

# Geniřletilmiř Özet

## Z Kuşağının Dijital Detoks Deneyimleri

### Özet

İnsanların teknolojiye erişim imkânlarının artması, dijital cihazların ve ortamların kullanım oranını artırmıştır. Bu durumun insanların hayatı üzerinde kolaylaştırıcı etkileri olduğu gibi istenmeyen etkileri de ortaya çıkmıştır. İstenmeyen etkilerinden biri de davranışsal bağımlılık olarak değerlendirilen dijital bağımlılıktır. Dijital bağımlılıktan kurtulmak için bireylerin çeşitli alternatifler denemesinin yanı sıra uzmanlar da bu konuda çalışmalar yürütmektedir. İnsanların günlük yaşam pratiklerini gerçekleştirmelerini ya da sosyal ilişkiler kurmalarını zorlaştıran hatta psikolojik ve fiziksel zararlar verebilen dijital bağımlılığa ilişkin bireylerin algıları ve farkındalıklarının olması önemlidir. Dijital bağımlılığın ne olduğunu bilen ve kendi durumunu değerlendirebilen bireyler ortaya çıkan olumsuz durumların da farkında olabilecektir. Yaşam kalitesini artırmak ve bireylerarası ilişkilerini pozitif yönde düzenlemek isteyen bireyler teknolojinin hayatlarına olan etkilerini azaltma eğilimine girebilirler. Dijital bağımlılık hayat konforunu etkilemekte ve zamanla sağlık problemlerini de beraberinde getirebilmektedir, bu sebeple dijital detoksun etkililiğine yönelik çalışmalar önem arz etmektedir.

### Amaç

Bu çalışmada dijital bağımlılık düzeyi yüksek olan öğrencilerin bağımlılık düzeylerini azaltmak ya da bağımlılıktan kurtulmak için uyguladıkları dijital detoks sürecinin etkililiğini ve öğrenci tecrübelerini saptamak amaçlanmaktadır.

### Yöntem

Çalışmaya katılan 152 öğrenciye Kesici ve Tunç (2018) tarafından geliştirilmiş olan Üniversite Öğrencileri için Dijital Bağımlılık Ölçeği uygulanmış ve dijital bağımlılık düzeyi yüksek veya çok yüksek olan 49 öğrenciyle görüşülmüştür. Bu öğrencilerden gönüllülük esasına dayalı olarak 10 öğrenci dijital detoks uygulamasına dahil edilmiştir. Dijital detoks sürecinin sonunda çalışmaya katılan öğrencilerle görüşme yapılmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmış ve elde edilen veriler içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Analiz sürecinde tüm görüşme transkriptleri MAXQDA 2020 programına aktarılmış ve belli kodlar çerçevesinde kodlanmış ve verilen cevaplar ya da belirtilen görüşler içerik analizi yöntemiyle çözümlenmiştir. Bu çalışmada öğrencilerin dijital detoks sürecine ilişkin tecrübe ve görüşlerine odaklanılması nedeniyle nitel araştırma yöntemi esaslı bir çalışma yürütülmüştür.

### Bulgular

Öğrencilerin ifadelerinden dijital bağımlılığa ve dijital detoksa ilişkin farkındalıklarının oluştuğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin yaşadıklarındaki dijital bağımlılığa dayalı olumsuzlukları fark edebildiği ve hangi durumlarda dijital detoks uygulamaları gerektiğine ilişkin görüşlerini ortaya koyabildikleri görülmüştür. Öğrencilerin dijital bağımlılığı, dijital araç-gereçler ve internete aşırı düşkünlük, bu düşkünlük nedeniyle bireylerin günlük hayatlarını ve işlerini aksatacak kadar zamanlarının büyük bir kısmının dijital ortamlarda ve dijital araçlarla geçirmeleri ve bu nedenle daha verimli kullanabilecekken zamanlarını boşa harcamaları olarak tanımladıkları görülmüştür. Ayrıca öğrenciler dijital bağımlılığın insanların hayatlarındaki olumsuz etkilerini sosyalleşmelerine engel olması, zaman kullanımını iyi yapamamaları, günlük hayattaki sorumluluklarını aksatmalarına ve gerçek yaşamdan uzaklaşmalarına neden olması şeklinde sosyal etkileri açısından ele aldıklarını ve fiziksel/psikolojik olarak da olumsuz yönde etkilendikleri için yaşam kalitelerinin düşmesine neden olduğunu ifade ettikleri görülmüştür. Öğrencilerin dijital detoks sürecine ve deneyimlerine ilişkin görüşleri incelendiğinde; faydalı etkinlikler ile dijital bağımlılığın üstesinden gelinebileceğini gösteren zorlayıcı ama oldukça faydalı bir deneyim olduğunu ifade ettikleri saptanmıştır. Öğrencilerin dijital detoks sürecinde kendilerine en kolay gelen uygulamaları yemek yerken bir şeyler izlememek, hobi edinmek ve kol saati kullanmak olarak ifade ederken, en zorlanılan uygulamaların ise mobil uygulamalara ait bildirimleri kapatmak ve telefonu yatarken başka odaya bırakmak olarak ifade ettikleri görülmüştür. Ayrıca dijital detoks sürecinde kitap okuma uygulaması öğrencilerin bir bölümü tarafından kolay yerine getirilebilen bir uygulama olarak tanımlanırken diğer öğrencilerin uygulamada zorluk yaşadıklarını ifade ettikleri görülmüştür. Bu durumun temel nedeni kitap okumanın aslında bir kişisel hobi olmasıdır. Her bireyin hobileri ya da zevk aldıkları boş zaman aktivitesi farklıdır. Kitap okuma uygulamasının öğrencilerde iki farklı biçimde algılanması ve değerlendirmesi hobilerinin farklı olmasından kaynaklanabilmektedir. Bu nedenle dijital detoks süreci planlanırken uygulamaların muhtemel kişisel hobiler göz önünde bulundurularak zenginleştirilmesi dijital detoks sürecinin başarıya ulaşma oranını artırabilir.

### Sonuç

Dijital bağımlılığın üstesinden gelmenin bireyleri zorlasa da mümkün olduğu görülmüştür. Bu açıdan dijital detoks bireylerin hayatlarını teknolojinin olumsuz etkilerinden arındırmak için uygulayabilecekleri etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir. Bireylere farklı etkinlikler sunularak ve boş zaman faaliyetlerine yönlendirilerek dijital bağımlılığın kontrol altına alınabileceği saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital Bağımlılık, Dijital Detoks, Dijital Bağımlılık Farkındalığı, Dijital Detoks Uygulaması, Bağımlılık ve İyileşme