

EKOTURİZM ALANLARININ YENİ TRENDİ: DİJİTAL DETOKS

The New Trend in Ecotourism Destinations: Digital Detox

Nilgün DEMİREL İLİ¹; Yağmur AYDIN²

ÖZ

Geliş Tarihi

24.12.2025

Kabul Tarihi

16.06.2026

Yayın Tarihi

30.07.2026

Anahtar Kelimeler

Dijital Detoks,
Ekoturizm,
Dijitalsiz Turizm.

Bu araştırmanın amacı dijital detoks olgusunu ekoturizm ile ilişkilendirerek bireylerin dijital detoks motivasyonlarını ve algılarını ölçmektir. Araştırma, ekoturizm alanlarında dijital detoksun nasıl bir deneyime dönüşebileceğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Araştırmada nitel araştırma desenlerinden fenomenolojik desen kullanılmış ve yarı yapılandırılmış mülakat tekniği ile veriler toplanmıştır. Amaçlı örnekleme türlerinden kartopu örnekleme vasıtasıyla 19 katılımcı ile derinlemesine mülakatlar gerçekleştirilmiş ve veriler tematik analiz yaklaşımı ile çözümlenmiştir. Beş ana tema ve on dört alt tema ile gerçekleştirilen analiz sonucunda katılımcıların büyük çoğunluğunun dijital detoks kavramının farkında olduğu ve dijital detoks eğilimlerinin psikolojik iyi oluş, doğayı hissetme, teknolojiden uzaklaşma ve inziva arayışı gibi güçlü motivasyonlarla şekillendiği sonucuna varılmıştır. Dijital detoks özellikle ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Beden sağlığı üzerindeki etkileri ise daha sınırlıdır. Dijital detoks iletişim kopukluğu, günceli kaçırma kaygısı ve dijital bağımlı işlerde ise maddi riskler bakımından dezavantajlı konumdadır. Ekoturizm alanları bağlamında kamp, doğa yürüyüşleri, dağ ve yayla aktiviteleri için dijital detoks ideal etkinliklerdir. Sürdürülebilir turizm stratejileri ile uyumlu olması, çok boyutlu ve geleceğin önemli uygulamaları arasında yer alabilecek bir iyileşme deneyimi sunması dijital detoksun güçlü yanını oluşturmaktadır.

ABSTRACT

Submit Date

24.12.2025

Accept Date

16.06.2026

Publish Date

30.07.2026

Keywords

Digital Detox,
Ecotourism,
Digital-Free Tourism.

The aim of this research is to measure individuals' motivations and perceptions regarding digital detox by linking it to ecotourism. The study aims to reveal how digital detox can be transformed into an experience in ecotourism areas. A phenomenological design from qualitative research designs was used in the study, and data were collected using a semi-structured interview technique. In-depth interviews were conducted with 19 participants through snowball sampling, one of the types of purposive sampling, and the data were analysed using a thematic analysis approach. The analysis, conducted with five main themes and fourteen sub-themes, concluded that the vast majority of participants were aware of the concept of digital detox and that this awareness was driven by strong motivations such as psychological well-being, feeling the nature, distancing oneself from technology, and seeking seclusion. Digital detox has particularly positive effects on mental health. Its effects on physical health are more limited. Digital detox is disadvantageous in terms of communication breakdown, anxiety about missing out on current events, and financial risks in digitally dependent jobs. In the context of ecotourism areas, digital detox is an ideal activity for camping, trekking in nature, and mountain and highland activities. Its compatibility with sustainable tourism strategies and its ability to offer a multi-dimensional healing experience that could be among the important applications of the future constitute the strong side of digital detox.

¹  Dr. Öğr. Üyesi, Iğdır Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Türkiye, nilgun.demirel@igdir.edu.tr

²  Araştırmacı, Iğdır Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Türkiye, yagmur.aydin11@gmail.com

© Demirel İli, N; Aydın, Y. Bu çalışmanın telif hakları yazarlara aittir. / The copyright of this work belongs to the authors.



Bu çalışma [Creative Commons Attribution \(CC-BY\) 4.0 Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) kapsamında lisanslanmıştır.

This study is licensed under a [Creative Commons Attribution \(CC-BY\) 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

1. Giriş

Bilgi ve iletişim teknolojileri hayatın her alanına yayılmış durumdadır. Toplumda büyük bir etkiye sahip olmakla birlikte iş dünyasında neredeyse teknolojisiz alan bulunmamaktadır (Mirbabaie vd., 2022). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin yaygınlaşması, bireyleri bu teknolojiyi kullanmaya zorlamaktadır. Dolayısıyla bireylerde yoğun teknoloji kullanımı sonucu *teknolojiye bağlı stres* düzeyleri artmaktadır. Ayrıca üretkenliğin azalması ve sağlık üzerinde de etkisi mevcuttur (Ayyagari vd., 2011). 1984 yılında Craig Brod tarafından tanımlanan teknostres teorisine göre, teknostres bilgi iletişim teknolojileriyle sağlıklı bir şekilde başa çıkılmamasından kaynaklanmakta ve bu modern bir hastalığa dönüşmektedir. Birçok sağlık problemiyle birlikte teknolojiye bağımlı insan sayısının daha da artması sonucunda teknoloji, insan ihtiyaçlarının önüne geçmektedir (Brod, 1984). Günlük yaşamın her alanına yayılan teknolojinin sunduğu avantajlar, dezavantajların önünde bir perde gibi yerini almakta ve dijital bağımlılık göz ardı edilmektedir (Can ve Iflazoglu, 2021). Dijital bağımlılık yaşam kalitesini olumsuz etkilemekte ve bilinçsiz teknoloji kullanımı olumsuz sonuçlar doğurmaktadır (Sezerer Albayrak, 2020). Bu sonuçlar fizikselden psikolojik sonuçlara kadar çeşitlilik göstermektedir. Stres, sinirlilik gibi psikolojik, görme sorunları, boyun ve sırt ağrısı gibi fiziksel sorunlar aşırı teknolojiye maruz kalmanın sonuçlarıdır (Zahariades, 2018).

Turizm bağlamında ise dijitalleşme turistlerin deneyimlerini dönüştürme odaklıdır. Hem fiziksel hem de çevrimiçi etkileşimlerin iç içe geçtiği hibrit sosyal ağlar ile deneyim ön plana çıkarılmaktadır (Fan vd., 2019). Bu tür hibrit platformlarda sürekli çevrimiçi olma baskısından kaynaklanan tatil deneyiminin dijitale bağımlı olması kaçınılmazdır. Tatil sürecinde de dinlenmeye ve rahatlamaya ihtiyaç duyan fakat dijital ortamdan kopamayan bireylerin zihinsel ve fiziksel olarak tükenmiş hissettikleri belirtilmektedir. Bu durum metaforik olarak “dijital tasma” kavramıyla tanımlanmakta, dijital detoks arayışı ise hem bireysel iyilik hâli hem de kültürel bir eleştiri biçimi olarak konumlandırılmaktadır. Dijital detoks seyahatleri 2009’da ortaya çıkmış ilk başta sınırlı sayıda turist tercih ederken zamanla geniş kitlelere yayılmıştır. Özellikle 2016 sonrası iş yaşam-dengesi tartışmaları büyürken dijital yorgunluğu azaltmak için dijital detoks turizm türü olarak daha görünür hale gelmiştir. Günümüzde bu deneyim teknolojiden uzaklaşarak doğa temelli ve sosyal ilişkileri güçlendirme odaklı deneyimler etrafında şekillenmektedir (Schell, 2022). Böylelikle dijital detoks, dijital cihazların yorucu ve uyarıcı etkisinden uzaklaşıp, dinginliği, sessizliği deneyimleme fırsatı sunan teknolojiden geri çekilme pratiği olarak hayatın içerisinde yer almıştır. İnziva merkezlerinden tatil köylerine kadar uzanan geniş bir yelpazede, dijital cihazların asgari düzeyde ya da hiç kullanılmamasını teşvik eden bir turistik ürünler yaygınlaşmıştır (Sharma vd., 2023). Dijital detoks, yalnızca bireysel değil toplumsal bir dönüşümü de temsil etmektedir. Dezenformasyon ve gereksiz içeriklerle mücadelede bilinçli kullanıcı davranışını teşvik etmektedir. Bireyin medya tüketimini kendi iradesiyle sınırlandırmış olması hem bireysel iyileşmeye hem de toplumsal faydaya katkı sağlamaktadır (Syvertsen, 2020).

Turizm literatüründe teknolojinin aşırı kullanımı teknolojiye bağlı stres, ruh sağlığına ve bağımlılığa yönelik sorunlar şeklinde ele alınmakta seyahat deneyimi ile ilişkisi giderek tartışılmakta ve önem kazanmaktadır. Teknolojiye yoğun bir şekilde maruz kalmak, turist deneyimi üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Ayrıca seyahat esnasında bağlantıyı kesme ve dinginlik arayışı önem kazanmaktadır. Teknolojiden uzak kalma veya sınırlı düzeyde teknoloji kullanımı turistlerin ilgisini çekmekte buna yönelik motivasyonlar pazarlama araştırmaları içerisinde yerini almaktadır. Eleştirel biçimde yaklaşılması gereken teknoloji(siz), dijital(siz) turizm uygulamaları, kaçış, kişisel gelişim, iyi oluş, sosyal ilişkiler ve sağlık ile ilişkilendirildiğinde gelecekte daha önemli hale geleceği açıktır (Egger vd., 2020; Talukder vd., 2024). Dijital detoks kavramının literatürde yer edinmesi ile dijital bağımlılık ve teknolojik tükenmişliğin çözümlerinin aranması dijital çağda insanların iyi oluş halini koruma çabalarının turizm tercihlerine doğrudan yansımaya olanak tanımaktadır (Schell, 2022). Bu bağlam ise doğanın dijitalden kopuşu pekiştirdiği ekoturizm odaklı dijital detoks uygulamalarının teorik ve pratik açıdan incelenmesini anlamlı hale getirmektedir. Bu doğrultuda araştırmanın amacı, dijital detoks ekoturizm bağlamında ele almak ve dijital detoks motivasyonunu nasıl desteklediğini ortaya koymaktır. Araştırmada şu sorulara cevap aranmaktadır: (1) Bireyler dijital detoks nasıl algılıyor? (2) Bireyleri dijital detoks deneyimlerine katılmaya iten nedenler nelerdir? (3) Dijital detoks ile ilişkili psikolojik ve fiziksel etkiler nelerdir? (4) Katılımcılar hangi dezavantajları algılıyor? ve (5) Ekoturizm ortamları dijital detoks deneyimlerine nasıl katkıda bulunuyor? Dijital detoksun bireysel olarak teknolojiden kaçış stratejisinin ötesine geçerek sürdürülebilir turizm açısından nasıl bütünlük yaratacağına dair ip uçları sunması bakımından özgün katkı hedeflenmiştir. Ayrıca araştırma ekoturizm alanlarının dijital detoks turizmi için taşıdığı potansiyel nitel veriler

ile derinlemesine açıklanmakta hem akademik hem de uygulamaya yönelik çıkarımlar ile ipuçları sunması bakımından önemlidir.

2. Teknoloji Çağı ve Dijital Detoks

Dijital detoks, yüz yüze olmayan iletişim süreçleri, yapay zeka ve çevrimiçi etkileşimler içerisinde kaybolan insanın otantikleşme veya öze dönme çabasını bir paradoks içerisinde ele alan bir olgudur. İnsanın kendi özüne ve ideallerine bağlı kalarak yaşama çabası içerisinde dijital medyayı ve çevrimiçi iletişimi benimsemeye çalışması dijital detoks motivasyonunun ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Syvertsen, 2020). Bilgisayarlar, akıllı telefonlar ve tabletler günlük yaşamın vazgeçilmez araçları haline gelmiştir. Bu araçlar dijital detoksun önündeki teknolojik engellerin sadece birkaç örneğidir (Talukder vd., 2024). Özellikle pandemi döneminin ardından gerçekleşen uzaktan çalışma düzenlemeleri ve sosyalleşmenin az ve sosyal izolasyonun fazla olduğu dönemlerde aşırı dijital maruz kalma bireylerin zihinsel sağlığını bozmuş, teknoloji bağımlılığını artırmıştır. Bu dönemde artan dijital detoks farkındalığı, dijital katılım ve stresi azaltmak yönünde sınırlandırmalar ile kavram popüler hale gelmiştir (Mirbabaie vd., 2022). Zaman algısının değişmesi, nostalji eğilimi ve daha az stresli yaşamı deneyimlemek teknolojinin ve sosyal medyanın gerçeklik algısını yok etmesi ile ilişkilendirilmektedir. Dijital detoks motivasyonunda nadiren de olsa kalıcı olarak bağlantıyı kesme fikri, öze dönüş ve tamamen doğal yaşam ile bağdaşan marjinal kararları içermektedir. Ekransız zamanlar ve alanlar yaratmak, medya diyetleri gerçekleştirmek ve daha ılımlı yaşam tarzını benimsemek modern insanın dijital detoksa ayak uydurmaya çalışma sürecine katkı sağlamaktadır. Dijital detoks, literatürde “dijital bir mola ver”, “çevrimdışı ol”, “kaydırmasız bir ay geçir”, “günü fişten çek” gibi söylemlerle metaforlaştırarak dikkat çekmektedir (Syvertsen ve Enli, 2019; Syvertsen, 2020). Dijital detoksu yaşam tarzı olarak benimseyen ve bunu sık sık yapan turistler, dijital detoks uygulamasının insanın ruhen ve bedenen iyileşmesinin ve tatilin gerçek anlamda tadını çıkarmanın tek yolu olduğuna inanmaktadırlar (Fan vd., 2019).

3. Dijital Detoks ve Ekoturizm

Doğal çevrenin insana sunduğu zenginlik ve güzellikler, bireylerin bilinçaltı, duyguları, düşünceleri ve beklentileri ile yönlendirildiğinde daha anlamlı hale gelmektedir. Doğanın estetik ve işlevsel mükemmeliyeti insanın ruhunu keşfetmesine teknolojik dünyadan kopup kendini bulmasına katkı sağlamaktadır (McCord, 2016). Dijital detoksun psikolojik fayda sağlanacağına, duygusal faydaların artacağına, uykuyu etkileyen mavi ekrandan uzaklaşılarak daha kaliteli uyku yakalanacağına dair olumlu etkilerine vurgu yapılmaktadır (Coolplaces, 2025). Aslında dijital detoks seyahatleri, elektronik cihazlar ile iç içe olan kişilerin kısa süreli bağlantılarını koparmak yerine farkındalığın artarak dijitali tamamen reddedeceğini gösteren bir metafor olarak tanımlanmaktadır (Schell, 2022).

Arınma programları şeklinde düzenlenen dijital detoks turizmi, teknolojik temelli turizm faaliyetlerinden uzak bir şekilde farklı beklentileri olan turistlerin tercih ettiği bir turizm türü olarak ortaya çıkmıştır. Otellere giriş sırasında dijital aletlerin resepsiyona bırakıldığı otel deneyiminin ötesinde televizyonsuz, Wi-Fi'siz, baz istasyonsuz bir deneyim sunmaktadır. Etkinlikler arasında yoga, meditasyon gibi rahatlatıcı uygulamalar gerçekleştirilmektedir (Can ve Iflazoglu, 2021). Turistlerin dijital detoks motivasyonlarıyla ilgili dört ana faktör ortaya çıkmaktadır: Kaçış, kişisel gelişim, sağlık ve iyi oluş, ilişkiler. Kaçış; turistlerin günlük yaşamın stresinden kaçarak ekoturizmin temeli olan doğa ile bağ kurulmasını, teknoloji kullanımından uzaklaşarak zihinsel ve duygusal arınmayı ifade etmektedir. Kişisel gelişim; turistlerin yeni ortamlarda kendilerini keşfederek özyeterliliklerini artırma çabalarını ve kendilerini daha bağımsız hissetmelerini ifade etmektedir. Teknolojiden uzaklaşan turistler ekoturizm alanlarında doğa veya yerel kültür ile iletişim kurarak kişisel farkındalıklarını güçlendirmektedirler. Sağlık ve iyi oluş; turistlerin çevrelerine odaklanarak, doğada teknolojiden uzaklaşarak streslerini azaltmalarını ve genel iyi oluş durumlarını artırmayı ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık sayesinde doğa ile bağ kuran turist, zihinsel sağlığını iyileştirme ve sağlıklı yaşam yolunu tercih etmektedir. İlişkiler; teknolojiden uzaklaşan turist çevresinin farkında olmakta ve diğer insanlarla daha anlamlı ilişkiler kurmaktadır. Sosyal medya kullanımı gibi dikkat dağıtıcı unsurların azaltılması yoluyla gerçek bağlar oluşturulmakta ekoturizmin topluluk ve çevreyle etkileşim odaklı yönünü desteklemektedir (Egger vd., 2020). Dijital detoks destinasyonlarında internet kapsama alanının kapatılması veya mobil sinyalin kaldırılması, teknolojik anlamda az gelişmiş destinasyonların tercih edilmesi ile yapılabilecek birçok etkinlik bulunmaktadır. Doğa sporlarının tüm kolları, macera etkinlikleri, ağaç dikimi gibi çiftlik etkinlikleri, el işi atölyeleri gibi sanatsal beceri geliştirme etkinlikleri, yoga, meditasyon gibi sağlıklı yaşama yönelik etkinlikler, masa oyunları, şömine başı etkinlikleri gibi grup oyunlarına yönelik sosyal etkinlikler, festivaller gibi folklorik/kültürel geziler, manastır veya tapınak keşifleri gibi

spiritüel deneyimler, tarım ile yöresel yemek pişirme etkinliklerinin birleştirilmesi gibi gastronomik etkinlikler dijital detoks turizmi kapsamında yapılabilecek etkinliklerdir. Sayılan bu etkinliklerin çoğunun ekoturizm alanlarında yapılabilmesi de ekoturizm ile dijital detoksun iç içe geçtiğinin kanıtıdır (Li vd., 2018). Literatürde postmodern turizm anlayışına bir tepki olarak ortaya çıkan dijital detoks turizmi alternatif turizm türleri içerisinde yer almakta ve insanı sürdürülebilir deneyimlere yönlendirmektedir (Can ve Iflazoglu, 2021). Sürdürülebilirlik bağlamında minimalizm, yavaş turizm, deneyimsel otantiklik içeren dijital detoks faaliyetleri çağımızın insanına teknolojiye uzak, sade ve sakin bir deneyim sunmaktadır.

4. Araştırmanın Yöntemi

Bu çalışmada dijital detoks fenomeninin ekoturizm içerisindeki bağlamı ele alınmıştır. Araştırmada özellikle ekoturizm deneyimi ön plana çıkarılmak istenmiştir. Bu kapsamda, daha önce ekoturizm faaliyetlerine katılmış ve kısmen de olsa dijital detoks deneyimi yaşamış katılımcıların; dijital detoksa yönelik algıları, duyguları ve deneyimleri incelenmektedir. Araştırmanın amacı bu deneyimleri anlamak ve yorumlamak olduğundan nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Bu nedenle araştırma fenomenolojik yaklaşımla ele alınmış ve veriler yorumsamacı yaklaşım ile değerlendirilmiştir. Örneklem seçiminde nitel araştırmalara uygun olarak kurgulanan amaçlı örnekleme yöntemi seçilmiştir. Katılımcıların ekoturizm faaliyetlerine katılmış ve dijital detoks deneyimini kısmen de olsa gerçekleştirmiş olmaları bu çalışmadaki önemli kısıttır. Kartopu örnekleme ile ekoturizm ve dijital detoks deneyimi olan kişilerden bir diğerine ulaşma aracılığıyla 19 katılımcı ile mülakat gerçekleştirilerek veri toplanmıştır. Veri doygunluğunu hem kodlama hem de anlam açısından sağlanması sebebiyle mülakat 19 katılımcı ile sonlandırılmıştır. Veri toplama sürecinde kullanılan mülakat sorularının, Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı tarafından 2024/35- E37077861-900-159024 sayılı etik kurul kararı ile uygun olduğu kararına varılmıştır. Görüşmeler yüz yüze ve online olarak toplanmış elde edilen bilgiler deşifre edilmiştir. İki araştırmacı tarafından okunan deşifre verilerden ana tema ve alt temalar oluşturulmuş ve araştırmacılar tarafından karşılaştırılmıştır. Ayrıca bu ana tema ve alt temalar uzman görüşü alınarak ortak başlıklar oluşacak şekilde revize edilmiştir. Her bir alt temanın araştırma bağlamı içerisindeki anlamı yazılarak kodlama süreci için tümdengelsel ve tümevarımsal yaklaşımla yol haritası oluşturulmuştur. Bu süreç araştırmanın geçerliliğini ve güvenilirliğini artırmak amacıyla yürütülmüştür. Böylelikle araştırmanın verilere dair ilk bulgusu oluşturulmuş, bu bulgulardan hareketle analiz gerçekleştirilmiştir. Belge olarak tanımlanan veriler MAXQDA yazılımına aktarılmıştır. Belirlenen ana tema ve alt temalar bu yazılımda kodlama sürecine tabi tutulmuştur. Bu çalışmada ise içerik analizi hem sözcüksel hem de rakamsal olarak analizleri içermektedir. Katılımcıların görüşlerine ilişkin sözcüksel ifadeleri, ana tema ve alt tema kodlama sonuçlarının görselleştirilmesine ilişkin frekans ve yüzde değerlerini içermektedir.

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

	Cinsiyet	Yaş	Eğitim durumu	Meslek	Günde kaç saat sosyal medyada zaman geçirirsiniz?	Sahip olduğunuz teknolojik aletleriniz	Kullandığınız sosyal medya uygulamaları	Dijital oyun oynar mısınız?
K1	Kadın	19	Ön lisans	Öğrenci	4 saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, YouTube, Instagram, TikTok, X	Evet
K2	Kadın	35	Lisansüstü	Turist Rehberi	Hiç	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp	Hayır
K3	Erkek	33	Lisansüstü	Akademisyen	1 saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar, Tablet	Whatsapp, Instagram	Hayır
K4	Kadın	30	Lisans	Beden Eğitimi Öğretmeni	3 saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, Instagram	Hayır

K5	Kadın	28	Ön lisans	Müşteri Temsilcisi	9 saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, YouTube, Instagram, TikTok, X	Evet
K6	Erkek	40	Lisans	Turist Rehberi	2 Saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, Instagram, X	Hayır
K7	Erkek	43	Lisansüstü	Akademisyen	1 Saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, X	
K8	Kadın	34	Lisans	Zabıt Katibi	1-2 Saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, Instagram, X	Evet
K9	Kadın	45	Lisansüstü	Akademisyen	1 Saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, Instagram, X	Hayır
K10	Erkek	32	Lisansüstü	Polis	1 Saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, Instagram, X, Youtube	Evet
K11	Erkek	37	Lisansüstü	Akademisyen	8 Saat	Bilgisayar, PlayStation, Akıllı Telefon	Whatsapp, Instagram, X, Youtube	Evet
K12	Kadın	27	Lisans	Banka Memuru	10 Saat	Akıllı telefon, tablet, Bilgisayar	Whatsapp, YouTube, Instagram, TikTok, X, Telegram	Evet
K13	Erkek	28	Lisans	Polis	4-5 saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Instagram, WhatsApp, Telegram	Evet
K14	Kadın	42	Lisansüstü	Akademisyen	3 saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar, Tablet	Whatsapp, YouTube, Instagram, TikTok, X	Hayır
K15	Kadın	36	Lisans	Çağrı Merkezi Yöneticisi	7-8 Saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, YouTube, Instagram, TikTok, whatsapp, X	Evet
K16	Kadın	29	Lisans	Türkçe Öğretmeni	2 saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, Instagram	Hayır
K17	Erkek	38	Lisans	Ön büro Müdürü	1 saat	Akıllı Telefon, Bilgisayar	Whatsapp, Instagram, Telegram	Hayır
K18	Kadın	34	Lisans	Çevirmen	1 Saat	Akıllı telefon, Bilgisayar	Whatsapp, Instagram	Hayır
K19	Kadın	40	Lisansüstü	Öğretmen	3-4 saat	Akıllı Telefon	Whatsapp, Instagram	Hayır

Dijital detoksun ekoturizm bağlamında incelenmesi için görüşülen katılımcıların farklı yaş grupları, dijital maruz kalma ve meslek düzeylerine göre çok boyutlu olmasına dikkat edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmaya dahil olan katılımcıların dijital detoksu çok boyutlu olarak şekillendirdiği söylenebilir. Katılımcıların yaşlarının 19 ile 45 yaş arasında değişiklik göstermesi, dijital detoks ihtiyacının yalnızca gençlere özgü olmadığını; aynı zamanda orta yaş grubunda da bireylerin duygusal ve zihinsel açıdan dijital detoksa ihtiyaç duyabildiğini göstermektedir. Bununla

birlikte teknoloji kullanım düzeyi arttıkça dijital detoks ihtiyacının arttığı vurgusu yapılabilir. Eğitim düzeyi ile dijital detoksun daha bilinçli bir hale geldiği katılımcıların bakış açısı ile desteklenmektedir. Özellikle lisansüstü eğitim alan katılımcıların dijital detoks bilişsel resetleme, psikolojik iyi oluş ve bilinçli teknoloji farkındalığı gibi kavramlarla ilişkilendirmesi dijital detoks ihtiyacının ve deneyiminin eğitim seviyesi arttıkça hissedildiği fikri ön plana çıkmaktadır. Buna karşılık genç katılımcılar için dijital detoks; teknolojik farkındalık kazanma, teknolojiden uzaklaşma, rahatlama gibi algısal boyutlarla ilişkilendirilmiştir. Mesleki düzey bağlamında dijital detoks yorumlandığında ise teknolojiye fazla maruz kalan katılımcıların stres yönetimi, tükenmişlik ve ruh sağlığı gibi kavramlara önem verdikleri ortaya çıkmaktadır. Diğer meslek gruplarında ise sosyal medyadan uzaklaşma ve rahatlama gibi algılar betimlenmiştir. Günlük sosyal medya kullanımları fazla olan katılımcıların dijital detoksun gerekliliğini göz ardı ettiği söylenemez. Fakat onlar için dijital detoks zorlayıcı ama gerekli görülmektedir. Sosyal medya kullanımı az olan katılımcılara göre ise dijital detoks süreci, gerekli, yönetilebilir ve ruhsal ve bedensel etkileri kabul edilebilir bir uygulamadır. Dolayısıyla bireylerin teknolojik bağımlılık seviyeleri, sosyal medya kullanım alışkanlıkları, günlük yaşam pratikleri ve sosyo-demografik profilleri ile ilişkilidir.

Tablo 2. Ana Tema ve Alt Temalara İlişkin Açıklamalar

	Dijital Detoks Farkındalığı
Farkında	Bireylerin dijital detoks hakkında bilgiye sahip olma ve dijital detoks eylemlerinin ve kapsamının farkında olma durumudur.
Farkında değil	Bireylerin dijital detoks hakkında bilgiye sahip olma ve dijital detoks eylemlerinin ve kapsamının farkında olmama durumudur.
	Dijital Detoks Motivasyonları
Teknolojiden uzaklaşmak	Bireylerin teknolojiye maruz kalmalarından doğan dijital zehirlenme hissi, elektronik aletlerden yorulma, teknolojinin insan bedenine etkilerinden kurtulma, radyasyondan uzaklaşma ve dezenformasyon ve teknolojiye bağımlılık gibi durumlardan kurtulma içgüdüğü ile hareket etmektir.
Psikolojik iyi oluş	Bireylerin depresif ruh hali gibi olumsuz durumlardan kurtulmak, bastırılan duyguları gün yüzüne çıkarmak, ruhsal olarak iyileşmek, kaygıları azaltmak, stresli ruh halinden kurtulmak, gibi psikolojiyi etkileyen etmenleri minimuma indirmeye vasıtasıyla iyi olma halini ifade etmektedir.
Doğayı ve doğallığı hissetmek	Artan teknoloji kullanımı ve yoğun çalışma hayatı sonucunda hissedilen doğayı özleme ve keşfetme, şehir hayatından uzaklaşarak doğallığı ve yereli (organik tarım, çiftçilik faaliyetleri, reçel yapımı gibi) deneyimleme olarak ifade edilmektedir.
İzolasyon ve inziva	Bireyin sosyal medyadaki sahtelikten sıkılarak kendini resetleyip kendisiyle baş başa kalması, gerçek sosyal hayata (aile ve arkadaş çevresiyle teknolojiden uzak zaman geçirmesi) ve özüne dönmesidir.
	Dijital Detoksun Ruh ve Beden Sağlığına Etkileri
Ruh sağlığına etkileri	Teknolojiye ve sosyal medyaya maruz kalan bireylerin yaşadıkları ruhsal bozulmaları (stres, kaygı, tükenmişlik vb.) düzenleyerek zihinsel rahatlama, mutlu hissetme, huzurlu olma, motivasyonun artması gibi olumlu ruhsal etkileri kapsamaktadır.
Beden sağlığına etkileri	Telefon ve bilgisayar gibi teknolojik aletleri kullanma sonucu ortaya çıkan fizyolojik rahatsızlıkların (boyun, bel ve sırt ağrısı, sinir sıkışması, görme bozuklukları, el ve bilekte meydana gelen rahatsızlıklar) dijital detoks ile rahatlatılması ve beden sağlığını bir süreliğine iyileştirme olarak ifade edilmektedir.
	Dijital Detoksun Dezavantajları
Doğa yürüyüşü ve aktiviteleri	Doğada; millî parklar, sulak ve yeşil alanlarda yapılan yürüyüş, tırmanış, yoga ve meditasyon gibi aktiviteleri ifade etmektedir.
Dağ turizmi aktiviteleri	Dağlık ve ormanlık alanlarda yapılan kamp, dağ yürüyüşü ve tırmanış gibi sportif faaliyetleri ve dağ evlerinde inzivaya çekilmeyi kapsamaktadır.
Yayla turizmi aktiviteleri	Yaylada hem organik hayatı deneyimlemek hem de sessiz bir ortamda yapılabilecek aktiviteleri (kitap okumak, yürümek ve meditasyon yapmak gibi) kapsamaktadır.
Dijital detoks ve doğa bilinci	Dijital detoks faaliyeti gerçekleştirirken doğanın önemini anlama ve doğayı koruma ve sürdürülebilirliğe yönelik bilinci ifade etmektedir.

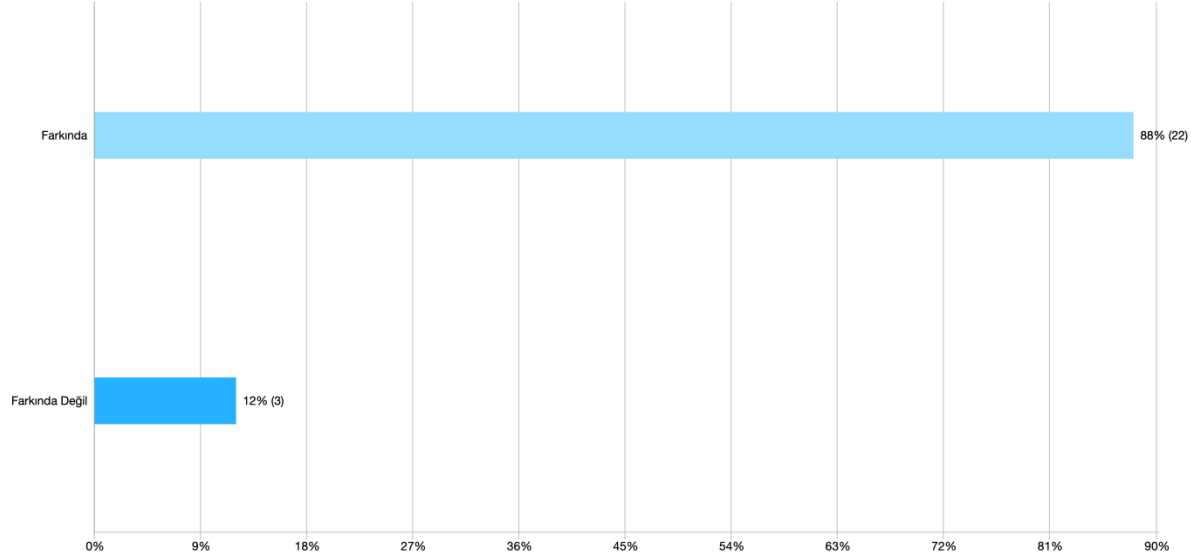
Tablo 2 verilerin özetini ve açıklamalarını temsil etmektedir. Deşifre edilen veriler iki araştırmacı tarafından bağımsız bir şekilde incelendikten sonra ana tema ve alt temalar oluşturulmuştur. Tematik yapıdaki anlamlar ve bağlamlar

karşılaştırılarak tutarlılık değerlendirilmiş ardından uzman görüşleri doğrultusunda ortak başlıklar yeniden düzenlenmiştir. Alt temaların her biri araştırmanın bağlamından elde edilmiş ve bu bağlam çerçevesinde anlamları oluşturulmuştur. Araştırmadaki tüm analizler bu açıklamalara göre yapılmış ve kodlamalar için yol haritası niteliğinde kullanılmıştır.

Tablo 3. Ana Tema ve Alt Temalara İlişkin Açıklamalar

	Frekans
Kod Sistemi	Σ 436
Dijital Detoks Farkındalığı	25
Farkında	22
Farkında değil	3
Dijital Detoks Motivasyonları	181
Teknolojiden Uzaklaşmak	61
Psikolojik İyi Oluş	42
Doğayı ve Doğallığı Hissetmek	30
İzolasyon ve İnziva	48
Dijital Detoksun Ruh ve Beden Sağlığına Etkileri	67
Ruh Sağlığına Etkileri	40
Beden Sağlığına Etkileri	27
Dijital Detoksun Dezavantajları	45
Günceli Kaçırma Korkusu	17
İletişim Kopukluğu	23
Ticari ve Maddi Kaygılar	5
Dijital Detoks ve Ekoturizm İlişkisi	118
Doğa Yürüyüşü ve Aktiviteleri	44
Dağ Turizmi Aktiviteleri	26
Yayla Turizmi Aktiviteleri	25
Dijital Detoks ve Doğa Bilinci	23

Tablo 3 katılımcıların dijital detoks farkındalıklarına, motivasyonlarına, ruh ve beden sağlığı üzerindeki etkilerine dair algılamalarına, dijital detoksun dezavantajlarına ilişkin değerlendirmelerine ve dijital detoks ve ekoturizm ilişkilendirmelerine yönelik frekans değerlerini içermektedir. Genel olarak dijital detoksun ekoturizmle ilişkilendirilen boyutları bulunmakta ve dijital detoksun geniş bir ilgi alanı olduğuna dair sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Katılımcılar dijital detoks kavramının genel olarak farkında olup bu kavramın bilinmeme oranı çok azdır. Teknolojinin hayatın her alanında olduğu gerçeği bağlamında teknolojiden uzaklaşmak için dijital detoks yapmak katılımcılar açısından olağan bir durumdur. İzolasyon ve inzivayı tercih edenlerin ise yoğun iş yaşamı ve kalabalıktan kaçış doğrultusunda dijital detoks tercih ettikleri bilinmektedir. İnsan psikolojisine iyi geldiği varsayılarak dijital detoksun psikolojik iyi oluşa katkıları yadsınamaz. Doğa temelli bir dijital detoks ise şehir yaşamından kaçışın en önemli nedeni olmakta ve doğal hayatı hissetmek, tarımla uğraşmak, köy hayatını deneyimlemek gibi motivasyonlar ile hareket edildiğini açıklamaktadır. Dijital detoks özellikle insanların ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Beden sağlığı üzerindeki etkilerine ilişkin algılamalar nispeten daha azdır. Dijital detoks sadece olumlu yönleri sahip değildir. Sosyal medyaya ve teknolojiye bağlı olanların iletişim kopukluğu yaşayarak kaygı düzeylerinin daha da artması durumu yaşanabilecektir. Ayrıca günceli kaçırma korkusu, her gün haberleri kaçırmadan takip edenler için dünyada olup bitenleri öğrenememe ve buna ilişkin kaygılar ortaya çıkmaktadır. Teknolojiye bağımlı işler gerçekleştiren katılımcıların (örneğin: e-ticaret ile uğraşanların) ise işlerinin aksayarak maddi kayıplara sebep olabileceği düşünülmektedir. Dijital detoks ekoturizm ile ilişkilendirildiğinde doğa temelli aktivitelerin ve sporların popüler olabileceği ve beklentilerin bu yönde olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Dijital detoks yapabilmek için doğa bilincinin olması gerekmektedir. Öncelikle doğanın insan için önemli bir unsur olduğu



Şekil 2. Dijital Detoks Farkındalığı Ana Temasının Alt Tema Yüzde Grafiği

Grafik, dijital detoks farkındalığı ana teması ve alt temaları olan "farkında" (%88) ile "farkında değil" (%12) arasındaki farkı açıkça ortaya koymaktadır. Buna göre katılımcıların büyük çoğunluğunun dijital detoks kavramından haberdar olduğunu ancak küçük bir grubun bu kavram hakkında bilgi sahibi olmadığını göstermektedir. Dolayısıyla ekoturizmde dijital detoks olgusunun giderek yaygınlaşabileceğini fakat farkındalık düzeyinde iyileştirmelerin olabileceğini göstermektedir. Dijital detoks farkında olan katılımcılara göre bilinçli bir teknolojik ayrışma ve zihinsel yenilenme olarak algılanmaktadır. Bilinçli bir tercih ve bireysel bir karar olmakla birlikte doğa ile bağlantı kurma motivasyonuna dayanmakta olan dijital detoks psikolojik iyi oluş ve ruh sağlığına yönelik arınma ile ilişkilendirilmektedir. Farkında olmayan bireyler için deneyim yaşatma, ekoturizm bağlamında bilinçlendirme ve doğa temelli uygulamaların daha yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Farkında

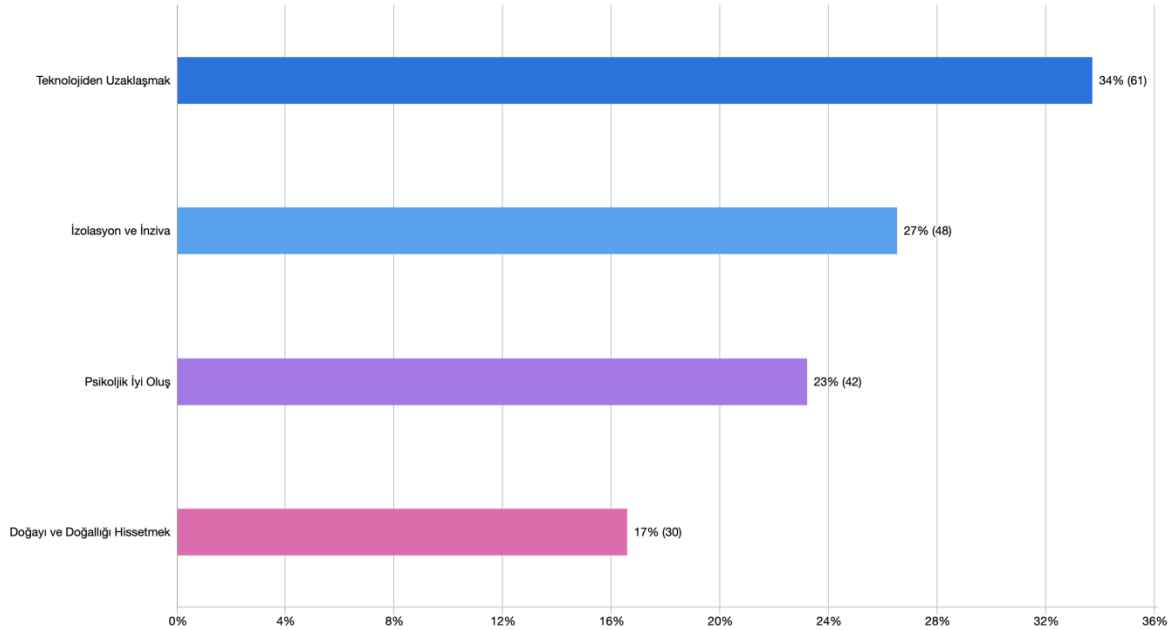
“İnsanların gönüllü olarak teknolojiden teknolojik aletlerden uzak durması olarak tanımlanabilir.” (K2)

“Dijital dünyadan bilinçli ve istendik bir şekilde belirli zaman dilimlerinde saat veya gün bazlı olarak her türlü dijital sosyal medya uygulaması kullanımına ara verme ve diğer dijital teknolojik cihazları kullanmama sürecinde yaşamış olduğum zihinsel ve duygusal bir resetleme ya da yenilenme süreci olarak tanımlayabilirim.” (K8)

Farkında Değil

“Dijital detoks ile ilgili bilgi sahibi değilim.” (K12)

“Herhangi bir bilgim yok çünkü daha önce yapmadım.” (K14)



Şekil 3. Dijital Detoks Motivasyonları Ana Temasının Alt Tema Yüzde Grafiği

Grafikte dijital detoks motivasyonları ana temasına ait teknolojiden uzaklaşmak (%34), izolasyon ve inziva (%27), psikolojik iyi oluş (%23) ve doğayı ve doğallığı hissetmek (%17) alt temaları arasındaki dağılım sonucunda dijital detoks ekoturizm bağlamında motive eden unsurlar netleşmektedir. Yorumlar ile birlikte değerlendirildiğinde dijital detoks tetikleyen en önemli nedenin teknolojik bağımlılığı azaltma ve yoğun hayat temposu içerisinde gelen mesajlardan, maillerden, bilgisayarlardan, telefondan kaçma ve doğada şifa bulma olarak belirtilmektedir. İzolasyon ve inziva ise insanların daha çok iç seslerini dinlemek bağlamında ele alınmaktadır. İnsanın iş yükü, teknolojik bağımlılık veya yoğun sosyal hayat sebebiyle kendi ile baş başa kalamamasından kaynaklanan öze dönüşü yakalamak en önemli motivasyonlardan biridir. Bu durumda dijital detoks meditatif ve spiritüel bir deneyim olarak ele alınabilmektedir. Stresle başa çıkabilme veya kendini dinleme gibi amaçlarla yapılabilecek dijital detoksun yine ana merkezi ekoturizm alanları olabilmektedir. Bahsedilen motivasyonların tümü aslında psikolojik iyi oluş ile bağlantılı hale gelmektedir. İnsan psikolojisinin iyileşmesi hayatı daha kolay hale getirmekte ve mutluluk, özgüven gibi duygular ile ilişkilendirilmektedir. Dijital detoks katılımcılar tarafından bir “resetleme” olarak ifade edilmekte ve birtakım alışkanlıkları değiştirebilmek için ara ara dijital detoks yaparak insanın kendisini fark etmesinin sağlanmasına olanak tanımaktadır. Doğayı ve doğallığı hissederek, kuş, su, yağmur, gök gürültüsü seslerini dinleyerek huzura ulaşma, doğa yürüyüşü, bahçe ile uğraşma, deniz kenarında yürüme gibi birçok etkinlikle ruhu ve tempoyu yavaşlatma motivasyonu içerisinde ekoturizm alanlarının dijital detoks teşvik eden ortamlar sunduğunu doğrulamaktadır.

Teknolojiden Uzaklaşmak

“Telefondan uzak durmak televizyon da işin içine giriyor aslında... eskiden teknoloji bu kadar yoğun değilken çok güzeldi. Pazar akşamları parliament film kusağı diye geçirdi çok güzel filmler diziler izlerdik.... Dijital detoks yapmak için bir yaylaya çıkmak olabilir bir köye gitmek olabilir doğada yürüyüş yapmak olabilir birçok şey olabilir.” (K4)

“Teknolojinin olmadığı zamanlarda daha farklı faaliyetler gerçekleştirip temiz hava çiçekler kuşlar ve birçok şeyle oyalan biliyorum Elektronik cihazlar ayrıca radyasyon yaydığı için bundan uzaklaşmak daha iyi hissettirir ve tabii ki benim olmazsa olmazım kitap çay kahve bunlarla beraber ormanlık bir alanda bir çadırda kamp yapabilirim.” (K19)

İzolasyon ve İnziva

“Kendi ile baş başa kalabilen ne bileyim sessizliği yalnızlığı doğayı sakın olma halini dingin olmayı seven içedönük insanlar için ise yine dijital detoks eğilimi olabilir diye düşünüyorum. Günümüzde de meditatif faaliyetlerin spiritüel etkinliklerin daha gündem olduğu bir çağdayız ve bu çağda da özellikle kendi farkındalığını keşfetmek kendini tanımak kendine dönmek adına ortaya çıkan trendler ve eğilimler ve bunlara inanan insanlar var. Yoga yapan kendini tanımaya tanımlamaya çalışan insanların bu dijital detoks kamplarına dijital detoks etkinliklerine katıldığı yönünde bir eğilim olduğunu gözlemlediğimi söyleyebilirim.” (K6)

“Dijital detoks yapmaya eğilimli insanlar genellikle teknolojiden zarar görmeye başlayan, görmüş olan ya da göreceğini düşünen kişilerdir. Sosyal medyadan sıkılmış artık uğraşmak istediği başka işler arayan, insanlardan, doğadan ve birçok şeyden mahrum kalmış bireyler dijital detoks uygulamasını yapmaya daha çok gönül veren kişilerdir. Stres ile günlerini geçiren, sıkıntılarını teknolojiyle gideremeyen bunalıma girmiş, temiz ve doğal ortama ihtiyaç duyan her bir birey dijital detoks seçmeye yönelen kişilerdir. Bunun gibi birçok neden daha bulunabilir ama günümüzde insanların çoğu stres sıkıntı ve problemlerin çözümünü teknolojide bulacağını düşünerek kendisine alışkanlık etmiş ve hayatını hep kötü etkilemiştir. Dijital detoks yaymak insanlık için iyi bir gelecek vaat edebilir düşüncesini aşlamak deneyimlemiş insanların elindedir.” (K13)

Psikolojik İyi Oluş

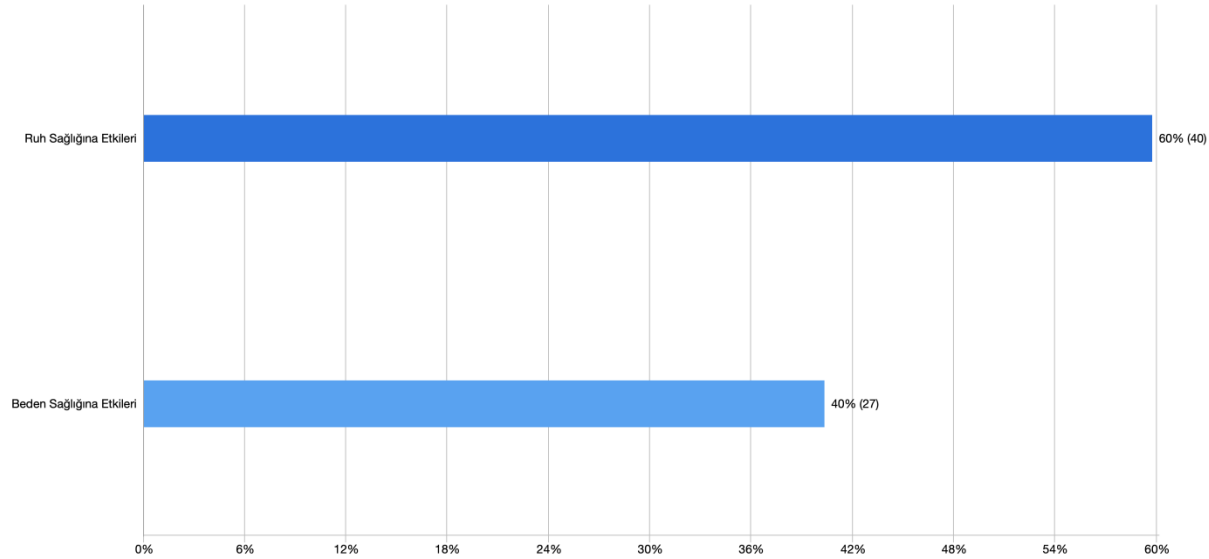
“...Her şeyden uzaklaşmak istersem, kendimi toparlayıp tekrar istediğim gibi özgüvenli ve başarılı bir şekilde geri dönmek istediğimde dijital detoks bırakır, Z kuşağının tabiri ile “sahalara yani sosyal medyaya bomba gibi bir giriş” yaparım... Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinin dördüncü ve beşinci basamağı için detoks keserim. Ama öncesinde fiziksel ve ruhsal olarak birinci ve ikinci basamağı güçlendiririm. Üçüncü basamak olan sosyalleşmeyi dijital mecralar yüzünden atlıyoruz ve belki de kendi içimizde diyoruz ki “yerim sosyalleşmeyi, ben geldim ve beni izleyin...” Ez cümle, dijital detoks yalnız kalmama yardımcı olur ve tıpkı bir savaşta yararlanan askerin sıhhiyede yaralarını sarmasına benzer çünkü geri döndüğümde devam etmem gereken bir savaş olduğunu biliyorum daha doğrusu bir yerde sanki öyleymiş gibi hissediyorum...” (K11)

“Dijital detoksla beraber normal hayatımdaki bazı alışkanlıklarımın değiştiğini düşünüyorum turizm faaliyeti gerçekleştirebileceğim bir alan olarak hayalim bir daha evinde kulübe tarzı bir yerde kalmak belli bir sorumluluğum olmadığı sürece bir daha ekinde bu faaliyetleri gerçekleştirmek isterim daha başında kimseyi görmediğim zaman insanlar beni zehirlemez insanların beni zehirlemesi izin vermeden bir hafta boyunca orada yaşayabilirim ilk başta sıkıla bilirim ama üç günden sonra buna alışabilirim.” (K15)

Doğayı Ve Doğallığı Hissetmek

“Dijital detoks yaptığımda su ve kuş sesleri bana huzur veriyor insanlardan ve şehir hayatından uzaklaşmak bana iyi geliyor.” (K19)

“Sadece kitap okumak ve benzeri şeylerle mümkün olmaz dijital detoks... Eğer bir köydeyseniz kapı önlerine diktiğimiz çiçekler, ağaçlar ve küçücük bir bostanla dahi ilgilenmek bedenimize, ruhumuza ne kadar iyi gelir. Sabahları erken uyanarak doğada yapılan yürüyüşler, kuş sesleri, doğanın uyanmasına şahit olmak dijital detoksun tercih edilmesinde yer alan önemli faktörlerdendir. Dijital detoks bir noktada öze dönüştür. Biz etrafımızdaki makinalardan ibaret değiliz kendi başımıza var olabiliriz.” (K16)



Şekil 4. Dijital Detoksun Ruh ve Beden Sağlığına Etkileri Ana Temasının Alt Tema Yüzde Grafiği

Dijital detoksun ruh ve beden sağlığına etkileri ana teması değerlendirildiğinde ruh sağlığına etkileri ön plana çıkmaktadır (%60). Bu durumda katılımcıların dijital detoksu ağırlıklı olarak ruh sağlığı açısından anlamlandırdıkları ve ruhsal olarak iyileşmeyi daha önemli bir kazanım olarak gördükleri ortaya çıkmaktadır. Ruh sağlığına yönelik öncelikler, teknolojiden uzak kalarak ve doğa ile iç içe olarak stresi azaltma, rahatlama, yenilenme, dikkati toplama gibi yeni bir başlangıç sürecini ifade etmektedir. Dolayısıyla dijital detoks yapılarak insan yenilenebilir, stresini azaltabilir ve ruh sağlığında iyileşmeler sağlayabilir. Beden sağlığına etkileri değerlendirildiğinde ise bilgisayar başında kalan bir bireyin bel, boyun, göz sağlığını kaybetme veya işlevsel olarak aksamalar söz konusu olmaktadır. Dijital detoks ile bir süre de olsa bilgisayar başından uzaklaşmak insanın bedensel olarak iyi hissetmesine olanak tanımaktadır. Bu süreç aromaterapiler, masajlar veya yoga gibi faaliyetler ile desteklendiğinde bedensel olarak iyileşmelerin görülebileceği ifade edilmektedir.

Ruh Sağlığına Etkileri

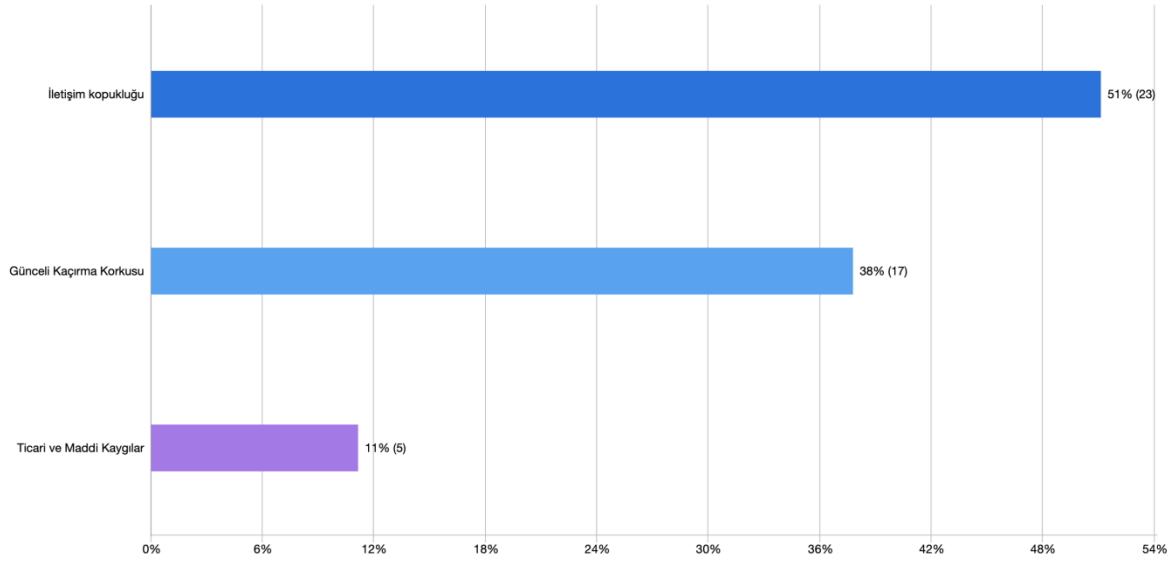
“Psikolojik olarak inanılmaz rahatlama sürecidir. Kafamın özellikle boşalması her şeyden uzaklaşma ve döndüğümde yeniden sıfırdan başlamama katkıda bulunması açısından çok çok iyi hissettiriyor diyebilirim.” (K2)

“İlk dijital detoks deneyimim flörtümle ayrılık sürecindeydi. Daha sonraki deneyimlerimde ise daha çok günlük rutinlerimdeki motivasyon düşüklüğü, içinde bulunduğum ruh hali ve stres faktörünün daha çok etkili olduğu duygularında dijital ortama kaçışımın sıklaştığını ve orada geçirdiğim zamanın arttığını fark ettiğimde detoks yapma ihtiyacı duydum.” (K8)

Beden Sağlığına Etkileri

“Dijital detoksun avantajları bizim için çok önemlidir. Uyku da düzeni sağlama zihnimizi rahatlatma odaklanma ve dinleme cümleleri daha sağlıklı kurma gibi birçok şeye faydası vardır. Sağlık açısından iyileştirici yönünün olduğu kesin...” (K13)

“Sağlık açısından dijital detoksu gerekli görüyorum. Uzun süre PC başında oturmak veya telefonda saatler geçirmek boynum, gözlerim, belim için acı verici olabiliyor.” (K18)



Şekil 5. Dijital Detoksun Dezavantajları Ana Temasının Alt Tema Yüzde Grafiği

Dijital detoksun dezavantajları ana temasına ilişkin grafik sonuçları ele alındığında bireylerin iletişim kopukluğu yaşama korkularının daha yoğun gerçekleştiği görülmektedir. Özellikle acil durumlarda yaşanabilecek herhangi bir iletişim kopukluğu katılımcılara göre büyük riskler taşımaktadır. Bilgi edinmenin, haberleri takip etmenin en kolay yolunun artık internet olduğu çağda bilgi alamamak katılımcılar için endişe yaratmaktadır. Öte yandan dünyada neler olup bittiğini öğrenememe, yakın arkadaşlar veya aile ile ilgili gelişmeleri takip edememe gibi kaygılar dijital detoks vasıtasıyla teknolojik araçlara ve internete ara verme ile ortaya çıkmaktadır. Yeniden dijital dünyaya döndüğünde ise günceli yakalamak için zaman kaybı ve yoğun bilgi tüketimi yorucu olabilmektedir. Bu da katılımcıların günceli kaçırma korkusunu ve yeniden günceli yakalama çabalarını tetiklemektedir. Dijital mecraları kullanarak geçimini sağlayan bireyler için dijital detoks daha karmaşık ve zorlayıcıdır. İş süreçleri sektöre uyarılabildiği gibi maddi kayıplar da söz konusu olabilmektedir. Bu nedenle dijital araçlara bağımlı katılımcılar için ekonomik engeller sebebiyle dijital detoks yapmak imkansız denecek kadar zordur.

İletişim Kopukluğu

“Acil bir durumda iletişim kuramama riski vardır. Günümüzde genellikle bilgi kaynakları dijital mecralar olmuştur bundan dolayı bilgi kaynağımızdan bir süre mahrum kalabiliriz. Bir de işimin bir parçası olarak sürekli teknolojik araçlarla çalışmak zorundayım. Bunun dışında bu tür alışkanlıkları değiştirmekte çok kolay olmuyor.” (K3)

“Teknolojinin bize verdiği bildirimlerden uzak kalmak bu eksi olabilir örneğin deprem olduğunda AFAD herhangi bir deprem noktasına bildirimle yönlendiriyor veya ailemle veya aile fertlerinden haber alamamak benim için bir dezavantaj...” (K19)

Günceli Kaçırma Korkusu

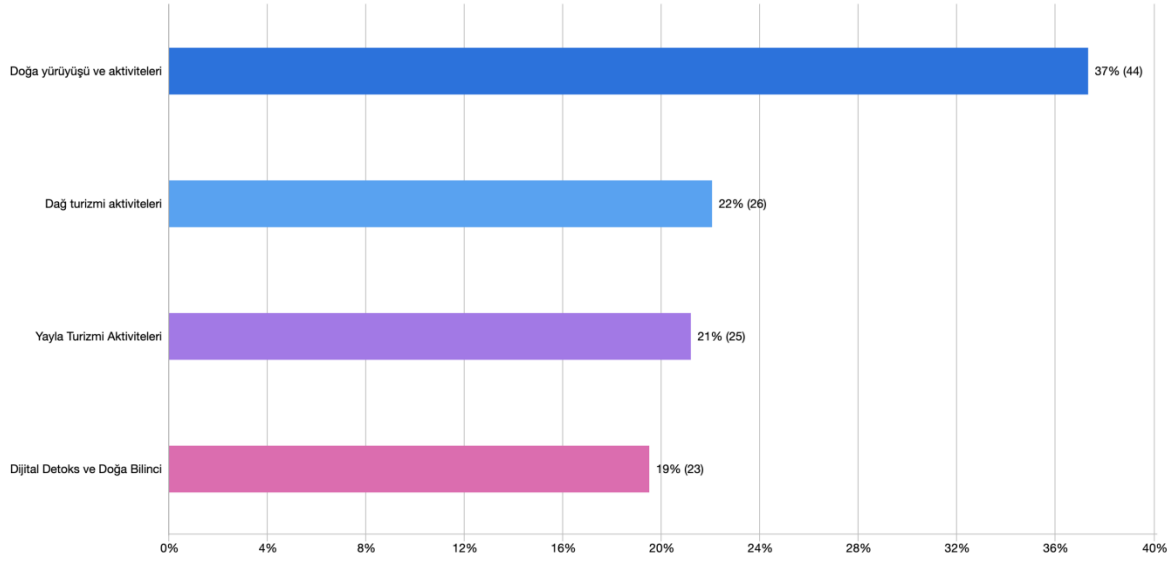
“Dezavantaj olarak sadece tek bir neden söyleyebilirim, dijital ortama dönüşle beraber detokstaki geçirilen sürede olan biten durumları (sosyal medyada özellikle günlük haberleri merak etme) öğrenmek için normalden daha fazla zaman harcamak.” (K8)

“Dünyadaki pek çok mesele sosyal medyada akıyor. Gündemden bir süre geri kalınabilir. Sosyal medya çok hayati bir önem taşımaz ancak işi bilgisayar ile olanlar için dijital detoks yapmak, biraz lüks bir davranış olabilir.” (K18)

Ticari ve Maddi Kayıplar

“Elektronik cihazlar hayatımın her anında olduğu için elektronik cihazlardan uzaklaşmak benim için zor bir süreç olacaktır. Dijital detoks yapmanın benim için maddi manevi kayıpların olacağını düşünmekteyim.” (K15)

“Günümüzde genellikle bilgi kaynakları dijital mecralar olmuştur bundan dolayı bilgi kaynağımızdan bir süre mahrum kalabiliriz. Bir de işimin bir parçası olarak sürekli teknolojik araçlarla çalışmak zorundayım. Bunun dışında bu tür alışkanlıkları değiştirmek de çok kolay olmuyor.” (K3)



Şekil 6. Dijital Detoks ve Ekoturizm İlişkisi Ana Temasının Alt Tema Yüzde Grafiği

Dijital detoks ve ekoturizm ilişkisi araştırmanın en önemli ana temasıdır. Ekoturizm alanlarında yapılabilecek etkinlikleri gösteren grafikte katılımcılar daha çok doğa yürüyüşü ve aktivitelerini tercih etmektedir. Kamp yapmak, doğada kitap okumak ve çay-kahve yudumlamak gibi insan ruhuna iyi gelen aktiviteler dijital detoks destekleyen aktiviteler içerisinde yer almaktadır. Dağ turizmi aktiviteleri ile teknolojiye uzak bir şekilde yapılan tırmanma, yürüyüş iyileşmeye ve arınmaya katkı sağlayabilmektedir. Doğanın ve suyun sesi sakinliği ve dinginliği artırmakta dağ havası insanın ciğerlerinin temiz hava ile dolmasına olanak tanımaktadır. Kış aylarında yaylalarda yapılan dijital detoksun yayla ve kış turizmi ile ilişkilendirilmesi söz konusudur. Kış sporlarının yapılabildiği yaylalarda doğa ile iç içe olmak oldukça etkili olabilecektir. Sakin ve gürültüden uzak ekoturizm alanları dijital detoks yapmak isteyenler için önemli merkezler olarak düşünülmektedir. Dijital detoks ekoturizm ile ilişkilendirildiğinde ortaya sürdürülebilirliğin önemli bir konusu doğa bilinci kavramı çıkmaktadır. Çünkü teknolojiye yorulan bireyler dijital detoks faaliyetine katılma kararı aldıklarında doğanın önemini çoktan kavramış sayılmaktadırlar. Teknolojiden, yoğun iş yaşamından, şehir hayatının gürültüsünden kaçan birey doğanın verdiği nimetlerin ve huzurun farkındadır. Çevreye hasar vermeden dijital detoks faaliyetlerini sürdürülebilirlik çerçevesinde yürütmek, doğa ile iç içe kalındığında doğanın kıymetinin daha da farkına varabilmek gerekmektedir.

Doğa Yürüyüşü ve Aktiviteleri

“Karadeniz’in yüksek yaylaları müthiştir ve orada bulutların arasında doğayla, yeşillikle bir arada olmak çok iyi hissettirir.” (K10)

“Teknolojinin olmadığı zamanlarda daha farklı faaliyetler gerçekleştirip temiz hava çiçekler kuşlar ve birçok şeyle oyalanabiliyorum. Elektronik cihazlar ayrıca radyasyon yaydığı için bundan uzaklaşmak daha iyi hissettirir ve tabi ki benim olmazsa olmazım kitap çay kahve bunlarla beraber ormanlık bir alanda bir çadırda kamp yapabilirim. Doğa yürüyüşü de ruhuma iyi gelebilir.” (K19)

Dağ Turizmi Aktiviteleri

“Herhangi bir yaylada ya da bir dağda ya da bir vadinin içinde bir kanyonda dijital detoks yapabilirim.” (K2)

“Denizi, ormanı, dağları olan sakin yerleri tercih ederim. Özellikle deniz ve su sesinin insanı çok rahatlatıldığını düşünüyorum. Ormanın ve dağın temiz havası insanın ruhunu arındırıyor adeta.” (K15)

Yayla Turizmi Aktiviteleri

“Yaylalar özellikle yaz ayları için bir kaçış noktası olabilir birçok insan sahilleri tercih edebiliyor kış dönemlerinde belki kış sporlarının yapıldığı yerler kayak merkezleri dijital detoks içinde uygun yerler olabilir en son zamanlarda kırsal bölgelere ziyaretlerini oldukça arttığını söyleyebiliriz buralarda dijital detoks için uygun bölgede olarak son zamanlarda ön plana çıkıyor.” (K3)

“Türkiye’de dijital detoks yapmak istediğiniz ekoturizm sahil kasabasında deniz kenarında ya da bir yaylada bungalov bir evde olabilir coğrafi olarak baktığımızda Karadeniz yaylaları ya da Marmara ya da Ege sahilleri dijital detoks için çok uygun alanlar olduğunu düşünüyorum. Bir deniz kıyısı da düşünülebilir ama hani ekoturizm alanı olarak baktığımız için ve benim aklıma ilk hani Karadeniz yaylaları geldiği için ekoturizm denildiğinde yemyeşil sakin gürültüden uzak alanlar diye düşünüyorum.” (K17)

Dijital Detoks ve Doğa Bilinci

“Doğanın cömert davrandığı oksijen deposu yeşil alanlar, devasa yeşil ağaçlar, olmazsa olmaz doğal kaynak suları, şelaleler, dereler, kuşların cıvıltısı, bir görsel şölen sunan yabani çiçeklerin olması birincil tercihim olmakla birlikte; kalabalığın, hızın, telaşın olmadığı dinginlikle beraber ortamın nezihliğinin de önemli etmenler olduğunu düşünüyorum.” (K8)

“Çevreye karşı duyarlı biri olduğumu düşünüyorum. Ancak bu durumu dijital detoks daha da pekiştirebilir yani çevrede daha fazla zaman geçirdikçe hem dijital detoks yapmış oluruz teknolojiye uzak bir şekilde hem de çevre ile doğayla daha fazla baş başa kalmış oluruz. Bu da otomatik olarak çevreye olan duyarlılığımızı arttırmış olacaktır zaten dijital detoks bence çevreyle olan bağlantının sürdürülebilirliğini arttıran önemli bir unsurdur.” (K12)

5. Sonuç

Dijital detoks yalnızca bireylerin teknolojiye uzaklaşma davranışının değil, aynı zamanda modern dünyadan kaçışın ve zihinsel yükten arınmanın bir simgesi hâline gelmiştir. Teknolojik dünyada sürekli çevrimiçi olma baskısı, hız kültürü ve yoğunluk sonucunda oluşan teknolojiye bağlı stres, bireylerin dijital detoks deneyimine yönelme motivasyonlarını artırmaktadır (Mirbabaie vd., 2022). Bu çalışma kapsamında elde edilen nitel veriler, dijital detoksun bireysel olarak psikolojik ve fiziksel yenilenmeyi desteklediğini göstermektedir. Benzer şekilde dijital detoks motivasyonlarının teknostres, zihinsel arınma, kaçış, farkındalık ve doğayla bütünleşme gibi çok yönlü nedenleri olduğunu vurgulayan araştırmalar bulunmaktadır (Jiang ve Balaji, 2021). Toplumsal olarak ise dijital detoksun sürdürülebilir yaşam pratiklerini kolaylaştıran ve toplumun teknolojik dönüşümünde bariyer görevi üstlenerek tükenmişliği azaltan rolü belirginleşmektedir. Dijital detoks, sadece turistlerin seyahat motivasyonlarını ve konaklama tercihlerini değil, aynı zamanda dijital toplumun yarattığı bilişsel yükün hafifletilmesini de etkilemektedir. Bu araştırmanın sonucuna paralel olarak dijitalleşmenin gündelik yaşamı sarması sebebiyle bireylerde dijitalden kopma isteği ve kendini yeniden hayatın merkezine koyma ihtiyacını artırdığı da literatürde vurgulanmaktadır (Pathak, 2016; Pınarbaşı ve Astam, 2020). Yani inzivaya çekilerek öze dönüş en önemli motivasyonlar arasında yerini almaktadır.

Katılımcıların dijital detoks arınma, resetleme, öze dönüş ve yeniden benlik inşası gibi kavramlarla ilişkilendirmesi, doğa temelli deneyimler sayesinde gerçekleşebilmektedir. Ekoturizm alanlarının sağladığı dinginlik, doğal çevre, sessizlik dijital detoks motivasyonuna sahip bireyler için uygun ortamlar yaratmakta ve teknolojiye bilinçli kopuş davranışını pekiştirmektedir (Topsakal ve Dinç, 2022). Doğa ile iç içe olma, doğada yoga yapma, yürüyüş, koşu, tırmanma gibi aktiviteler, yayla turizmi, dağ turizmi gibi sessizlik temalı turizm faaliyetleri, duyuşal farkındalığın artmasına katkı sağlamaktadır. Modern bireyin kaybettiği ve pandemi süreci ile farkına vardığı doğanın, insanın bedensel ve psikolojik iyi oluşunu dengeleyen bir alan olduğu kavranmıştır. Ekoturizmin sunduğu doğa temelli deneyimler, doğa ve çevre bilincinin oluşmasına veya duyarlılığın artmasına katkı sağlamaktadır. Doğanın öneminin daha çok vurgulandığı dijital detoks faaliyetlerinde sürdürülebilir turizme olan katkılar ve farkındalıklar netleşmektedir. Dolayısıyla dijital detoks sadece bireylerin ruhsal ve bedensel ihtiyaçlarına değil, toplumsal dijital iyi oluşa, çevre bilinci sayesinde sürdürülebilir turizme hizmet eden ekoturizm pratiğine dönüşmektedir. Bu durum doğanın iyileştirici gücünü desteklemekte, dijitalden yorulan modern bireyin psikolojik ve bedensel iyi oluşunu

artıran bir mekanizma oluşturduğunu savunan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Pathak, 2016). Araştırmanın bulguları doğrultusunda dijital detoksun yalnızca bireysel bir teknoloji kullanım stratejisi olmadığı, sürdürülebilir turizm deneyiminin önemli bir bileşeni haline geldiği söylenebilmektedir. Katılımcıların doğa ile bütünleşebilme ve teknolojiden uzaklaşarak zihinsel rahatlama deneyimi yaşadıkları, literatürde dijital detoksun iyi oluş ve psikolojik iyileşme ile bir ilişki içinde olduğunu ortaya koyan çalışmalar ile paralellik göstermektedir (Díaz-Meneses ve Estupinán-Ojeda, 2022).

Aynı zamanda aşırı sosyal medya kullanımının psikolojik iyi oluş hâlini olumsuz etkilediğini ve detoks uygulamalarının bu yükü hafifletebildiğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Schmuck, 2020). Fiziksel açıdan değerlendirildiğinde, özellikle uzun süreli ekran kullanımının neden olduğu boyun, bel, göz yorgunluğu gibi semptomlarda geçici iyileşmeler yaşandığı belirtilmiştir. Bu bulgular, problemlili teknoloji kullanımının fiziksel semptomlara neden olabileceğini ortaya koyan araştırmalarla desteklenmektedir (Yorulmaz ve Karadeniz, 2023). Beden sağlığı üzerindeki olumlu etkileri ise bel, boyun, göz gibi organlarda ortaya çıkan rahatsızlıkların fiziksel semptomlarının azalması gibi tamamen iyileşmeye de geçici dinlenmelerin olduğunu göstermektedir. Öte yandan dijital detoks bütünüyle problemsiz bir deneyim değildir. Katılımcılar günceli kaçırma kaygısı, acil durumlarda iletişim kuramama panisi, dijital araçları iş hayatında kullanan bireylerin maddi kaygıları, iletişim kopukluğu kaygısı dezavantajların olabileceğini belirtmektedirler.

Teknoloji çağında, istenildiğinde dijital detoks yapmak mümkündür. Dijital detoksı yaygınlaştırmak için bağlantıyı kesmenin algılanan zorluğuna yönelik bilinç kazandırmak gerekmektedir. Sharma, Singh ve Pratt (2023)'e göre destinasyonlar teknolojisiz ortam sağlamak için destek sistemleri kurmalı, dijital cihazlar olmadan nasıl idare edileceğine yönelik bilgi kılavuzları hazırlamalı, dijitalin yerini alabilecek eğlence sistemleri alternatifleri hazırlamalıdır. Destinasyonlarda alanlar bağlantı kesme derecelerine göre (sıfır dijitalden kısıtlı dijital) düzenlemeli ve imkanlar tanınmalıdır. Teknolojinin tamamen reddedilemeyeceği dijital çağda dijital detoks, uzun zaman diliminde bireylerin kurumsal hayatlarında olumsuz sonuçlara sebep olabilecektir. Bu nedenle dijital detoksun doğa ile iç içe kısa dönemlerde yapılabileceği daha gerçekçi bir yaklaşımdır (Schell, 2022).

Dijital detoksun gelecekte hem turizm sektöründe hem de psikolojik ve fiziksel iyi oluş literatüründe daha önemli bir yerde olacağı öngörülmektedir. Sektörel olarak düşünüldüğünde ekoturizm alanlarında sessizlik zonları, rehberli meditasyon uygulamaları, geçici dijitalsiz turizm alanları ve buna yönelik entegre uygulamalar, teknolojisiz alanlar gibi pratikler önerilmektedir. Bireylerin teknolojiyle sosyal ilişkileri koparmadan daha dengeli ilişki kurması için uygulanabilir pazarlama modelleri geliştirilebilir. Tamamen dijitalsiz hayat olmayacağı gerçeği bilinerek dijital farkındalıkla şekillendirilen sürdürülebilir destinasyon yönetim modelleri benimsenmelidir.

Dijital detoksun ekoturizm açısından sadece yükselen bir trend olmadığı aynı zamanda modern yaşamın aşırılığına karşı uygulanan bir iyileşme, ara verme, resetleme veya direnç mekanizması olduğu söylenebilir. Doğayla, insanla, toplumla ve teknolojiyle anlamlı ilişkiler kurmaya çalışan insanın nefes alma alanı veya denge noktası olarak benimsenebilir. Bu nedenle önce insanı anlamak gerekmektedir. Teknolojiye bağlı strese yönelik araştırmalar geliştirerek insanın iyi oluş hali incelenmelidir. Nicel veya nitel olarak tasarlanabilecek araştırmalarda dijital aşırılık, dijital arınma, dijital minimalizm, yavaş medya ve dijital oruç konuları ele alınabilir. Bu araştırmada nitel araştırma deseni ile kısmen de olsa dijital detoks deneyimi olan bireylerden derinlemesine bilgi toplanmıştır. Dijital detoksı sık sık deneyimleyen bireylerden daha farklı psikolojik, davranışsal ve sosyal sonuçlar alınacağı düşünülmektedir. Dijital detoks motivasyonu teknostres, teknoloji bağımlılığı gibi teknoloji temelli konular bağlamında nicel araştırma olarak tasarlanabilir. Ayrıca dijital detoks kavramı sağlık turizmi gibi alternatif turizm türleri bağlamında ele alınabilir ve turizm türlerine entegre edilebilir.

Bu araştırma dijital detoks fenomenini ekoturizm bağlamında nitel bir yaklaşımla ele almakla birlikte bazı sınırlılıklar içermektedir. Öncelikli olarak araştırma nitel yaklaşımla yapılandırılmış 19 katılımcı ile sınırlandırılmıştır. Derinlemesine mülakatlar yapılmasına rağmen genellenebilirlik bakımından sınırlılık arz etmektedir. İkinci olarak bu araştırma belirli bir kültürel bağlamda gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar benzer sosyokültürel özelliklere sahiptir ve bu özellikler dijital detoks algılarının şekillenmesine etki edebilmektedir. Bu nedenle farklı kültürlerde, meslek gruplarında veya destinasyonlarda karşılaştırmalı olarak yapılmadığı için bulguların yorumlanması ve aktarılmasında sınırlılık yaratmaktadır.

Kaynakça

- Ayyagari, R., Grover, V., & Purvis, R. (2011). Technostress: technological antecedents and implications. *MIS Quarterly*, 35(4), 831-858. <https://doi.org/10.2307/41409963>
- Brod, C. (1984), *Technostress: The human cost of the computer revolution*, Addison Wesley Publishing.
- Can, I. I., & Iflazoglu, N. (2021). Digital detox tourism against post-modernity. *Journal of Multidisciplinary Academic Tourism*, 1(1), 7-15. Doi: <https://doi.org/10.31822/jomat.801813>
- Coolplaces. (2025, Ocak 20). *Cool Places. The UK's Best Digital Detox Retreats*: <https://www.coolplaces.co.uk/places-to-stay/uk/digital-detox>
- Díaz-Meneses, G., & Estupinán-Ojeda, M. (2022). The outbreak of digital detox motives and their public health implications for holiday destinations. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1548. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031548>
- Egger, I., Lei, S. I., & Wassler, P. (2020). Digital free tourism – an exploratory study of tourist motivations. *Tourism Management*, 79, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104098>
- Fan, D. X., Buhalis, D., & Lin, B. (2019). A tourist typology of online and face-to-face social contact: Destination immersion and tourism encapsulation/decapsulation. *Annals of Tourism Research*, 78, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2019.102757>
- Jiang, Y., & Balaji, M. S. (2021). Getting unwired: what drives travellers to take a digital detox holiday? *Tourism Recreation Research*, 47(5), 453-469. <https://doi.org/10.1080/02508281.2021.1889801>
- Li, J., Pearce, P. L., & Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism Management*, 69, 317-329. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.06.027>
- McCord, M. (2016). *Conscious digital detox: a 10-day guidebook to re-treat, re-meet and re-turn to yourself*. Goodreads.
- Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digital detox. *Business & Information Systems Engineering*, 64, 239–246. <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>
- Morse, J. M. (2000). Determining sample size. *Qualitative Health Research*, 10(1), 3-5. <https://doi.org/10.1177/1049732001291181>
- Pınarbaşı, T. E., & 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/atauniletisim.775351>
- Pathak, N. K. (2016). Digital detox in India. *International Journal of Research in Humanities & Social Sciences*, 4(8), 60-67.
- Schell, B. H. (2022). *Digital detox: Why taking a break from technology can improve your well-being*. California: Greenwood.
- 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*, 8, 526-532. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.057>
- Sezerer Albayrak, E. (2020). Sosyal medya platformlarında dijital detoks: Deneyisel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 252-266. <https://izlik.org/JA98JE65YB>
- Sharma, S., Singh, G., & Pratt, S. (2023). Applying a technology acceptance model to understand digital-free tourism. *Tourism Recreation Research*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/02508281.2023.2252680>
- Syvertsen, T. (2020). *Digital detox: the politics of disconnecting*. West Yorkshire, UK: Emerald Publishing.
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2019). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence The International Journal of Research into New Media Technologies*, 1-27. <https://doi.org/10.1177/135485651984732>
- Talukder, M. B., Kabir, F., Kaiser, F., & Lina, F. Y. (2024). Digital detox movement in the tourism industry: traveler perspective. S. Grima, S. Chaudhary, K. Sood, & S. Kumar içinde, *Business drivers in promoting digital detoxification* (ss. 92-110). Pennsylvania: IGI Global Scientific Publishing.
- Topsakal, Y., & Dinç, A. (2022). Çevrimdışı tatil: dijital detoks için ekoturizm. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 5(1), 1-10. <https://izlik.org/JA68XN76PS>
- Yorulmaz, D. S., & Karadeniz, H. (2023). Determination of digital addiction and digital detox awareness in nursing students. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 679-687. <https://doi.org/10.31067/acusaglik.1257210>
- Zahariades, D. (2018). Digital detox. *Artofproductivity.com*.

EXTENDED SUMMARY

Purpose

The widespread integration of digital technologies into everyday life has transformed communication, work, education, and tourism. While digital technologies provide convenience and efficiency, their excessive use has also increased technostress, digital dependency, mental fatigue, and psychological burnout (Brod, 1984; Mirbabaie et al., 2022). Continuous online connectivity has become particularly evident in tourism, where smartphones, social media, digital navigation, online reservations, and instant content sharing have fundamentally reshaped tourist experiences. Although these technologies enrich travel experiences, they simultaneously reduce opportunities for relaxation and psychological recovery by creating constant pressure to remain connected (Egger et al., 2020). As a response to this situation, digital detox has emerged as a contemporary tourism trend encouraging individuals to temporarily disconnect from digital technologies in order to improve their psychological well-being and reconnect with themselves and nature (Syvertsen, 2020; Schell, 2022). Among various tourism forms, ecotourism appears particularly suitable for digital detox because it offers natural environments, limited technological distractions, and experiences centred on sustainability and environmental awareness. Despite the growing popularity of digital detox tourism, research integrating digital detox and ecotourism remains limited, especially studies examining individuals' lived experiences through qualitative methods. Most previous studies have focused either on technology addiction or on digital detox as an independent behavioural phenomenon, while the role of ecotourism destinations in facilitating digital detox has received comparatively little scholarly attention. Accordingly, this study aims to explore digital detox within the context of ecotourism by examining individuals' awareness, motivations, perceptions, experiences, and evaluations regarding digital detox practices. More specifically, the research seeks to answer the following questions: (1) How do individuals perceive digital detox? (2) What motivates tourists to participate in digital detox experiences? (3) What psychological and physical effects are associated with digital detox? (4) What disadvantages do participants perceive? and (5) How do ecotourism environments contribute to digital detox experiences? By addressing these questions, the study contributes to discussions on sustainable tourism, digital well-being, and nature-based tourism experiences.

Methodology

This research adopted a qualitative research approach based on phenomenology, which aims to understand individuals' lived experiences and subjective interpretations of a particular phenomenon. Since the purpose of the study was to explore how participants experience and interpret digital detox within ecotourism settings, phenomenology was considered the most appropriate research design. Participants were selected through purposive sampling using the snowball sampling technique. The study included 19 participants who had previously participated in ecotourism activities and experienced digital detox to varying degrees. Interviews continued until thematic saturation was achieved. Data were collected through semi-structured interviews conducted both face-to-face and online following ethical approval obtained from the relevant university ethics committee. Interview transcripts were analysed using thematic analysis. Initially, two researchers independently reviewed the transcripts, identified preliminary codes, and developed themes and sub-themes. These coding structures were then compared and refined with the support of expert opinion to enhance analytical consistency and credibility. MAXQDA qualitative data analysis software was used to organise, code, and visualise the qualitative findings. Both inductive and deductive coding strategies were employed throughout the analytical process. The final coding framework consisted of five main themes and fourteen sub-themes representing digital detox awareness, motivational factors, health-related effects, perceived disadvantages, and the relationship between digital detox and ecotourism activities.

Findings

The findings indicate that most participants were familiar with the concept of digital detox and perceived it as a conscious and voluntary interruption of digital technology use aimed at improving psychological well-being. Participants generally described digital detox as a process of "mental reset," enabling them to reduce stress and reconnect with nature and themselves. Among the motivational factors, distancing oneself from technology emerged as the strongest motivation. Participants frequently associated smartphones, social media, continuous notifications, emails, and digital workloads with mental exhaustion and cognitive overload. Escaping these technological pressures was therefore considered the primary reason for engaging in digital detox. Psychological

well-being constituted another major motivation. Participants reported that digital detox reduced anxiety, stress, emotional fatigue, and psychological exhaustion while increasing feelings of happiness, peace, mindfulness, and emotional balance. Nature was consistently described as a therapeutic environment supporting emotional recovery. Nature-related motivations also appeared prominently. Forests, mountains, highlands, camping sites, and hiking routes were considered ideal environments for practising digital detox because they encouraged direct interaction with nature and promoted authentic experiences free from technological distractions. Participants associated these environments with tranquillity, silence, simplicity, and self-discovery. Temporary isolation and voluntary solitude represented another important motivational dimension. Rather than perceiving solitude negatively, participants considered it an opportunity for reflection, personal development, and strengthening face-to-face relationships with family and friends. Regarding health outcomes, digital detox was perceived to have stronger psychological than physical benefits. Participants commonly reported improved emotional well-being, reduced stress, enhanced concentration, and greater inner peace. Physical benefits such as reduced neck pain, eye strain, headaches, and fatigue were also mentioned but were less frequently emphasised. Participants also acknowledged several disadvantages of digital detox. Communication interruptions and the fear of missing current events or important information represented the most commonly reported challenges. Individuals whose occupations depended heavily on digital technologies expressed concerns regarding financial losses, work interruptions, and reduced professional productivity during prolonged digital disconnection. Finally, participants established strong links between digital detox and ecotourism. Activities such as camping, trekking, mountain tourism, highland tourism, meditation, yoga, and nature walks were identified as the most suitable digital detox experiences. Furthermore, participants emphasised that digital detox not only enhances psychological restoration but also strengthens environmental awareness and encourages sustainable tourism behaviour.

Conclusions

The findings demonstrate that digital detox has evolved beyond a temporary technological break into a multidimensional well-being experience closely connected with ecotourism. Natural environments provide favourable conditions for reducing digital dependency while simultaneously improving psychological health, emotional resilience, environmental awareness, and authentic social interaction. The study further indicates that digital detox should not be interpreted as rejecting technology altogether but rather as establishing a healthier balance between digital and non-digital life. Ecotourism destinations facilitate this balance by encouraging direct engagement with nature, mindfulness, and sustainable lifestyles. Although communication difficulties and work-related concerns remain important barriers, participants generally perceived the psychological benefits of digital detox as outweighing its disadvantages. These findings suggest that tourism businesses and destination managers should consider integrating digital detox experiences into ecotourism products through activities such as hiking, camping, meditation, environmental education, local cultural experiences, and technology-free recreational programmes.

Originality and Value

This study contributes to the tourism literature by examining digital detox within the context of ecotourism through a qualitative phenomenological perspective. Unlike previous studies that primarily investigate digital detox as an individual behavioural response to technology overuse, this research demonstrates how ecotourism environments naturally facilitate digital detox experiences through interaction with nature, psychological restoration, and sustainable living. The study also proposes a comprehensive thematic framework consisting of five main themes and fourteen sub-themes that explain individuals' awareness, motivations, perceived benefits, disadvantages, and ecotourism experiences related to digital detox. This framework provides a useful conceptual foundation for future qualitative and quantitative studies investigating digital well-being and sustainable tourism. From a practical perspective, the findings offer guidance for destination managers, tourism businesses, and policymakers seeking to develop innovative tourism products that respond to the growing demand for digital well-being experiences. By positioning digital detox as an integral component of ecotourism rather than merely a temporary escape from technology, the study contributes to sustainable tourism development and highlights digital detox as one of the emerging trends shaping the future of nature-based tourism.

YAZARLARIN BEYANI / DECLARATION OF THE AUTHORS

Katkı Oranı Beyanı	☐ Yazar, çalışmanın tümüne tek başına katkı sağlamıştır. ☒ Yazarlar çalışmaya eşit oranda katkı sağlamıştır. ☐ Çalışmaya birinci yazar %XX oranında, ikinci yazar %XX oranında, üçüncü yazar %XX oranında katkı sağlamıştır.
Declaration of Contribution Rate	☐ The author contributes the study on his/her own ☒ The authors have equal contributions. ☐ The first author contributes XX%, the second author contributes XX%, the third author contributes XX%.
Çatışma Beyanı	☒ Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir. ☐ Yazarlar, çalışmadan XXX (firması, kurumu, kişinin) etkilenebileceğini ve ortaya çıkacak çıkar çatışması durumunu yönetmek için onaylanmış bir planının olduğunu beyan etmektedir.
Declaration of Conflict	☒ There is no potential conflict of interest in the study. ☐ Authors declare that XXX (firm, institution, person) may be affected from the study and in case of a conflict of interest they have a confirmed plan in order to administer the case.
Yayın Etiği Beyanı	☒ Çalışmada etik dışı bir husus bulunmadığını, araştırma ve yayın etiğine özenle uyulduğunu beyan ederiz. ☐ Bu çalışma, etik kurul belgesi gerektiren bir çalışma değildir. ☒ Bu çalışma için Iğdır Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 2024/35- E37077861-900-159024 sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır.
Declaration of Publication Ethics	☒ We hereby declare that the study has not unethical issues and that research and publication ethics have been observed carefully. ☐ This study does not require ethics committee approval. ☒ Ethical approval for this study was obtained from the Iğdır University Scientific Research and Publication Ethics Committee with decision number 2024/35-E37077861-900-159024.
Üretken Yapay Zekâ Kullanım Beyanı	☒ Bu çalışmanın hiçbir aşamasında üretken yapay zekâ araçlarından faydalanılmamıştır. ☐ Bu çalışmanın hazırlanması sırasında yazar(lar), [NEDEN] amacıyla [ARAÇ/HİZMET ADI] kullanmıştır. Bu araç/hizmeti kullandıktan sonra, yazar(lar) içeriği gerektiği şekilde gözden geçirip düzenlemiş ve yayınlanan makalenin içeriği konusunda tüm sorumluluğu üstlenmiştir.
Declaration of Generative AI Use	☒ No generative artificial intelligence tools were used at any stage of this study. ☐ During the preparation of this study the author(s) used [NAME OF TOOL / SERVICE] in order to [REASON]. After using this tool/service, the author(s) reviewed and edited the content as needed and take(s) full responsibility for the content of the published article.
Destek ve Teşekkür Beyanı	☒ Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan mali destek alınmamıştır. ☐ Bu çalışma, X Projesi (Proje No: XXXXX) tarafından desteklenmektedir. ☐ Diğer (Belirtiniz)
Declaration of Support and Acknowledgments	☒ No financial support is taken from any institution or organization. ☐ The study is supported by X Project (Project No: XXXXX). ☐ Others (Specify)