoğunlukta değildir. Bu durum, dijital öz-izleme kültürünün neoliberal öz-yönetim beklentileriyle kesiştiği ve bireyin kendi bedenine ilişkin kararları teknolojik sistemlerle ortaklaşa şekillendirdiği yeni bir davranışsal yönlendirme biçiminin ortaya çıktığını göstermektedir. Dolayısıyla akıllı saatler, bu eğilimleri tek başına üreten araçlar olmaktan ziyade, mevcut öz-yönetim ve kendini düzenleme pratiklerini yoğunlaştıran ve görünür kılan sosyoteknolojik araçlar olarak işlev görmektedir.

Mahremiyet bağlamında elde edilen bulgular, kullanıcıların verilerin nerede saklandığı, kim tarafından işlendiği ve gelecekte nasıl kullanılabilceği konusunda belirgin bir belirsizlik yaşadığını ortaya koymaktadır. Sağlık verilerinin “zararsız”, “anonim” veya “bilimsel amaçlara hizmet eden” bir veri türü olarak algılanması, veriye ilişkin risk değerlendirmesini zayıflatmakta ve mahremiyet kaygılarının pratik faydalar karşısında bastırılmasına yol açmaktadır. Bu durum, literatürde “mahremiyet yorgunluğu” olarak kavramsallaştırılan olgu ile uyumludur ve gönüllü gözetimin görünmez bir şekilde işlemesine zemin hazırlamaktadır. Böylece akıllı saatler, bireylerin veri üretimini doğal ve sürekli bir eylem hâline getirirken, mahremiyetin fayda-maliyet dengesi içinde yeniden tanımlandığı bir kullanım pratiği ortaya çıkmaktadır.

Veri ekonomisi bağlamında çalışma, akıllı saatlerin kullanıcıyı yalnızca teknolojinin bir öznesi değil, aynı zamanda sürekli veri üreten bir ekonomik aktör hâline getirdiğini göstermektedir. Katılımcılar, ürettikleri biyometrik verilerin gelecekte sigorta, istihdam süreçleri veya hizmetlere erişim gibi alanlarda ayrımcı sonuçlar doğurabileceği yönünde kaygılar dile getirmiştir. Bu kaygılar, algoritmik süreçlerin karar alma mekanizmalarında giderek daha fazla rol üstlendiğini ve kullanıcı davranışlarını görünmez biçimde yönlendiren bir otoriteye dönüştüğünü göstermektedir. Bu bulgu, Zuboff’un gözetim kapitalizmi yaklaşımında tanımlanan “davranışsal artık verinin ekonomik değere dönüştürülmesi” sürecinin giyilebilir teknolojiler bağlamında nasıl somutlaştığını açıkça ortaya koymaktadır.

Elde edilen bulgular, akıllı saatlerin bireyleri sağlık ve verimlilik odaklı dijital pratiklere teşvik ederken aynı zamanda rıza temelli bir gözetim ekosistemine entegre ettiğini; mahremiyet, veri sahipliği ve öz-yönetim kavrayışlarını dönüştüren yeni bir sosyoteknolojik rejim ürettiğini göstermektedir. Akademik açıdan çalışma, literatürdeki önemli bir boşluğu doldurarak akıllı saatleri hem gönüllü gözetim süreçleri hem de gözetim kapitalizmi bağlamında bütüncül biçimde ele alan güncel

bir kuramsal yaklaşım önermektedir. Öte yandan az sayıda katılımcı, akıllı saatin sunduğu verileri “arkada çalışan ama günlük kararlarına çok yansımayan” bir bilgi olarak gördüğünü, bildirimleri büyük ölçüde kapattığını ve cihazı daha çok saat ve bildirim kontrolü işleviyle kullandığını belirtmiştir (ör., K7: “Adım sayısına pek bakmıyorum, bildirimleri de çoğunlukla kapattım.”). K7’nin ifadesi, dijital öz-izleme ve öz-disiplin süreçlerinin kullanıcılar arasında farklı yoğunluklarda yaşandığını göstermektedir.

Bu araştırma, nitel araştırma tasarımı gereği belirli bir kullanıcı profiliyle sınırlıdır ve genellenebilirlik iddiası taşımamaktadır. Gelecek çalışmalarda farklı sosyo-demografik gruplarla karşılaştırmalı analizler yapılması, uzunlamasına yöntemlerle dijital öz-izleme davranışlarının zamansal dönüşümünün incelenmesi ve farklı giyilebilir teknoloji türlerinin benzer kuramsal çerçevelerle değerlendirilmesi önerilmektedir. Ayrıca nicel yöntemlerle kullanıcı rızası, veri işleme süreçlerine güven ve algoritmik yönlendirme etkisinin modellenmesi literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.

Elde edilen bulgular, akıllı saatlerin yalnızca bireyi izleyen teknolojiler değil; aynı zamanda öz-yönetim pratiklerini organize eden ve bireyi veri ekonomisine eklemleyen sosyoteknolojik arayüzler olarak işlediğini göstermektedir.

Kaynaklar

- Aktaş, İ. (2022). Giyilebilir teknolojilerin lojistik faaliyetlerde kullanımının ve etkilerinin değerlendirilmesi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 10(2), 258-273. <https://doi.org/10.14514/beykozad.1177256>
- Albrechtslund, A. (2008). Online social networking as participatory surveillance. *First Monday*, 13(3). <https://doi.org/10.5210/fm.v13i3.2142>
- Andrejevic, M. (2007). *iSpy: Surveillance and power in the interactive era*. University Press of Kansas.

- Andrejevic, M. (2011). The work that affective economics does. *Cultural Studies*, 25(4-5), 604-620. <https://doi.org/10.1080/09502386.2011.600551>
- Baker D.A. (2020). Four ironies of self-quantification: Wearable technologies and the quantified self. *Science and Engineering Ethics*, 26(3), 1477-1498. <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00181-w>
- Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır?. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5(2), 368-388. <https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299>
- Bergström, A. (2015). Online privacy concerns: A broad approach to understanding the concerns of different groups for different uses. *Computers in Human Behavior*, 53, 419-426. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.025>
- Canali, S., Schiaffonati, V., & Aliverti, A. (2022). Challenges and recommendations for wearable devices in digital health: Data quality, interoperability, health equity, fairness. *PLOS Digital Health*, 1(10), e0000104. <https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0000104>
- Castells, M. (2010). *The rise of the network society* (2. baskı). Wiley-Blackwell.
- Cılızoğlu, M. D. & Topal, Ç. (2024). Wearable technologies and the self-optimization of human bodies: the case of smartwatch. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(4), 1815-1834. <https://doi.org/10.18037/ausbd.1512489>
- Couldry, N., & Hepp, A. (2017). *The mediated construction of reality*. Polity.
- Couldry, N., & Mejias, U. A. (2019). *The costs of connection: How data is colonizing human life and appropriating it for capitalism*. Stanford University Press.
- Creswell, J. W. (2017). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5. baskı). SAGE Publications.
- Çaycı, A. E., & Çaycı, B. (2016). Gözetim toplumunda dijital mahremiyetin dönüşümü. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 43, 1-18.
- Del Busso, L., Brottveit, G., Løkkeberg, S. T., & Gluppe, G. (2021). Women's embodied experiences of using wearable digital self-tracking health technology: A review of the qualitative research literature. *Health Care for Women International*, 43(12), 1355-1379. <https://doi.org/10.1080/07399332.2021.1884682>
- Dereli, A. N., & Dereli, A. B. (2025). Nitel veri analizinde yapay zekâ: Halkla ilişkiler ve reklam araştırmalarında MAXQDAI Assist'in kullanımı. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 15(4), 1656-1668. <https://doi.org/10.7456/tojdac.1736055>
- Fotopoulou, A., & O'Riordan, K. (2017). Training to self-care: Fitness tracking, biopedagogy and the healthy consumer. *Health Sociology Review*, 26(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/14461242.2016.1184582>
- Frick, N. R. J., Wilms, K. L., Brachten, F., Hetjens, T., Stieglitz, S., & Ross, B. (2021). The perceived surveillance of conversations through smart devices. *Electronic Commerce Research and Applications*, 47, Article 101046. <https://doi.org/10.1016/j.elerap.2021.101046>
- Fuchs, C. (2017). *Social media: A critical introduction* (2. Baskı). Sage Publications.
- Göktürk, I., & Akin, S. N. (2023). Gözetim toplumu sonrası mahremiyetin izdüşümü. *The Journal of Social Sciences*. 171-192. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.71400>
- Gubbi, J., Buyya, R., Marusic, S., & Palaniswami, M. (2013). Internet of things (IoT): A vision, architectural elements, and future directions. *Future Generation Computer Systems*,

- 29(7), 1645–1660. <https://doi.org/10.1016/j.future.2013.01.010>
- Kaya, P. H., & Küçükpara, E. (2025). Digital transformation in health: wearable technology. *Al Farabi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 35-52. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15424554>
- Lazar, A., Koehler, C., Tanenbaum, J., & Nguyen, D. H. (2015). Why we use and abandon smart devices. *Proceedings of the 2015 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*, 635–646. <https://doi.org/10.1145/2750858.2804288>
- Lupton, D. (2016). *The quantified self: A sociology of self-tracking*. Polity Press.
- Lyon, D. (2018). *The culture of surveillance: Watching as a way of life*. Polity Press.
- Mann, S. (1997). Wearable computing: a first step toward personal imaging. *Computer*, 30, 25-32.
- Marwick, A. E. (2012). The public domain: Social surveillance in everyday life. *Surveillance & Society*, 9(4), 378–393. <https://doi.org/10.24908/SS.V9I4.4342>
- Marwick, A. E. (2014). *Status update: Celebrity, publicity, and branding in the social media age*. Yale University Press.
- McStay, A. (2024). *Automated empathy: decoding technologies that gauge intimate life*. Oxford University Press.
- Nowell, L. S., Norris, J. M., White, D. E., & Moules, N. J. (2017). Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria. *International Journal of Qualitative Methods*, 16(1), 1–13. <https://doi.org/10.1177/1609406917733847>
- Noy, C. (2008). Sampling knowledge: The hermeneutics of snowball sampling in qualitative research. *International Journal of Social Research Methodology*, 11(4), 327–344. <https://doi.org/10.1080/13645570701401305>
- Okatan, B. (2021). Giyilebilir teknolojiye karşı gençlerin tutumlarını etkileyen faktörlerin teknoloji kabul modeli kapsamında değerlendirilmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(2), 491-506.
- Radanliev, P. (2025). Privacy, ethics, transparency, and accountability in AI systems for wearable devices. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1431246. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1431246>
- Reeder, B., & David, A. (2016). Health at hand: A systematic review of smart watch uses for health and wellness. *Journal of biomedical informatics*, 63, 269–276. <https://doi.org/10.1016/j.jbi.2016.09.001>
- Rose, N. (1999). *Powers of freedom: Reframing political thought*. Cambridge University Press.
- Rubeis, G. (2023). Liquid health: Medicine in the age of surveillance capitalism. *Social Science & Medicine*, 322, 115810. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.115810>
- Saldana, J. (2022). *Nitel araştırmacılar için kodlama el kitabı* (A. Tüfekci Akcan & S. N. Şad, Çev.). Pegem Akademi.
- Serçek, S., & Korkmaz, M. (2023). Sporda giyilebilir teknoloji üzerine sistematik bir literatür taraması. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 77-92.
- Sharon, T. (2017). Self-tracking for health and the quantified self: Re-articulating autonomy, solidarity, and authenticity in an age of personalized healthcare. *Philosophy & Technology*, 30(1), 93–121. <https://doi.org/10.1007/s13347-016-0215-5>
- Sharon T. (2021). Blind-sided by privacy? Digital contact tracing, the Apple/Google API and big tech's newfound role as global health

policy makers. *Ethics and information technology*, 23(Suppl 1), 45–57. <https://doi.org/10.1007/s10676-020-09547-x>

Swan, M. (2012). Sensor mania! The internet of things, wearable computing, objective metrics, and the quantified self 2.0. *Journal of Sensor and Actuator Networks*, 1(3), 217–253. <https://doi.org/10.3390/jsan1030217>

Trottier, D. (2012). *Social media as surveillance: Rethinking visibility in a converging world*. Ashgate.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2013). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (9. Baskı). Seçkin Kitabevi.

Zuboff, S. (2015). Big other: Surveillance capitalism and the prospects of an information civilization. *Journal of Information Technology*, 30(1), 75–89. <https://doi.org/10.1057/jit.2015.5>

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

Extended Abstract

This study examines how smartwatches, as one of the most widely adopted forms of wearable technology, integrate individuals into mechanisms of participatory surveillance by reshaping self-tracking practices, perceptions of privacy, and participation in data-driven ecosystems. Although smartwatches are marketed as tools that enhance health monitoring, productivity, and lifestyle management, the findings reveal that these devices also operate as infrastructures of continuous data generation and everyday behavioral guidance. Drawing on Albrechtslund's concept of participatory surveillance, Andrejevic's account of consent-based and convenience-driven surveillance participation, and Zuboff's theory of surveillance capitalism, the study investigates how users negotiate the tension between the

functional benefits of smartwatches and the surveillance risks embedded in their everyday use, and how this negotiation becomes normalized through routine, convenience-based justifications.

The theoretical framework conceptualizes smartwatches not as coercive disciplinary instruments, but as consent-based, data-driven systems but as contemporary data-driven systems that encourage users to participate willingly in monitoring processes. Smartwatches produce continuous biometric feedback—such as step counts, heart rate, sleep quality, and stress indicators—that individuals increasingly rely upon to interpret and regulate their daily behaviors. As users internalize these feedback loops, the devices promote a form of data-oriented self-regulation rooted in personalization, convenience, and algorithmic recommendations. This reconfiguration of monitoring practices aligns with broader processes of datafication, in which everyday activities are translated into quantifiable metrics that feed into digital platforms, commercial infrastructures, and predictive analytics aimed at influencing future behavior.

Methodologically, the research employs an abductively oriented qualitative design to understand how individuals interpret and make sense of their experiences with smartwatches in the context of their everyday routines. Thirteen participants with at least one year of smartwatch usage were recruited through snowball sampling, reflecting predominantly middle-class, university-educated users who are already familiar with digital technologies. Semi-structured interviews were conducted in May 2025 following ethical approval from Giresun University. The data were transcribed and analyzed in MAXQDA 24 using an iterative three-stage coding process informed by Saldana's framework, combining initial open coding with focused and theme-level coding. The analysis generated three central themes: (1) Digital Self-Tracking and Behavioral Guidance, (2) Redefinition of Privacy, and (3) Data Economy and Societal Implications.

The first theme illustrates how biometric feedback enhances bodily awareness but also shapes daily decision-making. Participants increasingly relied on numerical indicators to evaluate their routines, expressing discomfort when not wearing their device and describing the body as “translated into numbers.” These findings suggest that smartwatches foster new forms of data-oriented self-management, where individuals adjust their behaviors according to algorithmic cues, reminders, and performance summaries. Rather than enforcing compliance through coercive mechanisms, smartwatches guide individuals through personalized prompts that gradually integrate into everyday rhythms and contribute to internalizing “ideal user” norms around productivity and healthy living.

The second theme reveals a reconfiguration of privacy perceptions. Participants expressed uncertainty regarding data ownership, storage, and third-party access, yet many normalized data sharing by comparing smartwatches to more pervasive digital technologies such as smartphones or social media platforms. This normalization reflects privacy fatigue—a desensitization to digital risks that leads individuals to deprioritize long-term privacy concerns in favor of convenience and personalization. Notably, many participants perceived health and activity data as relatively harmless, which contributed to a willingness to share information despite limited understanding of data flows, governance mechanisms, or the potential for future secondary use of their data.

The third theme situates smartwatch use within the broader dynamics of the data economy. Participants recognized that their everyday activities generate economic value for technology companies and voiced concerns about the possible future use of biometric data in insurance, employment, or differentiated access to services. Users also reported that algorithmic recommendations influence their daily routines—for example, by shaping decisions about exercise, sleep, or stress management—illustrating how wearable technologies participate in subtle forms

of behavioral steering aligned with commercial logics. These insights reflect how smartwatches embed individuals within surveillance-capitalist infrastructures where bodily data becomes a source of predictive and economic utility, while the labor of being monitored is rendered ordinary and participatory.

Overall, the study identifies a central paradox: smartwatches enhance bodily awareness and support self-management while simultaneously integrating individuals into opaque systems of data extraction, algorithmic influence, and participatory surveillance. Users navigate this paradox through pragmatic cost-benefit reasoning, often prioritizing ease, personalization, and perceived health benefits over abstract, collective, or long-term privacy risks. This ambivalence aligns with broader patterns of participation in surveillance capitalism, in which individuals contribute willingly to data-generating practices that reshape autonomy, responsibility, and power relations in digital societies.

The study contributes to the literature by framing smartwatches not only as personal wellness devices but also as socio-technical systems that transform understandings of self-regulation, privacy, and economic participation. By linking lived experiences of smartwatch use to theoretical debates on participatory surveillance and surveillance capitalism, the research offers an empirically grounded perspective on how everyday self-tracking practices intersect with data economies. The findings highlight the importance of transparent data governance, user-centered ethical design, and regulatory frameworks that address the growing influence of wearable technologies. As wearables expand in scope, sensor capability, and analytical power, their implications for autonomy, privacy, digital rights, and the distribution of control over personal data require sustained, critical scholarly attention.

Yazar Bilgileri

Author Details

1-(Sorumlu Yazar Corresponding Author) Öğr.

Gör. Dr., Giresun Üniversitesi Alucra Turan Bulutçu
MYO. mustafagultepe@hotmail.com.

Destekleyen Kurum/Kuruluşlar

Supporting-Sponsor Institutions or Organizations

Herhangi bir kurum/kuruluştan destek alınmamıştır. **None**

Çıkar Çatışması

Conflict of Interest

Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.
None

Kaynak Göstermek İçin

To Cite This Article

Gültepe, M. (2026). Katılımcı gözetim ve giyilebilir teknolojiler: Akıllı saatlerin mahremiyet, veri mülkiyeti ve öz-yönetim üzerindeki etkisi. *Yeni Medya* (20), 120-139, <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1750050>.