

“Telefonsuz Asla” mı? Y ve Z Kuşaklarının Dijital Detoks Deneyimleri ve Teknoloji Bağımlılığı Dersinin Teknoloji Kullanım Farkındalığındaki Yeri

“Never Without a Phone”? Digital Detox Experiences of Generations Y and Z and the Place of Technology Addiction Course in Technology Use Awareness

Çiçek Nilsu VARLIKAR DEMİRKAZIK 

Araştırma Makalesi Research Article

Başvuru Received: 02.08.2025 ■ Kabul Accepted: 21.10.2025

ÖZ

Günümüzün teknolojik gelişiminde bireyler dijital araçlara bağlı yaşar duruma gelmişlerdir ve teknolojinin yoğun kullanımı bu bağılılığı bağımlılığa dönüştürme riskini taşımaktadır. Bu çalışmanın amacı araştırmamız için dijital detoksa girmiş katılımcıların deneyimleri üzerinden teknoloji kullanım farkındalıklarını aktarmak ve teknoloji bağımlılığı dersini almış olmanın bireylerin teknoloji kullanım farkındalığı üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını değerlendirmektir. Nitel araştırmanın fenomenoloji türünde gerçekleştirilen araştırmada Y ve Z kuşağından, teknoloji bağımlılığı dersi alan ve almayan 20 kişiyle derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Bulgular betimsel analiz yöntemiyle incelendiğinde 3 temaya ulaşılmıştır: “Akıllı telefon ve sosyal medya kullanım pratikleri”, “Dijital detoks deneyimi” ve “Bağımlılık farkındalığı”. Katılımcıların akıllı telefon ve sosyal medya kullanım rutinleri, kullanım etkileri, özdeğerlendirmeleri, detoks süreci değerlendirmeleri, bireylerin ve toplumun bağımlılığı hakkındaki görüşleri ve alınan dersin bağımlılık farkındalığını arttırmadaki rolü, bağımlılıkla mücadele yöntemlerini öğretişi ve dijital ortamda etik sorumluluk konularındaki fikirleri aktarılmıştır. Y ve Z kuşağından katılımcıların kullanım pratikleri ve detoks deneyimleri çoğunlukla örtüşürken bağımlılıkla ilgili değerlendirmelerinin kuşağa ve ders alıp almamaya göre farklılaşabildiği gözlemlenmiştir. Bulguların desteğiyle teknoloji bağımlılığıyla ilgili önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Akıllı Telefon, Bağımlılık Eğitimi, Dijital Detoks, Sosyal Medya, Teknoloji Bağımlılığı.

ABSTRACT

In today's technological development, individuals have become digitally dependent, and the intensive use of technology carries the risk of turning this dependence into addiction. The aim of this study is to convey the experiences of participants who have undergone digital detoxification for our research and to evaluate whether taking a course on technology addiction has any effect on individuals' awareness of technology use. In this qualitative research conducted using phenomenology, in-depth interviews were conducted with 20 people from Generation Y and Z who had and had not taken a technology addiction course. When the findings were analyzed, three themes emerged: “Smartphone and social media usage practices,” “Digital detox experience,” and “Addiction awareness.” The participants' smartphone and social media usage routines, usage effects, self-assessments, detox process evaluations, views on addiction among individuals and society, and the role of the course in increasing addiction awareness, teaching methods of combating addiction, and ideas on ethical responsibility in the digital environment were conveyed. While the usage practices and detox experiences of participants from Generations Y and Z largely overlap, it has been observed that their assessments of addiction may differ depending on their generation and whether or not they have taken classes. Based on the findings, recommendations regarding technology addiction have been made.

Keywords: Smartphone, Addiction Education, Digital Detox, Social Media, Technology Addiction.



Giriş

Sanayi Devrimi ile ivme kazanan teknolojik gelişmeler, günümüz toplumlarının temel dinamiğini oluşturmaktadır. 21. yüzyıla gelindiğinde bireyler, haberleri takip etmek için gazete satın alma ya da bankacılık işlemleri için fiziksel olarak bankaya gitme gibi gereksinimleri artık duymamaktadır. Günlük yaşamın pek çok alanındaki ihtiyaçlar, dijital araç ve teknolojik uygulamalar aracılığıyla karşılanmaktadır. Bireyler, gündelik gereksinimlerini bu teknolojik imkânlarla giderdikçe dijital sistemlere giderek daha fazla "bağlı" hâle gelmekte; bu durum modern yaşamın kaçınılmaz bir gerekliliği olarak ortaya çıkmaktadır (Yengin, 2019). Fakat bu "bağlı" olma hali yaşamın pek çok alanını kapsadığında bağımlılığa dönüşme riskini de beraberinde getirmektedir. Örneğin cep telefonları önceden sadece iletişim amaçlı kullanılırken şimdiki akıllı telefonlar farklı işletim sistemleri sayesinde internete erişim, konum bulma, oyun oynama, bankacılık, alışveriş yapma, medya platformları üzerinden sosyalleşme gibi pek çok amaçla kullanılmaktadır (Kuyucu, 2017). Teknolojik araçlara ve internete erişimin giderek kolaylaşması, bireylerin her an ulaşabildikleri dijital imkânlarla bağımlılık geliştirmelerine zemin hazırlamaktadır.

Bu araştırmanın temel aldığı problem durumu toplumumuzun güncel bir sorunu olan dijital aletler ve sosyal medya kullanımının bir bağımlılık haline gelmeye başlaması ve bu bahsedilen bağımlılığın, kullanımı gerçekleştiren bireyler tarafından yeterince farkında olunmadığının düşünülmesidir. Yoğun kullanım "normalleştikçe" bağımlı davranış geliştirme riskimizi fark etmek de giderek zorlaşıyor. Çoğu insan telefon ve sosyal medya kullanımlarının aşırı olup olmadığı üzerine hiç düşünmüyor. "Dijital detoks" adı verilen teknolojiye bir süre uzak kalma girişimleri ise, bireylere bu bağımlı davranışlarını değerlendirebildikleri bir fırsat veriyor. Ayrıca "teknoloji bağımlılığı" ile ilgili eğitimler almak da bu değerlendirmelere katkıda bulunabiliyor. Araştırmada dijital detoksun bireylerin düşünceleri ve davranışları üzerindeki etkileri değerlendirilerek, bu uygulamanın dijital araçların sorunlu kullanımı ve bağımlılık noktasında bir yöntem olarak etkililiği

tartışılmıştır. Araştırma sonunda verilen teknoloji bağımlılığı dersinin etkililiği de değerlendirilmiş, hem çocuklarda hem de yetişkinlerde dijital okuryazarlık becerilerinin gelişmesi ve sorumlu teknoloji kullanımı noktasında öneriler sunulmuştur.

Teknoloji Bağımlılığı

Bağımlılık genel anlamıyla bireylerin bağımlı olduğu şey üzerinde kontrollerini kaybederek aşırı kullanım isteklerini karşılamaları olarak tanımlanır. Teknoloji bağımlılığı ise teknolojinin aşırı, kontrolsüz ve ölçsüz kullanılmasıyla gerçekleşen bir davranışsal bağımlılık olma özelliği gösterir. Teknoloji bağımlılığının; Televizyon, internet, çevrimiçi oyun, çevrimiçi alışveriş, çevrimiçi kumar, çevrimiçi pornografi/seks, sosyal medya, akıllı telefon bağımlılığı gibi pek çok çeşidi vardır (Savcı ve Aysan, 2017). Bütün bu bağımlılık çeşitleri ortak fizyolojik, sosyal, psikolojik sorunlar yaratmaktadır. Aşırı teknoloji kullanımı bireylerde stres, uyku bozuklukları, kaygı ve depresyon, yabancılaşma ve yalnızlaşma hissi, yalan söyleme davranışı, gerçeklik algısının bozulması, göz problemleri, postür bozukluklara, yeme bozuklukları, ağrı, performans kaybı, odaklanamama, asosyalite, iş-eş-arkadaşlık ilişkilerinde bozulma gibi pek çok soruna yol açmaktadır (Ögel, 2020). Teknoloji ve özellikle sosyal medyanın bilinçli kullanılmaması bireysel sorunların yanında dolandırıcılık, siber zorbalık, yalan haber nedeniyle dezenformasyonun yayılması gibi toplumsal sorunlara ve kişisel hayatın gizliliği ihlali, ifşa, yalan habere maruz kalma, nefret söylemi üretme, istenmeyen reklama maruz kalma gibi etik sorunlara da yol açmaktadır (Dedeoğlu, 2016).

Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığının alt türlerinden olan akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı, internete ulaşımın kolay olmasından dolayı gittikçe yaygınlaşmaktadır. Türkiye'de internet erişimi olan hane oranı 2023 yılında %95,5 iken (TÜİK, 2023), 16-74 yaş grubu bireylerde internet kullanım oranı 2025 yılında %90,9'dur (TÜİK, 2025) ve bunun en büyük sebeplerinden biri akıllı telefonlardaki mobil veri imkanlarıdır. Dünya'da 6.925 milyar, Türkiye'de ise

81.68 milyon kişi akıllı telefon sahibidir (Mobisad, 2023). Bu yüksek kullanım oranları bireylerde telefon olmadığında huzursuz ve kaygılı hissetme gibi yoksunluk belirtileri gösterme, kullanılan sürenin artık kişiye yeterli gelmediği için sürekli arttırılması (tolerans geliştirme) ve bu süreç üzerinde kontrolün kaybedilerek niyetlenilenden uzun süreler kullanım gerçekleşmesi, başarısız bırakma girişimlerinin olması, kullanımdan dolayı kişinin sosyal işlevselliğinde bozulmalar görülmesi gibi sorunlar yarattığında artık bir bağımlılıktan bahsediyoruz demektir (Kwon vd., 2013). Sosyal medya kullanımı da akıllı telefon kullanımı arttıkça daha mobil hale gelmiştir. Dünya nüfusunun %65.7'si sosyal medya kullanıcısı iken (Datareportal, 2025) Türkiye'de bu oran %73.1'dir (Mobisad, 2023).

Sahip oldukları çoklu işlevsellikleri (fotoğraf çekme, internet bankacılığı, müzik dinleme, alışveriş yapma vb.) ile gündelik hayatta kullanımını artık zorunlu olarak tanımladığımız akıllı telefonlar zaman ve mekan olarak da son derece ulaşılabilir oldukları için bağımlılık yapıcı özellikleri daha hızlı geliştirebilme potansiyeline sahiptirler. Yoğun ve zorunlu kullanımdan dolayı bazı araştırmacılar "bağımlılık" kavramındansa "akıllı telefon sorunlu kullanımı" şeklindeki tanımları daha uygun bulmakta ve "akıllı telefon bağımlılığının" gerçek bir bağımlılık olarak değerlendirilemeyeceğini söylemektedirler (Panova ve Carbonell, 2018). Dünyada geliştirilen akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili ölçekler DSM-5 kriterlerindeki kumar oynama bozukluğu ve madde kötüye kullanımının temel özellikleri dikkate alınarak oluşturulmuştur (Ting ve Chen, 2020). İster "bağımlılık" ister "sorunlu kullanım" diyelim, akıllı telefonların aşırı kullanımının bireylerde zayıf hafıza, konsantrasyon ve karar alma, kaygı, erteleme gibi psikolojik etkilerinin yanında kişilerarası ilişkilerde olumsuzluk ve topluluk duygusunun kaybı gibi sosyal ve kaza/duruş bozukluğu gibi fiziksel etkilerinin de olduğu bilinmektedir (Kumcağız vd., 2020).

Sosyal medya bağımlılığı özelinde de benzer bir sorunla karşılaşmaktayız, henüz yeterli tanı kriteri ve yeterli sayıda uzun vadeli çalışma olmadığı için aşırı sosyal medya kullanımının boyutları

tam olarak bilinmemektedir (Zendle ve Bowden-Jones, 2019). Sosyal medya kullanımı tek başına bir negatiflik olarak değerlendirilemez, hatta bir araştırmada (Quinn ve Oldmeadow, 2013) sosyal medya kullanan ergenlerin aidiyet duygularının kullanmayanlara göre yüksek olduğu sonucu çıkmıştır. Her ne kadar uygun ve etkili kullanımda olumlu etkileri olsa da artan sayıda çalışmada sosyal medya kullanımı intihar eğilimi, yalnızlık ve kaygı gibi olumsuz ruh sağlığı sonuçlarıyla ilgili çıkmakta, "stalklama", siber zorbalık ve gizlilik ihlali gibi riskleri barındırmaktadır. Anksiyete, depresyon ve dışadönüklük gibi kişilik özellikleri ise sosyal medya bağımlılığıyla ilişkilendirilebilmektedir (Pellegrino vd., 2022).

Teknoloji Bağımlılığında Kuşak Özellikleri

Bahsedilen bağımlılıkla ilgili sorunlar her yaş grubundan, cinsiyetten, ekonomik durumdan bireyi etkilemektedir. X kuşağı tam olarak teknolojik çağın içine doğmadıkları için "dijital göçmen" olarak tanımlanmaktadır. Hayatının büyük kısmında teknoloji kullanmış olan Y kuşağı ve teknolojik gelişmenin bizzat içine doğmuş oldukları için "dijital yerli" kabul edilen Z kuşağı bahsedilen sorunların önemli muhataplarıdır. 2010'lardan sonra doğan Alfa ve 2025 yılını başlangıç alan Beta kuşağı ise özellikle bağımlılık noktasında en risk altındaki gruplardır.

Z kuşağı için teknoloji yaşamlarının kökleşmiş, ayrılmaz ve temel bir araçtır ve o kadar içselleştirdikleri bu teknolojiyle her an etkileşimde olmak istedikleri, onunla bağımlı bir ilişki geliştirdikleri söylenebilir (Büdü Aydın, 2023). Araştırmalar akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı noktasında Z kuşağının Y kuşağına göre daha bağımlı olduğunu göstermektedir (Harmancı ve Budak, 2024; Kuss vd., 2019). Sosyal medya kullanımlarının karşılaştırıldığı bir başka araştırmada ise iki kuşak da bilgi edinmek amaçlı kullanım yaparken Z kuşağı sosyalleşmek, alışveriş yapmak, eğlenmek ve eğitim amaçlı da kullanmakta, bu durum da kullanımlarını arttırmaktadır (Mude ve Undale, 2023). Y ve Z kuşağının teknolojinin bilinçli kullanımı hakkında bilgi sahibi olması, içinde yaşadıkları ortamı

analiz edebilmeleri, kendi davranışları üzerindeki kontrollerinin farkında olmaları bağımlılıkla ilgili sorunları önleme noktasında önem arz etmektedir.

Bağımlılık Farkındalığında "Dijital Detoks" ve Eğitimler

Teknolojinin yarattığı olumsuz etkiler konusunda artık kullanıcıların farkındalık seviyeleri artmaktadır. Kullanıma kısıtlama getirme, geçici süre ara verme ya da tamamen bırakma gibi uygulamalar yaygınlaşmaya başlamıştır. Bu uygulamalardan biri de "dijital detoks"tur. 2013 yılından beri kullanılmaya başlayan bu kavram kişinin, stresi azaltma veya fiziksel dünyada sosyal etkileşime odaklanma fırsatı olarak kabul ettiği, akıllı telefonlar veya bilgisayarlar gibi elektronik cihazları kullanmaktan kaçındığı bir dönemi nitelemektedir (Uluçay ve Kobak, 2020). Bazen bu ara verişin kendisi bireylerin aşırı kullanım davranışlarını sonraki zamanlarda da sınırlamalarını sağlarken bazen de yine teknolojinin kendi ürettiği "dijital detoks uygulamaları" gibi yardımcıları kullanarak bireylerin kullanımlarını düzenlemelerine aracı olmaktadır (Schmuck, 2020; Purohit vd., 2020). Bir farkındalık müdahalesi olarak kullanılan dijital detoks, bağımlılıkla mücadelede öz denetimin önemine vurgu yapmaktadır.

Dijital detoksta bireyler kendileri karar verip kullanımı kesebildikleri ya da azaltabildikleri gibi akıllı telefonlardaki bazı özelliklerden ya da uygulamalardan da yararlanabilmektedirler. Telefonların neredeyse hepsindeki "dijital denge" kısmından kullanım süreleri kontrol edilebilmekte, belli uygulamaların ayarlarını açıp belirlenen süreden fazla uygulamaya girildiyse erişim engellenebilmekte ve böylece bireylerin özdenetimleri desteklenmektedir. Dijital detoks kapsamında dünyada "unplugged" (fişi çekilmiş/teknolojisiz) etkinlikler yaygınlaşmakta, insanlar teknolojisiz zamanlarda spor, sanat gibi faaliyetlere yönelmekte, yüz yüze iletişimlerini arttırmaktadır. Son zamanlarda "dijital detoks tatili" tanımıyla yeni bir turizm türünün oluştuğunu bile gözlemlemekteyiz (Stäheli ve Stoltenberg, 2024; Özdemir ve Gökaş, 2021). Konaklama merkezlerinde yoga dersleri verilmekte, binicilik yapılmakta, yıldız izleme etkinlikleri gibi faaliyetler

düzenlenmektedir (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Dijital detoksun kalıcı bir bağımlılıkla mücadele yöntemi olup olmadığı konusunda literatürde kesinliğin sağlanamadığı görülmektedir. Dijital detoks müdahalelerinin sağlık ve esenlik, sosyal ilişkiler, öz denetim ve performans gibi sonuçları iyileştirme üzerindeki etkisi çalışılmış, bireylerin iyi oluşlarına negatif etki ettiği bulunurken diğer etkiler kesin sonuçlar verecek kadar net çıkmamıştır (Radtke vd., 2022). Dijital detoks, bağımlılıkla mücadelenin kabul aşamasındaki farkındalık ve öz denetim pratikleri noktasında işlevsel kabul edilmektedir.

Teknoloji aşırı kullanımına dair farkındalık yaratan bir diğer yöntem ise elbette ki bu konularda gerçekleştirilen eğitimlerdir. Formal eğitim kurumları ya da halk eğitim merkezleri, yerel yönetimler gibi kurumlar "Bilişim Teknolojileri", "Medya Okuryazarlığı" ya da "Dijital Okuryazarlık" gibi dersler vererek bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalık yaratmaya çalışmaktadır. MEB sosyal bilgiler dersinin müfredatına siber zorbalık, teknoloji bağımlılığı gibi konu başlıklarını eklemiştir (MEB, 2024). Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından 2014 yılında geliştirilerek uygulanmaya başlanan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı kapsamında ise her okul kademesine uygun, bilimsel ve kanıta dayalı bir eğitim programıyla çocuklar teknoloji bağımlılığı hakkında bilgilendirilmekte ve çocuklara farkındalık kazandırılmaktadır (Yılmaz, 2014). Yüksek öğrenim kısmında YÖK, "Teknoloji Bağımlılığı" derslerinin ilgili bölümlerin müfredatlarına seçmeli ders olarak eklenmesini isteyerek bu alana bağımlılık noktasından da bakma gerekliliğini vurgulamıştır. Bu araştırmada da görüşme yapılan katılımcıların aldıkları tarafından verilen ders teknoloji bağımlılığını açıklamakta, türlerine değinmekte, etkileri ve riskleri (sosyal, psikolojik, fiziksel) tanımlamakta, bağımlılıkla mücadele üzerinde durarak bağımlılıkla ilgili farkındalık geliştirmeyi ve bilgi kazanmayı hedeflemektedir. Karabulut'un (2023) araştırmasına göre üniversitede verilen bağımlılığa eğitimi dersi öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri üzerinde olumlu etkiye bulunmuştur.

Yöntem

Bu araştırmanın amacı çalışma için dijital detoksa girmiş katılımcıların deneyimleri üzerinden teknoloji kullanım farkındalıklarını aktarmak ve teknoloji bağımlılığı dersini almış olmanın bireylerin teknoloji kullanım farkındalığı üzerinde herhangi bir etkisinin olup olmadığını değerlendirmektir. Türkiye bağlamında Y ve Z kuşaklarının deneyimlerine odaklanan nitel araştırmaların sayısı sınırlıdır. Araştırmanın geniş saha verilerine sahip olması ve kuşak farklılıkları üzerinden elde edilen bulgular bu çalışmanın özgün yanını oluşturmaktadır.

Araştırma nitel bir araştırma özelliği taşımaktadır. Nitel araştırmanın katılımcıların dışı vurdukları eylemler üzerine odaklanan ve farklı insanların aynı olaya farklı öznel anlamlar yükleyebildikleri için farklı gerçeklerin ortaya çıkması potansiyeline sahip yapısı önemsenmiştir. Farkında olduğumuz fakat hakkında derinlemesine ve ayrıntılı bir anlayışa sahip olmadığımız olgularla çalışırken yararlanılan fenomenolojik çalışmalar nitel araştırmanın bir türüdür. Araştırmamızın konusu olan olguyu daha iyi anlamamıza yardımcı olacak örnekler, açıklamalar ve yaşantılar ortaya koyan bu tür nitel araştırmalarda sıklıkla tercih edilmektedir (Büyüköztürk vd., 2014). Bu yöntemin kullanıldığı araştırmada örneklemdaki Y ve Z kuşağından bireylerin deneyimledikleri dijital detoks hakkındaki düşünceleri, bu deneyimleri nasıl anlamlandırdıkları aktarılmıştır.

Mevcut şartlar altında araştırmanın evreni şu şekilde belirlenmiştir: Türkiye'de büyük şehirlerde yaşayan Y ve Z kuşağından bireyler. Araştırmanın pozisyonu, seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden amaçsal örneklemin kullanımına uygun düşmektedir. Bu örneklem, seçilen durumlar bağlamında toplumsal olayları ve olguları anlamaya ve bunlar arasındaki ilişkileri keşfetmeye ve açıklamaya olanak vermektedir. Hedeförnekleme ulaşmak için amaçsal örneklemin "maksimum çeşitlilik" örneklemini tercih edilmiştir. Bu örneklem kapsamında incelenen problemle ilgili kendi içinde benzeşik farklı durumlar (Kuşak farklılığı, cinsiyet farkı, teknoloji bağımlılığı dersi

alıp almama durumu vb.) belirlenerek araştırma bu durumlar üzerinden gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk vd., 2014). Araştırmacı 2023-2024 güz döneminde biri lisans biri yüksek lisans dersi olan "Teknoloji Bağımlılığı" derslerinde farklı iki kuşağa ders vermiştir. Lisans dersini alanlar Z kuşağından, yüksek lisans dersini alanlar Y kuşağındandır. Araştırmada teknoloji bağımlılığı dersini alan 5 Y kuşağı, dersi almayan 5 Y kuşağı, dersi alan 5 Z kuşağı ve dersi almayan 5 Z kuşağı olmak üzere toplamda dört farklı grup belirlenmiştir. Nitel araştırmada örneklem büyüklüğü toplanacak verilerin derinliği ve genişliği ile ilgilidir ve verilerde doygunluğa ulaşıncaya kadar araştırma sonlandırılır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu sebeple nicel bir sayı hedefi genellikle belirlenmez fakat araştırmadaki karşılaştırmaları yapabilmek için her gruptan en az 5 kişiye ulaşılması uygun görülmüştür. Bu kapsamda daha önce "Teknoloji Bağımlılığı" dersini almış 10 ve bu dersi almamış 10 kişinin katılmasıyla toplamda 20 kişiyle görüşmeler yapılmış, veri analizinde bu örneklemle doygunluğa ulaşılmıştır. Uygulanması istenilen dijital detoks katılımcıların kendi belirledikleri zamanda ve yerde, kendi özgür iradeleri ile gerçekleştirilmiştir. Üç gün süren bu uzaklaşma sosyal medyanın hiç kullanılmamasını, akıllı telefonların ise zorunlu haller dışında kullanılmamasını içermiş, katılımcılardan bu akıllı telefonsuz kalınan zamanlarda başka teknolojik aletleri de kullanmamaları istenmiştir (çalışanlar bilgisayarlarını kullanmak durumunda kalmışlardır).

Araştırmanın veri kaynağını görüşmeyi kabul etmiş katılımcılarla gerçekleştirilen görüşmeler oluşturmuş ve veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilmiş, belirli demografik bilgileri ve araştırılacak konuyla ilgili soruları içeren yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmeler 12 Ocak 2024 ve 12 Ocak 2025 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş ve her bir görüşme ortalama 45 dakika sürmüştür. Her bir katılımcıya kod isimler verilerek kimlikler ve kişisel bilgilerin gizli kalması sağlanmıştır. Derinlemesine görüşmeler sonucunda elde edilen bulgular araştırmacı tarafından kodlar, kategoriler ve temalar oluşturularak betimsel analize tabi tutulmuştur. Bu

süreçte hem tümdengelimsel hem tümevarımsal yöntemi benimseyen Corbin ve Strauss'un (2014) kodlama paradigması baz alınmıştır.

Bulgular

Bulgular analiz edildiğinde 3 temaya ulaşılmıştır: "Akıllı telefon ve sosyal medya kullanım pratikleri",

"Dijital detoks deneyimi" ve "Bağımlılık farkındalığı". Bu temaların altında belli kategoriler ve kodlar belirlenmiştir. Bu gruplamalara geçmeden önce Tablo 1'de katılımcılarla ilgili genel bilgiler aktarılmıştır.

Tablo 1
Katılımcıların Demografik ve Akıllı Telefon/Sosyal Medya Kullanım Bilgileri

	Meslek ve Cinsiyet	Yaş	Ort. Gelir	Ekran Süresi
Z Kuşağı				
Doğa	Öğrenci (K)	18	Burs+ Harçlık	4 sa
Leyla	Öğrenci (K)	18	Burs+ Harçlık	5 sa
Toprak	Stajyer Doktor (E)	24	17.000	6 sa
Kerem	Öğrenci (E)	20	Burs+ Harçlık	7 sa
Aylin	Öğrenci (K)	23	Harçlık	6 sa
Ders Alan Z Kuşağı				
Emek	Öğrenci (K)	20	Harçlık	4 sa
Pia	Öğrenci (K)	20	Harçlık	7 sa
Emre	Öğrenci (E)	20	Kredi+ Harçlık	2.5 sa
Bulut	Öğrenci (E)	24	20.000 (Part-time çalışıyor)	6 sa
Ege	Öğrenci (K)	21	Burs+ Harçlık	3.5 sa
Y Kuşağı				
Yasemin	Akademisyen (K)	35	100.000 + (Evli-Hane gelir)	5 sa
Gülsemin	Arkeolog (K)	33	17.000	4 sa
Cüneyt	Akademisyen (E)	35	100.000 (Evli-Hane gelir)	2.5 sa
Nilgün	Psikolog (K)	35	40.000	6 sa
Nail	Mühendis (E)	33	100.000 (Evli-Hane gelir)	6 sa
Ders Alan Y Kuşağı				
Filiz	Hemşire (K)	42	80.000 (Evli-Hane gelir)	4 sa
Sinan	Psikolog (E)	29	50.000 (Hane gelir)	9 sa
İskender	Psikolog (E)	25	20.000	4 sa
Ayşe	Çocuk Gelişimci (K)	39	50.000 (Evli-Hane gelir)	3 sa
Serkan	Psikolog (E)	29	60.000 (Evli-Hane gelir)	3 sa

Genel Bilgiler

Farklı meslek gruplarından 11 kadın ve 9 erkek araştırmaya katılmıştır. Katılımcıların günlük ekran süreleri cinsiyetlerine, ve ders alıp almamalarına göre büyük bir değişiklik göstermemektedir ve ortalama 4-5 saat akıllı telefon kullanmaktadırlar. Kuşak karşılaştırması olarak Z kuşağı çok az bir farkla daha fazla saat sosyal medya kullanmaktadır ama belirgin bir farka rastlanmamıştır. En çok kullanılan sosyal medya uygulaması ortalama 2 saat kullanım ile Instagram'dır. İkinci sırada günde yaklaşık 90 dakika kullanım ile Whatsapp bulunmaktadır. Youtube kullanımı yaklaşık 80 dakika ile üçüncü sırada olurken Twitter da yaklaşık 50 dakika ile dördüncü sıradadır. Bazı katılımcılar müzik dinlemek için Youtube'u tercih ederken bazıları Spotify kullanmaktadır. Az sayıda katılımcı da borsa, oyun, Snapchat ya da TikTok kullandığını belirtmiştir.

Akıllı Telefon ve Sosyal Medya Kullanım Pratikleri

Akıllı telefon ve sosyal medya kullanım pratikleri temasının altında "kullanım motivasyonu", "kullanım rutini ve özdeğerlendirme" ve "kullanım etkileri" kategorileri yer almaktadır.

Kullanım motivasyonu

Katılımcıların akıllı telefon ve sosyal medyayı kullanım motivasyonları cinsiyet noktasında farklılık göstermiştir. En çok kullanılan sosyal medya hesapları olan Instagram ve Whatsapp kadınlar tarafından daha çok tercih edilmiştir. Lee ve Kim (2018) ergenlerle yaptıkları bir çalışmada oğlanların akıllı telefonları daha çok oyun, video ve müzik gibi eğlence amacıyla, kızlarınsa yazışma ve konuşma uygulamaları ile iletişim kurmak amacıyla kullandıkları sonucuna varmıştır. Kullanım motivasyonlarının altında "ilgi alanları ve gündemle ilgili bilgi edinmek", "boş zaman değerlendirmek", "iletişim ve takip" ve "olumsuz duygularla baş etmek" kodları belirlenmiştir.

İlgi alanları ve gündemle ilgili bilgi edinmek

Katılımcılar ilgilendikleri konularla ilgili Youtube videoları izleyerek ve Instagram'da belli kişileri takip ederek bilgi edindiklerini söylerken birçok

katılımcı da gündem takip etmek için Twitter'ı kullanmaktadır.

"Anlık haberler hep Twitter'a düşüyor, geleneksel medyada göremediğim her şeyi Twitter'da görebiliyorum ve bu hoşuma gidiyor açıkçası, hani böyle Twitter öncesi habersiz yaşıyormuşum gibi bir hisse kapıldım" (Yasemin).

Boş zaman değerlendirmek

Kafa dağıtmak için en çok Reels videoları izlenirken pek çok katılımcı "Reels batağına düştüğünü", çok uzun zamanlarını Reels'ta geçirdiklerini ve bazen bu durumun ve algoritmaların onları depresif ve daha duygusal yaptığını söylemiştir. Boş zamanları "akış" içinde geçirmek tercih edilirken ev işi yaparken sosyal medya kullanmak da dile getirilmiştir. Bir katılımcı iş yaparken Youtube dinlediğini ve son bir-iki senedir sessiz iş yapmadığını söylerken bir diğeri kullanımının kontrol kaybını şu şekilde açıklamıştır:

"Yemek yaparken, makinanın bitmesini beklerken falan kullanırım. Ben makınayı beklerken bazen bir dalıyorum makine beni bekliyor" (Ayşe).

İletişim ve takip

Zaman değerlendirirken arkadaşlarla iletişime geçip sosyalleşmek de bir kullanım motivasyonu olmaktadır. Başkalarını takip ederek iletişime geçme tercih edilmektedir fakat detoks deneyimi sonrası bu konudaki fikri değişen bir katılımcı durumu şöyle değerlendirmiştir:

"Detokstan sonra şunu fark ettim, ben sadece boş zamanım olduğunu düşündüğüm için aslında kullanıyormuşum çünkü onun dışında insanları takip etmek gibi bir merakım da olmadığını fark ettim, insanların attıklarını görüp görmemek beni etkilemiyor, yani onları görmesem de olurmuş" (Emek).

Uluçay ve Kobak'ın (2020) dijital detoks yapanlarla gerçekleştirdiği araştırmasında katılımcılardan biri "bir noktada stolker'a evrildiğini" söylemiş, başkalarını gözetlemenin kendilerini rahatsız etmeye başladığını fark ettikleri için detoksa başlayanlar olmuştur. Bir ihtiyaç gibi hissedilen başkalarını takibin aslında bir zorunluluk olmadığı söylemlerden anlaşılmaktadır.

Olumsuz duygularla baş etmek

Üç katılımcının uykuyla ilişkili bir kullanım motivasyonu olması da dikkat çekmiştir. İkisi

uykuya dalmak için video açtığını ve videoların bazen sabaha kadar çaldığını söylerken bir diğeri uyumamak için sosyal medyayı nasıl kullandığını şu şekilde dile getirmiştir:

"...Bir de uyumamak için, uykumu açsın diye kullanıyorum. Odaklanamayınca Insta'ya giriyorum, kitap okuyamayınca ona giriyorum. Reels'i nefret ede ede izliyorum, ne yapıyorum ben diyorum, her seferinde kendime lanet ediyorum, tiksiniyorum. Bazen gece 4 saat izliyorum" (Aylin).

Çoğu katılımcı yalnızlık ve mutsuzluk gibi olumsuz duygularla baş edebilmek ve gerginliği azaltmak için, bir "kaçış" olarak da sosyal medyaya girdiklerini söylediler. Toplumdaki sıkıntılardan uzaklaşmak, huzursuzluktan kaçış için bireyler sosyal medyayı kullanabilmektedir (Yengin, 2019). Bunaldığı zamanlarda sosyal medyadan insanların ne yaptığını bakarak yalnızlığının azaldığını, onlarla birlikte oturup gezmiş gibi hissettiğini söyleyen katılımcılar (Yasemin) olduğu gibi, mutlu olmak için girip kendisinin yapmak isteyip de yapamadığını şeyleri paylaşan insanları görünce mutsuz olup çıktığını söyleyen katılımcılar (Emek) da olmuştur. Yalnızlığa karşı bir alternatif olarak görülen sosyal medyayı "bir arkadaş" olarak tanımlayan Nail, bazı zamanlar onun özlemini duyduğunu, Youtube'un ona bir ses, nefes, eşlikçi olduğunu söylemiştir. Bazı katılımcılar da düşünceleri ile baş başa kalmanın onları rahatsız ettiğini, düşünmek istemediklerini dile getirmişlerdir:

"Çok fazla kaygılandığım zaman aslında o bende daha fazla kaygı yaratacak olsa bile yalnız hissetmemek için oraya giriyorum, çünkü kafamı bir şekilde meşgul ediyor. Uyuyana kadar önce biraz bir şeyler düşünür, öyle uyuruz ya onu hissetmemek için ya video ya da şarkı dinleyip uyuduğum çok oluyordu benim" (Doğa).

Kullanım motivasyonlarının geneline baktığımızda uyuyabilmek için video izlemek, olumsuz duygularla yüzleşmeyi ertelemek, video sesi olmadan iş yapamamak, kullanımın kontrolünü kaybetmek gibi bulgular bizlere teknoloji bağımlılığının sinyallerini vermektedir.

Kullanım rutini ve özdeğerlendirme

Katılımcıların akıllı telefon ve sosyal medya kullanım rutinleri ve kendi kullanımları hakkındaki görüşlerinin derlendiği bu kategoride 3 koda ulaşılmıştır: "Bir organ olarak telefon", "normallik değerlendirmesi" ve "kontrol girişimleri".

"Bir organ" olarak telefon

Neredeyse bütün katılımcılar gün boyunca telefonlarını yanlarından ayırmadıklarını belirtmişlerdir. Birkaçı uyurken telefonlarını şarja takıp uzakta tuttuklarını, bir kişi de yatarken telefonu uçak moduna aldığını söylerken çoğu yatağa telefonla girmektedir. Alarmı bahane ettiğini söyleyen bir katılımcı (Leyla) "benle beraber yatıyor, benimle beraber kalkıyor" demiştir. Katılımcılar ortalama olarak yatmadan önce en az yarım saat ve ilk kalktıklarında da en az yarım saat telefonlarına bakmaktadır, bu sürenin bazı geceler ve sabahlar 2 saate kadar çıkabildiğini belirtenler de olmuştur. Tuvalet giderken de telefonu yanında götürme ve yemek yerken ekrana bakma çoğu tarafından uygulanmaktadır. Bir ev kuralı olarak yemek masasına telefonsuz geldiklerini belirten bir katılımcı (Filiz) olduğu gibi, "tek başıma yemek yiyorum, herhalde kendime bir eşlikçi arıyorum" (İskender) diyen biri de olmuştur.

Günlük hayat içerisinde neredeyse kimsenin yanından ayırmadığı akıllı telefonların bireylerin yanlarında olmadığına "eksiklik hissetme" ve "bir şeyler yanlış gidiyormuş hissine kapılma" gibi duygulara sebebiyet verdiği de dile getirilmiştir. Bu özellik bağımlılığın "yoksunluk geliştirme" kıstası içerisinde değerlendirilir. Bir katılımcının "benim bir parçam gibi" (Nilgün), bir diğerrinin ise "organ gibi" (Cüneyt) tanımlaması bu bütünleşme hissine örnektir. Evde 5 kişi yaşayan bir katılımcının şu tespiti ise oldukça dikkat çekicidir:

"Biz evde 10 kişiymişiz, telefon da bir bireymiş" (Filiz).

Normallik değerlendirmesi

Katılımcılardan rutinlerini anlattıktan sonra bu durumlarını değerlendirmeleri istendiğinde bazıları kullanımlarını normal sınırlar içerisinde görürken çoğu fazla kullandığını düşünmektedir. Araştırma için baktığı ekran süresinde 6 saati gördükten sonra "O kadar saat bakıyorsam bağımlıyım herhalde" (Nail) diyenler olduğu gibi 9 saatlik kullanımını "normal" değerlendirenler de olmuştur. Fazla kullanımda akıllı telefonların "kaydırma" özelliğine ve teknolojinin gelişmesine vurgu yapılmıştır:

"Bazı günler gerçekten kafamı kaldıramadığım oluyor o kaydırma şeyinden kaynaklı, yattığımda kalbim o kadar hızlı atıyor ki, dopamin salgılamasından kaynaklı bir şey herhalde" (Doğa).

"Fazla olduğunu düşünüyorum, hissediyorum da, o kaydırma paterninden dolayı. Deprem olduğunda sürekli haber vardı, sürekli kaydırarak baktığım için bir ara cafeye gidince menüyü algılayamamıştım, kaydırmaya çalışmıştım" (Toprak).

"Bence ben bağımlıyım. Eskiden üniversitede sadece evde Face'e bakardım, müzik dinlerdim, bir de gazete okurdum. Tabii teknoloji geliştikçe uygulamalar çeşitlendi, telefonla internete girmek çok mümkün hale geldikçe kullanım sürem de çok arttı" (Yasemin).

Kontrol girişimleri

Kullanımını fazla bulduğu için farklı yöntemlerle kullanımını azaltmaya çalışmak katılımcılarımızın bazıları tarafından denenmiştir. 1.5 ay tuşlu telefon kullanan bir katılımcı (İskender) *"hiçdertetmemiştim telefon olmamasını, şunun farkındaydım telden yaptığım şeyi akşam bilgisayardan yapacağım"* diyerek internete gireceğini bilmenin vermiş olduğu güveni aktarmıştır. Bu durum akıllı telefona bağlı davranışını azaltmaktadır. Son zamanlarda gerçekleştirilen araştırmalar internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki farkları vurgulamaya başlamıştır (Jin Jeong vd., 2020). Yine de internete ulaşım burada ortak ve en önemli nokta olarak karşımıza çıkmaktadır. Pek çok katılımcının dijital detoks yaparken bile bilgisayar üzerinden internete girmiş olması da bize internete ulaşımın önemini göstermektedir.

Türkiye'de yapılan bir araştırmada "dijital denge" bilgileri ya da ekran ve uygulama süresi sınırlama gibi dijital detoks uygulamaları üniversite öğrencileri tarafından olumlu olarak algılansa da bireylerin internet kullanma süreleriyle yüzleşme ve ulaşılama korkusu gibi nedenlerle bu uygulamaları çok da kullanmadıkları sonucu çıkmıştır (Yaramış ve Ünal, 2024). Süre sınırlama uygulamalarını kullansa da kendisi için çok etkili olmadığını bir katılımcı şöyle aktarmıştır:

"Twitter'dan hoşlanmıyorum aslında, genelde haberleri takip etmek için uğruyorum ama geçirdiğim zaman dilimi çok uzun oluyor, yani nasıl bir uygulama yapılsa... Ben bir de uyarı koydum, 15 dakikada bir geliyor, devam mı tamam

mi seçeneği çıkıyor, bir şey okuyorum tamam devam et, bir şey izliyorum devam et, bir şekilde kendimi orada öyle saatler geçirirken bulabiliyorum. Insta'da Reels'e girmemeye çalışıyorum çünkü orası böyle bir kara delik gibi insanı çekiyor" (Leyla).

Yukarıdaki alıntıda da görülen "planlanandan uzun süre" vakit geçirmek aslında öz denetimdeki sıkıntılara işaret etmektedir. "15 dakika deyip 40 dakika Reels'e düşmek" ya da "4 saat hedefleyip 5-6 saat telefon kullanmak" oldukça sık yaşanabilmektedir. Uygulama silme ya da hesap dondurma da fazla kullanımı kontrol etmek için tercih edilen yöntemlerdendir. Çok zaman aldığı için oyun, "date" uygulaması, TikTok uygulamasını silen, Instagram ya da Twitter hesaplarını donduranlar olmuştur. Bazıları belli süre sonra hesaplarını yeniden aktif hale getirirken bazıları da uygulamayı indirmeden Google üzerinden sosyal medya hesaplarına girmeye devam ederek kullanımı azaltmayı hedeflemişlerdir. Bu yöntemler tercih edilebilse de telefonun kendisinin bağımlılık yapıcı etkisini bir katılımcı şu sözlerle ifade etmiştir:

"1-2 sene önce bir oyuna düşmüştüm, sildim ama bir şekilde telefon başka bir yerden dolduruyor onu. Twitter'ı bırakıyorsun atıyorum bu sefer haberlere bakayım diyorsun, işte oyunu bırakıyorsun bu sefer alışverişlerde gezeyim diyorsun. Bir şekilde seni aslında kendine çekiyor, bağlıyor" (Cüneyt).

Kullanım etkileri

Kullanım etkileri kategorisinin altında 3 kod belirlenmiştir: *"fiziksel-sosyal-psikolojik etkiler"*, *"görev-sorumluluk ihmali"* ve *"alternatif zevk ihmali"*.

Fiziksel-sosyal-psikolojik etkiler

Dijital aletleri kullanmanın katılımcılar üzerinde yarattığı fiziksel etkiler sorulduğunda literatürle uyumlu bulgulara ulaşılmıştır. Katılımcılar gözle ilgili kuruluk, yorgunluk, kızarıklık ve bulanıklık yaşadıklarını, baş-boyun-bilek ağrısı çektiklerini, serçe parmağında uyuşukluk ve biçim değiştirme gibi değişiklikler olduğunu dile getirmişlerdir. Kullanım süresi olarak daha uzun süre telefon kullanan Z kuşağı baş ağrısı ve göz problemlerini Y kuşağına göre daha fazla dile getirmiştir.

Bir diğer önemli kullanım etkisi olarak "odaklanamama" sayılabilir. Telefona gelen bir bildirimle bakmak amacıyla yapılan işi bıraktıktan sonra tekrar işe geri dönerken beyin yeniden şekillenmeye çalıştığı için yavaşlamaktadır. Hatta yapılan işe tam anlamıyla odaklanılması kesintiden sonra 20 dakika sürebilmektedir (Hari, 2023). Akıllı telefonların odak dağıtması iş performansını olumsuz etkilerken (Öztürk ve Karademir, 2024) sadece iş değil öğrencilik hayatında da verimsizliğe neden olmaktadır. Katılımcılar bildirimleri gördükten sonra dersi dinlemekte zorlandıklarını, kütüphanede ders çalışırken sürekli masanın üstünde duran telefona bakmanın onları verimsiz kıldığını dile getirmişlerdir. Hatta odaklanamama sorununun büyüklüğünü bir katılımcı şu şekilde ifade etmiştir:

"16 yaşımdan beri dizi ve filmi bıraktım, asla odaklanamıyorum. Lisede kitap okumak için arkadaşım ile yarıştık. Detoks öncesinde de fark ettim ama durumun ciddi olduğunu şimdi fark ettim, aşırı odak problemim var, korkunç derecede. Benim 4 sene kaybım var, bir şekilde üniversiteyi kazanabilmişim, ders çalışabilmişim diyorum ama odaklanamadığım için yapamamışım" (Aylin).

Teknolojik aletlerin yaydığı mavi ışık insanların uyku kalitelerini etkilemektedir. Yatmadan önce mavi ışık yayan elektronik cihazları kullanmak uyku sorunlarına katkıda bulunabilir ve onları kötüleştirebilir (Shecheter vd., 2018). Uyku düzensizlikleri de bireylerin psikolojik iyilik hallerinin azalmasıyla ilişkili bulunmuştur (Freitag vd., 2017). Uyku verimini azalttığını düşünen, yorgun ve tükenmiş hissettiğini söyleyen bir katılımcı (Sinan) olduğu gibi yoğun kullanım ile uyku arasındaki sebep-sonuç ilişkisini şu şekilde değerlendiren bir katılımcımız da olmuştur:

"Uyuyamıyorum ya, uzun süre telefona maruz kalıyorum, telefon mi beni uykumdan ediyor, uykusuzluktan dolayı mı telefona yöneliyorum, orayı çok ayırt edemiyorum" (Aylin).

Sorunlu sosyal medya kullanımı bireyleri psikolojik olarak kötü etkileyebilmektedir. Geniş katılımlı bir araştırmanın sonuçlarına göre (Lopes vd., 2022) sosyal medya kullanımı ile depresyon veya anksiyete arasında güçlü ve genellikle çift yönlü bir ilişki vardır. Genç yetişkinlerle yapılan bir araştırmada (Thomée vd., 2011) ise akıllı telefon kullanımıyla stres, depresyon ve uyku bozuklukları

arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Katılımcıların şu görüşleri psikolojik etkileri göstermektedir:

"Instagram kısmı beni çok geriyor, kaygı seviyemizi de çok fazla artırıyor. İnsanların sürekli kaygılarını paylaştığını görünce ben daha çok kaygılanıyorum" (Doğa).

"Benimle konuşsunlar istemiyorum, ben sadece seyredeyim istiyorum bazen, ben katkı sunmak istemiyorum, sosyallik yaratmak istemiyorum oyalanmak istiyorum pasif bir şekilde" (Nilgün).

Sosyal medya üzerinden haberleşmenin bireylerin sosyalleşmeleri üzerinde olumlu etkileri olabildiği gibi özellikle akıllı telefon kullanımı yüz yüze ilişkilere zarar da verebilmektedir. Karşımızdaki kişiyle yüz yüze iletişimdeyken gerçekleştirilen telefona bakma durumu olarak adlandırılan "phubbing" in algılanan iletişim kalitesini ve ilişki memnuniyetini negatif etkilediği bilinmektedir (Chotpitayasunondh ve Douglas, 2018). Araştırmamızda bazı katılımcılar çevrelerindeki "phubbing" noktasında uyardıklarını belirtmişken bazıları kendilerinin çevrelerindeki kişiler tarafından uyarıldığını dile getirmiştir. Y kuşağı bazen çocuklarından, kardeşlerinden, anne ve babalarından, eş ve sevgililerinden uyarı aldıklarını söylerken Z kuşağının daha çok aile ve arkadaşlardan uyarı aldıkları ortaya çıkmıştır.

"Mesela arkadaşlarımla otururken böyle bakıyorum, arkadaşlarım hiç bakmıyor mesela mesaj vesaire gelmedikçe ama ben işte 2-3 defa bakmış oluyorum. Birisiyle konuşurken bakmamaya çalışıyorum, üzerine düşünerek bir şey yapmaya çalışıyorum" (Yasemin).

"Kardeşim de çok sinirlenir, tele bakma der. Bu detoks sana çok iyi oldu dedi, hep böyle devam edebilir misin dedi, 'Aylin ne kadar iyi bir insan olmuş' diyorum dedi" (Aylin).

Görev-sorumluluk ihmali

Katılımcılara fazla akıllı telefon kullandıkları için görev ya da sorumluluklarını ihmal edip etmedikleri sorulduğunda bazı alanlarda bunu yaptıkları göze çarpmıştır. Katılımcılar işe ya da okula gitmek gibi görevlerinde sırf fazla kullanım nedeniyle sıkıntı yaşamadıklarını söyleseler de öğrenci olanlar genellikle ödevlerini yapmamak için telefonu daha çok kullandıklarını belirtmişlerdir. Bazı araştırmalarda (Güngör ve Koçak, 2020; Aras ve Karakuş, 2025) üniversite öğrencilerinin akademik

erteleme davranışları ile akıllı telefon bağımlılıkları arasındaki ilişki incelenmiş, bağımlılık arttıkça öğrencilerin akademik erteleme davranışlarını daha çok kullandığı gözlemlenmiştir. Ev işlerinden kaçmak için telefon kullanımı belirtildiği gibi özellikle çocuğu olan katılımcılar çocuklarıyla ilişkilerinde sıkıntı yaşayabildiklerini söylemişlerdir.

"Kızım çok kızıyor, şey diyordu geçen gün, ben varsam benle ilgileneneceksiniz, babam telefonda sen telefonda, sürekli telefona bakıyorsunuz, benimle oynamıyorsun diyor, canım işte mesela buna sıkılıyor. Çocuğumdan şikayet olduğu için annelik görevlerimin bir kısmını belli ki yerine getiremiyorum" (Yasemin).

"Çocuklarla ilgili oluyor, sosyal medyaya dalıp çocuklar sorduğunda cevap vermiyorum mesela, haftada 1-2 kere, akşamları. Bazen iş yoğun olunca akşamları bakmak istiyorsun, o arada ilgilenmeme olabiliyor" (Nail).

Sosyal medya kullanımı arttıkça aile ilişkilerinde azalmalar gözlemlenmektedir (Güleç, 2018). Katılımcıların kaygıları da bu gerçekliği desteklemektedir. Fazla kullanımdan dolayı öz bakımını ertelemek gibi bir ihmal ise sadece bir katılımcı tarafından dile getirilmiştir.

Alternatif zevk ihmali

Kullanım etkileri kategorisinin son kodu "alternatif zevk ihmali" olarak belirlenmiştir. Katılımcılardan bazıları fazla akıllı telefon kullanımından dolayı yapmaktan keyif aldıkları şeyleri ya ertelediklerini ya da bıraktıklarını söylemişlerdir. Müzik aleti çalmayı bırakma, sporu aksatma dile getirilmiştir.

"Ben spor salonuna yazıldım, vakit bulup gidemiyorum ama yatakta oturup Reels izleyebiliyorum, vicdanı çok fazla bende" (Ege).

İki kuşaktan da en çok dile getirilen ihmal kitap okumak olmuştur. Türkiye'de 517 lise öğrencisiyle yapılan bir araştırmada (Gezgin, 2021) sosyal medyayı gün içerisinde yoğun kullanan çocukların kitap okuma alışkanlıklarının neredeyse hiç olmadığı sonucu çıkmıştır. Bizim katılımcılarımız da odaklanamadıkları için ya da çok fazla akıllı telefon kullanımından dolayı artık kitap okuyamadıklarından şikayetçi olmuşlardır.

"Kitap okumayı, yoga yapmayı çok severdim ama telefonun ekranından başımı kaldıramamaktan kitap okuyamadığım çok oluyor. Pişmanlık da yaşıyorum açıkçası, hatta 3

günlük detoksta tamamlayamadığım bütün kitapları tamamlayabildim, çok iyi hissettirdi" (Doğa).

Bir katılımcının aktardığı hobi kitleri örneği ise akıllı telefonların artık farklı hobilerin yerini alma potansiyeline dikkat çekmektedir. Boyama, oyun gibi pek çok farklı hobinin akıllı telefonlarda yer alan versiyonları bireyleri yine ekran kullanımına itmektedir.

"Hobi kitleri vardı, bir kere yaptım hayatımda sonrasında evet tekrar yapacağım diyorum ama sonra bunun telefon uygulamaları falan çıkmış onları gördüm, bu sefer onlara yöneldim. Gerçek hayattaki aktivitelerimi bir zaman sonra telefona aktarmaya başlıyorum" (Emek).

Dijital Detoks Deneyimi

Katılımcıların dijital detoks deneyimlerinin incelendiği bu temada 3 kategoriye ulaşılmıştır: "İstek ve hazırlanma", "3 günlük ara" ve "Deneyimin değerlendirmesi".

İstek ve hazırlanma

"Dijital detoks"un araştırmaya katılmadan önce katılımcılar tarafından hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları bir kavram olduğu ortaya çıkmıştır. Z kuşağı katılımcıların sadece 2 tanesi bu kavramı duyduğunu, 2 tanesi de "dopamin detoksunu" duyduklarını ve buradan bir çıkarımda bulunduklarını söylemiştir. Y kuşağı ise genel olarak kavrama aşınadır. Daha önce teknolojiden uzak kalma deneyimlerinin olup olmadığı sorulduğunda ise çoğu böyle bir sürece girmediğini belirtirken yoga, inziva gibi yöntemlerle kendilerine odaklananlar ve ailesiyle ara sıra teknoloji kullanmayanlar (Serkan) ve aile içinde hafta sonlarında, tatillerde, doğada kampta telefon kullanmayı yasaklama gibi kurallar koyanlar (Ayşe) da olmuştur.

"Aktivite olsun diye ailemle, elimde böyle bir tane sepetle geliyordum, herkes telini koysun sohbet edeceğiz falan diyordum. Ben yapmak istiyordum, kimse benimle beraber yapmak istemediği için bir yerlerde istikrarı kaybedince bırakmış olduk" (Leyla).

"Ben de 1 haftalık bir sessizlik inzivasına gitmişim. Saat alarmı dışında telefon kullanmadım, rüyalarım çok canlanmıştı mesela şeyi çok şaşırtıcı bulmuştum, 2-3 gün sonra herhâlde inzivada o kadar çok rüya gördüm ki başım ağrıyordu sabah uyandığımda" (Nilgün).

Her ne kadar katılımcılarımız detoksa girmeye gönüllü olsalar da teknolojiden uzak üç gün fikri çoğu için gerçekleştirilmesi zor bir görev olarak tanımlanmıştır. Süreci çok kolay olarak algılayan olmamış, bazıları katılımı kabul ettiğinde başaramayacağını düşündüğünü söylemiştir.

Katılımcıların çoğu sürece hazırlık olarak öncelikle iletişimde oldukları kişilere (arkadaş, aile, sevgili) haber vermişlerdir. Bazıları da yoğun kullandıkları uygulamaları ana ekranlarından silme, bildirimleri kapama, telefonu sessize alma ve kendisinden uzağa koyma gibi yöntemleri uygulamışlardır.

Üç Günlük Ara

Üç günlük detoks uygulamasını kimi katılımcılar günlük rutinleri içerisinde yaparken kimileri de ya özellikle hafta sonuna getirmiş ya da ayrı bir uzaklaşma planı yapmışlardır. Öğrencilerin çoğu tatil zamanını seçerken çalışanlar da yoğunlukla hafta sonunu tercih etmiştir. Rutin dışında gerçekleştirilenler şöyle sıralanabilir: örgü örmek, kitap okumak, aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek, kek-pastayapmak, sinemaya gitmek, sporyapmak, boyama yapmak, ev işi yapmak, yoga, aileyle piknik. Dersi alan ve arkadaş olan iki katılımcı ise süreci beraber geçirmişler, kütüphaneye ve kitap fuarına gitmeyi tercih etmişlerdir.

Bütün bu süreçte neler hissettikleri, nelerin farkında oldukları sorulduğunda katılımcılar farklı noktalara değinmişlerdir. Teknolojisiz kalmanın kendisinde özgürlük ve rahatlama hissi getirdiğini söyleyenler olduğu gibi (Cüneyt) vücutları üzerindeki belli farklılıkları fark edenler de olmuştur. Bazıları sabahları daha erken kalktığını dile getirirken bazıları da hem okumaya hem de bireysel sohbetlere daha iyi odaklanabilmişlerdir. Yeme rutini hakkındaki bir alıntı ise dikkat çekicidir:

"Yediğim yemeğin tadını gerçekten alabildim, garipti. Normalde çok hızlı yiyorum video izlerken. Ama sonra hani ne yapsam ne etsem, yok, telefonu elime alamam elim kolum bağlı böyle kaldım. Sabah kahvaltıda video mu açsam diye beynim otomatikman düşündü, yemek yapıyorum açıp bir tane video izlerim diyorum" (Doğa).

Çoğu katılımcı detoksa başlamadan önce de bu süreci "zor" olarak tanımlamıştır, süreç

içerisinde de farklı zamanlarda zorlandıklarını bildirmişlerdir. Telefonlarını yanlarından daha önce hiç ayırmadıkları için "el alışkanlığı" ile telefonlarını aramak başka bir araştırmada (Pınarbaşı ve Astam, 2020) da sıklıkla dile getirilen bir bulgu olmuştur. Herkes akıllı telefonunu ayrı bir yere koyamamıştır, bakmasa da yanında taşıyanlar farkında olmadan telefonu açıp otomatik olarak belli uygulamalara tıkladıklarını, sonra hemen fark edip kapattıklarını söylemişlerdir. Farklı günlerde zorluk yaşayanlar kullanacağı günün yaklaşması gibi motivasyonlarla kendilerini engellemişlerdir. Görev bilinciyle kendini durduğunu söyleyen birinin yanında dış durdurucuların önemine de değinen biri olmuştur.

"Bazı şeyleri gerçekten dış durdurucularla kolay. Kendi isteğimle katıldım ama bunu sizin için yaparken siz bir dış durdurucu gibiydiniz benim için ve bence daha kolay oldu bu. Kendi kendime yapıyor olsaydım belki ikinci gün hani telefona baksam diye düşünüp bakmaya başlayabilirdim" (Emek).

Aktif bilgi edinmeye çok alıştığı için zorlandığını söyleyen bir katılımcı (Nilgün) detoks sonunda araştırmak için pek çok şeyi not almıştır. Fotoğraf çekmenin de bazı kişiler için büyük bir alışkanlık olduğu anlaşılmaktadır, detoksu bozma pahasına çektiği fotoğrafı bir katılımcı şöyle aktarmıştır:

"Şu zorlardı, atıyorum bir tatile gitseydim o hafta sonu ya da özel bir yemek şu bu falan olsaydı ve fotoğraf çekilseydi bunu mesela paylaşmak isterdim. Hatta çektim foto, pazartesiye bekledim paylaşmak için, hafta sonundan diye de yazdım" (Yasemin).

Deneyimin Değerlendirmesi

Detoks süresi bittiğinde ilk olarak neredeyse herkes Instagram'a girmiştir. Whatsapp'tan gelen bildirimlericevaplamakdaikincisıra gelmektedir. İlk girişte ne hissettikleri sorulduğunda alınan yanıtlardan bazıları şunlar olmuştur:

"Hani çocuğa böyle yeni bir oyuncak alırsın, sevinir ya, her tarafıyla oynamaya başlar, ben de duruma baktım, tatlı bir heyecan oldu" (Nail).
"Gece 00'da teli elime aldım, anında. Son 40 dakikada artık nolur 00 olsun diyordum, gidiyorum geliyorum. Geçmiyor vakit! Olunca aşırı rahatladım, sırtımdan yük indi" (Aylin).

Teknolojisiz olmayı yük olarak tanımlayan Aylin'in aksine Serkan da bu üç günde "yüksüz ve huzurlu" hissettiğini belirtmiştir. Üç günde fiziksel etki

olarak daha az baş ağrısı yaşadığını fark eden ve daha iyi odaklanabildiğini hissedenler olmuştur. Kişiler kendi rutinleri üzerine de düşünmüş, sosyal medyaya sıklıkla girdiğini fark eden olmuştur. Süreci genel olarak değerlendirdiklerinde (bir kişinin gereksiz ve sıkıcı tanımlaması dışında) çoğu katılımcı olumlu olarak tanımlamıştır. Kitap okumak gibi yeni alışkanlıklar edinenler, arkadaşını daha iyi tanıma fırsatı bulduğunu söyleyenler olurken şöyle çıkarımlarda bulunanlar da olmuştur:

"Eksik olmasının iyi bir şey olduğunu hissettim. Yeterince uyarıcı var, ekstra sosyal medyaya gerek yok gibi geldi. Boş tüketim olmasın, faydalı tüketim olabilir, bunu kullanırken de sürdürebiliriz gibi geldi. 2-3 günlük molalar mantıklı geldi bana" (Toprak).

"Verimliliğinin artması için ders çalışırken telefonu gerçekten bırakmalıyız, sınav haftaları tekrarlamalıyız bunu diye düşündüm. Etrafı gözledim, kafeye gelenler mutlaka elinde telefonla geliyor, otururken telefon cebinde ise telefonu masanın üzerine çıkarıyor, herkes gerçekten telefonu göz hizasında tutmaya çalışıyor. Çok kahkahalar atılan bir masa bile olsa 15 dakika sonra telefona bakmaya dönüyorlar, telefona bakmazsanız eğlenmeye devam edebilirsiniz halbuki!" (Emek).

Sürecin ilişkileri üzerine düşünmelerine neden olan etkilerini ise iki katılımcı şöyle aktarmıştır:

"Erkek arkadaşım ile konuşmamak zordu ama şöyle iyi geldi bana, hayatımda biri var, sürekli onunla konuşmak zorunda değilsin, sürekli mesaj trafiği olmak zorunda değil, buna bağlı olma. Sağlıklı bir ilişki için sürekli iletişime gerek yok, hayatsız mısın sen ya gibisinden, bu açıdan güzeldi" (Aylin).

"Arkadaşlarım beni aramadı diye küstüm, aramıyorlarmış beni. Ben arkadaşlarıma çok değer veren bir insanım, hiçbirini arayıp sormadı beni, iletişimimiz olmadı, ben de sonra aynı şekilde davrandım, aramıyorum şimdi" (Pia).

Üç günün ardından detoksu devam ettiren üç katılımcı olmuş, biri toplamda 10 gün sosyal medyaya girmemiştir. Süreç iyi hissettirdiği için devam eden katılımcıların şikayet ettikleri nokta kısa sürede eski rutinlerine dönmüş olmalarıdır.

"Hatta şu an bile üzgünüm, yani biraz telefona fazla düştüm geri, tekrar yani kazanmışken devam etseydim keşke falan gibi" (Cüneyt).

Bağımlılık Farkındalığı

Bağımlılık farkındalığı temasının altında 2 kategori yer almaktadır: "Birey ve toplum üzerine düşünceler" ve "Teknoloji bağımlılığı dersinin etkisi".

Birey ve Toplum Üzerine Düşünceler

Bütün katılımcılara deneyimledikleri detoks sürecinden sonra hem kendilerinin hem de toplumun bağımlılık durumu ile ilgili görüşleri sorulduğunda verilen yanıtlardan "birey ve toplum üzerine düşünceler" kategorisine ulaşılmıştır.

Teknolojinin kontrolü

Katılımcılara farkındalıklarını değerlendirmeleri için sorular yöneltildiğinde "teknolojinin kontrolü" ve "olmazsa olmaz mı?" kodları ortaya çıkmıştır. Kontrol noktasında hem nesil hem de ders alıp almama boyutunda ufak farklılıklar gözlemlenmiştir. Ders almayan katılımcıların çoğu daha net bir şekilde kontrolün teknolojiye olduğunu söylemişlerdir ve detoks deneyimleri bir farkındalık yaratsa da çoğu tekrar benzer kullanıma döndüklerini belirtmişlerdir. Y kuşağından "kontrol tamamen bende" yanıtı Z kuşağına oranla daha fazla alınmıştır, çoğunlukla da Z kuşağı "kontrol bazen teknolojiye bazen bende" yanıtını vermiştir. Dersi alanlardan da ara ara kontrolü ele geçirmek için girişimlerde bulunanlar olmuştur. Bunlar dışında birkaç ilgi çekici alıntı aşağıda sıralanmıştır.

"Şey diye düşünüyorum, ben kontrol edebilirim, hani istersem bırakabilirim, böyle bir sigara bağımlılığı alkol bağımlılığı gibi bırakabilirim aslında, çok da bir şey paylaşmıyorum falan oluyor ama bence durum gerçekten görüldüğünden çok daha vahim bir halde" (Leyla).

"Tabii ki de teknolojiye kontrol. Ben oynadığı olmuştum, beni yönetiyor" (Aylin).

"Benim gibi insanların günlük hayatında çok ayrılmadığı bir parçası haline gelmesi aslında teknolojinin seni esir aldığı bir göstergesi. Yoksa biz onu daha uygun, daha makul kullanabilirsek ve kontrol bizde olsa hani hiçbir problem görmem" (Yasemin).

Detoks öncesinde kontrolün teknolojiye olduğunu düşünen iki kişi ise detoks sonrası fikirlerini değiştirmiştir.

"Kontrol yani birkaç ay öncesinde çok büyük oranda karşımdaydı, yani şu son birkaç ayda artık bunlar rahatsız olmaya başladığımda birazcık daha azaltma yoluna gitmeye çalışıyordum. Detokstan sonra artık tamamen dedim yani bu ben istersem olacak bir şey abi, ben kullanmak istemiyorsam kullanmayacağım" (Sinan).

Olmasa olmaz mı?

Teknolojinin katılımcıların hayatında kapladığı yer sorulduğunda araştırmamız özelinde akıllı telefon ve medya kullanımı ayırımına gidilmiştir. Özellikle iletişimi sağlama ve günlük işleri kolaylaştırmadaki işlevselliği noktasında akıllı telefonlar çoğunlukla olmazsa olmaz diye adlandırılmıştır. Her ne kadar "aradım, ulaşamadım" korkusunun da bir bahane olduğunu, her zaman da ulaşılabilir olmanın gerekli olmadığını söyleyen bir kişi olmuş olsa da (Cüneyt), iletişim noktasında katılımcılar akıllı telefonu gerekli görmektedir.

"İnsanların mesajına hemen dönmesem de olurmuş, bunu gördüm detoks sürecinde ama sanal iletişim bağımlısıyım ben. İlişkilerimiz, iletişimimiz, duygularımız çok sanal. Her şeyin bu kadar yapay gelmesi, soyut olması çok garip geliyor ama seviyorum da. Telefon da madde bağımlılığı gibi bir şey, madde etkisinde gibiyim" (Aylin).

"Günümüzde sosyalleşemiyoruz, yakın çevremizden 10 tane arkadaşımız var, eskiden tüm mahalleyi tanırdım, şimdi 10 kişi. Burda sosyalleşmeyi pozitif de etkileyebiliyor, negatif de. Genellikle çoğu insan olmazsa olmaz diye görüyor, %70'i öyle der çünkü yanında dardını paylaşacak bir insan yok, burdan paylaşım yaparak bunu tatmin etmeye çalışıyor" (Nail).

Sosyal medya özelinde ise çoğu kişi "olmasa da olur" görüşündedir. Farklı sosyal medya platformları için "zaman kaybı", "gereksiz" gibi tanımlamalar yapmışlar, sosyal medyada geçirilen zamanı "başka şeylerden çaldığımız vakit (Toprak)" olarak değerlendirmişlerdir. Sosyal medyanın kişilerin vaktini gereğinden fazla aldığı ve erteleme davranışlarına neden olduğu değerlendirmeleri ise şu iki alıntıda karşımıza çıkmıştır:

"Hayır, kesinlikle olmazsa olmaz değil, çok fazla yer kaplıyor ve bir işe yaradığını da aslında söyleyemeyeceğim, tamamen vakit öldürüyor ve ciddi şekilde motivasyon kaybı, erteleme rahatsızlıkları da aslında bunlardan kaynaklı" (Sinan).

"Olmasa olmaz demem aslında. Bir sürü şey yapmış oldum, bu üç günde yapıyorsam eğer her gün bunu bu şekilde ilerletsem çok daha fazla değişeceğinin de farkındayım. Bence bağımlılık bu noktada aslında benim için başlayabilir, çünkü bunu yapabileceğimi bilmeme rağmen, şu an yapabileceğim farkındayım çünkü üç gündür bunu yaptım zaten, bunu devam ettirmekte zorlanıyorum. Ertelene var, telefon daha cazip geliyor" (Emek).

Özellikle detoks sonrası bazı katılımcılar Facebook ve Twitter gibi sosyal medya hesaplarını sildiklerini, bazı kişileri eleyip takipten çıktıklarını

belirtmişlerdir. Detoks sürecini "günler daha da uzunmuş gibi geldi, bir güne bir sürü şey sığdırabiliyordum (Pia)" gibi değerlendirenler olduğu gibi farkındalığın önemine şu şekilde vurgu yapanlar da olmuştur:

"Cebinde bir telefon, içinde de bir internet varken bundan kaçmak çok zorlaşıyor ama şöyle, bence sıkı bir bireysel farkındalıkla hani değişim olabilir. Ben mesela dikkat ediyorum bir arkadaşşıma, o öyle sık sık bakmaya ihtiyaç duymuyor gibi görünüyor ya da eminim o sürekli yanında telefonla gezmiyordur evin içinde benim gibi. Ben de farkındalığım ile birlikte bir çaba göstersem onun kıvamına gelebilirim, bireysel çaba gerektiriyor açıkçası" (Yasemin).

Nesil farklılıkları

Bir diğer kodumuz olan nesil farklılıklarına pek çok katılımcı değinmiştir. Neredeyse hepsi Z kuşağının teknoloji bağımlılığı noktasında oldukça tehlikeli bir yerde olduğunu düşünmektedir. Z kuşağının bu bağımlılığı fark etmediği (Doğa), zihinsel meşguliyetlerinin hep telefonda olduğu (Emek) ve kendilerini bağımlı olarak tanımlamadıkları gözlemleri dile getirilmiştir.

"Bizim toplumumuz çok fazla kullanıyor, özellikle gençler, bir de kabul etmiyorlar bağımlı olduklarını. Onu da dahil etmek istemiyorlar, bir de bunun bağımlısıyım demek istemiyorlar" (İskender).

Y kuşağının bağımlılığı Z'ye kıyasla daha tolere edebileceğini düşünenler olduğu gibi (Gülsemin), her yaşta insanda sorunlu kullanımın olduğunu söyleyenler de olmuştur.

"Gençler basbağılı, duble bağımlı. Ben aile ortamında bu kadar bakabiliyorsam gençler tüm yolda, otobüste, yürürken, konuşurken ordalar. Onlar 6 saat geçiriyorlardı. X düştü mü tam düşüyor, sonradan gördükleri için. Aynı şeye saatlerce bakabiliyorlar. Kayınpeder bağımlı, rahat 10 saat giriyordur" (Nail).

Özellikle sosyal medya üzerinden sosyalleşme üzerinde de durulmuştur. X kuşağıyla yapılan bir araştırmada (Özsoy ve Şıvgın, 2024) katılımcılar sosyal medya kullansalar da bu ortamların insanları yalnızlaştırdığını, yabancılaştırdığını ve yozlaştırdığını, bunun gerçek bir sosyalleşme olmadığını dile getirmişlerdir. Y ve Z kuşağı için bu sosyalleşme de kabul edilebilirdir fakat bu kabul edilebilirlik yüz yüze sosyalleşme dinamiklerini dönüştürebilmektedir. Bir katılımcı Y kuşağının yüz yüze sosyalleşmeyi daha çok sevdiğini düşünürken

(Emre) değişen sosyalleşme dinamiklerini bir diğeri şöyle açıklamıştır:

"Karşımadaki insanı öncelemek yerine telefonu önceleyen bir hale artık geldik, yeni kuşakta bu çok daha fazla belki ama toplumun büyük bir kısmı buna ciddi şekilde bağımlı. Böyle görüyorum, beraber çay içip yemek yediği halde, açık bir ortam gidiyor böyle, hani beraber sohbet edelim değil de bir video izleyerek yemek yiyelim gibi. O zaman hani niye buluştunuz!" (Sinan).

Z kuşağının teknolojiyle bağı analiz edilirken sosyal ve ekonomik boyutlara değinen katılımcılar olduğu gibi kuşaklar arası değerlendirmede psikolojik ihtiyaçlara vurgu yapanlar da olmuştur.

"Mesela öğrenciler açısından konuşuyorum, çok fazla öyle yüksek meblağda paralarımız olmuyor, harçayabildiğimizi harçıyoruz, harçayamadığım zaman evde vakit geçiriyoruz. Paramız olmadığı ve evde de canımız sıkıldığı için telefon kullanıyoruz, dışarıda sosyalleşecek bir paramız olmadığından dolayı. Evde yapacak şeyler de eskisi gibi değil, eskiden herkes müstakil evlerde otururdu, yani mesela kapının önüne çıkıp top oynuyorduk" (Emre).

"Z'nin başka şansı yok, kısa vadede olabilecekleri en makul şeye yapıştılar. Bedeli çok ağır olacak mı olacak muhakkak ama kısa vadede işte, başka çareleri yok, başka sosyalleşme imkanı bilmiyorlar, yalnızlar. Ben kendim yetişkin ve acısına bakabilen bir kadın olarak gece canım sıkılınca Reels'e geçmek istiyorum, 16 yaşındaki bir Pelinsu ne yapsın? Hiçbir çabası yok, kendi sakinliğini bilmiyor, internette online arkadaşlara ihtiyacı var, fotoğraf çekinmek varlığını kanıtlamak için bir şey. X jenerasyonu için de keşfettikleri mükemmel bir cennet var, hani annem çılgın motifler buluyor, babam bitkilere yemeklere bakıyor. Yani Y kuşağı bence, biz hep her şeyin ara kuşağı, iyiyiz ya bence. Bunun da ara kuşağız, yani bağımlıyım, görüyorum ama onun yerine başka neler üretiyorum? Bence detoks Z için şu an çok zor, yani hakikaten eroin bağımlısı gibi onları bir yere kapatmamız gerekebilir!" (Nilgün).

Kendi kuşağı olan Z kuşağı özelinde her şeyden haberdar olma ve her şeyi bilme endişesi olduğunu gözlemleyenler (Kerem), sosyal medyada dolaşanlara yeterince hakim olmayınca kendini eksik hissettiğini söyleyen katılımcılar (Pia) olmuştur. Y kuşağı olan bir katılımcı (Ayşe) Z'nin teknolojiyi çok yoğun ve gereksiz kullandığını düşünürken bir yandan da sohbet etmek, bilgiye ulaşmak gibi konularda onlar için çok gerekli olduğunu bildiğini de eklemiştir. Teknolojik aletlerin Z kuşağına olan olumsuz etkileri de şöyle gözlemlenmiştir:

"Genel olarak büyüklerden ziyade çocukların çok kötü durumda olduğunu görüyorum. Yeğenlerime bakıyorum, saçma sapan akımlar dönüyor, tuhaf tuhaf şeyler dönüyor. Kız kardeşimin telefon bağımlılığı o raddede ki otururken altına ufak ufak kaçırrı oldu" (Aylin).

"İnsanlar gerçekten kontrolünü kaybettiler. Etrafımda oyun oynayanalar o olmazsa hayatlarında başka bir şey yokmuş gibi davranmaya başlıyorlar. Oyun bağımlılığı bence çok üst düzey bir bağımlılık. Kendi yaşımı düşündüğünde bence en yüksek oranlardan biri oyun bağımlılığıdır, bilimsel olarak bilmiyorum ama geri kazanmak zorundalar hayatlarını" (Emek).

Teknoloji Bağımlılığı Dersinin Etkisi

"Bağımlılık farkındalığı" temasının altındaki bir diğer kategori ise dersi alan 10 kişiyle yapılan görüşmeler sonucu ortaya çıkan "teknoloji bağımlılığı dersinin etkisi" olmuştur. Aldıkları dersin etkileri katılımcılara sorulduğunda "farkındalık artımı", "bağımlılıkla mücadele" ve "dezenformasyon ve etik sorumluluk" kodlarına ulaşılmıştır.

Farkındalık artımı

Bağımlılığa dair farkındalık noktasında alınan yanıtlarda kuşaklara göre farklılık gözlemlenmiştir. Y kuşağı genel olarak teknolojinin toplumdaki sorunlu kullanımın farkındayken Z kuşağı bu farkındalığa ancak dolaylı yoldan vardığını belirtmiştir. Y kuşağı sorunlu kullanımı fark etmiştir fakat bağımlılık üzerine düşünceleri dersten sonra gerçekleşmiştir.

"Yani artık her yeri böyle tamamen ele geçirmiş bir halde teknoloji, o yüzden insanların da hani, az çok yine toplu taşımada vesaire görüyordum ne olduğunu ne bittiğini. Aslında çok dikkatimi çeken bir noktadaydı ama tam üzerine bir oturup da bir 'ya, ne oluyoruz biz' diye kafa yormamıştım, sadece görüyordum. Dersin farkındalığımı güçlendirdiğini ve bir motivasyon kaynağı olduğunu kesinlikle söyleyebilirim. Çok dikkat etmesek de büyük bir girdabın ortasında olduğumuzu öğrendim şahsen" (Sinan).

"Ben çocuklarımın kullanımına hep dikkat ediyordum ama derse kadar bağımlılık olabileceğinin farkında değildim. Kendim ve başkaları üzerine düşündüm dersten sonra. Gençlerin ve yaşlıların da burada olduğunu fark ettim, aslında tek taraflı baktığımızı gördüm. Yani sadece kendi durumumuza göre değerlendirdiğimizi, aslında pek çok hayatın ya da yaşın farklı ihtiyaçlarına göre değerlendirmemiz gerektiğini fark ettik" (Ayşe).

Dersi çocuklarının bilgisayar ve telefon kullanımı üzerine bir ebeveyn olarak ne yapabileceğini öğrenmek amacıyla bilinçli bir şekilde aldığını söyleyen bir katılımcı (Filiz) olduğu gibi dersten sonra bağımlılığın detaylarını öğrendiğini söyleyenler de olmuştur. Z kuşağından katılımcılar ise dersten önce teknoloji kullanımı üzerine çok düşünmediklerini, hatta kullanımın normal geldiğini ve hiç bağımlılık olarak algılamadıklarını söylemiştir. Dersten sonra süreci bağımlılık olarak görmeye başlayanlar (Bulut) ve başkalarına öğrendikleri bilgileri aktaranlar (Pia) olmuştur. Çevrelerindeki insanların bağımlılıklarını da sezmeye başlayan katılımcılar şunları aktarmıştır:

"Oyun bağımlılığı konusunda, isteseler bunu şu an bırakabilirler gibi düşünüyordum ama dersten sonra mesela bunun bir tık daha zor, bunun tedavi edilmesi gereken bir şey olduğunu fark ettik" (Emek).

"Bağımlılık üzerine çok düşünmemiştim ama söyle, benim küçük kuzenim var, 8. Sınıf, o inanılmaz bağımlı bilgisayara. Yarınlar yokmuşçasına oyun oynuyor, yemek yemiyor, su içmiyor. O kadar kilo aldı ki. Bunu fark ettim" (Ege).

"Baş ve boyun ağrısı, odaklanma, uyku, duruş problemini fark etmeye başladım. Teknolojinin kullanımının artmasıyla beraber insanların gözleri bozulmaya başladı, 4-5 kişi gözlük kullanıyor şimdi etrafımda. Serçe parmağı telefonu sürekli tutmaktan birazcık yamulmuş insanların" (Emre).

Z kuşağı dersi almasa böyle bir detoks sürecine girmeyeceğini belirtirken Y kuşağı detoksa girmeye daha ılımlı yaklaşmış, hatta bir katılımcı ders sonrasında kazandığı bilgilerin detoks sürecini daha olumlu etkilediğini belirtmiştir.

"Olurdum detoksa girmeye hevesli dersten önce ama bunu ne kadar devam ettirirdim bilmiyorum çünkü bu dersle elde ettiğim bilgi birikimle daha da güzel ilerledi" (İskender).

Farkındalığın gelişimi fakat davranış değişikliği için yeterliliğinin tartışılır oluşunu ise bir katılımcı şöyle dile getirmiştir:

"Yani, yeni kuşağın bu alışkanlıklarının ya da işte bağımlılıklarının şeyine daha dikkatli bakar olduk. Onu dışında yani ders eğlenceliydi, bazı şeylerin insan orada farkına varıyor ama bu farkındalık çok uzun süremiyor" (Serkan).

Ders alan öğrencilerden bazıları farkındalıkları arttıktan sonra belirli bilgileri kendileri üzerinde uyguladıklarını söylemişlerdir. Teknolojik aletleri kullanırken dikkat edilmesi gereken fiziksel pozisyonlara ve bazı davranış değişikliklerine dikkat çekmişlerdir.

"Duruşuma dikkat ettim, boyun ağrım hafifledi" (Sinan).

"Az kullanınca insan kendini daha dinç hissediyor bence. İzlediğim videoların sonuna kadar gelmiyorum, saçma bulduklarımı direkt geçiyorum" (Pia).

Bağımlılıkla mücadele

Dersin etkileri konusundaki kodlardan bir diğeri olan dijital detoks yapmak ve Bilişsel Davranışçı Terapi ile davranış değişikliğine gitmek gibi bağımlılıkla mücadele yöntemlerini öğrenen öğrenciler bu yöntemleri değerlendirmişlerdir.

Dijital detoks insanların uzaklaşmanın yarattığı farkındalığını gördüğünü dile getirenler olurken (İskender) bu yöntemin uygulanabilirliğinin kolaylığına da vurgu yapılmıştır.

"Uygulanabilirliği BDT'ye göre çok daha kolay, çok daha uygun olduğundan dolayı dijital detoksun kullanımı, çevreyi bilinçlendirilmesi lazım diye düşünüyorum çünkü sınıfta da bu mevzuyu konuştuğumuzda kişilerin 5-6, belki 8 saat kullandığını gördüm, Instagram'da sadece mesela. Kişiler bunları uygulayarak telefon kullanımını azaltmalı, dışarıda da bir hayatın olduğunu göstermeye etkili olabilir. Dedim ne oluyor, yani 8 saat ne yapıyorsunuz, bir çıkıp hava alın!" (Emre).

BDT'nin belli bir disiplin içinde gerçekleşiyor olmasının istikrarı sağlayacağı söylenirken bir yandan kuşak farkında da vurgu yapılmış, Y kuşağının terapi gibi bir dışsal uyaranla değil, kendiliğinden de davranış değişikliğine gidebileceği dile getirilmiştir.

"Yeni kuşak içine doğuyor, BDT davranış değişikliği anlamında burada bunu azaltacak bir noktadadır, düşük-orta seviyedeki bağımlılıklara müdahalede etkili. Bizim yaşlar kendileri de yapar" (Sinan).

Bu yöntemlerin etkililiğine inanan fakat kullanma konusunda bireylerin motivasyon eksikliğinin olabileceğine, bireysel kararlarla istikrarın sağlanmasının zorluğuna ve zaman geçtikçe bu yöntemlerin yetersiz kalabileceğine dikkat çekenler olmuştur.

"Bana faydası oldu kullandığım zaman, denediğim zaman. Az da olsa şimdi hayatımdan çıkarmaya çalışıyorum. İşlevsel olur ama kimse yapmak istemezmiş gibi hissediyorum" (Bulut).

"BDT daha işlevsel çünkü insanlar bunu kendi ellerine bıraktığınızda çok yapabilecek güçte değiller" (Emek).

Yöntemlerin işlevsel olduğunu düşünenler kadar etkili bulmayanlar da olmuştur. Bireysel müdahalelerin sınırlı kaldığını, asıl değişikliğin toplumsal düzenlemelerle olacağını dile getiren bir katılımcı şöyle demiştir:

"Etkili bulmuyorum. Kişinin kendiyle ilgili yapabileceği bir şey değil bence, çevresiyle de alakalı bir şey olduğu için bireysel olarak yapılabilişliğinin çok yüksek olduğunu düşünmüyorum. Bunu toplumun yapabileceğini asla düşünmüyorum, bunun sadece yetkili mercilerin belli şeylerin kısıtlamasıyla, yani mecburiyetten dolayı kişilerin bunlardan uzak kalacağını... Ne bileyim işte buradan para kazanan insanların işte çeşitli vergiler ya da işte belli sınırlar içerisinde kaldıkça belki de buna ilginin daha azalacağını... Toplum olarak çok şey yapacağımızı düşünmüyorum ama bunun resmi olarak ele alınması gerektiğini düşünüyorum" (Ayşe).

Dezenformasyon ve etik sorumluluk

Bağımlılık farkındalığında dersin etkisi kategorisinin altındaki son kodu "dezenformasyon ve etik sorumluluk" oluşturmaktadır. Medya kullanımı üzerine farkındalık geliştiren öğrenciler derslerde de üzerinde durulan yalan/yanlış bilginin dolaşımı üzerine düşünmeye başladıklarını söylemişlerdir.

"Ders öncesinde hiç dikkat etmemiştim dezenformasyona, dersi aldıktan sonra bilincim oldu aslında" (Ege).

"Farkındaydım, düşünüyordum bunlar üzerine, ama dersi almak birçok açıdan daha da detaylı düşünmemi sağladı. Ders sayesinde daha çok değerlendirme şansım oldu" (İskender).

"Yeni nesil bilinçlendirilmeli. 40 yaş üstünde de daha fazla yanlış bilgi var, bir arkadaşım yaşlı birini dolandırmıştı. Türkiye'de böyle şeyler çıkıyor, mesela bunların şu an farkına varabiliyorum, belki önceden olsa bunu araştırırdım tatil mi olacak diye ama şu an gördüğümde bakınca bile anlayabiliyorum yani yalan haber olduğunu" (Pia).

Derslerde de incelenen dezenformasyonla mücadelede yalan haberleri doğrulama platformlarına vurgu yapılmış ama bu doğrulamaların insanlar tarafından kullanılmamasını bir katılımcı şöyle eleştirmiştir:

"On paylaşımından beş-altısı yalan. Yalanlansa da ilkinin inanan bir kitle de var, işin içinde siyasi boyut olduğunda. Artık böyle, bu bile beni sosyal medyayı kullanmaktan ciddi uzaklaştırır hale getirdi. Artık bir çöplük haline geldiğini sosyal medyanın düşünüyorum. Haber doğrulama Türkiye

paylaşımlarına baktığımda maalesef hiç neredeyse yok. Hiç kimse böyle bir şeyin altına girmiyor, bir araştırayım doğrusu nedir, yani otorite kabul edilebilen insanlar bile maalesef bu şeylerin arkasına sığınıyorlar" (Sinan).

İnternet üzerinden gerçekleştirilen dolandırıcılık, kişisel bilgilerin ifşa edilmesi, nefret söylemleri üretme gibi etik dışı davranışlar sanal ortamlarda etik sorumluluk tartışmalarını başlatmıştır. Bir katılımcı (Emre) küresel kullanımdaki fazlalıktan dolayı etik gerekliliklere insanların uymadıklarını, bu sorumluluk sürecinin insanın içselleştirdiği bir eğitimle gerçekleştirilebileceğini düşünmektedirler.

Etik sorumluluğun kazanılması için medya okuryazarlığı eğitiminin verilmesi, hesapların sınırlandırılması gibi öneriler ve tedbirler dile getirilirken bir katılımcının uygulamaların kendisinin bağımlılık yapıcı özelliklerine yönelik yaptığı vurgu ve asıl bu uygulamaların işleyişinin de denetlenmesi gerektiğine dair önerisi de ayrıca ilgi çekici olmuştur.

"Sınıfta bir arkadaş detoksa Snapchat'te serisinin bozulmasını istemediği için giremeyeceğini söylemişti, bence bunlar çok iyi pazarlanmış uygulamalar. Zaten kendine çekecek çok fazla şey sunmuş sana, sen bir gün bile girmezsen senin serin biter bak tarzında uygulamalar bence insanları birazcık daha bağımlılığa sürükleyen şeyler. Bu Instagram biosu, işte dolandırıcılık, zorbalık vesaire gibi şeylerin bence denetlenmesi dışında, bu da bence denetlenmesi gereken bir şey çünkü tamamen sen insanları önce bağımlılığa çekiyorsun sonra diyorsun ki sen bağımlısin tedavi olman lazım!" (Emek).

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma Y ve Z kuşağının akıllı telefon ve sosyal medya kullanım pratiklerini, dijital detoks deneyimlerini ve bağımlılık farkındalıklarını fenomenolojik bir yaklaşımla incelemiştir. Elde edilen bulgular bireylerin teknolojik aletleri iletişim, eğlence ve olumsuz duygularla baş etme gibi motivasyonlarla yoğun kullandığını; bu durumun odaklanamama, uyku bozuklukları ve sosyal ilişkilerde bozulma gibi fiziksel ve psikolojik etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Bireylerin fiziksel aktiviteleri azalmakta, alternatif zevkler bile yine ekranlar üzerinden gerçekleştirilmektedir (Ögel, 2020). Zayıf hafıza, konsantrasyon problemi, kaygı ve erteleme gibi etkiler de sıklıkla gözlemlenmektedir (Kumcağız vd., 2020). Dijital

detoks gibi yöntemlerin ise bireyleri depresyondan uzaklaştırdığı ve sorunlu internet kullanımlarını hafiflettiği bilinmektedir (Setia vd., 2025).

Her ne kadar akıllı telefonların “bir organ gibi” algılandığı ve bireylerde yoksunluk belirtileri gözlemlendiği bilinse de bazı araştırmacılar bu durumun gerçek bir bağımlılık olarak değerlendirilmesinden “sorunlu kullanım” olarak tanımlanmasını uygun bulmaktadır (Panova ve Carbonell, 2018). Akıllı telefonun yerini doldurabilecek şeyler geliştirebilmenin insanları sorunlu kullanımdan uzaklaştırmaya yardımcı olabildiği bilinmektedir. 24 saat dijital detoksa giren insanlarla yapılan bir araştırmada (Sayyidath ve Menon, 2025) her ne kadar dijital dışı bir aktivite verildiğinde bunu sürdürmek için katılımcıların çaba sarf etmeleri gerekmiş olsa da yaşam kalitelerini artıran daha verimli ve üretken aktivitelere aktif olarak katılmanın yollarını aradıkları sonucu da çıkmıştır. Bizim bulgularımızda da üç günlük dijital detoks deneyimi katılımcıların çoğu için zorlayıcı ancak özdenetim ve farkındalık geliştirme açısından işlevsel olmuş; bu deneyim bireylere ihmal edilen alternatif zevklere dönme fırsatı sunmuştur.

Serbest zaman yönetimi her yaştan bireyin bağımlılıkla mücadele edebilmesi açısından değerlidir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada serbest zaman yönetimi iyi olanların teknoloji bağımlılığı düzeyleri düşük çıkmıştır (Akay vd., 2023). Bireyler dijital detoks gibi belli aralar verseler bile tekrar aynı yoğun kullanım rutinlerine dönebilmekte, planlarını uygulayıp istikrarı sağlamakta zorlanabilmektedirler. Sorunlu akıllı telefon kullanımı ve bunun psikiyatrik bozukluklarla birlikte görülme sıklığının dünya çapında artması göz önüne alındığında, dijital detoks stratejileri klinik önerilere ve politika girişimlerine entegre edilme potansiyeline sahiptir (Setia vd., 2025).

Araştırmalar akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı noktasında Z kuşağının Y kuşağına göre daha bağımlı olduğu sonucunu vermektedir (Harmancı ve Budak, 2024; Kuss vd., 2019). Bizim araştırmamızda da Z kuşağının teknolojiyi

yaşamlarının ayrılmaz ve temel bir aracı olarak gördüğü sonucu çıkmıştır. Aynı zamanda Z kuşağının dijital detoks gibi kullanım azaltımı ve uzaklaşma hareketlerinden çok fazla haberdar olmadığı da gözlemlenmiştir. Halbuki dünyada bu akımlar yaygınlaşmaktadır. Türkiye’nin de dahil olduğu 18 ülkede 20.000’den fazla 12-15 yaş arası ergenle yapılan bir araştırmada çocukların ruh sağlıklarını korumak adına telefon, bilgisayar ve tablet kullanımına ara verdiği, belirli sosyal medya uygulamalarına ara vermek, olumsuz içeriklerden uzak durmak ve pozitif duygular yaratan içerikleri incelemek gibi yöntemler kullandığı sonucu çıkmıştır (Hall, 2025). Özellikle sosyal medya kullanımı FOMO’yu (Fear of missing out) arttırmaktadır (Şahin ve Kurt Tahtalı, 2025). Bulgularımızda dijital detoksun kaygı gibi ruhsal sıkıntılara iyi gelebildiği, katılımcılarda kullanım bırakmaya neden olabildiği gözlemlenmiştir. Dijital detoksun stres azaltımı ve bireylerde öz-yansıtmanın gelişmesi gibi bilişsel ve duygusal avantajlar sağladığı bilinmektedir (Kolhe ve Naik, 2025).

Teknolojik gelişmelerin sürekli kaydırma, algoritma gibi özellikleri bağımlılığı arttırıcı etkiye sahiptir (Balcioglu vd., 2025). Sosyal medya şirketleri platformlarını bağımlılık yaratacak şekilde tasarlarlarken bu özellikler etik sorunları da beraberinde getirmektedir (Bhargava ve Velasquez, 2021). Üniversitelerde verilen “teknoloji bağımlılığı” dersleri bağımlılık düzeyleri üzerinde etkili olabildiği gibi (Karabulut, 2023), bizim bulgularımızda da eğitimin bağımlılığın türleri, etkileri ve dijital etikle ilgili daha derin ve sürdürülebilir bir farkındalık sağladığı sonucu çıkmıştır. Y kuşağının dijital ortamlardaki haber yayılımı, paylaşımı ve güvenliği konusunda dikkatli davrandıkları bilinmektedir (Ayaz, 2022); bu davranışın yeni nesillerde de gelişebilmesi için eğitimsel müdahaleler kritik rol oynamaktadır.

Öneriler

Eğitim ve Farkındalığın Arttırılmasına Yönelik Öneriler

-Yüksek Öğrenimde Eğitimi Yaygınlaştırma: YÖK tarafından teşvik edilen “teknoloji bağımlılığı”

dersleri bütün bölümlerden öğrencilerin alabileceği kadar çoğaltılmalı, aynı zamanda her bölüm için medya okuryazarlığı dersi de mutlaka seçmeli ders havuzuna eklenmelidir.

-MEB Eğitimi: MEB müfredatına halihazırda siber zorbalık ve teknoloji bağımlılığı konuları eklenmiştir; Y kuşağının haber yayılımı ve güvenliği konusundaki dikkatli davranışının Alfa ve Beta kuşaklarına da kazandırılması amacıyla MEB müfredatındaki medya okuryazarlığı dersi zorunlu hale getirilmelidir.

-Yetişkin Eğitimi: Yerel yönetimler ve eğitim birimleri tarafından yetişkinlere yönelik sunulan dijital okuryazarlık eğitimleri çoğaltılmalı ve erişimleri kolaylaştırılmalıdır.

-Ebeveyn Bilinçlendirmesi: Veli toplantılarında teknolojinin sorunlu kullanımının çocukların ruhsal ve fiziksel sağlıklarına etkileri aktarılmalı, rehber öğretmenler ve ebeveynlerin iş birliğiyle çocukların boş zaman değerlendirme planları hazırlanmalıdır.

Kurumsal ve Toplumsal Düzenlemelere Yönelik Öneriler

-Toplumsal Etkinlikler: YEDAM-Üniversite iş birliğiyle gerçekleştirilen "teknolojisiz günler" gibi etkinlikler tüm üniversitelere yayılabilir, dijital detoks çağrılarına çıkılabilir. Yetişkinlerin katılımı için "unplugged" etkinlikler yerel yönetimlerin öncülüğünde organize edilebilir, özel sektörün de benzer etkinlikler düzenlemesi teşvik edilebilir. Gençler, Gençlik Merkezleri ve Genç Ofisleri'ndeki şu anda 38 ilde düzenlenen Gençlik kampları gibi ücretsiz etkinliklere ve danışmanlık hizmetlerine yönlendirilmelidir.

-Üreticilere Yönelik Baskı ve Sınırlamalar: Bağımlılık çalışan sivil toplum örgütleri üreticiler üzerinde kamuoyu baskısı oluşturarak sürekli kaydırma (scrolling) ve algoritma gibi bağımlılığı artırıcı özelliklere sınırlı erişim getirilmesini ve öz denetim uygulamalarının kullanımının şart koşulmasını talep eden yaptırımlara odaklanmalıdır.

-Etik Denetim: Sosyal medya uygulamalarının kullanıcılara bağımlılığa sürükleyen mekanizmaları (Snapchat'teki "seri" özelliği gibi) ile dolandırıcılık ve siber zorbalık gibi etik dışı davranışların denetlenmesi resmi makamlar tarafından ele alınmalıdır.

Bireysel Mücadele ve Davranış Değişikliğine Yönelik Öneriler

-Alternatif Aktivitelere Yönelme: Dijital çağda "manuele" geçmek her ne kadar mümkün olmasa da zorunlu kullanım dışındaki eğlence amaçlı teknoloji kullanımları azaltılmalı, bu süre spor, etkileşimli etkinlikler ve çeşitli hobilerle doldurulmalıdır.

-Öz Denetim Desteği: Bireylerin yoğun teknoloji kullanımı rutinlerine geri dönmeleri ve istikrarı sağlamaları için öz denetim noktasında danışman yardımı, aile ve arkadaş desteği almaları teşvik edilmelidir.

-Dijital Detoks Molaları: Bu uygulamaların bireylerin kaygı gibi ruhsal sıkıntılarına iyi gelip farkındalıklarını yükselttiği bilindiği için bireylerin rutinlerine 2-3 günlük molalar halinde entegre edilmesi teşvik edilmelidir.

Kaynaklar

Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., Öçalan, M. (2023). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, 9(1), 71-84. <https://doi.org/10.46442/intjcss.1168021>

Aras, E., & Karakuş, N. (2025). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile akademik erteleme davranışları arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 29(1), 15-25. <https://doi.org/10.20296/tsadergisi.1499064>

Ayaz, H. (2022). *Dijital yurttaşlık ekseninde dijital melezler ve haber*. Eğitim Yayınevi.

- Balcioğlu, Y. S., Bayraktar, Ü., & Güven, E. (2025). The scrolling paradox: Analyzing Instagram addiction patterns in the digital age. *İmgelem (Yeni Medya Çalışmaları)*, 87-112. <https://doi.org/10.53791/imgelem.1685011>
- Büdün Aydın, E. (2023). Kuşakların teknoloji kullanımının mahremiyet kapsamında karşılaştırılması: Dijital melezler ve dijital yerliler. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 11(2), 1679-1702. <https://doi.org/10.19145/e-gifder.1342229>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Bhargava, V. R., & Velasquez, M. (2021). Ethics of the attention economy: The problem of social media addiction. *Business Ethics Quarterly*, 31(3), 321-359. <https://doi.org/10.1017/beq.2020.32>
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6), 304-316. <https://doi.org/10.1111/jasp.12506>
- Corbin, J. & Strauss, A. (2014). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory*. Sage Publications.
- Datareportal. (2025 Jul). Global social media statistics. <https://datareportal.com/social-media-users>
- Dedeoğlu, G. (2016). *Teknoloji, iletişim, yeni medya ve etik*. Sentez Yayıncılık.
- Freitag, L., Ireland, J. L., & Niesten, I. J. (2017). Exploring the relationship between sleep quality, emotional well-being and aggression levels in a European sample. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 9(3), 167-177. <https://doi.org/10.1108/JACPR-08-2016-0239>
- Gezgin, D.M. (2021). Lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım davranışları ile okuma alışkanlıkları üzerine bir inceleme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 23(2), 789-806. <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.809823>
- Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2(2), 105-120. <https://doi.org/10.17932/IAU.EJNM.25480200>. 2018.2/2.105-120
- Güngör, A. B., & Koçak, O. (2020). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve akademikerteleme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 397-419.
- Hall, R. (2025 Jul 10). Children limiting own smartphone use to manage mental health, survey finds. The Guardian. <https://www.theguardian.com/technology/2025/jul/10/children-limiting-own-smartphone-use-manage-mental-health-survey>
- Hari, J. (2023). *Çalınan dikkat: Neden odaklanamıyoruz?* Metis Yayınları.
- Harmancı, M., & Budak, H. (2024). The relationship between social media addiction and narcissism on social media: A comparison between generations Y and Z. *Yeni Medya*, (17), 35-54. <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1544024>
- Jin Jeong, Y., Suh, B., & Gweon, G. (2020). Is smartphone addiction different from Internet addiction? Comparison of addiction-risk factors among adolescents. *Behaviour & Information Technology*, 39(5), 578-593. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2019.1604805>
- Karabulut, A. (2023). Bağımlılık eğitiminin üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerine etkisi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, (21), 1-25. <https://doi.org/10.46218/tshd.1166817>

- Kolhe, D. & Naik, A. R. (2025). Digital detox as a means to enhance eudaimonic well-being. *Frontiers in Human Dynamics*, 7, <https://doi.org/10.3389/fhumd.2025.1572587>
- Kumcağız, H., Terzi, Ö., Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13-39. <https://doi.org/10.15869/itobiad.629737>
- Kuss, D. J., Kanjo, E., Crook-Rumsey, M., Kibowski, F., Wang, G. Y., & Sumich, A. (2018). Problematic mobile phone use and addiction across generations: The roles of psychopathological symptoms and smartphone use. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 3(3), 141-149. <https://doi.org/10.1007/s41347-017-0041-3>
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kwon, M., Kim, DJ., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *Plosone*, 8(12), 1-7. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>
- Lee, E. J., & Kim, H. S. (2018). Gender differences in smartphone addiction behaviors associated with parent-child bonding, parent-child communication, and parental mediation among Korean elementary school students. *Journal of Addictions Nursing*, 29(4), 244-254. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000254>
- Lopes, L. S., Valentini, J. P., Monteiro, T. H., Costacurta, M. C. D. F., Soares, L. O. N., Telfar-Barnard, L., & Nunes, P. V. (2022). Problematic social media use and its relationship with depression or anxiety: a systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(11), 691-702. <https://doi.org/10.1089/cyber.2021.0300>
- MEB. (2024, Apr 29). "Teknoloji bağımlılığı" ile "Siber zorbalık" konuları yeni müfredatta. <https://www.meb.gov.tr/teknoloji-bagimlilik-ile-siber-zorbalik-konulari-yeni-mufredatta-haber/33523/tr>
- Mobisad. (2023). *Türkiye'nin ve dünyanın dijital karnesi*. Mobil İletişim Sektörü Raporu. <https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf>
- Mude, G., & Undale, S. (2023). Social media usage: A comparison between Generation Y and Generation Z in India. *International Journal of E-Business Research (IJEER)*, 19(1), 1-20.
- Ögel, K. (2020). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özdemir, M. A., & Göktas, L. S. (2021). Research trends on digital detox holiday: a bibliometric analysis, 2012-2020. *Tourism & Management Studies*, 17(3), 21-35. <https://doi.org/10.18089/tms.2021.170302>
- Özsoy, A., & Şıvgın, Z. M. (2024). Dijital göçmenleri anlamak: Deneyimler ve beceriler üzerine bir alan araştırması. *Yeni Medya*, 17, 105-123. <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1529019>
- Öztürk, M., & Karademir, B. F. (2024). Teknoloji bağımlılığının çalışma motivasyonuna etkisi. *Süleyman Demirel Üniversitesi İnsan Kaynakları Yönetimi Dergisi*, 3(2), 68-83.
- Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction?. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>
- Pellegrino, A., Stasi, A., & Bhatiasevi, V. (2022). Research trends in social media addiction and problematic social media use: A bibliometric analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 1017506. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1017506>

- Pınarbaşı, T. E. ve Astam, F. K. (2020) "Vazgeçmek mümkün mü?": Kuşakların dijital detoks deneyimleri üzerine bir analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, 20, 5-27. <https://doi.org/10.32952/atauniiletisim.775351>
- Purohit, A. K., Barclay, L., & Holzer, A. (2020). Designing for digital detox: Making social media less addictive with digital nudges. İçinde: *Extended abstracts of the 2020 CHI conference on human factors in computing systems*. (ss. 1-9). <https://doi.org/10.1145/3334480.3382810>
- Quinn, S., & Oldmeadow, J. A. (2013). Is the i-generation a 'we' generation? Social networking use among 9-to 13-year-olds and belonging. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 136-142. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12007>
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190-215. <https://doi.org/10.1177/205015792110286>
- Savcı, M. & Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılıklar ve sosyal bağıllık: İnternet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının sosyal bağıllığı yordayıcı etkisi. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 30, 202-216. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2017300304>
- Sayyidath, B. B. O., & Menon, S. B. (2025). Unplugged for a day: A 24-hour digital detox journey. *Industrial Psychiatry Journal*, 34(2), 242-247. https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_477_24
- Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 23(8): 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578>
- Setia, S., Gilbert, F., Tichy, M. L., Redpath, J., Shahzad, N., & Marraccini, M. E. (2025). Digital detox strategies and mental health: A comprehensive scoping review of why, where, and how. *Cureus*, 17(1), e78250. <https://doi.org/10.7759/cureus.78250>
- Shechter, A., Kim, E. W., St-Onge, M. P., & Westwood, A. J. (2018). Blocking nocturnal blue light for insomnia: A randomized controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 96, 196-202. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.10.015>
- Stäheli, U., & Stoltenberg, L. (2024). Digital detox tourism: Practices of analogization. *New Media & Society*, 26(2), 1056-1073. <https://doi.org/10.1177/14614448211072808>
- Şahin, T. E., & Kurt Tahtalı, M. (2025). Dijital korku (FOMO): Dijital yerli Netflix kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Yeni Medya*, (18), 241-256. <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1654039>
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 66. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-66>
- Ting, C. H., & Chen, Y. Y. (2020). Smartphone addiction. İçinde *Adolescent addiction* (ss. 215-240). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00008-6>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2023, Agu 29). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2023. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407)
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2025, Agu 27). Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2025. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2025-53925](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2025-53925)

Uluçay, D. M., & Kobak, K. (2020) Dijital detoks: Teknoloji bağımlılığına karşı yeni bir eğilim ve genç yetişkinler özelinde bir değerlendirme. *İlef*, 7(2), 325-350. <https://doi.org/10.24955/ilef.827235>

Yaramış, D., & Ünal, R. (2024). Addressing digital addiction among university students: A study of digital detox techniques in smartphone and social media addiction. *Yeni Medya*, (17), 55-67, <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1510369>.

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *TOJDAC*, 9(2), 130-144.

Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayınevi.

Yılmaz, S. (2014) Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitim programı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 127-134.

Zendle, D., & Bowden-Jones, H. (2019). Is excessive use of social media an addiction? *BMJ*, 365:2171. <https://doi.org/10.1136/bmj.l2171>

Extended Abstract

In the digital age, technological devices have become indispensable tools in everyday life, but this pervasive presence has also brought about challenges such as overuse and addiction. This study explores the smartphone and social media usage habits of Generations Y and Z, their experiences during a digital detox, and evaluates the impact of a university-level course on technology addiction in enhancing their awareness of responsible technology use.

The study was motivated by the growing concern that excessive use of digital devices and social media is becoming normalized, often without individuals recognizing their own dependent behaviors. It aimed to investigate whether digital detox interventions and structured education on technology addiction can foster greater self-awareness and promote healthier technology engagement practices.

Employing a qualitative research design based on phenomenology, in-depth interviews were conducted with 20 participants from Generations Y and Z—10 of whom had taken a course on technology addiction and 10 who had not. Participants voluntarily engaged in a three-day digital detox, abstaining from social media and limiting smartphone usage to essential functions. The interviews explored their daily technology routines, motivations for use, emotional and behavioral effects of digital media, and their reflections before, during, and after the detox experience.

Three main themes emerged from the analysis: *Smartphone and social media usage practices*, *Digital detox experiences* and *Addiction awareness*.

Participants reported various motivations for smartphone and social media use, including information seeking, communication, entertainment, and emotional regulation. Many admitted to using digital media as a coping mechanism for stress, loneliness, or boredom. Despite recognizing excessive use, some participants struggled with control, describing their phones as "extensions of the body" and experiencing withdrawal-like symptoms when separated from them. Notably, usage patterns were consistent across both generations, although their perceptions of addiction varied.

The detox experience was generally perceived as challenging but revealing. Most participants found it difficult to disconnect initially, indicating a deep entrenchment of smartphones in their routines. However, many also reported improvements in sleep quality, concentration, emotional regulation, and social interactions. The absence of constant digital stimuli enabled some participants to reconnect with neglected hobbies, engage more meaningfully with their surroundings, and reflect on their media consumption.

Following the detox, participants expressed increased awareness of their habits. Several questioned the necessity of continuous

connectivity, especially concerning social media. While smartphones were largely viewed as essential tools for communication and daily logistics, social media platforms were often characterized as "unnecessary" or "time-wasting." Some participants reduced or eliminated certain applications, and a few continued their detox beyond the initial three days.

Regarding the role of education, those who had taken the technology addiction course demonstrated a deeper understanding of behavioral addiction, its psychological and physiological consequences, and the ethical dimensions of digital life. They articulated a more nuanced view of their digital habits and expressed a greater sense of agency in managing them. While all participants gained some level of insight from the detox, those with prior educational exposure were more likely to recognize problematic patterns and implement strategies for change.

Generational differences were evident in how technology was integrated into participants' identities. Generation Z participants, being digital natives, often viewed smartphones as indispensable and expressed difficulty imagining life without them. Generation Y participants, although equally dependent in practice, were more likely to express ambivalence or nostalgia for pre-digital times. Both groups acknowledged the broader societal normalization of excessive use and highlighted the need for systemic efforts in digital literacy and regulation.

The study concludes that while digital detox can be a valuable tool for fostering self-awareness and behavioral change, its long-term effectiveness may depend on individual motivation and environmental reinforcement. Educational interventions, particularly those that frame technology addiction within a psychological and ethical context, appear to play a critical role in cultivating sustainable awareness and self-regulation.

This research contributes to the growing literature on digital well-being by providing empirical insights into the lived experiences of young adults navigating technology overuse. It underscores the importance of combining experiential and educational strategies to address technology addiction and advocates for the integration of digital literacy and self-regulation training into formal education curricula. Policymakers, educators, and mental health professionals are encouraged to consider both preventive and remedial approaches to technology overuse, particularly among youth populations.

Yazar Bilgileri

Author details

1-(Sorumlu Yazar **Corresponding Author**) Dr. Öğr. Üyesi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, c.n.varliklar.demirkazik@aybu.edu.tr

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

Varlıklar Demirkazık, Ç. N. (2025). "Telefonsuz Asla" mı? Y ve Z kuşaklarının dijital detoks deneyimleri ve teknoloji bağımlılığı dersinin teknoloji kullanım farkındalığındaki yeri. *Yeni Medya* (19), <https://doi.org/10.55609/yenimedya.1756379>.