

Dijital Detoks: Teknoloji Bağımlılığına Karşı Yeni bir Eğilim ve Genç Yetişkinler Özelinde bir Değerlendirme

Dilek Melike Uluçay

Yaşar Üniversitesi İletişim Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0001-8112-3229>

melike.taner@yasar.edu.tr

Kadriye Kobak

Sakarya Üniversitesi İletişim Fakültesi

<https://orcid.org/0000-0002-2832-2429>

kadriyekobak@sakarya.edu.tr

Öz

Teknoloji bağımlılığının artması ile kişinin yüz yüze iletişimle sağlanan sosyal yaşamından, sosyal ilişkilerinden koştüğünü, yalnızlaştığını, bununla birlikte iş ve eğitim yaşantısında da performansın düştüğünü ileri süren önemli sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. İletişim teknolojilerinin birey üzerindeki olumsuz etkilerinin yaygın olarak tartışılması sonucu, konu ile ilgili farkındalık seviyesi ve teknoloji kullanımını sınırlandırmaya yönelik yaklaşımlar ve uygulamalar artmaya başlamıştır. Dijital teknoloji araçlarının kullanım sürelerini sınırlandırmayı ve azaltmayı niteleyen dijital detoks davranışı, bu çerçevede ortaya çıkmıştır. Özellikle genç yetişkinler arasında popüler olmaya başlayan dijital detoks davranışı ile ilgili sınırlı sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu çalışmanın amacı, genç yetişkinlerin dijital detoks davranışlarını incelemek ve kendilerini bu davranışa iten nedenleri ortaya çıkarmaktır. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile veriler toplanmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, yaygın olarak görülen dijital detoks davranışı, uygulamaları silmek, tüm bildirimleri sessize almak ve yapılan paylaşımlarda kontrollü olmaktır. Katılımcıları dijital detoksa iten sebepler ise sosyal medyanın bireylerarası iletişim üzerindeki olumsuz etkisi, güvenlik kaygıları ve odaklanma problemidir.

Anahtar Kelimeler: Dijital detoks, teknoloji bağımlılığı, teknoloji tüketimi, genç yetişkinler.

•••••

Makale geliş tarihi: 15.3.2020 ■ Makale kabul tarihi: 15.7.2020

<http://ilefdergisi.org>

ilef dergisi ■ © 2020 ■ 7(2) ■ sonbahar/autumn: 325-350

Araştırma Makalesi ■ DOI: 10.24955/ilef.827235

Digital Detox: A New Trend Against Technology Addiction

Dilek Melike Uluçay

Yaşar University Faculty of Communication

<https://orcid.org/0000-0001-8112-3229>

melike.taner@yasar.edu.tr

Kadriye Kobak

Sakarya University Faculty of Communication

<https://orcid.org/0000-0002-2832-2429>

kadriyekobak@sakarya.edu.tr

Abstract

A significant number of studies suggest that an increase in technology addiction and a concomitant decrease in face-to-face communication have left individuals isolated and alienated in their social lives and decreased their performance in their professional and educational lives. To combat the negative effects of communication technologies on the individual, there is growing interest in limiting the use of technology through what is known as a 'digital detox' – limiting and reducing the time devoted to the use of digital technology devices. Despite the increasing popularity of the digital detox, especially among young adults, there is as yet limited research on the subject. The aim of this study is to examine the digital detox behaviour of young adults and to reveal the reasons that drive them towards this behaviour. Based on qualitative data collected through semi-structured interviews, this study finds that the most common digital detox behaviour patterns are deleting applications, muting all notifications, and managing sharing behaviour. It also finds that the primary motivations behind digital detoxes are a desire to focus in one's professional environment and to strengthen interpersonal communication in one's private and social environment.

Keywords: Digital detox, technology addiction, technology consumption, young adults.

• • • • •

Received: 15.3.2020 ■ Accepted: 15.7.2020

<http://ilefdergisi.org>

ilef dergisi ■ © 2020 ■ 7(2) ■ sonbahar/autumn: 325-350

Research Article ■ DOI: 10.24955/ilef.827235

Birçok çalışma teknolojinin sosyal etkileşim ve yüz yüze iletişim üzerindeki etkilerinin özellikle 2000'li yıllarda, akıllı telefonların ve sosyal medya kullanımının artmasına bağlı olarak değiştiğini ileri sürmektedir (Drago 2015, 14). Akıllı telefon tarihinde milat olarak nitelendirilebilecek olan 2007 yılı, bu etkilerin belirgin hale gelmesinde önem taşımaktadır. Bu tarihte Apple, Steve Jobs öncülüğünde ilk iPhone modelini piyasaya sürmüştür. Bu cep telefonunu diğerlerinden ayıran özelliği hem geniş hem de dokunmatik ekranlı iPod'u ve interneti bir araya getirmesidir. Daha sonraki aylarda, Samsung, Nokia ve LG gibi markalar benzer telefonları üreterek pazarda yerlerini almışlardır (Ertuğrul 2020). Bu gelişmelerin internet ve mobil cihazların kullanımına ivme kazandırması ile 2019 yılında dünya genelinde internet kullanıcı sayısı 7,676 milyara ve mobil cihaz kullanıcısı 5,112 milyara ulaşmıştır (Data-reportal 2019a).

Türkiye 2019 verilerine göre, yetişkin nüfusun yüzde 98'i cep telefonu kullanmakta, bu oranın yüzde 77'sini akıllı telefon sahipleri oluşturmaktadır. Bununla birlikte, yetişkin nüfusun yüzde 48'i masaüstü bilgisayar veya laptop, yüzde 25'i tablet kullanmaktadır. İnternet kullanım oranlarına bakıldığında ise nüfusun yüzde 72'sini oluşturan 59,36 milyon internet kullanıcısı, nüfusun yüzde 63'ünü oluşturan 52 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı, nü-

fusun yüzde 53'ünü oluşturan 44 milyon aktif mobil sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmektedir (Datareportal 2019b). Bu istatistikler gündelik hayatın ve yaşam pratiklerinin hızlı bir dijital dönüşüm geçirdiğini göstermektedir.

Gündelik hayata hızlı ve yoğun bir şekilde dâhil olan dijital teknolojilerin hem olumlu hem olumsuz etkileri olduğu tartışılmaktadır. Profesyonel yaşamda dijital dönüşümün ve sosyal medya kullanımının katkıları üzerinde duran güncel çalışmalar, sosyal ağ teknolojilerinin iş ortamına entegrasyonunun, işbirlikçi öğrenme ve katılım davranışını olumlu yönde etkilediğini ileri sürmektedir (Nisar, Prabhakar ve Strakova 2019, 268-70). Alışveriş ve e-ticaret bakımından sosyal medya ve internet kullanımını değerlendiren çalışmalar, internet ve mobil teknolojilerin tüketicilere kişiselleştirilmiş olanaklar sunarak ihtiyaca yönelik hizmet anlayışı sunduğunu savunmaktadır (Marinkovic ve Kalinic 2017, 139). İnternet ve dijital teknolojilerin olumlu etkilerinin tartışıldığı bir diğer alan eğitimidir. Henderson, Selwyn ve Aston'nun (2017, 1570-71) üniversite öğrencileri özelinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin internet teknolojilerini kullanmalarının akademik hayatlarına olumlu yönde katkı sağladığı ileri sürülmektedir. Sağlık alanı ve mobil uygulamaları inceleyen Inauen, Borger, Shrouf vd. akıllı cep telefonları aracılığıyla sosyal ağ üzerinden oluşturulan sağlıklı beslenme destek gruplarının, kişilerin motivasyonunu artırdığı, işbirlikçi öğrenmeyi desteklediği ve olumlu davranışlara sebep olduğu yönünde bulgulara ulaşmışlardır (2017, 317-18). Yine sağlık alanıyla ilgili bir diğer çalışma, mobil teknolojilerin sağlık takip konusundaki olumlu etkileri üzerinde durmaktadır (Schneider, Pansera, Martinasek vd. 2016, 156-57). Konuya sosyal ilişkiler bağlamında yaklaşan Sum, Mathews, Pourghasem vd. internetin hem bireyler hem de topluluklar üzerinde olumlu etkileri olduğunu söylemektedir (2008, 203). Çalışmada değinilen sosyal sermaye teorisi, çevrimdışı sosyal ilişkileri zayıf olan ve sosyal ağlarında az sayıda kişiye sahip olan insanlar için internetin sosyal ufku genişlettiğini ve böylece mutluluklarını ve refahlarını artırarak sosyal ve psikolojik iyi oluşları üzerinde olumlu etki gösterdiğini savunmaktadır.

Wellman vd. ise sosyal sermaye teorisini topluluk kurma üzerinden değerlendirmişler ve internet sayesinde çevrimiçi etkileşimlerin, yüz yüze görüşmeler arasındaki iletişim boşluklarını dolduracağını, siber alanda oluşan ilişkilerin çoğunun fiziksel alanda devam ederek çevrimiçi ve çevrimdışı etkileşimin bir karışımı ile karakterize edilen yeni topluluk biçimlerinin ortaya çıkmasına yardımcı olacağını ileri sürmüşlerdir (2001, 438). Diğer yandan, Facebook kullanımı ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi meta-analiz yöntemiyle araştıran Song, Zmylinski-Seeler vd. Facebook'un insanları yalnızlaştırmadığını,

yalnız insanların Facebook'u kullandığını bulgulamışlardır (2014, 447). Bunun yanı sıra sosyal güçlendirme teorisiyle de (social augmentation theory), internet üzerinden iletişimin günlük sosyal etkileşim için ek bir yol sağlayarak kişilerin sosyal ağlarını genişlettiği ve böylece insanların toplam sosyal kaynaklarını güçlendirmesine fayda sağladığı öne sürülmektedir (Bessi re, Kiesler, Kraut vd. 2008, 47).

İnternet, mobil teknolojiler, sosyal ağlar ve diğ er dijital teknolojilerin olumlu yönleri üzerinde duran çalışmalara rağmen, dijital teknolojilerin, özellikle mobil cihazların ve sosyal medya uygulamalarının yoğun kullanımının yol açtığı sorunların altını çizen önemli sayıda güncel çalışma olduğu görülmektedir.  alışmalar incelendiğinde, mobil cihazların kullanımının artması ile öngörülen dijital teknolojilerin yol açtığı sorunların daha da  eitleneceği ya da çoğalacağı yönünde değerlendirmeler bulunmaktadır (Velthoven, Powell ve Powell 2018; Yıldırım ve Kişioğlu 2018; Syvertsen ve Enli 2020; Elhai, Levine ve Hall 2019). Bununla birlikte yoğun teknoloji kullanımı sonucunda yaşanan veya yaşanabilecek sorunlar konusunda, kullanıcıların farkındalıklarının arttığı ve kullanım sürelerini azaltma eğiliminde oldukları gözlemlenmektedir (Syvertsen ve Enli 2020; Rauch 2020). "Dijital detoks", "dijital minimalizm" veya "dijital diyet" olarak adlandırılan pratikler, bu farkındalık eğiliminin birer sonucudur. Özellikle genç yetişkinlerin teknoloji ve internet kullanım alışkanlıklarını kısıtlaması ya da azaltması olarak görülen "dijital detoks" pratikleri son birkaç yılda popüler hale gelmeye başlamıştır (Küçükvardar 2018; Syvertsen ve Enli 2020). Ancak konuyla ilgili oldukça sınırlı sayıda çalışmaya rastlanmaktadır. Kişilerin "dijital detoks" uygulama kararına yol açan sebepler henüz farklı kültürel ve toplumsal yapılar özelinde derinlemesine araştırılmamıştır. Bu sorunsaldan yola çıkararak bu çalışma şu iki soruya yanıt aramaktadır: Türkiye'de bulunan genç yetişkinlerin "dijital detoks" uygulama sebepleri nelerdir? Genç yetişkinlerin dijital detoks uygulama yöntemleri nelerdir? Bu iki soruya yanıt bulmayı amaçlayan bu çalışmada sırasıyla dijital teknolojilerin yoğun kullanımının yol açtığı veya yol açabileceği sorunlar tartişılmış, "dijital detoks" kavramı incelenmiş ve ardından yöntem ve bulgular paylaşılarak konuyla ilgili tartişma ve öneri bölümlerine yer verilmiştir.

Dijital teknoloji kullanımının olumsuz etkileri

Akıllı cihaz kullanımının yaygınlaşması ve artması ile tartişılmaya başlayan olumsuz etkiler genel olarak  c kategoride toplanmaktadır: Profesyonel yaşam, özel yaşam ve sosyal yaşam.

Profesyonel yaşam

Profesyonel yaşam kategorisinde iş ve eğitim hayatında akıllı ve mobil teknolojilerin kullanımlarına bağlı tartışılan olumsuz yaklaşımlar incelenmiştir. İş yaşantısıyla ilişkili olarak akıllı ve mobil teknolojilerin yoğun kullanılmasının yol açtığı en temel sorun verimliliğin düşmesi ve iş-özel hayat dengesinin çalışanlar adına bozulması gösterilmektedir (Montag ve Walla 2016; Adisa, Osabutey ve Gbadamosi 2016; Uzun ve Uluçay 2017). Montag ve Walla (2016, 3) çalışmalarında iş yerlerinde mobil teknolojiler, internet ve diğer dijital teknolojilerin gereken ölçüde kullanımının verimliliği artırırken aşırı kullanımının üretkenliği düşürdüğünü ileri sürmektedir. Araştırmacılar teknolojiyi aşırı kullanma ölçütünü, bireyin dikkatini dağıtacak ve onu işinden alıkoyacak ölçüde kullanması olarak değerlendirmektedir. Whatsapp gibi anlık mesajlaşma uygulamaları, elektronik postalar buna örnek gösterilmektedir. Burada altı çizilen konu, önemli olanın teknoloji kullanımına ne kadar süre ayrıldığı değil, çalışmanın teknoloji kullanımı sebebiyle ne sıklıkla kesintiye uğradığıdır. Örneklendirmek gerekirse aralıksız bir saatlik akıllı telefon kullanımı, çalışanın verimliliğini artırabilirken, bir saat içinde aralıklarla akıllı telefon kullanımı verimliliği düşürerek çalışmayı kesintiye uğratabilmektedir. Özellikle anlık mesajlaşma uygulamalarının, çalışmayı kesintiye uğrattırıp, verimliliğini düşürdüğünü ileri süren çalışmalar dikkat çekmektedir (Uzun ve Uluçay 2017; Chang ve Ian 2014; Garret ve Danziger 2007; Cameron ve Webster 2005, Rennecker ve Godwin 2005). Bu çalışmalarda, çalışanların anlık mesajlaşma uygulamalarını işlerini bölen, konsantrasyonlarını bozan bir araç olarak değerlendirdikleri görülmektedir. Yalnızca anlık mesajlaşma uygulamalarının değil hem mobil cihazlarda hem bilgisayar ekranlarında görünen elektronik posta bildirimlerinin, önemli ölçüde konsantrasyon bozukluğu yarattığı ve verimliliği düşürdüğü ileri sürülmektedir. Bununla birlikte, elektronik posta kontrollerinin belirli zaman aralıklarında yapılmasının, çalışanların stres seviyesini azalttığı da araştırmalarda ortaya çıkarılmıştır (Kushlev ve Dunn 2015).

Özel yaşam

Özel yaşamda akıllı cihazların ya da teknolojinin olumsuz etkilerini araştıran çalışmalar, bağlam olarak bireyin tek başına geçirdiği vakti incelemektedir. Ayrıca özel yaşam söz konusu olduğunda özellikle cep telefonu, sosyal medya ve internetin yoğun kullanımına bağlı olduğu düşünülen psikolojik sorunlar da bu başlıkta ele alınmaktadır. En çok adı geçen psikolojik rahatsızlıklar; akıllı telefon/cihazdan yoksun kalma korkusu (nomophobia), gelişmeleri kaçırma korkusu (fear of missing out- FoMO), internetsiz kalma korkusudur

(netlessphobia) (Yıldırım ve Kişioğlu 2018, 477). Bu rahatsızlıklar çoğunlukla akıllı telefon bağımlılığı adı altında değerlendirilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı, genel olarak sürekli telefonu kullanma ihtiyacı, telefon kullanımı sebebiyle rutin pratiklerin aksatılması olarak tanımlanmaktadır. Telefonlar mobil ve taşınabilir olmaları sebebiyle bağımlılığa yol açma ihtimali yüksek görülen cihazlardır (Yıldırım ve Kişioğlu 2018).

Akıllı telefondan yoksun kalma korkusu (nomophobia), “No Mobilephone Phobia” sözcüklerinin kısaltılmasından türetilmiştir. Kavram, bireyin akıllı telefonuna ulaşamadığında ya da ulaşamadığını düşündüğünde yaşadığı istemsiz korku olarak tanımlanmaktadır. Nomophobia ilk kez 2008 yılında Birleşik Krallık'ta cep telefonu kullanıcılarının yaşadığı kaygıları açığa çıkarmak isteyen bir araştırmaya konu edilmiştir. 2100 kişinin katıldığı araştırmanın verilerine göre, cep telefonu kullanıcılarının yüzde 53'ü cep telefonundan yoksun kalma korkusu yaşamaktadır. Araştırmanın diğer verilerine göre erkekler kadınlara kıyasla daha yüksek oranda yoksunluk korkusu yaşamaya meyillidir (Dailymail 2008). Türkiye'de 2016 yılında cep telefonu sahibi üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışmada, araştırmaya katılan 484 öğrencinin 206'sında nomophobia olduğu ortaya çıkmıştır. 206 öğrencinin cep telefonundan yoksun kalma korkusunun en yaygın sebebinin “iletişim kuramama” olduğu görülmüştür. Çalışmanın verilerine göre İngiltere'de yapılan çalışmanın aksine, kadınların erkeklere oranla nomophobiaya daha çok eğilimi olduğu tespit edilmiştir (Yıldırım vd. 2016).

Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO), sosyal ağlar üzerinde gelişen herhangi bir bilgi veya güncellemeden haberdar olmama endişesi olarak tanımlanmaktadır. Kullanıcıların özellikle akıllı telefonlar üzerinden sürekli olarak sosyal ağları kontrol etmeleri FoMO ile açıklanmaktadır. Aynı zamanda FoMO, akıllı telefon bağımlılığı, kaygı ve sosyal kaygı seviyeleri ile ilişkili bulunmaktadır (Elhai, Levine ve Hall 2019, 48). Kullanıcının sıklıkla sosyal medya hesaplarına gelen bildirimleri kontrol etme isteği, kaygı seviyesinin davranışa yansımaları olarak kabul edilmektedir (Dempsey, O'Brien, Tiamiyu vd. 2019, 1). Farklı çalışmalar, FoMO'nun aynı zamanda yoksunluk ve depresyonla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır (Reinecke, Aufenanger, Beute vd. 2017, 90).

İnternetsiz kalma korkusu ise (Netlessphobia), cep telefonundan yoksun kalma ya da gelişmeleri kaçırma korkusundan daha kapsayıcı bir çerçevede, internetin olmadığı bir ortamda kaygı, yoksunluk ve korku hissetme durumu ile ilişkilendirilmektedir (Yıldırım ve Kişioğlu 2018, 477). Netlessphobia

belirtileri, yalnızca sürekli internet erişimi olan mekânlarda bulunmak ve internete bağlanabilen mobil cihazlarla hareket etmek değildir. Netlessphobia belirtileri, daha çok bireyin internetsiz ortamda bulunması sonucunda verdiği davranışsal ve ruhsal olumsuz tepkilerdir (Güney 2017, 211).

Yukarıda bahsedilen olumsuzluklar dışında stres, yalnızlık hissi, mutsuzluk duygusu, depresyon ve kaygı bozukluğu, akıllı telefon ve teknoloji kullanmanın olumsuz etkileri arasında sıralanmaktadır (Haug vd. 2015; Montag ve Walla 2016).

Sosyal yaşam

Literatürde yoğun teknoloji kullanımının sosyal yaşam üzerindeki olumsuz etkileri değerlendirilirken aile içi ilişkiler, ikili ilişkiler, arkadaş ilişkileri ve farklı kişilerin dâhil olabileceği sosyal ortamlar incelenmiştir. İnternetin kişiler arası ilişkileri nasıl etkilediğini görece erken dönemde çalışan araştırmacılar, internetin sosyal ilişkiler ve kişiler arası ilişkiler üzerinde herhangi bir olumlu etkisi olmadığını, aksine bireylerarası ilişkilerde iletişim ve etkileşim sorunlarına yol açtığını ileri sürmüşlerdir (Nie 2001; Drago 2015; Yusufoglu 2017; Turkle 2015; Lee, Tam ve Chie 2014; Velthoven, Powell ve Powell 2018; King ve Delfabbro 2017). Nie (2001, 429), internet kullanımının bireyleri daha sosyal kıldığını iddia eden çalışmaları, internet erişimi olan kişilerin, sosyokültür ve gelir seviyelerinin yüksek olması sebebiyle zaten aktif bir sosyal yaşama sahip oldukları gerekçesiyle eleştirmiştir. Benzer şekilde, Drago (2015, 2-3) teknolojinin yüz yüze iletişim üzerinde hem niceliksel hem de niteliksel olarak olumsuz etkilerinin olduğunu belirtmiştir. Öte yandan, Yusufoglu (2017, 2415), araştırmasında elde ettiği bulgulardan yola çıkarak sosyal yaşam alanlarında başkalarıyla ilgilenmek yerine telefonlarıyla meşgul olmanın, sosyal açıdan önemli bir problem olduğunu öne sürmektedir. Araştırmacı, kullanıcıların bu olumsuz durumun yanlışlığını kabul etmek yerine, diğer kişilerin daha fazla telefonla ilgilendiğini savunarak kendi davranışlarını meşrulaştırmaya çalıştıklarını saptamıştır (Yusufoglu 2017, 2424). Turkle ise çevrimiçi metinlerin, atılan Twitter mesajlarının, Facebook postalarının, e-postaların, anlık mesajların ve Snapchat iletilerinin yüz yüze konuşmanın yerini aldığını ve bireylerin bu durumun sonuçlarının farkında olduğunu iddia etmektedir (2015). Araştırmacı cihaza aşırı güvenmenin, dikkati dağıttığı, empati kapasitesini azalttığı ve “yaptığımız en insani şey” olan yüz yüze iletişime zarar verdiğini savunmakta ve mobil cihazların dijital yerlilerin duygusal ve sosyal gelişimini zedelediğini belirtmektedir. Benzer şekilde Lee, Tam ve Chie problemli internet kullanımının sosyal kaygıları artırdığını söylemektedir (2014,

1205). Velthoven, Powell ve Powell'ın çalışmaları ise çevrimdışı hayatta sahip olunan ilişkileri kuvvetlendirmek için internet ve sosyal ağlar kullanıldığında, bunun kişilerin sosyal yaşantısını olumlu yönde etkilediğini ancak çevrimiçi hayatta yabancılarla oluşturulan ve sürdürülen ilişkilerin, kişilerin sosyal becerileri olarak tanımlanan empati, duygusal farkındalık, duygusal zekâ gibi kavramların hiçbirine katkı sağlamadığını ileri sürmektedir (2018).

Sosyal yaşam çerçevesinde, bireylerin aile ilişkilerinin de internet kullanımından nasıl etkilendiği araştırılan konular arasındadır. Akıllı telefon bağımlılığının, kaygı düzeyi ile ilişkili olduğu ve kaygı düzeyinin artması ile de aile içi iletişimde sorunlar yaşandığı ileri sürülmektedir. Diğer taraftan, ergenler arasında oldukça yaygın olan bilgisayar oyunları ve her türlü çevrimiçi oyun da internet kullanım süresini fark edilir ölçüde arttıran ve bağımlılık olarak değerlendirilen pratiklerdir (Hawi ve Samaha 2017, 1050) Online oyun oynama problemi olan ergenler, olmayan ergenlere göre daha sık olarak ebeveynleriyle iletişim ve güven sorunları yaşamaktadır. Aynı zamanda problemlerli oyun oynama alışkanlığı, öfkeli davranış ve yabancılaşma ile de ilişkili bulunmaktadır. (King ve Delfabbro 2017, 1278)

Teknoloji bağımlılığına karşı dijital detoks

20. yüzyılın sonlarından itibaren pek çok araştırma, madde kullanımı içermeyen davranışların da bağımlılık yapabileceğini ortaya koymuştur. İnsanları sürekli telefonlarına ve bilgisayarlarına bakmaya iten uygulamalar ile web sitelerinin birçoğu aralıklı olumlu pekiştirme ve toplumsal onay dürtüsü gibi iki etkiyi kanca olarak kullanmakta, bu da bireylerde bağımlılık yapmaktadır (Newport 2018, 31). Bağımlılık takıntılı davranışların, yoksunluk semptomlarının ve insanların uyuma, yeme-içme, fiziksel egzersiz, dışarı çıkma gibi önemli faaliyetlerine zarar geldiğinin gözlemlendiği noktada ortaya çıkmaktadır (Dijk 2016, 262). Dijital teknolojilerin bağımlılık düzeyinde kullanılması çok çeşitli sosyolojik ve psikolojik sorunlara da yol açmaktadır. Ulusal Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü tarafından finanse edilen ve ulusal olarak temsilci olmak üzere tasarlanan Geleceği İzleme anketi, 1991'den bu yana sekizinci ve onuncu sınıflara nasıl mutlu olduklarını ve boş zamanlarının ne kadarını diğer kişilerle sosyal etkileşim kurarak, spor yaparak geçirdiklerini sorarak, ekransız aktivitelerle geçirdikleri zamanı araştırmaktadır. Bu aktiviteler giderek azalmaktadır. Sonuçlar, sosyal medya gibi ekrana bağlı ortamlarda ortalamasının üzerinde zaman harcayanların, ekrana bağımlı olmayanlara oranla daha mutsuz oldukları yönündedir (Twenge 2017).

Young sosyal medya bağımlılığı kriterlerini şöyle sıralamıştır: sürekli çevrimiçi olma arzusu, sosyal paylaşım ağlarında vakit geçirme ve bulunma sürelerini istem dışı bir şekilde kontrol edememe, gereğinden fazla sosyal paylaşım ağlarında zaman geçirme nedeniyle ailesel, çevresel sorunların yaşama ve kariyer eğitim fırsatlarını kaybetme. Bununla birlikte, kullanıcıların sosyal paylaşım ağlarında bulunmama ve diğerlerinden uzak kalma durumunda huzursuzluk, mutsuzluk hissetmesi; keyif almak, eğlenmek ve sıkıntıları gidermek için sosyal paylaşım ağlarında bulunmaları da sosyal medya bağımlılık kriterleri arasında sıralanmıştır (Young 1999).

Teknoloji bağımlılığı farkındalığı ya da yaşanan teknolojik gelişmelere karşı şüpheli ve eleştirel tavır, uzunca bir süredir tartışılan bir konudur. Hepp (2019, 24) çalışmasında, her jenerasyonun kendi dönemi içerisinde yaygın olarak kullanılan iletişim teknolojilerine karşı kaygı duyduğunu ve direnç gösterdiğini belirtmektedir. Bu akımın, özellikle televizyonun yaygınlaşmasıyla gündeme geldiğini, yıllar içerisinde artan yeni medya teknolojilerinin de benzer gerekçelerle eleştirel yaklaşımların odağı olduğunu ileri sürmektedir. Medya her bir jenerasyon için bağımlılık ve fanatiklik duyguları yaratabildiği gibi nefret duygusu da yaratabilmektedir.

Alanyazında medya kullanımına eleştirel yaklaşan veya bu kullanımı kısıtlama getirme/direnç gösterme bağlamında tartışan çalışmalar çeşitlilik göstermektedir. Schoenebeck (2014) çalışmasında, kullanıcıların neden Twitter kullanmaya ara verdiğini ya da tamamen bıraktığını araştırmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, kullanıcıların Twitter kullanımına kısıtlama getirmelerinin temel sebepleri, sosyal medyada çok zaman geçirdiklerini düşünmeleri, sosyal medyanın kendileri üzerinde stres yarattığına ve gerçeklik algılarını bozduğuna inanmalarıdır (Schoenebeck 2014, 778). Baumer, Guha, Quan vd. ise Facebook kullanımına 99 günlüğüne ara veren bir grup katılımcı üzerinde yaptıkları araştırmada, katılımcıların kullanıma ara verme sebeplerini, geri dönenlerin geri dönme sebeplerini ve bu süreçte yaşadıkları deneyimleri incelemişlerdir (2015, 2-3). Benzer şekilde Ribak ve Rosenthal akıllı telefon kullanımına direnç gösteren bir grup üzerinde yaptıkları araştırmalarında, katılımcıların çoğunlukla ideolojik sebeplerle akıllı cep telefonu kullanımına karşı olduklarını ortaya çıkarmışlardır (2015). Aynı çalışmada, akıllı telefon kullanmama davranışının geçici bir durum olduğuna, katılımcılar tarafından kalıcı bir davranış olarak değerlendirilmediğine dikkat çekilmektedir.

Genel anlamda teknoloji, akıllı cep telefonları, mobil cihazlar, sosyal medya gibi çağın iletişim mecralarının yarattığı olumsuz etkiler konusunda, kul-

lanıcıların farkındalık seviyesinin arttığı gözlenmektedir (Syvertsen ve Enli 2020, 1271). Öncül çalışmalarda da değinildiği gibi bu mecraların kullanımına kısıtlama getirme, geçici süre ara verme ya da tamamen kullanmayı bırakma gibi uygulamalar yaygınlaşmaya başlamıştır (Syvertsen ve Enli 2020; Uğur ve Koç 2015; Wilcockson, Osborne ve Ellis 2019). Özellikle dijital araçların kullanımının yaşının gittikçe düşmesiyle birlikte, genç yetişkinler arasında farkındalık seviyesi yükselmiştir (Ofcom 2016). Diğer taraftan, farkındalık seviyesinin artmasıyla teknoloji kullanım alışkanlıklarını kısıtlamayı kolaylaştıran yolları anlatan blog, web siteleri ve sosyal ağlar, yaygınlaşmaya başlamıştır (Digital-detox 2020; Rauch 2020). Bildirimlerin kapatılması, yatak odasından ekranın çıkarılması, ekran kullanım sürelerinin takibini sağlayan uygulama kullanımı, hiçbir teknolojinin kullanılmadığı tatil ve kamp katılımları, bu sitelerde önerilen yollardan en yaygın olanlarıdır (Akkartal, t.y.). Bununla birlikte konuya ilişkin kitaplar, danışmanlık ve liderlik hizmetleri, şirketlerin çalışanları için önerdiği çevrimdışı olma hakkı pratikleri popüler hale gelmeye başlamıştır. Bunun sonucunda “dijital detoks” sıkça kullanmaya başladığımız bir kavram olmuştur. “Dijital minimalizm”, “dijital diyet” kavramlarıyla sıkça eş anlamlı olarak kullanılan “dijital detoks” 2013 yılında yaygın kullanılmaya başlanmış, Oxford Online sözlüğüne girerek “kişinin, stresi azaltma veya fiziksel dünyada sosyal etkileşime odaklanma fırsatı olarak kabul ettiği, akıllı telefonlar veya bilgisayarlar gibi elektronik cihazları kullanmaktan kaçındığı bir dönemi niteleyen kavram”¹ olarak tanımlanmıştır.

Araştırma konusu olarak 2009’da ele alınmaya başlanan (Küçükvardar 2018) dijital detoksun temelleri “yavaş medya” (slow media) hareketi ile atılmıştır. “Yavaş medya” hareketi, enformasyonun akışının yavaş ancak nitelikli olduğu, teknoloji bombardımanından kaçılarak tüketicinin üreten tüketiciye dönüştüğü, sürdürülebilir, ilerici ve kaliteli medya kullanımını teşvik eden bir oluşumdur. 1980’li yıllarda “herkesin ve her şeyin daha hızlı olmasının baskısı” “zaman hastalığı” “hızlı balığın yavaş balığı yutması” gibi ifadelerle nitelenen, insanın zamanı yakalamak konusunda yaşadığı stres ve kaygı durumunu eleştirerek ortaya çıkan “yavaş hareket” (slow movement) oluşumunun bir uzantısı olan “yavaş medya” hareketi, pek çok kişinin “dijital detoks” hareketlerine ivme kazandırmıştır (Güven 2011, 118).

Bu çalışma kapsamında hala sınırlı sayıda kişi tarafından uygulanmasına rağmen özellikle genç yetişkinler arasında popüler hale gelen “dijital detoks”

•••

1 Ayrıntı için bkz. https://www.lexico.com/definition/digital_detox

pratiklerine yol açan nedenler araştırılacak ve genç yetişkinlerin geliştirdikleri detoks yöntemleri belirlenecektir. Çalışma kapsamında, “dijital detoks”, başta akıllı telefon ve tablet üzerinden olmak üzere sosyal ağ ve internet kullanımına sınır getiren, geçici bir süre ara veren ya da hayatından tamamen çıkarma kararı alan genç yetişkinler üzerinden sorgulanmıştır.

Bu çalışmada genç yetişkin kavramının kapsamına 19-45 yaş arası bireyler alınmıştır. Genç yetişkin tanımlaması, Erikson'nun (1975) gelişim psikolojisi kuramına göre 19-39 yaşları arasında değerlendirilse de insan ömrünün uzaması ve Dünya Sağlık Örgütü'nün yaşlılık ve gençlik tanımlarını revize etmesi sebebiyle daha geniş bir aralıkta düşünülmüştür. Çalışmanın genç yetişkinlere odaklanmasının sebebi, teknoloji kullanımına getirilen kısıtların bu yaş aralığında yaşandığının öncül çalışmalar ile ortaya çıkarılmış olmasıdır (Miksch ve Schulz 2018, 3). Diğer taraftan, bu çalışma internet ve akıllı telefon kullanımının oldukça yaygın olduğu ve hızla arttığı Türkiye’de uygulanan “dijital detoks” pratikleri üzerinde durmaktadır ve bu yönüyle alanda yapılmış öncül çalışmalardan olacaktır.

Yöntem

Genç yetişkinlerin (19-45) dijital detoks davranışlarını incelemeyi ve kendilerini bu davranışa iten nedenleri ortaya çıkarmayı amaçlayan bu çalışmada, nitel araştırma yöntemi benimsenmiş ve olgubilim deseni kullanılmıştır. Araştırmada olgubilim deseninin tercih edilmesinin sebebi, kullanıcıların dijital bağımlılık karşısında yaşadıkları deneyimlere ve görüşlere bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmak ve dijital detoks bağlamındaki edimlerini ortaya koymaktır.

Olgubilim (fenomonolojik) araştırmasının örneklem seçiminde ve uygulamalarında, örneklemde yer alan tüm katılımcıların çalışılan olguyu tecrübe etmiş veya bu olguya ilgili tecrübeleri olan kişilerle temas etmiş, olmaları gerekmektedir (Baltacı 2018, 273). Bu nedenle araştırmada çalışma grubunun belirlenmesinde amaçlı örneklem tercih edilmiştir. Sürekli dijital teknolojilerle temas halinde olma dürtülerinin etkilerini sorgulayarak, kendi durumları özelinde dijital detoks uygulayan bu kullanıcıların görüşleri, araştırma soruları bağlamında önem teşkil etmektedir. Bu çalışmada dijital detoks uygulayan 5 kişiye ulaşılmıştır. Bu kişilere ait bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim
Katılımcı 1	Erkek	43	Lisansüstü-devam
Katılımcı 2	Kadın	30	Lisansüstü-devam
Katılımcı 3	Erkek	24	Lisans-devam
Katılımcı 4	Kadın	29	Lisans-mezun
Katılımcı 5	Kadın	29	Lisansüstü-mezun

Çalışmada kullanıcılarla yarı-yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Görüşme soruları Miksch ve Schulz'un (2018) çalışması referans alınarak uyarlanmıştır. Orijinal çalışmada, görüşme formunda 6 bölüm ve 19 soru bulunmaktadır. Bölümler sırasıyla giriş soruları, profesyonel çevre, özel çevre, sosyal çevre, yönlendirme soruları ve kapanış sorularından oluşmaktadır. Bu çalışmada, orijinal çalışmadaki 6 bölüme sadık kalınmış, maddeler dil uzmanı tarafından Türkçeye çevrilmiş ve bağlamla ilgili konunun uzmanı iki kişiden fikir alınmıştır. Sorular, literatür incelemesi sonucu dijital kullanımın en yaygın olarak zararlı bulunduğu üç düzlemde şekillenmiştir. Giriş bölümü soruları, katılımcıların kullanım alışkanlıklarını ortaya çıkarmayı amaçlarken, profesyonel, özel ve sosyal çevre bölümü soruları, katılımcıları dijital detoksa yönlendiren sebepleri ortaya çıkarmayı amaçlamıştır. Yönlendirme kategorisi soruları ise katılımcıların, dijital detoks yöntemlerini ele almıştır.

Elde edilen veriler betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Betimsel analiz, elde edilen verilerin daha önceden belirlenen temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasıdır. Betimsel analizde, görüşülen ya da gözlenen bireylerin görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilir. Elde edilen veriler sistematik ve açık bir biçimde betimlenir ve daha sonra bu betimler yorumlanarak okuyucuya aktarılır (Yıldırım ve Şimşek 2008, 224). Verilerin indirgenmesi sonrası tüm araştırmacılar eş denetleme ile kategoriler üzerinde hemfikir olmuşlardır.

Bu çalışmanın örneklemini, eğitim seviyesi yüksek kabul edilen 5 genç yetişkin oluşturmuştur. Oysa ki güncel eğilimler dijital teknolojilerin sık kullanımının yarattığı sorunlar konusunda daha bilinçli karma tüketici grupları olduğunu göstermektedir (Syvertsen ve Enli 2020, 1271). Bundan sonraki çalışmalar daha büyük ve heterojen örneklem grupları ile nicel ve nitel yöntemlerin bir arada kullanıldığı karma yöntemle gerçekleştirilebilir.

Sosyal medya kullanım nedenleri

Araştırma kapsamında genç yetişkinlerin dijital detoksa olan eğilimlerini belirlemeden önce kullanım öncesi ve sonrasında sosyal medya kullanım motivasyonlarının saptanması önem taşımaktadır. Görüşmeler esnasında daha önceden sosyal medya kullanım süreleri, içerik paylaşma sıklıkları yüksek olan bu katılımcıların geçmişe oranla bu platformları kullanımlarının ya azalmış ya da ortadan kalkmış olduğu saptanmıştır. K1 (Erkek, 43)² bu konudaki görüşlerini şu şekilde belirtmiştir:

Çarşamba mesela online şey veriyorduk yaklaşık ortalama 100 kişinin katıldığı haftalık seminerler düşünün o dönemde ister istemez bir iletişime ihtiyacım oluyordu tanımadığım insanlarla ve Twitter bunun için sağlıklı bir ortamdı. Ee Twitteri bu amaçla kullandım. Yanlış hatırlamıyorsam 2500 takipçiye kadar çıkmıştım o dönem ama hani Youtube falan böyle bugünkü gibi bir Youtube yok tabi. Artık ben uzun bir (...) yani 3 yıldır falan neredeyse hiç tweet atmıyorum neredeyse hiç beğenmiyorum veya retweet etmiyorum (K1, Erkek, 43).

K2 (Kadın, 30) ise benzer şekilde bu ortamları yoğun kullandığını ve bunun altında merak duygusunun olduğunu öne sürmüştür. Araştırmaya katılanların bilerek ya da bilmeyerek dijital detoksa yönelmelerinde sosyal, özel ve profesyonel yaşamlarındaki gözlemledikleri sorunlar etkili olmuştur. Bu rahatsızlıklar ile sosyal medya ve benzeri platformların kullanım sürelerinin azaltılması, sınırlandırması ya da tamamen silinmesi gibi edimler gerçekleşmektedir. Yine de sınırlı kullanım deneyimine devam eden katılımcıların tamamı, sosyal medyada içerik paylaşmadıklarını vurgulamış; bunun yerine diğerlerini gözetlediklerini, gündem hakkında bilgi aldıklarını, akrabalarla irtibatı devam ettiklerini ileri sürmüşlerdir. K3 (Erkek, 24) Facebook ve Twitter kullanımını şöyle açıklamıştır:

Hiçbir şey olmadığı için ara ara Facebook'a giriyorum orada da çok fazla hocalarımız var, işte hocaların katıldığı konferans verdiği seminerler, gittiği yerler. Onun dışında akrabaların çocukların resimleri vesaire onlara bakıyorum ne kadar büyümüşler, ölen giden var mı, taziye vermek için. Instagramı kullanmıyorum, sevmiyorum ve kullanmıyorum (K3, Erkek, 24).

Diğer kullanıcılardan K4 (Kadın, 29) Facebook'u etkinlikler için kullandığını, kültürel etkinlikleri takip ettiğini; Twitter'a kitap önerileri, Instagram'a

2 Bulgu sunumunda katılımcıların ayırt edilebilmesi için katılımcı ifadesi "K" şeklinde kısaltılarak numaralandırılmış, cinsiyet ve yaş bilgileri ile birlikte parantez içerisinde verilmiştir.

da arkadaşlarının fotoğraflarına bakmak için girdiğini belirtmiştir. K1 (Erkek, 43) ise Facebook'u uzun süredir kullanmadığını haber almak için Twitter'ı, dinlenmek için Instagram'ı takip ettiğini ifade etmiştir.

Dijital detoks uygulama nedenleri

Çalışmanın bu bölümünde, genç yetişkinlerin profesyonel, özel ve sosyal yaşamlarında dijital teknoloji kullanımını aktif olarak azaltmaya, değiştirmeye veya sonlandırmaya iten sebepler belirlenmeye çalışılmıştır. Bu ana başlık alt temalarla gruplandırılmıştır.

Dijital ekosistemde diğerleriyle iletişim

Görüşmeciler, çevrimiçi yaşamlarında genelde akıllı telefon özelde ise sosyal medya kullanımlarında kendilerini rahatsız eden durumların olduğunu sürekli dile getirmişlerdir. Bu rahatsızlıklar onların sosyal medya tüketimlerini sorgulamalarına ve kendi çözümlerini üretmelerine neden olmuştur. Araştırma katılımcılarını dijital detoksa yönlendiren sebepler içerisinde sosyal medyayı faydasız, sosyal medyada paylaşılan içeriklerin anlamsız görülmesi gibi nedenler vardır. Görüşmeler esnasında tüm kullanıcılar için dijital detoksa yönelme konusunda kırılma noktalarının olduğu anlaşılmıştır. Örneğin bir görüşmeci (K1, Erkek, 43) siyasi gündemde gelişmeleri gerçek yaşam, sanal dünyadaki gelişmeleri ise sahte, gösteriş amaçlı ve yapay olarak nitelemiş ve şu ifadeleri kullanmıştır:

Gezi olayları meselesi var bende çok etkili olan yani sahayla gerçek hayatla sanal ortamın bir kopuş yaşadığı 2. darbeyi de 15 Temmuz benim için yaptı. Orada yaşadığım arkadaşlıklar Twitter'da takip ettiklerim vesaire falan. Geri çekildim yani şöyle önce mücadelelere bir şeyler anlatmaya, karşılıklı fikir ayrılığında olduğum kişilerle bir şeyler anlatmaya çalıştım ama fark ettim ki yazdığım her mesaja başka bir şey geliyor (K1, Erkek, 43).

Katılımcıları, dijital ortamda diğer kullanıcıların sergiledikleri davranışlar da dijital detoksa yönlendirmiştir. Diğer kullanıcıların sosyal medyadaki fotoğraflarında gerçek yaşamlarından farklı şeyleri göstermek istemeleri, mutlu olmadıkları halde mutlu, zengin olmadıkları halde zengin görünmeye çalışmaları bu durumun örnekleridir. Bununla birlikte imrendirme ve kaskandırmaya yönelik içerikleri gördükleri zaman kendilerini mutsuz ve eksik hissedilen katılımcılar da bulgulanmıştır. Sosyal medyada sürekli sosyalleştiğini gösterme yönünde üstünde baskı hissetmek ve bu baskıdan kurtulma yolu olarak dijital detoks uygulamak tercih edilebilmiştir. Sosyal medyada harcanan zaman çoğu için vakit kaybı olarak görünmekte ve bu da kullanıcıları sosyal medyadan uzaklaşmaya sevk etmiştir.

Güvenlik kaygıları

Katılımcıların dijital teknoloji kullanımlarını azaltma nedenleri arasında dijital gözetlenme endişesi, kişisel hakların istismarı da yer almaktadır. Görüşmecilerden K1 (Erkek, 43) bu durumu aşağıdaki cümlelerle ifade etmiştir:

(...) yine bu Sir Williams tarafına gözetim tarafına giriyor o da çok çarpıcıydı benim için bir yerden sonra benim bütün verilerimi değerlendirip bana geri dönüyor (...) Bunları gördükten sonra bildiğiniz tedirginlik yaşadım çünkü 50 bin fotoğrafımı falan yüklemiştim bu gözetim meselesi ve işte kişisel haklar sonra sadece olay isimlerini vermek gerekirse Cambridge Analitik avı falan oldu mesela. Amerika'da falan hani onlardan sonra anladım ki yani çok ciddi bir şeyin altındayız. Yazdığım her şey aleyhinde delil olarak kullanılabilir (K1, Erkek, 43).

K2 (Kadın, 30) ise “ya hem güvenlik için hem de böyle bir orda şey oluştu varoluşsal bir şeye girdi izlenen olmak, izlemek, izleyici olmak falan” ifadesiyle bireysel gözetlemenin ve gözetlenmenin rahatsızlığını vurgulamıştır. K3 (Erkek, 24) benzer şekilde “sosyal medyada fotoğraf paylaşmak gerçekten çok tehlikeli. Sapığınız olabilir siz farkında değilsiniz okey normal belki üstü kapalı açık bilmiyorum nasıl biri, sizin için çok normaldir bu. Yaşam standartınız şekliniz nedir bilmiyorum ama herkes sizin gibi bakmıyor olaylara” diyerek paylaşımların bireysel tehditlere yol açabileceğini ileri sürmüştür.

Odaklanma

Araştırma kapsamında katılımcıların dijital teknoloji kullanımlarına bağlı olarak profesyonel, özel ve sosyal çevrelerinde çok çeşitli olumsuzlukları yaşadıkları ve bu durum karşısında oto kontrol sağlamaya çalıştıkları saptanmıştır. Profesyonel yaşamda dijital teknolojilerden gelen uyarılar katılımcılar için asıl işten uzaklaşma, odaklanmayı zorlaştırma gibi olumsuzluklara yol açmaktadır. Örneğin katılımcılardan K2'nin (Kadın,30) “Instagrama bağımlı olduğumu düşündüm galiba. Çünkü çok da şeydi stalking diye bir şey var ya hani. Bizim yaşımızda artık stalkerlık, stalking takip etme, yapma o artık ben de kendimi bir noktada stalkera evrilmişim. Evet o da itti beni yani. Hiç tanımadığın insanların profiline girip bakıyosun” ifadeleri ile K4'ün (Kadın, 29) “sürekli bir şeye bakma ihtiyacı hissediyorum (...) orda bir şey dikkat aralığımızı çok kısaltıyor bence. Normalde mesela 45 -50 dakika ise bi 10 dakikada bir bi telefona bakma ihtiyacı hissediyorsunuz ve işte 15 20 dakika belki 1 saat çalışacağıma 15 dakika çalışıp sonra ona bakıyorsunuz” ifadeleri sürekli telefona bakmanın, bildirimleri kontrol etmenin, diğerlerini gözetlemenin kendilerine verdiği rahatsızlığı anlatmaktadır.

Katılımcılardan K3 (Erkek, 24) ise aşağıdaki ifadesiyle dijital bağımlılığa vurgu yapmıştır:

Siz fotoğraf paylaştıysanız bir yerde bu bir zamandan sonra bağımlılığa dönüyor. Mesela konuşuyoruz karşılıklı ya da yemek yiyoruz, sohbet edeceğiz telefonunda tavlara açık, okey açık çok rahatsız edici bir şey yani. Bazen duvara koyduğumuz resmi görmüyoruz, çalan müziği duymuyoruz, bir zaman sonra ondan nefret eder hale geliyoruz ya, çok normalleşiyor. Bize zevk veren bir maddeye dönmüş durumda çikolatayı yemek gibi yani şu an sosyal medyaya bakmak (K3, Erkek, 24).

Bir katılımcı da (K1, Erkek, 43) çevresindekilerin Whatsapp kullanma kültürünün olmadığını eleştirerek sürekli gelen Whatsapp mesajlarının verdiği rahatsızlığı ve Whatsapp'ın kısa yazışmalar yerine uzun yazışmalara dönmüş olmasını dile getirmiştir.

Dijital detoks rehberi/ bağımlılığı azaltma önerileri

Genç yetişkinlerin dijital teknoloji kullanımlarının gerek profesyonel gerek özel gerekse sosyal çevrelerindeki olumsuz etkileri onları kendi yöntemleriyle bu olumsuzlukları gidermeye sevk etmiştir. Çalışmada dijital detoks kavramı özellikle "nedir" önermesiyle sorulmamış, kavrama yönelik bir tanıma veya bir yol haritasına, katılımcıların cevaplarından çıkarım yoluyla ulaşılması hedeflenmiştir. Bu anlamda katılımcıların verdikleri cevaplar neticesinde dijital teknoloji kullanımını azaltmak için çeşitli öneriler derlenmiştir. Katılımcıların bizzat kendi kullandıkları bu yöntemlerin işlevsel olduğu, dijital teknolojilerin sonraki kullanımlarında önceki olumsuz etkilerinin sonlanması ya da azalmasıyla anlaşmıştır.

Görüşmecilerden K1 (Erkek, 43), günlük yaşamı içerisinde dijital platformlardan gelen uyarıların işini bölmesi ve güvenlik kaygıları nedeniyle dijital detoksa yönelmiştir. Teknolojiyi kullanma konusunda kendisine zamansal bir kural koyarak yine kendini sınırlandırabilmiştir. Görüşmeci aşağıdaki ifadeleri kullanmıştır:

(...) androidin bildirim ayarlarında sessize alıyorum çoğunu, yani mesela Whatsapp üzerinden konuşalım daha derine girsek Whatsapp sadece bütün gruplar sessiz aile dahil olmak; 3er dakika veriyordum ama bunu şöyle yapıyorum mesela iş arası kafa dağıtmak için kullanıyorum (...)yazdıkları ve paylaştıkları her şeyin gerçekten aleyhinde delil olarak kullanılabileceğini bilmeleri lazım. Ee ve hiçbir şeyi silemeyeceklerini, Facebook hesabını silemeyeceklerini en azından Facebook'ta saklı olacağını, ee hani gizlilik diye bir şeyin kalmadığını bilmeleri lazım (...)yemek yerken paylaşım yapmamak neyi paylaşıp neyi paylaşmayacakları noktasında bir şey koymalarını tavsiye ederim (K1, Erkek, 43).

K5 (Kadın, 29) benzer şekilde, Whatsapp gibi uygulamaları ya sildiğini ya sessize aldığını, K4 (Kadın, 29) tez yazım sürecinde uygulama kullanımını bıraktığını, K2 (Kadın, 30) ise Facebook hesabını dönemsel olarak dondurduğunu belirterek uygulamaların silinmesinin/kapatılmasının bağımlılığı azaltmadaki önemli etkisine değinmişlerdir.

Dijital detoks uygulama yolunda bir diğer alternatif ise belirli bir saatten sonra (bu saat elde edilen verilere göre iş dönüşüne, eve dönüşe ya da önemli bir konu hakkında çalışmaya bağlı olarak değişmektedir) mümkün olduğunca telefonu kendinden uzak tutmak, cihazları başka bir ortamda bırakmaktır. K4 (Kadın, 29) eve gittikten sonra telefonu göremeyeceği bir yere kaldırdığını, K2 (Kadın, 30) belli bir saatten sonra kullanımı bıraktığını, K1 (Erkek, 43) ise telefonu evde mutfak gibi belirli alanlarda kullanmadığını ifade etmiştir.

Bunlara ek olarak katılımcılar dijital detoks için farklı uygulamalar da önermiştir. Bunlara örnek olarak telefon takip uygulamaları, Google üzerinden indirilen *Quick Time* gibi uygulamalar, sosyal medya ağlarının kendi içlerine gömülü olan ve geçirilen süreyi gösteren uygulamalar verilebilir. Bir diğer öneri ise Whatsapp yazışmalarında otomatik kelimeleri dolduran klavye türünü seçmek yerine normal klavyeyi seçmektir. Bu durum yazı yazan kişinin yavaşlamasına böylece yazma işini zorlaştırarak onu dijital yolla iletişim kurmamaya sevk etmektedir.

Bütün bu veriler ışığında katılımcılardan gelen bilgiler doğrultusunda dijital detoks önerileri aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Uygulamaları silmek.
- Tüm bildirimleri sessize almak.
- Yapılan paylaşımlarda kontrollü olmak. Her şeyi paylaşmamak.
- Bağımlı olunan dijital teknolojiyi odanın dışında, erişilemeyecek yerde tutmak.
- Özellikle akşam saatlerinde dijital teknoloji araçlarından uzak durmak.
- Hangi platformda ne kadar süre kaldığını gösteren uygulamaları kullanmak.
- Bağlantıda olma süresini azaltmak
- Yeni medya okuryazarlığını bilmek.
- Yemek yerken dijital araçlara bakmamak.
- T9'u kullanmamak.

Dijital detoksun çevrimdışı çevredeki yansımaları

Ailelerin ya da sosyal çevre üyelerinin yanında iken sürekli akıllı telefon kullanımını eleştiren dijital detoks yanlıları, dijital detoks yöntemlerini uygularken çevrelerinden çok çeşitli tepkiler aldıklarını, dışlandıklarını dile getirmişlerdir. Özellikle Whatsapp gruplarından çıkmak bunlardan biridir. Birçoğu için bu ortamdaki çıkmak çok zordur; çünkü Whatsapp iletişim kurmanın yollarından biridir. Yine de gruplardan çıkmak ya da sosyal medya hesaplarını silmek K2'nin (Kadın, 30) "Instagramsız nasıl yaşıyorsunuz ya, ne yapıyorsunuz hiç sıklıymıyormusun?" şeklinde tepkiler almasına yol açmıştır. K1 (Erkek, 43) ise bu bağlamda sanki herkes bu ortamlarda olmak zorundaymış gibi bir algının olduğunu belirtmektedir.

Görüşmecilerin bu ortamlardan uzaklaşmalarının bir etkisi de yakın çevrelerinden ya da buldukları şehir/ülke/dünyadaki gelişmelerden, etkinliklerden geç haberdar olmaları sonrası yaşadıkları üzüntüdür. Örneğin bir görüşmeci (K5, Kadın, 29) bu durumu "İşte yaşadığın şehirdeki kültür sanat etkinliklerini kaçırdığın oluyor. Sonra işte sevdiğin ve gitmek istediğin bir konser, bir söyleşi kaçırdığımda da üzülüyorum" şeklinde dile getirmiştir.

Katılımcıların sosyal medya hesaplarından uzaklaşmaları her ne kadar gündemi geç takip etme endişesine dönüşmüş olsa da K3 (Erkek, 24) dijital detoksun yarattığı rahatlık ve sakinlik hissini aşağıdaki sözleriyle vurgulamıştır:

(...) kafamda ölümler yok, cinayetler yok, haberler yok düşünmem gereken. Mesela gün içinde, mesela sabahtan bazı planlar yapıyorum, aydan aya temizlik yapıyorum... Öncelikle zaman arttı benim için, yapacağım şeyleri belirledim. Daha çok kitap okumaya başladım, farklı alanlar araştırdım. Bir buçuk saat çok değerliymiş, zamanında kullanılan bir saat çok değerliymiş (K3, Erkek, 24).

Yine K3 (Erkek, 24) sürekli sosyal medyada çevresiyle ilgili tüm haberleri öğrenmeyince, çevrimdışı ortamlarda arkadaşlarıyla bir araya gelince konuşacak birçok konusu olduğunu belirtmiştir.

Sosyal medyanın sunduğu dünyadan uzaklaşma sonrasında, katılımcıların kendilerine daha fazla zaman ayırdıklarını ve bu zamanlarını daha fazla kitap okuyarak, aile ile vakit geçirerek ve bolca film/belgesel seyrederek geçirdiklerini ifade etmeleri dikkat çekmiştir.

Sonuç: Çevrim dışı sosyallik, anda kalma arzusu ve özgürleşen birey

Bu araştırma genç yetişkinleri dijital detoksa iten sebepleri belirlemek ve detoks yöntemlerini saptamak üzerine kurulmuştur. Popüler olmaya başlayan bu kavramın genç yetişkinler üzerindeki edimsel anlamını ortaya koymak aynı zamanda batılı ülkeler özelinde gerçekleştirilmiş olan literatürün, Türkiye teknoloji tüketicisi bağlamında değerlendirilmesine imkân tanımaktadır.

Çalışma kapsamında araştırmaya gönüllü katılan görüşmecilerin hepsi dijital teknoloji kullanımlarından çok çeşitli sebeplerden ötürü rahatsızlık duyan ve bu nedenle özellikle sosyal medya tüketimlerini azaltmak ya da sınırlandırmak amacıyla kendi yöntemlerini bulan kişilerdir.

Görüşmecilerin sosyal medya tüketimleri bilgi almak, eğlenmek, siyasi görüşlerine yakın olanların paylaşımlarına ulaşmak, akraba ya da aile ile iletişim sağlamak, çalıştıkları kurumla iletişim kurmak, etkinlikleri takip etmek üzerinedir. Bu bilgilere dayanarak, katılımcıların sosyal medya kullanım motivasyonlarının sosyal etkileşim kurma ekseninde şekillendiği ve çevrelerindeki gelişmelerden haberdar olma dürtülerinin baskın olduğu söylenebilir.

Çalışma kapsamında saptanan durumlardan biri de katılımcıların sosyal medya platformlarına girme sürelerinin eskiye oranla daha az olduğudur. Hatta bazı platformlar tamamen silinmiştir. Neredeyse hiç içerik paylaşmayı tercih eden bu kişilerin sosyal medya kullanımları daha çok diğerlerini gözetlemek, yakın çevreyle kendi kontrollerinde olmak kaydıyla iletişim kurmak gibi sınırlandırılmış olarak devam etmektedir. Katılımcıları dijital detoksa yönlendiren sebepler ise sosyal medyayı faydasız görme, sosyal medyaya aktarılan içeriklerin düşünmeden eklenmesi, diğerleri tarafından yanlış anlaşılma deneyimleri, bu ortamın sahte, gösteriş amaçlı olması, dijital gözetlenme endişesi, kişisel hakların istismarı, kişisel verilerin izinsiz kullanılması, yanlış bilgiye maruz kalma, diğerlerinin paylaşımlarının kişinin kendini aciz hissettirerek neden yapamıyorum algısı yaratması olarak belirlenmiştir. Diğer bir ifadeyle, kullanıcıların sosyal medyaya girme sürelerini azaltma tepkileri bir nevi kendi mahremiyetlerini korumak, psikolojik olarak hissettikleri gözetlenen olma konumundan uzaklaşmak ve sunulan yapay/güvenilmez içerikten uzak durmak içindir. Bununla birlikte dijital dünyada sunuma indirgenen hayatlar, yaratılan sansasyonel arzular, meta haline dönen yaşam tarzları ve diğerlerini izlerken yaratılan empatik aylıklık katılımcılar üzerinde rahatsızlık yaratmıştır.

Aile ile geçirilen zamanı olumsuz etkilemesi, işi ya da ders çalışma pratiklerini sürekli kesintiye uğratması yine dijital detoksa yönelmede belirleyici unsur olarak saptanmış, özellikle Whatsapp bildirimlerinin odaklanmayı engellediği görüşmeciler tarafından dile getirilmiştir. Bu bulgular bireyin çevrimiçi dünyasına ayırdığı zamanın, çevrimdışı profesyonel, sosyal ve aile yaşamını kesintiye uğratarak, ilişkilerinde sorunlara yol açabileceğini ve iş yaşantısında performansının düşebileceğini düşündürmektedir.

Miksç ve Schulz'un da (2018) araştırmasında vurguladığı gibi dijital teknolojileri azaltmak kendini kontrol etme ve kendini düzenleme becerileri üzerinde olumlu etkilere sahiptir. Araştırmacılara göre, performansı artırmak ve iyi hissetmek için dijital detoks tercih edilmektedir. Bu çalışmada benzer şekilde, dijital teknoloji kullanımının azaltılmasının özellikle yanlış, abartılı, toplumsal açıdan üzücü haberlere maruz kalmayarak kişilerin kendilerini daha iyi hissetmelerine yol açtığı gözlenmiştir. Görüşmeciler gelişmeleri kaçırdıklarının farkında olmalarına ve hatta bu durumun onları bazen üzdüğünü dile getirmiş olmalarına rağmen yine de iradeleri üzerinde kontrol sağlayabilmenin, çevrimdışı ilişkilerinden elde ettikleri doyumun, kendilerini geliştirebilecekleri zamanın artmasının, onlara daha fazla mutluluk verdiğinin altını çizmişlerdir.

Tüm bu bulgular dijital detoksun, bireyin sorumluluk alarak kendi yaşantısı üzerinde öz denetim kurabildiği, böylelikle kendini daha özgür hissedebildiği bir hayata özlem duyduğu gerçeğini ortaya çıkarmaktadır. Geleneksel ve yüz yüze iletişime duyulan ihtiyaç ise bireylerin özgünlük arayışının bir göstergesidir. Dijital teknoloji kullanımının her geçen gün artması, yeni iletişim teknolojilerinin hayatımıza eklemlenmesi konunun önemini arttırmakta ve ekonomik, psikolojik, sosyolojik ve ideolojik boyutları ile değerlendirilerek araştırılmasını gerekli kılmaktadır.

Kaynakça

- Adisa, Toyin Ajibade, Ellis LC Osabutey ve Gbolahan Gbadamosi. 2016. "Understanding the Causes and Consequences of Work-family Conflict." *Employee Relations* 38 (5): 770-88. <https://DOI.org/10.1108/ER-11-2015-0211>.
- Akkartal, Cemre. t.y. "Dijital Detox Zamanı". Erişim tarihi 6 Temmuz 2020. <http://www.brandlifemag.com/dijital-detoks-zamani/>.
- Baltacı, Ali. 2018. "Nitel Araştırmalarda Örneklem Yöntemleri ve Örnek Hacmi Sorunsalı Üzerine Kavramsal bir İnceleme." *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 7 (1): 231-74.
- Baumer, Eric P. S., Shion Guha, Emily Quan, David Mimno ve Geri K. Gay. 2015. "Missing Photos, Suffering Withdrawal, or Finding Freedom? How Experiences of Social Media Non-Use Influence the Likelihood of Reversion." *Social Media + Society*, (Aralık): 1-15. <https://DOI.org/10.1177/2056305115614851>.
- Bessi re, Katherine, Sara Kiesler, Robert Kraut ve Bonka S. Boneva. 2008. "Effects of Internet Use and Social Resources on Changes In Depression." *Information, Communication and Society* 11 (1): 47-70. <https://DOI.org/10.1080/13691180701858851>.
- Cameron, Ann Frances ve Jane Webster. 2005. "Unintended Consequences of Emerging Communication Technologies: Instant Messaging in the Workplace." *Computers in Human Behavior* 21 (1): 85-103. <https://DOI.org/10.1016/j.chb.2003.12.001>.
- Chang, Hui Jung, and Wan Zheng Ian. 2014. "Instant Messaging Usage and Interruptions in the Workplace." *International Journal of Knowledge Content Development & Technology* 4 (2): 25-47. <https://DOI.org/10.5865/IJKCT.2014.4.2.025>.
- Datareportal. 2019a. "Digital 2019 Global." Erişim tarihi 22 Ocak 2020. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-q4-global-digital-statshot>.
- Datareportal. 2019b. "Digital 2019 Turkey." Erişim tarihi 22 Ocak 2020. <https://datareportal.com/reports/digital-2019-turkey?rq=Turkey>.
- Dailymail. 2008. "Nomophobia is the Fear of Being out of Mobile Phone Contact- and It's the Plague of Our 24/7 age." Erişim Tarihi 08 Ekim 2020. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact-plague-24-7-age.html>.
- Dempsey, Abigail E., Kelsey D. O'Brien, Mojisolo F. Tiamiyu ve Jon D. Elhai. 2019. "Fear of Missing out (FoMO) and Rumination Mediate Relations Between Social Anxiety and Problematic Facebook Use." *Addictive Behaviors Reports* 9 (100150): 1-7. <https://DOI.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>.
- Digitaldetox. 2020. "Disconnect to Reconnect." Erişim tarihi 6 Temmuz 2020. <https://www.digitaldetox.com/>.

- Dijk, Jan van. 2016. *Ağ Toplumu*. Çeviren: Özlem Sakin. İstanbul: Kafka Kitap.
- Drago, Emily. 2015. "The effect of Technology on Face-to-face Communication." *Elon Journal of Undergraduate Research in Communications* 6 (1): 2-21.
<http://www.inquiriesjournal.com/a?id=1137>.
- Elhai, Jon D., Jason C. Levine ve Brian J. Hall. 2019. "The Relationship Between Anxiety Symptom Severity and Problematic Smartphone Use: A Review of the Literature and Conceptual Frameworks." *Journal of Anxiety Disorders* 62 (Mart): 45-52.
<https://DOI.org/10.1016/j.janxdis.2018.11.005>.
- Erikson, Erik H. 1975. *Childhood and Society*. Harmondsworth: Penguin.
- Ertuğrul, Salih. 2020. "Akıllı Telefon Tarihi." Erişim tarihi 6 Şubat 2020.
<https://mediatrend.mediamarkt.com.tr/akilli-telefon-tarihi/>.
- Garrett, R. Kelly ve James N. Danziger. 2007. "IM=Interruption Management? Instant Messaging and Disruption in the Workplace." *Journal of Computer Mediated Communication* 13 (1) (Ekim): 23-42.
<https://DOI.10.1111/j.1083-6101.2007.00384.x>.
- Güney, Büşra. 2017. "Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi." *Yeni Medya Elektronik Dergisi* 1 (2): 2017-13.
<https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/ou8p3.pdf>.
- Güven, Erdem. 2011. "Yavaş Güzeldir: 'Yavaş Yemek' ten 'Yavaş Medya' ya Hızlı Tüketime Dair Bir Çözüm Önerisi." *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 7 (1): 113-21.
<http://hdl.handle.net/123456789/12131>.
- Haug, Severin, Raquel Paz Castro, Min Kwon, Andreas Filler, Tobias Kowatsch ve Michael P. Schaub. 2015. "Smartphone Use and Smartphone Addiction Among Young People in Switzerland." *Journal of Behavioral Addictions* 4 (4): 299-307.
<https://DOI.org/10.1556/2006.4.2015.037>.
- Hawi, Nazir S. ve Maya Samaha. 2017. "Relationships Among Smartphone Addiction, Anxiety, and Family Relations" *Behaviour & Information Technology* 36 (10): 1046-52.
<https://DOI.org/10.1080/0144929X.2017.1336254>.
- Hepp, Andreas. 2019. "A Deep Generational Shift? Some Remarks on Media Generations and Deep Mediatization." *Fritt Från Fältet: Om Medier, Generationer och Värden* içinde, editörler Peter Jakobsson ve Fredrik Stiernstedt, 21-36. Stockholm: Denna.
- Henderson, Michael, Neil Selwyn ve Rachel Aston. 2017. "What Works and Why? Student Perceptions of 'Useful' Digital Technology in University Teaching and Learning." *Studies in Higher Education* 42 (8): 1567-79.
<https://DOI.org/10.1080/03075079.2015.1007946>.
- Inauen, Jennifer, Niall Bolger, Patrick E. Shrout, Gertraud Stadler, Melanie Amrein, Pamela Rackow ve Urte Scholz. 2017. "Using Smartphone-Based Support Groups to Promote Healthy Eating in Daily Life: A Randomised Trial" *Applied Psychology: Health & Well-Being* 9 (3): 303-23.
<https://DOI.org/10.1111/aphw.12093>.

- King, Daniel L., ve Paul H. Delfabbro. 2017. "Features of Parent-Child Relationships in Adolescents with Internet Gaming Disorder." *International Journal of Mental Health and Addiction* 15 (6): 1270-83.
<https://DOI.org/10.1007/s11469-016-9699-6>.
- Kushlev, Kostadin ve Elizabeth W. Dunn. 2015. "Checking Email Less Frequently Reduces Stress." *Computers in Human Behavior* 43 (Şubat): 220-28.
<https://DOI.org/10.1016/j.chb.2014.11.005>.
- Küçükvardar, Mert. 2018. "Dijital Detoks Zamanınız Gelmiş Olabilir!" Erişim tarihi 1 Şubat 2019.
<https://www.sophosakademi.org/dijital-detoks-zamaniniz-gelmis-olabilir>.
- Lee, Suyinn, Cai Lian Tam ve Qiu Ting Chie. 2014. "Mobile Phone Usage Preferences: The Contributing Factors of Personality, Social Anxiety and Loneliness." *Social Indicators Research* 118 (3): 1205-28.
<https://DOI.org/10.1007/s11205-013-0460-2>.
- Marinkovic, Veljko ve Zoran Kalinic. 2017. "Antecedents of Customer Satisfaction in Mobile Commerce." *Online Information Review* 41 (2): 138-54.
<https://DOI.org/10.1108/OIR-11-2015-0364>.
- Miksch, Linda ve Charlotte Schulz. 2018. "Disconnect to Reconnect: The Phenomenon of Digital Detox as a Reaction to Technology Overload" Yüksek lisans tezi, Lund Üniversitesi.
- Montag, Christian ve Peter Walla. 2016. "Carpe Diem Instead of Losing your Social Mind: Beyond Digital Addiction and Why We All Suffer from Digital Overuse." *Cogent Psychology* 3 (1): 1-9.
<https://DOI.org/10.1080/23311908.2016.1157281>.
- Newport, Taine. 2018. "Is Internet Addiction Real?" *Mental Health Matters* 5 (3): 24-5.
<https://journals.co.za/content/journal/10520/EJC-fbd97b080>.
- Nie, Norman H. 2001. "Sociability, Interpersonal Relations, and the Internet: Reconciling Conflicting Findings." *American Behavioral Scientist* 45 (3): 420-35.
[DOI:10.1177/00027640121957277](https://DOI.org/10.1177/00027640121957277).
- Nisar, Tahir M., Guru Prabhakar ve Lubica Strakova. 2019. "Social Media Information Benefits, Knowledge Management and Smart Organizations." *Journal of Business Research* 94 (Ocak): 264-72.
<https://DOI.org/10.1016/j.jbusres.2018.05.005>.
- Ofcom 2016. "Communications Market Report". Erişim tarihi 15 Temmuz 2020.
https://www.ofcom.org.uk/_data/assets/pdf_file/0024/26826/cmr_uk_2016.pdf.
- Rauch, Jennifer. 2020. "Slow Media." Erişim tarihi 6 Temmuz 2020.
<https://slow-media.org/>.
- Reinecke, Leonard, Stefan Aufenanger, Manfred E. Beute, Michael Dreier, Oliver Quiring, Briget Stark, Klaus Wölfling ve Kai W. Müller. 2017. "Digital Stress Over the Life Span: The Effects of Communication Load and Internet Multitasking on Perceived Stress and Psychological Health Impairments in a German Probability Sample." *Media Psychology* 20 (1): 90-115.
<https://DOI.org/10.1080/15213269.2015.1121832>.

- Rennecker, Julie ve Lindsey Godwin. 2005. "Theorizing the Unintended Consequences of Instant Messaging for Worker Productivity." *Sprouts: Working Papers on Information Environments, Systems and Organizations* 3 (3): 137-168.
<http://sprouts.case.edu/2003/030307.pdf>.
- Ribak, Rivka ve Michele Rosenthal. 2015. "Smartphone Resistance as Media Ambivalence." *First Monday* 20 (11).
<https://DOI.org/10.5210/fm.v20i11.6307>.
- Schneider, Tali, Anthony Dominic Panzera, Mary Martinasek, Robert McDermott, Marisa Couluris, James Lindenberger ve Carol Bryant. 2016. "Physicians' Perceptions of Mobile Technology for Enhancing Asthma Care for Youth." *Journal of Child Health Care* 20 (2): 153-63.
<https://DOI.org/10.1177/1367493514556555>.
- Schoenebeck, Sarita Yardi. 2014. "Giving up Twitter for Lent: How and Why We Take Breaks from Social Media." *the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems* bildiri kitabı içinde, Toronto, Kanada, 26 Nisan-1 Mayıs 2014: 773-82.
<https://DOI.org/10.1145/2556288.2556983>.
- Song, Hayeon, Anne Zmyslinski-Seelig, Jinyoung Kim, Adam Drent, Angela Victor, Kikuko Omori ve Mike Allen. 2014. "Does Facebook Make You Lonely? A Meta Analysis." *Computers in Human Behavior* 36 (Temmuz): 446-52.
<http://dx.DOI.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>.
- Sum, Shima, Mark. R. Mathews, Mohsen Pourghasem ve Ian Hughes. 2008. "Internet Technology and Social Capital: How the Internet Affects Seniors' Social Capital and Wellbeing." *Journal of Computer-Mediated Communication* 14 (1): 202-20.
<https://DOI.org/10.1111/j.1083-6101.2008.01437.x>.
- Syvertsen, Trine, ve Gunn Enli. 2020. "Digital Detox: Media Resistance and the Promise of Authenticity." *Convergence* 26 (5-6): 1269-83.
<https://DOI.org/10.1177/1354856519847325>.
- Turkle, Sherry. 2015. "Stop googling. Let's talk." *The New York Times*, 27 Eylül 2015. Erişim tarihi 10 Şubat 2020.
<https://nyti.ms/2TPGjxZ>.
- Twenge, Jean. M. 2017. "Have Smartphones Destroyed a Generation" *The Atlantic*, 8 Kasım 2020.
<https://bit.ly/3d1hDdF>.
- Uğur, Naciye Güliz ve Tuğba Koç. 2015. "Time for Digital Detox: Misuse Of Mobile Technology and Phubbing" *Procedia- Social and Behavioral Sciences* 195 (Temmuz): 1022-31.
<https://DOI.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491>.
- Uzun, Kadriye ve Dilek M. Uluçay. 2017. "İş Ortamında Whatsapp Kullanımı ve Kesintiye Uğrama." *Selçuk Üniversitesi İletişim Fakültesi Akademik Dergisi* 10 (1): 216-31.
<https://DOI.org/10.18094/josc.306677>.
- Velthoven, Michelle H van, John Powell ve Georgina Powell. 2018. "Problematic Smartphone Use: Digital Approaches to an Emerging Public Health Problem." *Digital Health*, (Ocak).
<https://DOI.org/10.1177/2055207618759167>.

- Wellman, Barry, Anabel Quan Haase, James Witte ve Keith Hampton. 2001. "Does the Internet Increase, Decrease, or Supplement Social Capital? Social Networks, Participation, and Community Commitment." *American Behavioral Scientist* 45 (3): 436-55.
<https://journals.sagepub.com/home/abs>.
- Wilcockson, Thomas D.W., Ashley M. Osborne, ve David A. Ellis. 2019. "Digital Detox: The Effect of Smartphone Abstinence on Mood, Anxiety, and Craving." *Addictive Behaviors* 99 (Aralık): 106-13.
<https://DOI.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002>.
- Yıldırım, Ali ve Hasan Şimşek. 2008. *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin.
- Yıldırım, Çağlar, Evren Şumuer, Müge Adnan ve Soner Yıldırım. 2016. "A Growing Fear: Prevalence of Nomophobia among Turkish College Students." *Information Development* 32 (5): 1322-31.
<https://DOI.org/10.1177/0266666915599025>.
- Yıldırım, Serdar ve Ahmet Nesimi Kişioğlu. 2018. "Teknolojinin Getirdiği Yeni Hastalıklar: Nomofobi, Netlessfobi, Fomo." *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi* 25 (4): 473-80.
<https://DOI.org/10.17343/sdutfd.380640>.
- Young, Kimberly S. 1999. "Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment." *Innovations in Clinical Practice: A Source Book* içinde, editörler Leon VandeCreek ve Thomas L. Jackson, 19-31. Sarasota, FL: Professional Resource Press.
<http://netaddiction.com/articles/habitforming.pdf>.
- Yusufoğlu, Ömür Şükrü. 2017. "Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma." *İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 6 (5): 2414-34.
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=87691406-893c-4c72-9abd-60f8e85b5d87%40pdc-v-sessmgr03>.