



## Tekno-Yorgunluktan Dijital İyi Oluşa: Dijital Detoks ve Sportif Rekreasyon Temelli Müdahalelerin Etkileri: Bir Derleme Çalışması

Batıkan KARAVELİOĞLU<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. <https://orcid.org/0000-0002-6218-1850>

### To cite this article/ Atf için:

Karavelioğlu, B. (2025). Tekno-yorgunluktan dijital iyi oluşt: dijital detoks ve sportif rekreasyon temelli müdahalelerin etkileri: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3),18-32.

### Özet

Bu derleme çalışması, dijital çağın getirdiği tekno-yorgunluk ve dijital bağımlılık sorununa karşı, pasif dijital detoks stratejisinin sportif rekreasyon ile entegrasyonunun bilişsel ve psikososyal etkilerini incelemiştir. Literatür, sürekli bağlantının yarattığı bilişsel yükün; dikkat dağınıklığı, yürütücü işlevlerde bozulma ve zayıf öz-düzenleme becerisi ile sonuçlandığını göstermektedir. Dijital detoks, bilişsel dinlenmeyi ve sınır yönetimini sağlayarak bu yükü hafifletse de, uzun vadeli sürdürülebilirlik ve nüksetme riskini yönetme konusunda yetersiz kalmaktadır. Çalışma, bu açığı kapatmada sportif rekreasyonun kritik ve tamamlayıcı rolünü vurgulamaktadır. Fiziksel aktiviteler, beynin ödül sistemini BDNF (Beyin-türevli nörotrofik faktör) salınımı yoluyla doğal ve sağlıklı bir şekilde yeniden düzenleyerek, bağımlılığın aradığı yapay dopamin ikamesini sunar. Ayrıca, rekreasyonel etkinliklere katılım, bireyin öz-yeterlilik duygusunu artırmakta, sosyal izolasyonu azaltmakta ve yaşam bağlılığını güçlendirmektedir. Sonuç olarak, dijital çağda bilişsel sağlığın korunması için, teknolojik kısıtlamayı aktif davranış değişikliği ve sportif rekreasyon ile birleştiren bütüncül bir müdahale modelinin zorunlu olduğu görülmektedir. Bu modelin spor bilimleri alanında dijital detoks programlarının tasarımında bir yardımcı görevi göreceği düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Tekno-Yorgunluk, Rekreasyon, Dijital Detoks

## From Techno-Fatigue to Digital Well-Being: Effects of Digital Detox and Sport Recreation-Based Interventions: A Review Study

### Abstract

This study investigated the cognitive and psychosocial effects of integrating a passive digital detox strategy with sportive recreation, addressing the problem of techno-fatigue and digital addiction brought about by the digital age. The literature indicates that the cognitive load created by constant connectivity results in distraction, impairment in executive functions, and poor self-regulation skills. Although digital detox alleviates this load by providing cognitive rest and boundary management, it often falls short in terms of long-term sustainability and managing the risk of relapse. The study emphasizes the critical and complementary role of sportive recreation in closing this gap. Physical activities naturally and healthily re-regulate the brain's reward system through the release of BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), offering a natural dopamine substitute for the artificial one sought by addiction. Furthermore, participation in recreational activities increases an individual's sense of self-efficacy, reduces social isolation, and strengthens life engagement. Consequently, to protect cognitive health in the digital age, a holistic intervention model that combines technological restriction with active behavioral change and sportive recreation is deemed essential. This model is expected to serve as an aid in the design of digital detox programs within the field of sports science.

**Keywords:** Techno-Fatigue, Recreation, Digital Detox

## GİRİŞ

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın her alanına nüfuz etmesi, modern toplumu sürekli bağımlılık kültürünün hem kolaylıkları hem de kaçınılmaz bedelleriyle karşı karşıya bırakmıştır. Akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve çevrimiçi oyunların sağladığı kesintisiz bilgi akışı ve anlık erişilebilirlik, bireylerde zamanla teknolojik tükenmişlik (tekno-yorgunluk) ve bilişsel aşırı yüklenme durumuna yol açmıştır (Hu ve Liu, 2023).

Dünya çapında bilgisayar kullanımının ve çevrimiçi ağa ulaşımın yaygınlaşması neticesiyle teknolojik araçların ve ortamların kişilerde bağımlılık yarattığı görülmüş olup farklı düzey ve türlerde davranış problemlerine sebep olduğu belirlenmiştir. Bilgisayarların yaygın olarak kullanılması ve internet ağa ulaşımın her yerden sağlanabilmesi sonrasında kişilerin teknolojiye yönelik bağımlılık yaşadığı ve birçok davranış bozuklukları gösterdikleri belirlenmiştir. Bu bağımlılık ilk başta internet bağımlılığı olarak tanımlanmıştır (Yang ve Tung, 2007).

Bilişsel kaynakların sürekli bildirimlerle bölünmesi, dikkat süresinin azalması, odaklanma yeteneğinin zayıflaması ve uyku düzenindeki bozulmalar bu durumun en belirgin göstergeleridir. Bu bağlamda, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından internette oyun oynama bozukluğunun (Gaming Disorder) klinik bir tanı olarak kabul edilmesi, dijital bağımlılığın artık ciddi bir halk sağlığı sorunu olduğunu teyit etmektedir (WHO, 2018).

Bu bilişsel ve duygusal yüke karşı doğal bir reaksiyon ve müdahale stratejisi olarak teknolojiden kasıtlı ve yapılandırılmış bir kopuşu ifade eden dijital detoks kavramı öne çıkmıştır. Dijital detoksun temel amacı zihinsel dinlenmeyi sağlayarak bilişsel işlevleri restore etmek olsa da tek başına pasif bir kısıtlama stratejisi olarak kalması bağımlılık davranışının neden olduğu boşluğu doldurmada ve yoksunluk semptomları nedeniyle nüksetme riskini yönetmekte yetersiz kalmaktadır (Young, 2009).

Bu zorunlu ikame ve yeniden dengeleme ihtiyacı spor bilimleri disiplininin merkezindeki bir kavram olan sportif rekreasyonu bütüncül müdahale modelinin vazgeçilmez bir unsuru haline getirmiştir. Sportif rekreasyon, yürüyüş, takım oyunları ve doğa temelli aktiviteler gibi serbest zamanda gönüllü olarak yapılan, fiziksel aktiviteye dayalı eğlence faaliyetlerini kapsar. Sportif rekreasyonun rolü detoksun yarattığı bilişsel netliği aktif nörobiyolojik iyileşme ve öz-düzenleme becerileri ile birleştirmektir. Fiziksel aktivitenin beynin ödül sistemini doğal yollarla aktive etmesi yapay dijital uyarımın yerini alarak kalıcı davranış değişikliğini desteklemektedir (Hillman vd., 2008).

Bu bağlamda araştırmanın amacı, yükselen tekno-yorgunluk ve dijital bağımlılık sorununa karşı dijital detoks ve sportif rekreasyonun entegre edildiği müdahale modellerinin bireyler üzerindeki etkilerini karşılaştırmalı olarak detaylandırıp incelemektir.

### **Tekno-Yorgunluk ve Bilişsel İşlev Bozuklukları**

Dijitalleşmenin yoğunlaşması modern bireyi sürekli bildirim ve bilgi akışı altında bırakan bir sürekli bağlantı kültürünü yaratmıştır. Bu durum, yalnızca kişisel yaşamı değil aynı zamanda bireyin bilişsel kapasitesini de tüketerek Tekno-Yorgunluk ya da dijital tükenmişlik olarak adlandırılan bir sendroma yol açmaktadır. Tekno-yorgunluk, cihazlardan kaynaklanan kronik

stres, bunalma hissi ve teknolojik uyarandan kaçınma eğilimi ile karakterizedir. (Hu ve Liu, 2023).

Bu yorgunluğun bilişsel düzeydeki ana çıktısı ise bilişsel işlev bozukluklarıdır. Sürekli çoklu görev yapmaya zorlanan beyin bilişsel kaynaklarını hızla tüketir. Bu dikkat süresinin azalmasına, yeni bilgi öğrenme yeteneğinin zayıflamasına ve özellikle yürütücü işlevler üzerinde olumsuz etkilere yol açar. Yürütücü işlevler, planlama, problem çözme, karar verme ve dürtü kontrolü gibi karmaşık düşünme süreçlerini yönettiğinden bunların bozulması akademik ve mesleki performansta önemli düşüslere neden olmaktadır. Ayrıca kontrol edilemeyen bilgi yığıını bireyin bilgiyi etkin bir şekilde işleme yeteneğini aşan bir durum olan bilgi aşırı yüklenmesi hissine yol açarak stres düzeyini ve anksiyeteyi artırmaktadır (Kardaras, 2017).

### **Dijital Detoks**

Detoks kavramı çoğunlukla diyet anlamında uygulanmasına rağmen kişilerin çağın dijital teknolojisinin tehlikeleriyle mücadele ettiklerini hissetmeleri için bir yol olarak kabul edilmiştir. Bu gıda teknoloji metaforu son zamanlarda sağlıklı dijitalite kavramına uygulanmıştır. (Barnes, 2017). Barnes dijital detoks ile ilgili “Yaşamın tüm anlarını belgelemeye o kadar takıntılı olduk ki onları yaşamayı unutuyoruz. Dijital detoks uygulamak, yaşamın cep telefonumuzla yaşanması anlamına gelmediği önemli bir hatırlatmadır.” Olarak bahsetmiştir. Daniel Sieberg (2011) “The Digital Diet” isimli kitabında bir gıda mecazının teknoloji eleştirisinin bölümü olarak son yıllarda ortaya çıkarmış ve bu durumu “Bunu yemek zorunda olduğumuz bir şey gibi düşünün fakat en iyi yemekleri seçmek ve düzenli bir egzersiz planını takip etmeye yetki vermek sizin elinizde. Aynı şey teknoloji içinde geçerlidir.” Şeklinde ifade etmiştir. Gıda teknoloji metaforu, dijital bilginin kullanıcıların tükettiği algılanan bir şey olduğu fikrini örneklendirirken, bize normatif bir miktar ve dijital kullanım kalitesi kavramını da vermektedir.

Dijital detoks veya teknoloji detoksu kavramı, davranış bilimleri, iletişim bilimleri gibi birçok alanda etkin bir kavram olarak ortaya çıkmıştır. Detoks, çoğunlukla sağlıksız yiyeceklerden arınma durumunu için kullanılan bir kavramdır (Basu, 2019). Dijital detoks ise 2013 yılında Oxford Sözlüğü tarafından kişinin elektronik aletler kullanmaktan kaçındığı ve stresi azaltmak veya fiziksel dünyadaki sosyal etkileşime önem vermek için fırsat olarak gördüğü bir zaman dilimi olarak tanımlanmaktadır (Oxford Dictionaries, 2022). Etimolojik olarak dijital detoks kavramı tıbbi detoksifikasyon teriminden türetilmiştir. Detoks vücut toksik maddelerinden kurtulmak anlamına ile kullanılmaktadır. Detoks, hem belirli bir tıbbi süreç anlamını taşımakla birlikte hem de yaşamda refahlık ve fiziksel uygunluk sağlamak için daha kapsamlı bir yaşam döngüsünü de kapsamaktadır (Syvertsen ve Enli, 2020).

Dijital Detoks, tekno-yorgunluk ve dijital bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla bireylerin dijital cihazlardan ve platformlardan geçici bir süre kasıtlı ve yapılandırılmış olarak uzak durması eylemidir. Kavramın amacı, bireyin dijital uyarıcılardan arınarak bilişsel kaynaklarını yeniden şarj etmesini sağlamaktır. Detoks uygulamaları, sosyal medya kısıtlamasından, tam bir çevrimdışı tatile kadar farklı yoğunluklarda uygulanabilmektedir. Ancak detoks süreci özellikle bağımlılık düzeyi yüksek bireylerde anksiyete ve huzursuzluk gibi yoksunluk semptomları yaratabilmekte ve bu durum, detoksun sürdürülebilirliğini

zorlaştıran temel bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır (Young, 2009). Bu nedenle boşalan zamanı dolduracak ve beynin ödül sistemini sağlıklı yollarla aktive edecek bir alternatif davranış stratejisi zorunlu hale geldiği görülmektedir.

### **Sportif Rekreasyon**

Rekreasyon, mecburi işlerden geriye kalan boş zaman değerlendirme için uyarlanmasıdır (Özdağ, 1996). Rekreasyon, yenilenme, yeniden yaratılma veya yeniden yapılanma anlamına gelen Latince 'recreation' kelimesinden gelmektedir. Türkçe karşılığı genel olarak boş zamanı değerlendirme anlamında kullanılmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri bireylerin ya da toplumsal grupların boş zamanlarında gönüllü olarak yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikler anlamını taşımaktadır (Karaküçük, 2008).

Sportif rekreasyon, dijital detoks sürecinin kritik tamamlayıcısı ve uzun vadeli başarısının anahtarıdır. Bu kavram, bireyin boş zamanlarında gönüllü olarak katıldığı, fiziksel aktiviteye dayanan ve genellikle doğa veya sosyal çevre ile etkileşimi içeren eğlence faaliyetlerini kapsar (Çebi ve Albay, 2022). Sportif rekreasyonun kapsamı incelendiğinde takım sporları, bireysel egzersizler, fitness, yoga ve doğa yürüyüşü gibi geniş bir yelpazeyi içermektedir.

Sportif rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını gönüllü olarak değerlendirdikleri ve kişisel tatmin elde ettikleri çeşitli spor branşlarına dayanan faaliyetler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Torkildsen, 1999; Ramazanoğlu vd., 2004). Gündelik hayatın stresi ve zorlukları karşısında bireyin yaşam kalitesini olumlu yönde etkilemesi, sportif rekreasyonu önemli bir boş zaman aktivitesi haline getirmiştir (Ramazanoğlu vd., 2004). Bu faaliyetler, fiziksel, zihinsel ve sosyal açıdan bireylerin yenilenmesine ve dinlenmesine katkı sağlamaktadır (Turkay ve Çeviker, 2019; Karavelioğlu, 2024). Sportif rekreasyon, yalnızca fiziksel sağlığa değil aynı zamanda zihinsel dinginlik, stresle başa çıkma ve daha iyi bir uyku düzenine sahip olma gibi faydalar da sunmaktadır (Litwiller vd., 2017; Turkay ve Çeviker, 2019).

Yapılan çalışmalar, sportif rekreasyonun bireysel faydalarının yanı sıra toplumsal açıdan da önemli sonuçlar doğurduğunu göstermektedir. Sportif rekreasyon faaliyetleri, bireylerin sosyo-kültürel gelişim ve dinlenmelerine yardımcı olmanın yanında toplumsal bütünleşme ve birlikte hareket etme duygusunu geliştirerek sağlıklı iletişim kurmalarını teşvik eder (Gözlük Kırmızıoğlu ve Çeviker, 2017; Turkay ve Çeviker, 2019). Bu aktiviteler toplum sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratarak obezitenin önlenmesine ve kilo kontrolüne yardımcı olurken bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara karşı direnci artırmaktadır (Moseley vd., 2018). Dolayısıyla sportif rekreasyon, bireysel iyilik halini destekleyen çok boyutlu bir araç olarak ön plana çıkmaktadır (Torkildsen, 1999).

### **Dikkat Restorasyonu Kuramı**

Dikkat Restorasyonu Kuramı doğal alanlarla etkileşimden kazanılabilecek potansiyel bilişsel faydalara odaklanmaktadır (Joye ve Dewitte, 2018). Bu kurama göre restoratif alanın dört temel özelliği bulunmaktadır. Günlük hayatın sebep olduğu stresten arınabilmeye zemin hazırlar, yönlendirilmiş dikkat gerektirmeyen olay örgülerini barındırarak mental dinlenme sağlar, dikkati dağıtmayacak kapsam ve uyuma sahiptir aynı zamanda bireyin işlevselliğini gereğinden fazla dikkat ve güç gerektirmeden destekleyebilir (Kaplan, 1995). Kaplan (1995)

yine aynı araştırmasında doğal alanların dizayn edilmiş çevrelere göre bu özellikleri daha çok içerdiğini belirtmektedir. Bu araştırmalarda doğal çevreler ile anlatılmak istenilen her zaman için kentsel olmayan alanlar olmayıp özellikle vejetasyonun baskın olduğu yeşil alanları da kapsamaktadır (Kaplan vd., 1998).

Kaplan ve Kaplan (1989) tarafından geliştirilen bu kuramın mantığı incelendiğinde ise sürekli dijital uyarıcılar ve bildirimler bireyin yönlendirilmiş dikkatini yorarak dikkat tükenmesine neden olur. Dijital detoks, bireyi bu yorucu uyarılardan uzaklaştırarak beynin dinlenmesine olanak tanır. Özellikle detoks sırasında doğal çevrede zaman geçirmek bireyin istemsiz dikkatini meşgul ederek yönlendirilmiş dikkat kaynaklarının yeniden dolmasını sağlar. Yapılan çalışmalar, teknolojik kısıtlamanın ardından bireylerin görevlere odaklanma süresinde ve hata oranlarında iyileşme olduğunu göstermektedir.

### **Bilişsel Yük Kuramı**

Bilişsel Yük Kuramı, öğretim tasarımının temel bir çerçevesi olup insan bilişinin ve özellikle sınırlı kapasiteye sahip olan çalışan belleğin öğrenme üzerindeki rolünü inceler (Sweller, 1988). Kuram, öğrenme materyallerinin bilişsel kaynakları öğrenmeyle doğrudan ilgili aktivitelere yönlendirecek şekilde tasarlanması gerektiğini öne sürer (Chandler ve Sweller, 1991). Çevrimiçi öğrenme ortamlarında bu kuramın uygulanması öğrencilerin yaşadığı bilişsel yükü yönetmek açısından kritik öneme sahiptir (Odabaşı vd., 2020). Bilişsel Yük Kuramı'na göre bilişsel yük üç temel kategoriye ayrılmaktadır.

**İçsel Bilişsel Yük:** Öğrenilecek konunun doğasında var olan karmaşıklıktan ve bilginin etkileşimli öğelerinden kaynaklanır (Sweller, 2010). Çevrimiçi öğrenmede karmaşık veya çok bağlantılı bir kavramın sunulma şekli bu yükü belirler. Örneğin, bir dilin gramer kurallarının ezberlenmesi, kelime ezberlemeye kıyasla daha yüksek bir içsel yük oluşturabilir (Odabaşı vd., 2020). **Dışsal Bilişsel Yük:** Öğrenme hedefiyle ilgisi olmayan ve kötü öğretim tasarımı veya materyal sunumu nedeniyle oluşan yüküdür (Sweller, 2010). Çevrimiçi kurslarda bu durum karmaşık arayüzler, gereksiz görseller veya metin ve görsellerin birbiriyle uyumsuz şekilde sunulması gibi etkenlerle artabilir ve öğrenmeyi engeller (Clark ve Mayer, 2016; Odabaşı vd., 2020). **Amaca Yönelik Bilişsel Yük:** Öğrencinin bilişsel kaynaklarını yeni bilgiyi anlamlandırmak ve uzun süreli bellekte şemalar oluşturarak depolamak için harcadığı yararlı çabadır (Sweller, 2010).

Etkili bir çevrimiçi öğretim tasarımı, içsel yükü hedef kitleye göre optimize etmeyi, dışsal yükü mümkün olduğunca azaltmayı ve amaca yönelik yükü artıracak stratejiler geliştirmeyi amaçlar (Odabaşı vd., 2020). Bu bağlamda çevrimiçi materyallerin tasarımında modalite etkisi ve bölünmüş dikkat etkisinin dikkate alınması dışsal bilişsel yükü azaltmak için önerilen temel stratejilerdir (Sweller, 2010; Clark ve Mayer, 2016).

Bir çalışmada, akıllı telefon kullanımının kısıtlandığı katılımcıların kısıtlama olmayan gruba göre daha az stres bildirdiği ve karmaşık bilişsel görevlerde daha başarılı olduğu bulunmuştur (Misra vd., 2014). Böylelikle detoksun çalışma belleği ve karar verme gibi yürütücü işlevlerin etkinliğini dolaylı olarak artırdığı söylenebilmektedir.

## **Sportif Rekreasyonun Bilişsel Performansa Doğrudan Etkisi**

Sportif rekreasyona düzenli katılımın bilişsel performans üzerindeki etkileri nörobilişsel mekanizmalar ve davranışsal iyileşmeler aracılığıyla incelenmektedir ve literatürde bu etkinin doğrudan olduğu yönünde güçlü bulgular mevcuttur. Fiziksel aktivitenin bilişsel işlevleri artırması sadece sporla ilgili becerilerle sınırlı kalmayıp genel bilişsel görevlere de aktarılabilen geniş transfer hipoteziyle desteklenmektedir (Hillman vd., 2008; Logan vd., 2023). Sportif rekreasyonel faaliyetler sırasında yapılan düzenli egzersiz beyin düzeyinde anjiyogenez, sinaptogenez ve nörojenez gibi mekanizmalarla nöroplastisiteyi artırır bu da bilişsel sağlığın sürdürülmesi ve iyileştirilmesi için esastır (Hillman vd., 2008).

Özellikle sportif rekreasyonel etkinlikler, dikkat, çalışma belleği, işlem hızı ve yönetici işlevler gibi bilişsel alanlarda belirgin iyileşmelerle ilişkilendirilmiştir (Voss vd., 2010; Logan vd., 2023). Rekreatif amaçlı sporcular üzerinde yapılan meta-analizler, sporcu olmayan bireylere kıyasla dikkat ve işlem hızı görevlerinde daha yüksek performans gösterildiğini ortaya koymuştur (Voss vd., 2010). Bu etkinlikler, katılımcıların stresli ve zorlu ortamlarda odaklanma, karar verme ve problem çözme gibi karmaşık bilişsel becerilerini optimal düzeyde kullanmalarını gerektirdiği için (Yarrow vd., 2009) bilişsel yeteneklerin gelişimine katkıda bulunur. Kısacası sportif rekreasyon, beyin sağlığına yönelik yapısal ve işlevsel değişiklikleri tetikleyerek, bireylerin bilişsel rezervlerini artırmada ve yaşa bağlı bilişsel gerilemeyi yavaşlatmada doğrudan koruyucu ve geliştirici bir rol oynamaktadır (Hillman vd., 2008; Zhu vd., 2017).

## **Nörobiyolojik İyileşme**

Aerobik ve anaerobik rekreasyonel aktiviteler, beynin yapısını ve işlevini doğrudan etkiler. Egzersiz sırasında artan kan akışı beyne daha fazla oksijen ve glikoz taşır. En önemlisi fiziksel aktivite, Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör (BDNF) salınımını artırır. BDNF, nöronların büyümesini, farklılaşmasını ve hayatta kalmasını destekleyen bir proteindir. Bu da beyindeki nöroplastisiteyi artırır. Bu nörobiyolojik etki, dijital bağımlılığın hasar verdiği öğrenme, bellek ve yürütücü işlevlerin restore edilmesine zemin hazırlar (Hillman vd., 2008).

**Dopamin Ödül Sisteminin Yeniden Düzenlenmesi:** Dijital bağımlılık, beynin ödül merkezindeki dopamin salınımını yüksek ve hızlı bir şekilde tetikler. Sportif rekreasyon, bu yüksek seviyeli yapay uyarımın yerine daha sürdürülebilir ve sağlıklı bir dopamin salınımı sunar. Egzersizin getirdiği fizyolojik iyi hissetme durumu, dijital cihazlardan alınan yapay hazza karşı doğal ve sağlıklı bir alternatif oluşturur. Bu mekanizma, özellikle detoks sonrası dönemde bireyin yeniden dijital cihazlara yönelme riskini azaltarak dürtü kontrolü ve bağımlılıkla mücadele becerilerini güçlendirir (Kuss ve Griffiths, 2012).

## **Dijital Detoks ve Sportif Rekreasyonun Dijital Bağımlılık Üzerindeki Etki Hedefleri**

Dijital bağımlılık çağın bireyleri arasında bir problem unsuru olmuş ve akademik çalışmalarda özellikle son yıllarda daha fazla araştırılmaktadır. Buna rağmen akademik literatürde rekreasyon yönetimi ve dijital bağımlılık konulu araştırmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Wang (2018) tarafından boş zaman yönetimi, boş zaman sıkıntısı ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan bir çalışmada boş zamanlarda sıkılmanın problemleri internet kullanımına sebebiyet verdiği boş zaman yönetiminin boş zaman

sıkılmasını azalttığı ve internet bağımlılığını azaltmada etkili olabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Boş zamanlarda sıkılmanın boş zaman yönetimi ve internet bağımlılığı arasında aracı bir rolü olduğu da bulgulanmıştır.

Gezgin vd., (2021) tarafından üniversite öğrencilerinin boş zaman yönetim becerilerinin akıllı telefon bağımlılığı riskine etkisini tespit etmek amacıyla yapılan bir çalışmaya göre boş zaman yönetim becerisi yüksek olan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığını risklerinin daha düşük olduğu, boş zaman yönetiminin akıllı telefon bağımlılığı riskinin önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Çuhadar (2020) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile boş zaman yönetimi ilişkisini incelemek amacıyla yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile boş zaman yönetimi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Cengiz ve Er (2021) tarafından Covid-19 pandemisi sürecinde boş zaman yönetimi, sosyal medya bağımlılığı ve yaşam doyumu ilişkisini incelemek amacıyla üniversite öğrencileri üzerine yapılan çalışmaya göre katılımcıların boş zaman yönetim becerileri ile sosyal medya bağımlılık düzeyleri arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Dijital bağımlılıkla mücadelede iki farklı ancak birbirini tamamlayıcı yol olan dijital detoks ve sportif rekreasyon, literatürde bilişsel ve davranışsal iyileşmeler açısından karşılaştırılmaktadır. Dijital detoks bireyin dijital cihazlardan belirli bir süre veya bilinçli bir felsefeyle uzak durmasını içeren doğrudan teknoloji kullanımını kısıtlamaya odaklanan bir müdahale biçimidir (Hughes ve Burke, 2018; Radtke vd., 2022). Deneysel çalışmalar, kısa süreli sosyal medya veya akıllı telefon detoksunun, problematik akıllı telefon kullanım düzeylerini, kaygıyı ve depresif semptomları azalttığını ve yaşam memnuniyetini artırdığını göstermektedir (Tromholt, 2016; Hunt vd., 2018). Detoks, öncelikle bireyin dikkatini dijital uyaranların kaçış mekanizması olarak kullanılmasından ayırarak zihinsel sağlığı dolaylı yoldan güçlendirir (Brand vd., 2016).

Buna karşın sportif rekreasyon ise dijital bağımlılığa karşı bir davranışsal ikame ve koruyucu faktör olarak işlev görür. Düzenli fiziksel aktivite, bireyleri dijital dünyaya yönlendiren hareketsiz yaşam tarzını kırar ve yerine sosyal etkileşim ve fiziksel tatmin sunan yapıcı bir alternatif sunar. Yapılan araştırmalar, lisanlı sporcu öğrencilerin spor yapmayanlara kıyasla daha düşük internet bağımlılığı seviyelerine sahip olabileceğini ileri sürmektedir (Barkley ve Lepp, 2016). Fiziksel egzersizin beyinde nörolojik ve biyokimyasal değişiklikleri tetikleyerek stresi azaltması ve ruh halini iyileştirmesi (Brand vd., 2016) dijital cihazlara bağımlı kaçış davranışının temelini oluşturan olumsuz duygu durumlarını hafifletmede etkili olmaktadır.

Sonuç olarak, dijital detoks problematik kullanımın kaynağına odaklanırken, sportif rekreasyon kullanımının neden olduğu boşluğa odaklanır. Bu nedenle literatür, dijital bağımlılıkla mücadelede en etkili sonucun fiziksel egzersiz programlarının dijital detoks müdahalelerinin temel bir parçası olarak birleştirilmesiyle elde edilebileceğini önermektedir (Radtke vd., 2022).

### **Bütüncül Modelde Sportif Rekreasyonun Stratejik Konumu**

**Boşluğun Kaliteli Alternatifi:** Detoks uygulayan bireyler, özellikle yoksunluk döneminde artan huzursuzluk ve can sıkıntısı duygularıyla başa çıkmak zorundadır (Young, 2009). Sportif rekreasyon, bilişsel olarak düşük talep gerektiren ancak doğal yollarla tatmin sağlayan

bir aktivite sunarak bireyin dijital cihazlara geri dönme dürtüsünü azaltır. Rekreatif aktivitelere odaklanma ve bir beceride ilerleme sanal dünyada elde edilen anlık haz hissini yerine gerçek ve kalıcı bir öz-yeterlilik duygusu ikame eder (Syvertsen ve Mæhle, 2023).

**Duygusal Düzenleme Aracı:** Dijital bağımlılığın sıklıkla duygusal kaçış mekanizması olduğu düşünüldüğünde, sportif rekreasyon, negatif duygudurumu yönetmede detoksa destek olur. Düzenli rekreatif egzersiz stres hormonu kortizolü düşürürken anksiyete ve depresyon semptomlarını hafifletme konusunda klinik olarak kanıtlanmış bir etkiye sahiptir (Biddle ve Asare, 2011).

**Bilişsel Güçlendirici:** Detoks, beyni dinlendirirken, sportif rekreasyon beynin nörobiyolojik yapısını aktif olarak iyileştirir. Takım sporları, stratejik açık hava etkinlikleri veya dans gibi koordinasyon gerektiren rekreatif faaliyetler çalışma belleği, dikkat değiştirme ve tepki engelleme gibi yürütücü işlevlerin eş zamanlı olarak gelişmesini sağlar (Hillman vd., 2008).

### **Deneysel Karşılaştırmaların Işığında Sinerji**

Literatürdeki sınırlı ancak etkili çalışmalar bu bütüncül yaklaşımın gücünü desteklemektedir. Örneğin, dijital cihaz kullanımını kısıtlayan bir müdahalede boş zamanlarını fiziksel aktivite ve doğa temelli rekreasyonla dolduran katılımcılar sadece pasif dinlenmeye odaklanan kontrol gruplarına kıyasla uyku kalitesinde daha belirgin artışlar ve daha düşük algılanan stres seviyeleri bildirmişlerdir (Hall, 2020). Kuss ve Griffiths'in (2012) çalışması gibi nörobiyolojik incelemelerde bağımlılık davranışı için sağlıklı ikame bulmanın bağımlılığın temelinde yatan ödül sistemi bozukluklarını gidermede kilit rol oynadığını doğrulamaktadır.

Bu sinerjik etki, yaşam tarzı müdahalelerinin karşılaştırıldığı kontrollü deneysel çalışmalarla da desteklenmektedir. Örneğin, Tatenko ve Brand (2023) tarafından yürütülen bir çalışma günlük akıllı telefon kullanımını 60 dakika azaltmayı hedefleyen bir gruba günlük fiziksel aktivite düzeyini 30 dakika artıran bir grubu ve bu iki müdahaleyi birleştiren üçüncü bir grubu karşılaştırmıştır. Sonuçlar, akıllı telefon kullanımını azaltma ve fiziksel aktiviteyi artırma eylemlerini birleştiren grubun tekli müdahale gruplarına göre problematik akıllı telefon kullanımı ve depresyon ile anksiyete semptomlarında daha kalıcı ve anlamlı iyileşmeler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Bu bulgular, sportif rekreasyonun dijital detoks sürecindeki merkezi rolünü vurgular. Fiziksel aktivite sadece zamanı dolduran bir eylemden öte dopamin salınımı yoluyla öz-yeterliliği artırır ve böylece bağımlılık davranışını pekiştiren kaçış döngüsünü kırmada etkili olur (Ren ve Li, 2020). Sportif rekreatif aktivitelerin aynı zamanda sosyal anksiyete ve yalnızlık gibi problematik akıllı telefon kullanımına yol açan duygusal araçları da hafiflettiği görülmüştür. Dolayısıyla grup sporlarına katılım sosyal destek sağlamakta ve kişilerarası ilişkileri güçlendirmektedir (Li vd., 2022).

**Müdahale Sürdürülebilirliğinde Öz-Düzenleme ve Sınır Yönetiminin Rolü:** Dijital bağımlılık, bireyin teknoloji kullanımına yönelik zayıf öz-düzenleme becerisinden ve dürtü kontrolü eksikliğinden kaynaklanır. Sportif rekreasyon, özellikle yapılandırılmış ve kurallı spor dalları katılımcıların sınır yönetimi ve öz-disiplin becerilerini dolaylı olarak güçlendirir. Spor faaliyetleri, anlık dürtülerin ertelenmesini, hedeflere odaklanmayı ve planlı eylemi gerektirir (Kim vd., 2017).

**Dürtü Kontrolü ve Gecikmeli Haz İlkesinin Güçlendirilmesi:** Sportif rekreasyon, anlık dijital haz yerine uzun vadeli fiziksel gelişim ve başarıdan elde edilen gecikmeli haz ilkesini pekiştirir (Brand vd., 2016). Bireyler, düzenli antrenman ve çabanın ödülünü fiziksel dayanıklılık veya beceri kazanımı olarak gördüğünde bu kazanım mekanizması dijital bağımlılığın anlık ödül döngüsüne karşı sağlıklı bir nörobiyolojik denge oluşturur (Ren ve Li, 2020). Düzenli antrenman veya takım sporu bireyin anlık hazzı ertelemesini aynı zamanda belirlenen kurallara ve hedeflere uymasını gerektirir. Bu bağımlılık davranışının temelinde yatan hızlı doyum arayışına karşı koyan etkili bir dürtü kontrolü pratiğidir (Grasman vd., 2016).

**Zaman Yönetimi ve Yapılandırma Kapasitesinin Artırılması:** Sportif rekreasyonun takvimli ve planlı doğası bireyleri zamanlarını bilinçli bir şekilde ayırmaya ve organize etmeye iter. Boş zamanlarının büyük bir kısmını fiziksel aktivitelere ayırmayı öğrenen bireyler, dijital cihazlar için harcanan zamanı kendiliğinden sınırlar ve bu yeni alışkanlığı yaşamlarına entegre ederek dijital detoksun sürdürülebilirliğini artırır (Aycan ve Üzüm, 2020). Bu dijital bağımlılıkta sıklıkla görülen planlanandan uzun süre çevrimiçi kalma (Young, 1998) davranış kalıbına karşı doğrudan bir savunma mekanizmasıdır.

**Öz-Yeterlik Algısının Yükseltilmesi:** Fiziksel hedeflere ulaşmak ve rekreasyonel faaliyetlerde başarı elde etmek bireyin öz-yeterlik algısını önemli ölçüde artırır. Artan öz-yeterlik, kişinin dijital bağımlılık gibi zorlu davranış değişiklikleriyle başa çıkabileceğine olan inancını güçlendirir bu da detoks sürecindeki geri dönüş riskini (relaps) azaltan merkezi bir psikolojik faktördür (Brand vd., 2016).

**Hedef Belirleme ve Ulaşma:** Rekreasyonel bir hedefe ulaşmak bireyin içsel motivasyonunu artırır. Bu başarılar dijital ortamdaki sanal başarıların aksine somut ve gerçek dünya temelli bir öz-yeterlilik hissi sağlar (Bandura, 1991). Bu içsel motivasyon teknoloji bağımlılığı gibi dışsal ödüllere dayalı davranışların etkisini zayıflatır (Karademir, 2024).

**Dijital Sınır Yönetimi:** Dijital detoks, bireyi bilinçli bir sınır yönetimi stratejisi oluşturmaya zorlar (Ahead App, 2025). Detoks süreci bireyin teknolojik cihazları ne zaman nerede ve ne amaçla kullanacağı konusunda açık kurallar belirlemesine yardımcı olur. Örneğin, yatak odasını "telefonsuz bölge" ilan etmek veya yemek saatlerini ekransız zaman olarak belirlemek bilişsel dinlenme için gerekli olan iş-yaşam sınırlarını yeniden tesis eder (Learning.com, 2024).

Bu bilinçli sınır yönetimi, sportif rekreasyonun getirdiği düzenli aktivite rutini ile birleştiğinde müdahalenin gücü katlanarak artar. Sportif rekreasyon, belirlenen bu dijital sınırların ihlal edilmesini engelleyen aktif bir engelleyici rolü üstlenir. Örneğin, akşam 19:00'dan sonra telefon kullanmama kuralı tek başına sürdürülmesi zor olabilir ancak bu zaman diliminin tenis maçı veya koşu antrenmanına ayrılması ile doldurulması bireyin dikkatini ve enerjisini fiziki bir eyleme yönlendirir. Böylece detoks tarafından belirlenen pasif kısıtlama rekreasyon tarafından sağlanan aktif ikame sayesinde çok daha uygulanabilir ve sürdürülebilir hale gelir (Radtko vd., 2022). Bu sinerji bireyin çevrimiçi kalma dürtüsüyle mücadele etmek yerine çevrimdışı aktivitelerden keyif alma ve fayda sağlama üzerine odaklanmasını sağlayarak sürdürülebilir bir yaşam tarzı değişikliğinin temelini atar (Tatenko ve Brand, 2023).

## **Sportif Rekreasyonun Sosyal ve Duygusal İyileşme Boyutları**

**Sosyal Etkileşim ve Toplumsal Uyum:** Rekreasyonel aktiviteler bireyleri yüz yüze sosyal etkileşime teşvik eder. Dijital bağımlılığın aksine bu etkileşimler empati, iletişim ve toplumsal dayanışma gibi becerileri geliştirir (Yılgin vd., 2022). Sportif rekreasyon alanları sosyal izolasyon sorununu azaltan ve toplumsal uyumu artıran kritik mekanlar olarak hizmet eder (Turaç, 2024). Rekreasyonel aktiviteler bireyleri dijital dünyanın dolaylı iletişiminden çıkarıp yüz yüze sosyal etkileşime teşvik eder. Dijital bağımlılığın aksine bu fiziksel ve sosyal ortamlar empati, etkili iletişim ve toplumsal dayanışma gibi temel sosyal becerileri doğal yollarla geliştirir. Sportif rekreasyon alanları özellikle grup sporları ve takım etkinlikleri aracılığıyla bireylere anlamlı bir aidiyet duygusu kazandırır ve sosyal izolasyon riskini azaltır. Bir ortak hedefe ulaşma çabası bireyler arasında güven ve işbirliğini pekiştirerek toplumsal uyumu artıran kritik mekanizmalar olarak hizmet eder. Fiziksel aktivite duygusal düzenleme için sağlıklı bir nörobiyolojik mekanizma sunar. Düzenli sportif rekreasyon sırasında salgılanan endorfinler ve dopamin gibi nörotransmitterler, stres, anksiyete ve depresyon seviyelerini doğrudan azaltır (Hillman vd., 2008).

**Yaşam Bağlılığı ve Psikolojik İyi Oluş:** Sportif rekreasyonel aktivitelere katılan bireylerin yüksek rekreasyonel farkındalık seviyelerine sahip olduğu ve yaşama karşı daha güçlü bir bağlılık sergilediği tespit edilmiştir (Koç, 2022; Şahin, 2023).

Düzenli fiziksel aktivite bireyin hayatına bir amaç ve yapı katarak (Şahin, 2023) özellikle internet bağımlılığıyla sıklıkla ilişkilendirilen düşük yaşam doyumu ve depresif semptomları hafifletir. Dolayısıyla sportif rekreasyon sadece bir boş zaman aktivitesi değil aynı zamanda bireyin yaşam kalitesini ve psikolojik iyi oluşunu artırarak dijital cihazları bir kaçış mekanizması olarak kullanma ihtiyacını azaltan proaktif bir ruh sağlığı müdahalesidir (Brajša-Žganec vd., 2011). Rekreasyonel aktiviteler beynin yürütücü işlevlerini özellikle dikkat, inhibisyon ve bilişsel esneklik gibi alanları iyileştirir (Chang vd., 2012). Dijital bağımlılık genellikle bu bilişsel kontrol mekanizmalarının zayıflamasıyla ilişkilendirilir. Sportif rekreasyon beynin ödül sistemini (dopamin düzenlemesi) yeniden dengeleyerek ve yürütücü işlevlerle ilgili beyin bölgelerindeki hasarı onararak bireyin teknolojiye karşı olan psikolojik direnç kapasitesini artırır (García vd., 2025).

## **YÖNTEM**

Bu çalışma, mevcut literatürün incelenmesi ve derlenmesi yoluyla gerçekleştirildiği için etik onay gerektirmemektedir. Ancak çalışmada kullanılan tüm kaynaklara uygun şekilde atıfta bulunulmuş ve bilimsel etik kurallara uyulmuştur. Bu çalışma tasarımı, derleme makalesinin kapsamını, veri toplama yöntemlerini ve değerlendirilmesini ayrıca araştırma kavramlarını açıkça belirterek, çalışmanın bilimsel geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmayı amaçlamaktadır. Çalışmalar, PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yönergelerine göre değerlendirilmiştir. Her çalışmanın metodolojik kalitesi, örneklem büyüklüğü ve bulguların güvenilirliği dikkate alınarak çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmada yer alan çalışmalar detaylı olarak incelenmiş ve bu araştırmaların neticesinde daha genel bir sonuç çıkarımı yapılmıştır.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmanın çağımızın sürekli yükselme eğilimi gösteren sorunlarından biri olarak gösterilen dijital bağımlılık ve bunun yol açtığı tekno-yorgunluk tehdidine karşı dijital detoks ve sportif rekreasyonun entegrasyonuna dayanan bütüncül bir müdahale modelinin potansiyel etkinliğini incelemiştir. Bu hususta dijital detoksun, bireyin bilişsel kaynaklarını dinlendirerek dikkat restorasyonu sağlarken, sportif rekreasyonun, beynin ödül sistemini BDNF (Beyin türevli nörotrofik faktör) salınımı yoluyla aktif olarak yeniden düzenlediği görülmektedir. Bu sinerji, detoksun yarattığı geçici bilişsel netliği, fiziksel aktivitenin sağladığı kalıcı nöroplastisite ve yürütücü işlevlerdeki iyileşmeyle birleştirmektedir böylelikle dijital bağımlılığın temelindeki zayıf öz-düzenleme, sportif rekreasyon sayesinde aşılabileceği düşünülmektedir.

Rekreasyonel hedeflere ulaşma ve aktiviteye devam etme, bireyin dürtü kontrolünü ve öz-yeterlilik inancını artırmakta birey, sanal dünyadan aldığı anlık hazzı, çevrimdışı dünyada elde ettiği somut başarıyla yerini doldurmayı öğrettiği görülmektedir. Sportif rekreasyon faaliyetleri, dijital izolasyonun ve düşük yaşam bağlılığının getirdiği olumsuz duygu durumu tersine çevirmekte, takım ve grup rekreasyonu, yüz yüze sosyal etkileşimi teşvik ederek toplumsal uyumu ve yaşama yönelik pozitif duygusal bağlılığı güçlendirmektedir.

Dolayısıyla literatürden elde edilen bulgular sürdürülebilir bir iyileşme için sadece teknoloji kısıtlamasının yeterli olmadığını pasif detoks sürecinin sportif rekreasyonun sunduğu aktif bilişsel, duygusal ve sosyal alternatif mekanizmalarıyla desteklenmesi gerektiğini göstermektedir.

### Resim 1. Dijital İyi Oluş Venn Şeması



Bu çalışmanın bulguları, sportif rekreasyonun dijital bağımlılığa yönelik disiplinine yönelik öneriler alt başlıklar halinde sunulmuştur.

Uygulamalı Model:

Yapılandırılmış Entegrasyon Modelleri Geliştirilmesi: Spor Bilimleri fakülteleri ve rekreasyon merkezleri, "Dijital Refah Kampı" formatında, teknolojik kısıtlamayı zorunlu tutan ve boş zamanı tamamen doğa temelli veya sosyal sportif aktivitelerle dolduran müdahale programları tasarımlarının etkili olabileceği düşünülmektedir.

Eğitimsel Model:

Rekreasyon Lideri Eğitiminin Genişletilmesi: Rekreasyon liderleri ve antrenörler, dijital bağımlılığın psikolojisi, yoksunluk semptomlarının yönetimi ve bireylerin öz-düzenleme becerilerini güçlendirmeye yönelik motive edici iletişim stratejileri konusunda özel eğitimler almalıdır. Rekreasyon programları, katılımcının sadece fiziksel değil, aynı zamanda bilişsel dinlenmesini ve duygusal ifadesini de hedeflemesinin gerekli olduğu düşünülmektedir.

Araştırma Temelli Model:

Bilişsel Ölçütlere Odaklanma: Gelecekteki sportif rekreasyon araştırmaları, müdahale programlarının etkinliğini değerlendirirken sadece bağımlılık puanları ve fiziksel parametreleri değil; dikkat süresi, çalışma belleği ve dürtü kontrolü gibi bilişsel ölçütlerin kullanılması yapılacak çalışmalara da farklı bir perspektif sunabileceği düşünülmektedir. Bu, rekreasyonun bilişsel iyileşmedeki doğrudan rolünü bilimsel olarak sağlamlaştırabilecektir.

#### KAYNAKLAR

- Ahead App (2025). Digital Boundaries: The Science Behind Setting Healthy Screen Time Limits.
- Aycan, A., & Üzümlü, H. (2020). Spora Katılımın Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığına Etkisi. *Journal Of Human Sciences*, 17(4), 1022–1033.
- Bandura, A. (1991). Social Cognitive Theory Of Self-Regulation. *Organizational Behavior And Human Decision Processes*, 50(2), 248-287.
- Barkley, J. E., & Lepp, A. (2016). Mobile Phone Use Among College Students Is A Sedentary Leisure Behavior Which May Interfere With Exercise. *Computers In Human Behavior*, 56, 29–33.
- Barnes, L. (2017). "Social Media Addicted Americans Could Use 'Digital Detox,'" at <http://www.nydailynews.com/news/national/digital-detox-answer-america-socialmedia-addiction-article1.2632870>
- Basu, R. (2019). Impact of Digital Detox on Individual Performance of the Employees. *Int. J. Res. Anal. Rev.*, 6(2), 378-381.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical Activity And Mental Health In Children And Adolescents: A Review Of Reviews. *British Journal Of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality Of Life And Leisure Activities: How Do Leisure Activities Contribute To Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), 101–114.
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2016). Prefrontal Control And Stress As Core Mechanisms In The Etiology And Treatment Of Internet Addiction. *Current Addiction Reports*, 3(4), 302–308.
- Cengiz, R. & Er, B. (2021). Investigation of the Relationship between Free Time Management, Social Media Addiction and Life Satisfaction of University Students during the COVID-19 Pandemic Process. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 85-99.
- Chandler, P., & Sweller, J. (1991). Cognitive Load As A Factor In The Design Of Instruction. *Instructional Science*, 20(2), 151–173.
- Chang, Y. K., Labban, J. D., Gapin, J. I., & Etnier, J. L. (2012). The Effects Of Acute Exercise On Cognitive Performance: A Meta-Analysis. *Brain Research*, 1453, 87–101.
- Clark, R. C., Mayer, R. E. (2016). *E-Learning And The Science Of Instruction: Proven Guidelines For Consumers And Designers Of Multimedia Learning*. Wiley.

- Çebi, M., Albay, F. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığına İlişkin Farkındalığının İncelenmesi. *ASOS Journal*, 10(4), 115-128.
- Çuhadar, A. (2020). *Sosyal Medya Kullanımı ve Boş Zaman Yönetimi İlişkisinin İncelenmesi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. ( Yüksek Lisans Tezi). T.C. Karaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı, Karaman.
- García-Ortiz, C., Lorenzo-González, M., Fernández-Sánchez, J., Solano-Lizcano, V., Del Coso, J., & Collado-Mateo, D. (2025). Recommendations For Physical Exercise As A Strategy To Reduce Problematic Use Of The İnternet And Digital Devices: A Perspective. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 22(5), 753.
- Gezgin, D. M., Mihci, C. & Gedik, S. (2021). The Effect of Free Time Management Skills upon Smartphone Addiction Risk in University Students. *Journal of Education in Science Environment and Health*, 7(4), 354-366.
- Grasman, R. P., Grasman, R., & Van Der Maas, H. L. J. (2016). A Dynamic Model Of Addiction: Low Self-Control And High Craving. *Psychological Review*, 123(3), 254–271.
- Hall, H. (2020). Digital Detox: A Natural Cure For Digital Distraction. *Journal Of Applied Communications*, 104(1), 1–17.
- Hall, H. (2020). The Effects Of Social Media Detox On Mental Health. *Journal Of Technology İn Behavioral Science*, 5(3), 205-212.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be Smart, Exercise Your Heart: Exercise Effects On Brain And Cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Hu, M., & Liu, Y. (2023). The Role Of Techno-Exhaustion And Social Networking Fatigue İn Tourists' İntentions To Participate İn Digital Detox Retreats. *Tourism Management*, 97, 104712.
- Hughes, N., & Burke, J. (2018). The Effect Of Self-İmposed Smart Phone Abstinence On Levels Of Subjective Happiness And Problematic Smart Phone Use. *Journal Of Behavioral Addictions*, 7(1), 164–170.
- Hunt, M. F., Marx, R., Lipson, C., Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness And Depression. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 37(10), 751–768.
- Joye, Y., & Dewitte, S. (2018). Nature's broken path to restoration: A critical look at Attention Restoration Theory. *Journal of Environmental Psychology*, 59, 1-8.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framewok. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). *The Experience Of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Karademir, B. F., & Öztürk, M. (2024). Teknoloji Bağımlılığının Çalışma Motivasyonuna Etkisi. *International Journal Of Economics And Administrative Studies*, 3(2), 68-83.
- Karaküçük. S. (2008). Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme, Gazi kitabevi, Ankara.
- Karavelioğlu, B. (2024). Dünya'da ve Türkiye'de Sportif Rekreasyona Bakış Açısı: Bir Derleme Çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1–11.
- Kardaras, N. (2017). *Glow Kids: How Screen Addiction İs Hijacking Our Kids' Brains—And How To Break The Trance*. St. Martin's Press.
- Kırmızıoğlu, P. G., & Çeviker, A. (2017). Sportif Rekreasyon Kavramına Antropolojik Bir Bakış. *International Journal Of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr)*, 4(12), 1061-1068.
- Kim, Y. H., Hong, J. S., Lee, Y. S., & Hyun, M. H. (2017). Self-Control And Craving As Risk Factors For İnternet Gaming Disorder: A Systematic Review. *Journal Of Behavioral Addictions*, 6(4), 498-506.
- Kim, Y., Son, C., & Park, D. H. (2017). The Relationship Between Problematic Smart Phone Use And Lower Self-Control. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 20(4), 275–281.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). İnternet And Gaming Addiction: A Systematic Review Of Neurobiological And Psychological Evidence. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 9(10), 3717-3742.

- Learning.Com (2024). Boundaries To Support A Positive Relationship With Technology. <https://Www.Learning.Com/Blog/Technology-Boundaries/> (Eriřim Tarihi: 20.10.2025)
- Li, J., Chen, X., & Li, H. (2022). Physical Activity And Problematic Smartphone Use: The Role Of Social Anxiety And Self-Control. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(18), 11467.
- Litwiller, B., Wampold, K., & Bunkley, G. (2017). The Effect Of Recreational Activity On Mental Health Outcomes: A Meta-Analysis. *Journal Of Leisure Research*, 49(3), 213–233.
- Logan, J. C., Dicks, M. P., & Evans, G. A. (2023). *The Relationship Between Sports Participation And Cognitive Function*. Taylor & Francis Online.
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, E. (2014). The Iphone Effect: The Quality Of Social Interactions Is Lower When Phones Are Present. *Environment And Behavior*, 48(4), 275-288.
- Moseley, L., Lencioni, R., & Wos, M. (2018). The Impact Of Nature-Based Recreation On Public Health: A Systematic Review. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(10), 2221.
- Odabaşı H F, Akkoyunlu, B, & İşman A. (2020). *Eğitim Teknolojileri Okumaları* (101–129). Pegem Akademi.
- Oxford Dictionaries Definition of digital detox in English. <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox>. (Eriřim Tarihi: 18.10.2025).
- Özdağ S. (1996). *Yerel Yönetimlerde (Belediyelerde) Rekreatif Etkinliklerin Yeri ve Önemi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Gazi Üniversitesi.
- Radtke, T., Apel, T., Priebe, K., Risch, H., & Fischer, F. (2022). Digital Detox: An Examination Of The Effects Of Reduced Smartphone And Social Media Use On Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 25(1), 1–7.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Deđerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Dođu Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 199-202.
- Ren, Y., & Li, C. (2020). The Protective Effect Of Physical Activity Against Internet Addiction: The Mediation Role Of Social Support And Self-Control. *Frontiers In Psychology*, 11, 1546.
- Sieberg, D. (2011). *The Digital Diet: The 4-step Plan to Break Your Tech Addiction and Regain Balance in Your Life*. London, England: Souvenir Press Ltd.
- Sweller, J. (1988). Cognitive Load During Problem Solving: Effects On Learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285.
- Sweller, J. (2010). Element İnteractivity And İntinsic, Extraneous, And Germane Cognitive Load. *Educational Psychology Review*, 22(4), 123–138.
- Syvetsen, T. & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), 1269-1283.
- Syvetsen, T., & Mæhle, N. (2023). Digital Detox: Challenging The Perpetual Connectivity Culture. *Media, Culture & Society*, 45(1), 140-156.
- şahin, E. (2023). Sportif Rekreasyonel Aktivitelere Katılan Bireylerin Algıladıkları Fayda İle Yaşam Bağlılıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi, Bingöl Üniversitesi).
- Tatenko, O., & Brand, M. (2023). Engaging İn Physical Activity İnstead Of (Over)Using The Smartphone: An Experimental İnteraction Of Lifestyle İnterventions To Prevent Problematic Smartphone Use And To Promote Mental Health. *BMC Psychiatry*, 23(1), 115.
- Torkildsen, G. (1999). *Leisure And Recreation Management*. Routledge.
- Tromholt, M. (2016). The Facebook Experiment: Quitting Facebook For One Week İmproves Users' Life Satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 19(11), 661–666.
- Turaç, G. (2024). Spor Odaklı Rekreasyon Alanlarının Toplumsal Sağlık Ve Sosyal Etkileşim Üzerindeki Rolü. *Beden Eđitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 621-636.
- Turkay, H., & Çeviker, A. (2016). Sportif Rekreasyon Kavramına Sosyolojik Bir Bakış. *Beden Eđitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(4), 99-108.

- Voss, M. W., Prakash, R. S., Erickson, K. I., Thompson, H., Bassett, D. M., & Gorelick, P. B. (2010). Plasticity Of Brain Networks In A Randomized Intervention Trial Of Exercise Training In Older Adults. *Frontiers In Aging Neuroscience*, 2, 32.
- Wang, W. C. (2018). Exploring the Relationship Among Free-Time Management, Leisure Boredom, and Internet Addiction in Undergraduates in Taiwan. *Psychological Reports*, 122(5), 1651-1665.
- WHO (World Health Organization). (2018). *International Classification Of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. Cenevre: WHO.
- Yarrow, K., Brown, P., & Krakauer, J. W. (2009). Inside The Brain Of An Expert Athlete: The Role Of The Prefrontal Cortex In Sport-Specific Expertise. *Journal Of Neuroscience*, 29(44), 13444–13446.
- Yılgin, Y. A., Arık, B., & Gökmen, G. (2022). Toplumsal Amaçlı Yapılan Rekreasyon Aktiviteleri. *International Journal Of Social Sciences And Education*, 6(12), 221-235.
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
- Young, K. S. (2009). Internet Addiction: Diagnosis And Treatment Considerations. *Journal Of Contemporary Psychotherapy*, 47(1), 7-14.
- Zhu, J., Jin, X., Niu, X., Wang, H., Chen, H. (2017). Regular Moderate To Vigorous Physical Exercise İs Protective Against Cognitive İmpairment And Dementia: A Meta-Analysis Of Prospective Cohort Studies. *BMC Geriatrics*, 17(1), 1–10.