ANKARA
HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Dijital Detoksa Katılan Bireylerin İyilik Hali ile Rekreasyon Aktivitelerine Katılımı Üzerine Bir İnceleme

Yüksek Lisans Tezi

Gülşah DALKILIÇ

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı

Ankara, 2025

Dijital Detoksa Katılan Bireylerin İyilik Hali ile Rekreasyon Aktivitelerine Katılımı Üzerine Bir İnceleme

Gülşah DALKILIÇ

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK

Tez Jürisi

Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK

Doç. Dr. Seda ÖZDEMİR AKGÜL

Doç. Dr. Kemal Gürkan KÜÇÜKERGİN

Yüksek Lisans Tezi

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı

Ankara - 2025

ETİK BEYAN

Bu tezi/projeyi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Tez ve Proje Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı; tezin/projenin tamamında akademik kurallara ve etik ilkelere uyduğumu ifade ederim. Yararlandığım eserlerin tamamını metin içinde referanslandırdığımı ve kaynakçada kılavuzda tanımlanan şekilde yer verdiğimi, haricindeki ifadelerin bana ait olduğunu, herhangi bir kaynaktan kopyalama yapmadığımı ya da yapay zekâ aracılığı ile üretilmiş ifadelere metinde yer vermediğimi beyan ederim. Herhangi bir zamanda bu beyanıma uygun olmayan bir durumun tespit edilmesi halinde, aleyhime doğacak bütün hak kayıpları dâhil tüm hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Gülşah DALKILIÇ

19/06/2025

ONAY

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı Rekreasyon Yönetimi Bilim Dalı öğrencisi Gülşah DALKILIÇ tarafından hazırlanan "Dijital Detoksa Katılan Bireylerin İyilik Hali ile Rekreasyon Aktivitelerine Katılımı Üzerine Bir İnceleme" başlıklı tez çalışması 19/06/2025 tarih ve 11:00 saatinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak **KABUL** edilmiştir.

	Kabul	**Ret**
Başkan: Doç. Dr. Seda ÖZDEMİR AKGÜL Şelçuk Üniversitesi	☒	☐
Danışman: Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	☒	☐
Üye: Doç. Dr. Kemal Gürkan KÜÇÜKERGİN Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi	☒	☐

Dijital Detoksa Katılan Bireylerin İyilik Hali ile Rekreasyon Aktivitelerine Katılımı Üzerine Bir İnceleme

Gülşah DALKILIÇ

Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK

T.C. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Rekreasyon Yönetimi Anabilim Dalı

2025, Ankara

ÖZET

Bu çalışmanın temel amacı, bireylerin dijital detoksa katıldıktan sonra iyilik hallerinin tespit edilmesi ve rekreasyon aktivitelerinin rolünü inceleyebilmektir. Araştırma evrenini İstanbul'da dijital detoksa katılım sağlayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu, bu bireyler arasından seçilmiş daha önce en az bir kez dijital detoksa katılmış ve bu katılımda rekreasyon aktivitesi gerçekleştirmiş, 18 yaş üzeri gönüllü, 14 kadın ve16 erkekten oluşan toplam 30 yetişkin bireyden seçilmiştir. Araştırmada olasılıklı olmayan, amaçlı örneklem yöntem türlerinden, kolayda örneklem yöntemi ile kartopu örneklem yöntemi kullanılarak veri toplama doyum noktasına ulaşılıncaya kadar devam edilmiştir. Araştırma kapsamında görüşme tekniği kullanılmış, katılımcılara 10 demografik, 19 yarı yapılandırılmış soru sorulmuştur. Görüşme tekniğiyle elde edilen ham veriler, lisanslı MAXQDA 24 veri analiz programı kullanılarak betimsel analiz yöntemiyle incelenmiş; analiz sürecinde veriler tema, kategori ve kodlara ayrılarak, Korkut-Owen ve Owen'in (2012) "İyilik Hali Yıldız Modeli" boyutları doğrultusunda, katılımcı yanıtları kategori olarak kullanılmıştır. Ayrıca araştırmanın teorik temellerini oluşturan Pozitif Psikoloji ve Serbest Zaman Doyumu Teorileri ile kodlar MaxQda 24'te eşleştirilmiştir. Bu araştırmanın temel bulgusu, dijital detoksa katılımın ve gerçekleştirilen rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iyilik hâlleri üzerinde çok boyutlu ve olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, dijital detoks, iyilik hali, rekreasyon aktiviteleri.

An Investigation On The Well-Being of Individuals Participating in Digital Detox and Their Engagement in Recreational Activities

Gülşah DALKILIÇ

Master's Thesis

Supervisor: Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK

Ankara Hacı Bayram Veli University, Institute of Graduate Programs

Department of Recreation Management

2025, Ankara

ABSTRACT

The primary objective of this study is to identify individuals' well-being after participating in a digital detox and to examine the role of recreational activities in this process. The research population consists of individuals residing in Istanbul who have taken part in digital detox programs. The study group was selected from among these individuals and includes a total of 30 adult volunteers—14 women and 16 men—who are over the age of 18, have participated in at least one digital detox program, and engaged in recreational activities during their participation. The study employed non-probability purposive sampling methods, specifically convenience sampling and snowball sampling, and data collection continued until data saturation was achieved. Within the scope of the study, the interview technique was utilized, and participants were asked 10 demographic and 19 semi-structured questions. The raw data obtained through interviews were analyzed using the licensed MAXQDA 24 software through a descriptive analysis method. During the analysis process, the data were categorized into themes, categories, and codes. Participant responses were used as categories in accordance with the dimensions of the "Well-Being Star Model" developed by Korkut-Owen and Owen (2012). Additionally, the codes were aligned with the theoretical frameworks of Positive Psychology and Leisure Satisfaction Theories using MAXQDA 24. The key finding of this research indicates that participation in digital detox programs and the implementation of recreational activities have multidimensional and positive effects on individuals' well-being

Key Words: Digital addiction, digital detox, well-being, recreation activities.

İTHAF

Kıvanç DALKILIÇ ve Övünç DALKILIÇ' a ilham olması dileğiyle…

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezimi hazırlarken akademik ve manevi anlamda yanımda olan, Sayın Prof. Dr. Evren GÜÇER hocam tez konumu seçmemde ilham olduğunuz ve bana inandığınız için sonsuz teşekkür ederim. Tez sürecimin her aşamasında bilgi ve deneyimiyle desteğini esirgemeyen danışman hocam Sayın Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK' e en içten teşekkürlerimi sunarım. Yönlendirmeleri ve eleştirel bakış açılarıyla, çalışmamın bilimsel bir zeminde şekillenmesinde büyük katkı sağladıkları için hocalarıma müteşekkirim.

Yasemin DEMİREL güzel kalpli kızım, Ankara'nın bana en değerli hediyesi birbirimizden çok uzakta olsak bile bundan sonra hayatta ve akademik yolculukta hep el ele olacağımız için sana ve bu hayata teşekkür ederim.

Gökçe Topçu ONAR, canım arkadaşım manevi ve akademik anlamda zamanını ayırıp yaptığın tüm motivasyon konuşmaların ve akademik desteğin için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Hüsnü APAK, yüreği güzel insan, bana akademik yolculuğumun ilk gününden itibaren hep inandığın ve bu tezin oluşmasında desteğini benden esirgemediğin için minnetim ve teşekkürüm sonsuz.

Bu süreçte her zaman inancını ve desteğini hissettiren canım anneme ve babama, neşe kaynaklarım yeğenlerim Kıvanç ve Övünç'e tüm teşekkür cümlelerim yetersiz kalacaktır.

Doğaya ve sessizliğin gücüne şükranlarımla…

İÇİNDEKİLER

Sayfa

Özet iv
Abstract v
İthaf vi
Teşekkür vii
İçindekiler viii
Tabloların Listesi x
Şekillerin Listesi xi
Resimlerin Listesi xii
Grafiklerin Listesi xiii
Kısaltmalar Dizini xiv
1. GİRİŞ 1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE 5
2.1. Dijitalleşme ve Etkileri 5
2.1.1. Dijital Bağımlılık 7
2.1.2. Dijital Bağımlılığın Sebepleri 10
2.1.3. Dijital Bağımlılığın Ortaya Çıkardığı Sorunlar 12
2.2. Dijital Bağımlılık Türleri 13
2.2.1. İnternet Bağımlılığı (Netlessfobi) 13
2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı (Nomofobi) 17
2.2.3. Dijital Oyun Bağımlılığı 19
2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı 21
2.3. Dijital Detoks Tanımı ve Tarihçesi 24
2.3.1. Dijital Detoksa Yönelik Aktiviteler 26
2.4. İyilik Hali Kavramı 27
2.4.1. İyilik Hali Boyutları 28
2.5. Rekreasyon Aktivitelerine Duyulan İhtiyacın Nedenleri 34
2.5.1. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Amaçları 36
2.5.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması 37
2.6. Dijital Detoks, İyilik Hali ve Rekreasyon Aktiviteleri İlişkisi 40
2.7. Teorik Çerçeve 43
2.7.1. Pozitif Psikoloji Teorisi 43

2.7.2. Serbest Zaman Doyumu Teorisi 49
3. YÖNTEM 57
3.1. Araştırma Soruları 57
3.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi 59
3.3. Çalışma Grubu 62
3.4. Varsayımlar 63
3.5. Kapsam ve Sınırlılıklar 63
3.6. Veri Toplama Araçları 63
3.7. Geçerlilik-Güvenirlilik 65
3.8. Verilerin Analizi 70
4. ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR 73
5. SONUÇ VE ÖNERİLER 123
5.1. Araştırmanın Teorik Katkıları 126
5.2. Araştırmanın Pratik Katkıları 129
5.3. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler 130
Extended Abstract 133
Kaynakça 137
Ekler 161
Ek-1. Görüşme Soruları 161
Özgeçmiş 163

TABLOLARIN LİSTESİ

Sayfa

Tablo 2.1. Dijital Detoks ve Kavramlar 26
Tablo 2.2. Dijital Detoksa Yönelik Aktiviteler 26
Tablo 2.3. Rekreasyon Aktiviteleri Sınıflandırılması 39
Tablo 3.1. Cohen's Kappa Değeri 67
Tablo 4.1. Dijital Detoksa Katılım Sebeplerinin Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı 74
Tablo 4.2. Dijital Detoksa Katılım Sıklığına Göre Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı 84
Tablo 4.3. Dijital Detoksa Katılım Süresine Göre Kod Matris Tarayıcısı 84
Tablo 4.4. Dijital Detoksa Katılım Düzeninde Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı 85
Tablo 4.5. Dijital Detoksun İyilik Haline Etkisi Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı 87
Tablo 4.6. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Süresine Göre Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı 95
Tablo 4.7. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Düzenine Göre Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı 96
Tablo 4.8. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı 98
Tablo 4.9. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Haline Etkisinin Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı 100
Tablo 4.10. Demografik Özelliklere Göre Dijital Detoks Katılımında Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Hali Üzerine Verilerin Dağılımı 107
Tablo 4.11. Katılımcıların Cinsiyet Oranları Kod Matris Tarayıcıları 113
Tablo 4.12. Katılımcıların Yaş Oranları Kod Matris Tarayıcıları 114
Tablo 4.13. Katılımcıların Medeni Durum Kod Matris Tarayıcıları 115
Tablo 4.14. Katılımcıların Eğitim Durumları Kod Matris Tarayıcıları 117
Tablo 4.15. Katılımcıların Çalıştığı Sektör Kod Matris Tarayıcıları 117
Tablo 4.16. Katılımcıların Çalıştığı Sektör Yılı Kod Matris Tarayıcıları 118
Tablo 4.17. Katılımcıların Çalışma Şeklinin Kod Matris Tarayıcıları 118
Tablo 4.18. Katılımcıların Gelir Durum Kod Matris Tarayıcıları 119
Tablo 4.19. Katılımcıların Dijital Detoksa Katılım Sıklığı Oranlarının Kod Matris Tarayıcıları 120

ŞEKİLLERİN LİSTESİ

Sayfa

Şekil 2.1. İyilik Hali Çember Modeli 29
Şekil 2.2. İyilik Hali Yıldız Modeli..... 30
Şekil 4.1. Dijital Detoksa Katılım Sebeplerinin Kod-Teori Modeli 83
Şekil 4.2. Dijital Detoksun İyilik Haline Etkisi Kod-Teori Modeli 94
Şekil 4.3. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Haline Etkisinin Kod- Teori Modeli 105

RESİMLERİN LİSTESİ

Sayfa

Resim 2.1. Başın Pozisyonuna Göre Boyuna Binen Yüklerin Değişimi 19

GRAFİKLERİN LİSTESİ

Sayfa

Grafik 4.1. Dijital Detoksa Katılım Sebeplerinin Kodlu Bölümler Grafiği 73
Grafik 4.2. Dijital Detoksa Katılım Sıklığına Göre Kodlu Bölümler Grafiği 84
Grafik 4.3. Dijital Detoksa Katılım Süresine Göre Kodlu Bölümler Grafiği 84
Grafik 4.4. Dijital Detoksa Katılım Düzenine Göre Kodlu Bölümler Grafiği 85
Grafik 4.5. Dijital Detoksun İyilik Haline Etkisine Göre Kodlu Bölümler Grafiği 86
Grafik 4.6. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Süresine Göre Kodlu Bölümler Grafiği 95
Grafik 4.7. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Düzenine Göre Kodlu Bölümler Grafiği 95
Grafik 4.8. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerine Göre Kodlu Bölümler Grafiği 97
Grafik 4.9. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Haline Etkisinin Kodlu Bölümler Grafiği 100
Grafik 4.10. Katılımcıların Cinsiyet Oranları Kodlu Bölümler Grafiği 113
Grafik 4.11. Katılımcıların Yaş Oranları Kodlu Bölümler Grafiği 114
Grafik 4.12. Katılımcıların Medeni Durum Kodlu Bölümler Grafiği 115
Grafik 4.13. Katılımcıların Eğitim Durumları Kodlu Bölümler Grafiği 117
Grafik 4.14. Katılımcıların Çalıştığı Sektör Kodlu Bölümler Grafiği 117
Grafik 4.15. Katılımcıların Çalıştığı Sektör Yılı Kodlu Bölümler Grafiği 118
Grafik 4.16. Katılımcıların Çalışma Şekli Kodlu Bölümler Grafiği 118
Grafik 4.17. Katılımcıların Gelir Durum Kodlu Bölümler Grafiği 119
Grafik 4.18. Katılımcıların Dijital Detoksa Katılım Sıklığı Oranlarının Kodlu Bölümler Grafiği 120

KISALTMALAR DİZİNİ

Bu çalışmada kullanılmış kısaltmalar, açıklamaları ile birlikte aşağıda sunulmuştur.

Kısaltmalar	**Açıklamalar**
DSM	Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı
ESA	Entertainment Software Association
MOBİSAD	Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş Adamları Derneği
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
vd	Ve diğerleri

1. GİRİŞ

Dijitalleşme, iş dünyasından, eğitime, iletişimden sağlığa kadar birçok alanda etkili olmaktadır. Dijital dünyanın gelişmesi, akıllı telefon kullanımının yaygınlaşması, mobil internet ağlarının gelişmesi, zaman ve mekân sınırlarını ortadan kaldırmaktadır. Sınırların ortadan kalkması ve dijital teknolojilerin fazla kullanımı, dijital bağımlılığa sebep olurken, bireyin sosyal, duygusal, mesleki, entelektüel, fiziksel, spritüel iyilik hallerini olumsuz etkileyen bir faktör olabilmektedir. Dijital bağımlılıkta bireylerin internette harcadıkları zaman değil, yaşamları, verimlilikleri, iletişim kaliteleri kısaca ruhsal, fiziksel ve zihinsel sağlık durumlarının ne kadar etkilendiği araştırılmaktadır (Uluçay ve Kobak, 2020). Dijital bağımlılık her geçen gün birey ve toplum için tehlike olurken, bireylerin mobil teknoloji yoksunluğu (nomophobia), güncel gelişmeleri yakalayamama bir şeyleri kaçırma kaygısı (FOMO) ve internet yoksunluğu kaygısı (netlessphobia) fobilerini ve psikolojik sorunlarını ortaya çıkarmaktadır (Yıldırım ve Kişioğlu, 2018). Dijital bağımlılıktan dolayı ortaya çıkan sorunlar için bireyin sağlığını koruması ve önlem alması gerekmektedir. Bireyler, dijital bağımlılıktan uzaklaşmak amacıyla kendi istekleriyle bağlantıyı kesmeyi tercih edebilmektedir. Bu süreç; dijital detoks, mola verme, zaman aşımı veya fişi çekme gibi çeşitli yöntemlerle ifade edilmektedir (Brown ve Kuss, 2020). Albayrak (2020) ise dijital detoksu, bireyin kendi iradesiyle dijital cihazlardan belli bir süre uzak durarak iyilik halini artırma, sosyal ilişkilerine daha fazla zaman ayırma ve çeşitli aktivitelere katılma süreci olarak tanımlamaktadır. Dijital detoks sürecinde yapılan aktiviteler, stresin azaltılması, odaklanmanın artması ve sosyal bağların güçlenmesi açısından bireylerin iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Dijital detoksa katılım esnasında rekreasyon aktiviteleri gerçekleştirmek hem bireylerin yaşam kalitesini artırmak hem de toplumun bütüncül sağlığını iyileştirmek adına önemli bir etken olarak sayılmaktadır.

Bu sebepler ile çalışmanın temel amacı, bireylerin dijital detoksa katıldıktan sonra iyilik hallerinin tespit edilmesi ve bununla birlikte rekreasyon aktivitelerinin rolünü inceleyebilmektir. Dijital detoks, bireyin dijital cihaz kullanımının refahı, sosyal bağlantıları ve yaşamın diğer alanlarında olumsuz sonuçlarını azaltmak için uygulanabilir bir çözüm olarak kabul edilmektedir (Coyne ve Woodruff, 2023). Dijital detoks bireye fiziksel ve duygusal açıdan iyilik hali, iyi insan ilişkileri ve artan verimlilik sağladığı gözlemlenmektedir (Pathak, 2016), Hitzl (2022), dijital detoks yapmanın sebeplerine odaklanan ve iyilik hali boyutlarının

dijital detoks yapmadaki motivasyonlarını inceleyen çalışmasında her boyutta farklı bir sonuca ulaştığını ortaya koymaktadır. Benzer bir şekilde Miksch ve Schulz (2018) araştırmasında gençlerin dijital teknolojiden uzaklaşmak için aktif olarak dijital detoks pratiklerini ve bu eylemlere göre harekete geçme motivasyonlarını anlamaya çalışmak araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırma, fenomolojik yaklaşımla dijital bağımlılık ekseninde, farklı nesillerden 12 katılımcı ile üç günlük dijital detoks sürecindeki deneyimlerini analiz etmektedir. Sonuç olarak, katılımcıların, görüşleri doğrultusunda detoks süreci boyunca zorlandıklarını ancak aile-arkadaş ilişkilerine ve hobilerine zaman ayırdıklarını ortaya çıkmaktadır (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Araştırmalar internet ve sosyal medya olmadan neler yapılabileceğine, dijital detoksun motivasyon kaynaklarına ve sosyal ilişkiler üzerindeki etkilerine odaklanmıştır. Dijital detoksa katılımda iyilik haline etkileri üzerine çalışmalar yapılmış ancak dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik hali üzerindeki etkisi ayrıntılı bir şekilde ele alınmamıştır. Bu araştırma bireylerin dijital detoksa katılımda iyilik hallerini belirlerken, dijital detoks süreçlerinde yapılan rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iyilik hali durumlarına olan etkilerini analiz ederek literatürdeki eksikliği tamamlamayı amaçlamaktadır. Dijital cihazların olumsuzluklarından korunmak için sadece cihazlardan uzaklaşmak yeterli olmamaktadır. Bütüncül bir sağlık yaklaşımı geliştirilmesi için dijital detoksa katılımdaki zamanın nasıl değerlendirildiğinin analiz edilmesi ve bu süreçte yapılan rekreasyon psikolojik/duygusal, fiziksel, sosyal, entelektüel/ mesleki, spiritüel iyilik hali üzerindeki etkilerinin ortaya konulması gerekmektedir.

Bu araştırma, dijital detoks uygulamalarına ilişkin literatürde eksikliği tamamlamaya yönelik bir yaklaşım benimsemektedir. Mevcut çalışmalar dijital detoksa katılımın bireylerin iyilik hali üzerindeki genel etkilerini ele almış olsa da, dijital detoks sürecinde gerçekleştirilen rekreasyon aktivitelerinin çok boyutlu iyilik hali üzerindeki etkileri ayrıntılı bir biçimde incelenmemiştir. Bu çalışma, dijital detoksa katılan bireylerin yalnızca dijital cihazlardan uzaklaşma deneyimlerini değil, bu süreçte nasıl ve hangi etkinliklerle zaman geçirdiklerini de analiz ederek özgün bir bakış açısı sunmaktadır. Özellikle rekreasyon aktivitelerinin psikolojik/duygusal, fiziksel, sosyal, entelektüel/mesleki ve spiritüel iyilik hali üzerindeki etkilerini kapsamlı şekilde ortaya koyması bakımından, araştırma bütüncül bir sağlık yaklaşımını desteklemektedir.

Çalışmanın katkısı yalnızca kuramsal düzeyde kalmayıp, uygulamaya yönelik önemli sonuçlar da içermektedir. Dijital detoksun etkili ve sürdürülebilir olabilmesi için bireylerin bu

süreçte hangi tür etkinliklerle meşgul oldukları belirleyici bir faktördür. Bu bağlamda araştırma, bireylerin zihinsel ve psikolojik iyilik hallerini destekleyici stratejiler geliştirilmesinde, rekreasyon profesyonellerine, eğitimcilere, sağlık çalışanlarına ve dijital farkındalık programı tasarlayan kurumlara rehberlik edecek nitelikte olabilmektedir. Aynı zamanda dijital bağımlılıkla mücadelede, yalnızca "dijitalden uzak durma" değil, "dijitalden uzak geçirilen zamanın nasıl değerlendirileceği" sorusuna odaklanılması gerektiğini vurgulamakta; iyilik halinin güçlendirilmesinde aktif, anlamlı ve katılımcı rekreatif süreçlerin rolünü görünür kılmaktadır. Bu yönüyle çalışma, bireyin dijital yoksunluk sürecini bir dönüşüm alanına çevirebileceği bir model önerisi sunarak hem literatüre hem de uygulama alanlarına özgün bir katkı sağlamaktadır.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Araştırmanın bu bölümünde kavramsal çerçeve başlığı altında, ilgili kavramlar ve temel bilgiler bulunmaktadır. Üçüncü bölümde, araştırma soruları, araştırmanın amacı, önemi, çalışma grubu, varsayımlar, kapsam ve sınırlılıklar, veri toplama araçları, geçerlilik-güvenirlilik, verilerin analizi bulunmaktadır. Dördüncü bölümde ise, araştırmanın analiz ve bulguları bulunurken, beşinci bölümde araştırmanın sonuç ve önerileri yer almaktadır.

2.1. Dijitalleşme ve Etkileri

Dijitalleşme, endüstri devriminin ötesinde bir süreç olarak kabul edilmektedir. Yılmaz (2021)'e göre, dijitalleşme, endüstriyel devrim paradigmasını aşan, insan kontrolü gerektiren, özerk işleyebilen, yapay zekâ destekli üretim ve iş modellerinde radikal değişimler yaratan bir olgu olarak tanımlanabilmektedir. Dijitalleşme, bireylerin tüketim alışkanlıklarını ve sosyal davranışlarını şekillendiren teknolojik inovasyonların dinamik süreçleri olarak açıklanmaktadır Kotarba (2018). Teknolojik değişim hızı bireylerin ihtiyaçlarında değişimlere sebep olmaktadır (Alakoç, 2003). Ahmad ve Murray, (2019), çağın en önemli teknoloji yeniliği olan dijitalleşme için, hem iş dünyasını hem de sosyal yapıyı dönüştürücü bir araç olarak kurumlar tarafından benimsendiğini vurgulanmaktadır. Dünden bugüne endüstri alanındaki değişim aşamaları toplumsal yaşamda köklü değişikliklere neden olmaktadır. Deloitte, (2020) tarafından yayınlanan küresel araştırma bulguları, COVID-19 pandemisi ile dünya çapında dijitalleşmenin ivme kazandığını ve bu olgunun vazgeçilmez gereklilik haline geldiğini ortaya koymaktadır. Dijitalleşmenin en önemli özelliği, çoklu veri formatlarının problemsiz biçimde ve çabucak değişik bağlantı kanalları yoluyla aktarımı kabul edilmektedir. Bireyler günümüzde boyutu küçülüp işlem kapasitesi artan cihazlar sayesinde, bilgiye anında ve çoklu haberleşme araçları vasıtasıyla erişmektedir. Güçleri katlanarak artan dijital cihazların kabloya olan bağlantı ihtiyacı en düşük seviyeye çekilerek, hatta kablosuz erişimin önünü açarak dijitalleşme hızla gelişmektedir. (Değirmencioğlu, 2016). İnternetin zamanla hayatın her alanında kullanılıyor olması, taşınabilir dijitallerin sayılarının artışı ve uygulamaların güncellenmesi ile tamamen dijital bir çağ yaşanmaktadır (Beyaz, 2022). Dijitalleşme, insanlık tarihinde önemli bir dönüm noktasını temsil ederek, bireysel ve toplumsal yapılarında devrim niteliğinde dönüşümlere öncülük etmektedir. Bu dönüşüm yalnızca teknolojik ilerleme değil, aynı zamanda kültürel, sosyal, psikolojik dönüşüm ve değişim anlamına gelmektedir. Son yüzyıldaki teknolojik gelişmeler, yalnızca dijitalleşme ile sınırlı kalmayıp psikolojik ve sosyolojik birçok alanda

önemli değişim ve dönüşümlere neden olmaktadır. İnternet bireylere sınırsız özgürlük sunan bir mecra olarak gelişmekte ve küresel etkileşimin temel aracı olarak kabul görmektedir (Maigret, 2011). Dijitalleşme bireyler için bilgiye erişim, gerçeklik anlayışı, gizlilik, uzaklık ile zaman ve mekân kavramları yaşamın dinamiklerinde kökten değişime neden olmaktadır. Dijitalleşme, bireysel ve toplumsal yaşamda derin etkiler yaratmaktadır (Topaktaş, 2021). Ergüney (2017), dijital çağ günümüzde dünya genelinde çok hızlı erişime olanak tanırken, tüm dijital cihazların birbirine bütünleşik olmasıyla, dünya üzerindeki tüm insanların bir araya gelmesine olanak sunmaktadır. Bu hızlı erişim ve cihazların uyumlu oluşu insanları bir araya getirirken bilgi paylaşımı için küresel bağlantılar sağlamaktadır. Dijitalleşme süreciyle birlikte sanallık kavramı belirginlik kazanırken, gerçek ile sanal arasındaki sınırlar giderek belirsizleşmeye başlamaktadır. Bu durum sanal yaşam tarzının yaygınlaşmasına zemin hazırlamaktadır. Dijitalleşme ve sanallık eğitimden, sosyal yaşama, sosyal yaşamdan iş yaşamına kadar, birçok alanı çok fazla etkilemektedir (Sayar, 2016). Dijitalleşme, bedensel, zaman ve mekân sınırlılıkları aşarak bireylerin ilişki dinamiklerini yeniden şekillendirmektedir. Yeni toplumsal alanı yansıtan dijital yaşam odalarında kurulan bağlantı ve ilişkiler, özgün bir davranış biçimine neden olmaktadır (Güzel, 2016). Dijitalleşmenin etkileşim kalıplarımızı değiştirmesiyle, düşünce yapılarımızı, anlam dünyamızı ve değer sistemimizi değiştirmektedir. Bu şekildeki değişiklikler kültürel ve toplumsal boyutta derin değişimler yaşanmasına neden olmaktadır. Modern dönemin ayırt edici özelliği olan bilgisayarlar ve akıllı sistemler, yaşam rutinlerimizi değiştirmekte ve günlük yaşantımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmektedir (Sucu, 2019). İnternet, bilgisayar ve akıllı sistemlerin arasında gerçekleşen bağlantı ve dijital ortama taşınan tüm aktiviteler değişimlere sebep olmaktadır. Geleneksel toplumsal kurallar ve ilişki modelleri, dijital çağın dayattığı yeni iletişim biçimleri ve etkileşim teknikleri karşısında dönüşüm geçirerek, bireyler arası bağların biçimini, derinliğini ve sürdürülebilirliğini yeniden tanımlamaktadır. (Timisi, 2005)'e göre, bireylerin dijital platformlarda oluşturduğu ilişki ağları, reel yaşamdaki kamusal bağlantılarla bütünleşik hale gelmektedir. Bu durum farklı bir kültürel düzlemin ortaya çıkışını tetiklemekte, toplumsal yaşamın etik kodları, yazılı olmayan kuralları ve davranış biçimleri üzerinde köklü değişimlere yol açmaktadır. Dijital araçların hızla yaygınlaşması, günümüz yaşam şeklini temelden değiştirmektedir. Dijital çağ dönüşüme neden olurken, bazı ciddi olumsuz sonuçları beraberinde getirmektedir. Dijitalleşme, akıllı cihazlar ve internetin kullanımının yaygınlaşması dijital bağımlılık, özdenetim eksikliği ve zamanı verimli kullanamama sorunlarına yol açmaktadır. Yüz yüze iletişimin yerini sanal etkileşimlerin

alması, bireyleri gerçek dünyadan uzaklaştırmakta, sosyal bağlarının zayıflamasına neden olmaktadır. İnternet erişimin kısıtlanması ya da akıllı cihazlarda yaşanan problem bireyin dijital dünyaya erişim sağlayamaması, bireylerde sinirlilik, kaygı ve mutsuzluk durumlarının ortaya çıkarmaktadır (Güney, 2017). Dijitalleşme ve internetin yaygın kullanımı 7'den 77'ye tüm bireylerin iyilik hallerini etkileyebilmektedir.

2.1.1. Dijital Bağımlılık

Bağımlılık genel tanımıyla, bireyin bir kişiye, nesneye veya bir varlığa iradesini kaybetmesi ya da başka bir iradenin kontrolü altına girmesi olarak açıklanmaktadır (Uzbay, 2009). Bireyin başka yollarla ulaşamayacağı geçici rahatlama ve yoğun duygusal tatmin duygularının sunulması olarak bağımlılık ifade edilmektedir. Bağımlılık, artan dozlarla devam etmektedir; birey giderek uyarıcıya ihtiyaç duyar ve bu durum, tolerans gelişimine neden olmaktadır. Birey, yoksunluk durumlarında rahatsızlık, belirsizlik ve acı duygularından kaçınmak için bağımlı olduğu maddeye yönelmektedir. Bu durum, bireyin sorunlarla başa çıkmakta zorlandığı anlarda geçici bir unutma etkisi yaratarak, yapay bir güvenlik hissi sunarak ve bireyin kendisini geçici olarak mutlu hissetmesini sağlamaktadır (Çakır vd., 2013). Psikolojik ve psikiyatri alanında bağımlılık, bireyin aile, mesleki, akademik ve psikolojik anlamda zarar görmesi olarak açıklanmaktadır (Gentile, 2009). Dijital bağımlılık, davranış bozukluğu olarak ifade edilirken, mobil cihazlar, internet, sosyal medya ve video oyunlarının aşırı ve kontrolsüz kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Singh ve Singh, 2019; Young, 1996). Bu bağımlılık türü, dijital cihazları kullanarak, izleme, dinleme, konuşma ve oynamaya karşı sürekli istek duyma şeklinde kendini göstermektedir (Allcott vd., 2021). Singh ve Singh, (2019), dijital teknolojilerin ve platformların, internet, video oyunu, sosyal ağların aşırı kullanımına bağlı olarak gelişen dürtü ve kontrol bozukluğunu dijital bağımlılık olarak tanımlamaktadır. Bu kavram sadece çevrimiçi olmakla sınırlı değildir, çevrimiçi oynan oyunlar kadar, çevrimdışı oyun oynamakta oyun bağımlılığı yapabilmektedir. Bireyler, internete erişim sağlayamadıkları zamanlarda bile dijital içerik tüketme arzusu hissedebilmekte ve bu durum dijital bağımlılık belirtilerini ifade edebilmektedir. Klinik açıdan bağımlılık davranışsal (internet, televizyon, bilgisayar, kumar ve oyun) ve fiziksel bağımlılık (sigara, uyuşturucu ve alkol) olarak ikiye ayrılmaktadır (Öztürk vd., 2007; Griffiths, 1999). Birey davranışlarının olumsuz sonuçlarını bilmesine rağmen kendini durduramıyorsa, tekrar tekrar aynı davranışı sergiliyorsa buna davranışsal bağımlılık denilmektedir. Bu tekrar eden davranışlara zorlantı

(Obsesif-Kompulsif Bozuklukta) denilmektedir. Bu zorlantılı davranışlar, kişiye haz sağlarken, böylelikle birey bağımlılık döngüsünü pekiştirmektedir (Ögel, 2017). Bireyin sadece çevrimiçi durumu değil, çevrimdışı durumunun da incelenmesi gerekmektedir. Zorlantı çevrimdışı gerçekleşebilmekte, birey çevrimdışı olsa bile bağımlı olabilmektedir. Bu sebeplerle dijital bağımlılık tanımını yapabilmek için, tüm dijital cihazların çevrimiçi ve çevrimdışı aşırı tüketimi göz önünde bulundurulması gerekmektedir (Korkmaz, 2023; Meng vd., 2022).

Literatürdeki bağımlılık kavramı ilk, sigara, alkol ve uyuşturucu maddeleriyle ele alınmaktadır. Davranışsal bağımlılıklar yıllar geçtikçe benzer patolojik özellikler göstererek bireylerin dijital bağımlı olabileceğini ifade etmektedir (Griffiths, 2000). Günümüzde bilgisayar, tablet ve mobil cihazlar günlük yaşamın vazgeçilmez parçası haline gelirken, bireyler için dijital bağımlılık potansiyel tehdit unsuru olabilmektedir (Akkaş, 2020).

Davranışsal bağımlılığa göre, dijital bağımlılığın altı belirtisi (Griffiths, 1999);

- ✓ Belirginlik: Dijital araçların kullanımının bireyin günlük hayatında merkezi bir rol üstlenmesi,
- ✓ Ruh Hali Değişimleri: Dijital araçların duyguları yönetme aracı olması,
- ✓ Tolerans: Dijital araçların kullanım süresinin artması, aynı etkiyi tekrar tekrar yaşama isteği,
- ✓ Yoksunluk: Dijitale ulaşamamak, hoş olmayan duygu belirtilerinin yaşanması,
- ✓ Çatışma: Dijital araçların aşırı kullanımının bireylerde sosyal uyum sorunlarına yol açması,
- ✓ Nüksetme: Birey kısa süreli kesintilerden sonra eski kullanım alışkanlıklarına geri dönmesi, olarak kabul edilmektedir.

Dijital cihazların aşırı kullanımı çeşitli sağlık tehditleri oluşturmaktadır. Bu tehditler görme ve göz problemleri, iskelet, eklem, bel, omurga ve romatizmal rahatsızlıklar olarak sıralanmaktadır. Mobil cihazlar ve tabletler, obezite, uyku sorunlarına ve fiziksel hareketin azalmasına yol açmaktadır (Gaafar ve Allah, 2021). Harris (2015)'e göre, mobil cihazlar her an bireyin ulaşılabilir olmasını sağlarken, sürekli güncellenen uygulamalar bağımlılık potansiyelini artırmaktadır. Kontrolsüz ve aşırı kullanılan mobil cihazlar, bireylerde karar verme, kaygı, zayıf hafıza, odaklanma, erteleme, uyku bozukluğu, kazalar, duruş bozukluğu ve sosyal ilişkiler üzerinde olumsuz etkiler ortaya çıkarmaktadır (Abdulwaab, 2017). Aşırı sosyal

medya ve internet kullanımı bireyleri birer dijital bağımlı haline getirebilmekte ve olumsuzluklarla karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. (Siddiqui vd., 2016).

We Are Social & Hootsuit Küresel Raporu (2024), dijital dünyanın güncel verilerini düzenli olarak yayınlamaktadır. Bu raporda, öne çıkan başlıklar internet, mobil cihazlar, sosyal medya, ve e-ticaret hakkında güncel veriler sunarak, dijital mecranın referans kaynağı olmaktadır.

We Are Social (2024)' e göre dijital dünyadaki Ocak ayı raporu incelendiğinde; Dünya nüfusu 8.08 milyar iken, küresel nüfus 74 milyon kişi geçen yıla göre artmıştır. Şahsi cep telefon kullanıcılarının sayısı 2024'ün ilk zamanlarında 5,61 milyar seviyesine ulaşmaktadır. Son veriler dünya nüfusunun %69,4'ü şahsi telefon kullandığını ve 1 yıl içerisinde bu oranın %2,5 arttığını 138 milyona ulaştığını göstermektedir. Dünya üzerindeki tüm insanların %66'sından fazlası internet kullanmaktadır. Son veriler gösteriyor ki küresel kullanıcı sayısı 5,35 milyara ulaşmaktadır. 1 yıl içerisinde 97 milyon yeni kullanıcı ile 12 ay içerisinde kullanıcı sayısı %1,8 büyüme göstermektedir. İnternet kullanım oranlarını incelediğinde, dünyadaki nüfusun %66,2'si internet kullanırken, yaklaşık 6 kişiden 4'ünün internete ulaşabildiği ve erişime sahip olduğu rapor ile anlaşılmaktadır. Ocak 2023 itibariyle dünya genelinde sosyal medya kullanım oranı %5,04 olarak belirlenmiş olup, bu oran dünya nüfusunun %62,3'ünü kapsamaktadır. "Tipik" bir sosyal medya kullanıcısı günde 2 saat 23 dakika sosyal medyada zaman harcamaktadır. Dünya genelinde bireylerin internette harcadığı zaman Ocak 2024 ile 6 saat 40 dakika olarak belirlenmektedir. İnternete cep telefonuyla ulaşanların sayısı %96,5 iken, tablet ve masaüstü cihazlarla ulaşan sayısı % 61,8 rapor sonucu ortaya çıkmıştır. Raporun sonuçları Dünya'da dijital teknolojilerin ve internetin yayılmaya devam ettiğini ortaya koymaktadır. Rapor sonuçlarında en çok ziyaret edilen web sitesi türleri ve kullanılan uygulamalar bakıldığında, mesajlaşma % 94,7 ile en üst sırada yer alırken, en popüler eğlencenin sosyal medya olmaya devam ettiğini göstermektedir. İnternet kullanıcıların %94,3'sinden fazlası sosyal ağlara erişim sağlamaktadır. Rapor bireylerin interneti çevrimiçi alışveriş yapmak için kullanma oranını %74,3 olarak göstermiştir. Raporun en son sırasında spor ve seyahat yer almaktadır (We Are Social, 2024). Raporda bireylerin %80,7'si bilgi bulmak için internet kullanmalarına sebep olduğunu belirtmektedir. Bilgi bulmanın internet kullanmak için dünya genelinde önemli ve yaygın bir motivasyon olduğunu sonuçlar ortaya koymaktadır. Ayrıca ikinci sırada "aile ve arkadaşlar iletişimde kalmak" %56.6 ile yer almaktadır. Kumar ve bahis oyunları %29.3 ile en sonda yer almaktadır. (We Are Social, 2024),

incelendiğinde bireylerin internet kullanımı ve harcadıkları zaman değişip, artarken, internet kullanma sebepleri geçen yıllara göre değişkenlik göstermektedir.

Feindel (2019)'a göre bireylerde aşırı internet kullanımı bilgisayar, internet, oyun ve sosyal medya bağımlılığına yol açmaktadır. Tüm bu bağımlılık türleri aynı anlama gelmektedir. Dijital cihazlarda zaman geçirirken bireyler sanal dünyada denetimi kaybetmekte ve gerçeklikten kopmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği; dijital cihazların kontrolsüz kullanımı bireylerin genel yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini ve mesleki, akademik, ilişkilerinde ciddi sorunlara neden olduğunu belirtmektedir (Çakır vd., 2021).

2.1.2. Dijital Bağımlılığın Sebepleri

Dijital cihazlara olan bağımlılık türüne dijital bağımlılık denilmektedir. Dijital cihazlar aracılığıyla erişilen tüm dijital platformlar, dijital bağımlılığa neden olmaktadır. Dijital bağımlılık sebepleri psikolojik sorunlar, sosyal durumlar, kişilik yapısı olarak sıralanabilmektedir. Dijital dünya ve çevrimiçi olmanın cazip yanı beraberinde değişik birçok farklı bağımlılık türlerini meydana getirebilmektedir (Şimşek ve Yılmaz, 2020). Dijital cihazlar bireylerin dijital oyunlara, içeriklere ve çevrimiçi uygulamalara erişim için öncü olmaktadır. Birey tablete, akıllı telefona ve bilgisayara bağımlı ise bu araçlar sayesinde erişilen dijital platform ve içeriklere bağımlı hale gelebilmektedir. Birey çevrimdışı bile olsa, dijital araçlara aşırı erişim dijital bağımlılık için risk oluşturabilmektedir. Bireyler dijital cihazları sadece kullanarak erişim sağlamadan, oyun oynayabilmekte ve dijital uygulamaları kullanabilmektedir. Dijital bağımlılık sadece internete erişimle ile sınırlı olmamaktadır (Cemiloğlu vd., 2021). Bağlantısız kalma kaygısı ve korkusu dijital bağımlılığı derinleştirirken, bu durum dijital bağımlılığın çok nedene vurgu yaptığını göstermektedir. Dijital bağımlılığın sebeplerini bilmek ve çözümlerini geliştirmek çok fazla çalışma gerçekleştirmek ile mümkün olabilmektedir (Tanhan vd., 2022).

Yengin (2019)'e göre, bireylerin dijital bağımlı olup olmadığını anlayabilmesi için dikkat etmesi gerektiği özellikler;

- ✓ Bireyin sabah uyanır uyanmaz ilk telefona bakması,
- ✓ Şarj aletini ve yedeğini yanından ayırmaması,
- ✓ Rutin işleri mobil cihazlarla ve internet ile halledilmesi,

- ✓ Sosyalleşmekten uzaklaşmak,
- ✓ Uyku problemleri yaşamak,
- ✓ Habersiz ve bildirimsiz kalma korkusu,
- ✓ Kendine ait kaliteli zamanın olmaması,
- ✓ Uykusuz kalma ve uyku problemleri yaşama,
- ✓ Aile, iş ve ev sorumluluklarını ihmal etmek, bu sorulardan yarısına birey "evet" cevabını verirse, dijital bağımlılık riskinin olduğu söylenebilmektedir.

Dijital cihaz ve uygulamalar ile dijital bağımlılığı tetikleyen özellikler aşağıda sıralanmaktadır;

➢ Durma işaretinin olmaması, bir faaliyetin durmaksızın sürdüğünü göstermektedir. Aktivite kendiliğinden son bulmamaktadır. Birey bir kitap okuduğunda veya bir film izlediğinde aktivitenin son bulduğunu gösteren net bir durma işareti olmaktadır. Bu işaretler bireye aktivitenin tamamlandığını ve aktivitenin doğal bir şekilde sonlandığını göstermektedir. Durma işareti ortadan kalktığında veya bireye hiç bitmeyen bir akış sunulduğunda aktivitenin sonu belirsizleşmektedir, bu durum bireyin aktiviteye daha çok vakit ayırmasına ve tüketimin artmasına yol açmaktadır. Çoğu aktivitenin bağımlılık yapmasının temelinde, bu doğal durma işaretinin varlığı yer almaktadır. Bireyin ne zaman duracağını bilmemesi, kontrolü kaybetmesi, bitmeyen dijital içeriklerin sürekli devam ettirilmesi aşırı tüketimi tetiklemektedir (Wansink vd., 2005).

➢ Sosyal medya kullanımlarında belirgin olarak görülen, bireylerin gelişmeleri kaçırma endişesi (Fear Of Missing Out-FOMO), bireylerin sosyal ağlardaki güncel içerikleri ve etkileşimleri sürekli takip etme ihtiyacından kaynaklanan psikolojik bir durum olabilmektedir. Bu durum, bireyler tarafından internetin ve mobil cihazların sürekli açık ve bağlantıda tutulmasına neden olurken, sık sık kontrol edilmesine sebep olmaktadır (Przybylski vd., 2013). Tanhan vd., (2022), gelişmeleri kaçırma korkusunun bir kaygı türü olduğunu ve iyi anlaşılması gerektiğini çalışmasında belirtirken, doğru müdahale ve önleyici adımlarla çalışmaların yapılması, kuramsal sınırların iyi şekilde belirlenmesi gerekmektedir.

➢ Değişken Ödüller: Skinner kutusu (Skinner Box) olarak bilinen deneyde planlı pekiştirme yöntemiyle yapılan çalışmalar, ödüllerin davranış sıklığını arttırdığını göstermektedir. Skinner kutusu olarak bilinen deneyde, güvercin ve fareler belirli bir davranışı

gerçekleştirdiklerinde ödül almaktadırlar. Deney düzeneğinde güvercin yem almak için butonu gagalamak durumundadır, fakat güvercin, her basışta değişen yem miktarı karşısında, sadece karnı doyana kadar basmak yerine, ne kadar yem alacağını merak ettiği için butona daha fazla basmaktadır. Böylelikle güvercin ihtiyacı olandan daha fazla yem tüketmektedir (Şahin ve Samur, 2017). Video oyun tasarımında, Skinner kutusu ödül mekanizmalarının davranış üzerindeki etkisini kanıtladığı için kullanılmaktadır. Ünlü davranış tasarımcısı ve oyunlaştırma uzmanı Yu-kai Chou geliştirdiği Octalysis modelinde kullanıcı motivasyonundan söz etmektedir. Model, sekiz motivasyon faktörünü analiz etmektedir. Anlam, gelişme, başarı, yaratıcılık, geri bildirim, mülkiyet, sosyal etki, sabırsızlık, öngörülemezlik ve kayıptan kaçınma olarak modelin motivasyonları sayılmaktadır. Bu motivasyonlar bireyleri dijital oyun bağımlısı yapabilmek için önemli motivasyonlar olabilmektedir (Chou, 2015).

- Alışkanlık döngüsü: üç aşamalı bir döngüden meydana gelen alışkanlık oluşumu: (1) davranışı başlatan tetikleyici, (2) davranış ve (3) sonucu alınan ödül ve keyif, üç aşamalı bu döngü, tüm alışkanlık oluşumlarının temelini meydana getirmektedir (Duhigg, 2014). Dijital bağımlılık olarak bu döngünün özellikle değişken ödüllerle desteklendiği görülmektedir (Harris, 2015).

Eyal (2014), alışkanlıklar döngüsünü çıkış noktası alarak, dört aşamalı "kanca modeli" oluşturmaktadır. (1)tetikleyici (işaret), (2) aksiyon (rutin), (3) (değişken) ve (4) yatırım kanca tekniğini oluşmaktadır. Bu model bağımlılık yaratarak bireyler üzerinde alışkanlık döngüsünü hedef almaktadır. Örneğin bireyin sosyal medyaya yüklediği bir fotoğrafı kaç kişinin beğendiği, yorum yaptığı bununla ilgili kaç geri bildirim (değişken ödül) uygulamayı açmadan görülememektedir. Kanca modelinin amacı zamanla dışsal tetikleyicilerin yerini içsel tetikleyicilerin yerini almasını sağlamaktır. Ayrıca model bireyin kendini yalnız hissetmesiyle daha çok kullanıcıya ulaşma arzusu taşıması olarak açıklanmaktadır. Bireyin bazı duygusal eksikliklerinin olması ve bu eksiklileri dijital dünyayı kullanarak giderebileceği inancı taşımasına neden olmaktadır. Kaygı ve depresyon seviyeleri yüksek bireyler dijitale daha fazla bağımlı olma riski taşımaktadır (Buckner vd., 2012).

2.1.3. Dijital Bağımlılığın Ortaya Çıkardığı Sorunlar

Dijital cihazların bireyler üzerindeki yarattığı bağımlılık psikolojik, sosyal ve fiziksel, açıdan olumsuz etkilere yol açabilen sorunlar olmaktadır (Tutar vd., 2021). Bireyin psikolojik refahını ve yaşam kalitesini uzun vadede düşüren bir bağımlılık türü olarak açıklanmaktadır

(Berthon vd., 2019). Bireyler madde bağımlılığına benzer davranışsal belirtiler (ruh hali değişimleri, içe kapanma, çatışma vd.) gözlenmektedir. İnternet ve mobil cihazlar bireyler tarafından boş zaman etkinliği olarak kullanılmaktadır. Ayrıca birey için duygusal ve sosyal boşluklarınla başa çıkma mekanizması olarak görülmektedir (Cho vd., 2014; Ko vd., 2005). Günümüzde teknoloji ve internet bağımlılığının ulaştığı ciddi boyutlar nedeniyle pek çok ülkede tıbbi ve psikolojik destek mekanizmaları geliştirilmektedir (King vd., 2018). Sürekli olarak ekran maruziyeti olan bireyler, hareketsiz bir yaşam tarzını benimserken, dikkat eksikliği, göz yorgunluğu, uyku bozukluklarına yol açabilmektedir (Dinç, 2014). Başparmak tendiniti artan akıllı telefon ve tablet kullanımıyla son zamanlarda bireylerde daha sık ortaya çıkmaktadır. Dijital cihazlarla uzun zaman harcamak omuz ve boyun kaslarında ağrılara sebep olurken, vücuttaki kan akışı hareketsiz yaşam ve dijital bağımlılıkla birçok soruna neden olmaktadır (Yeşiilay, 2024). Kan akışının sağlıklı olabilmesi için, kasların hareket etmesi gerekmektedir. Bireyler dijital bağımlılıkla beraber sedanter yaşamı seçmeleri sonucu kas ve iskelet sistemi rahatsızlıklarının ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Baranowski vd., 2011).

Dijital dünyada geçirilen süre arttıkça bireylerin öğünleri düzensiz, hazır besin tüketimi ve sağlık besin ürünlerin tüketimi obezite için tehlikeli olabilmektedir (Cleland vd., 2008). Son yıllarda giderek büyüyen dijital dünya bireylerde yalnızlık duygusunun artmasına sebep olurken, sosyal bağlarında zayıflamasına neden olmaktadır (Tao ve Liu, 2009).

2.2. Dijital Bağımlılık Türleri

Son yıllarda dijitalleşmenin yaygınlaşmasıyla birlikte, dijital bağımlılık farklı isim ve içeriklerle kendini göstermektedir. Bu bağımlılık türleri, bireylerin psikolojik, fiziksel, sosyal, mesleki ve manevi sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir.

2.2.1. İnternet Bağımlılığı (Netlessfobi)

1990'dan itibaren internet, sağlıktan, eğitime, sosyal yaşamdan, eğlenceye kadar birçok alanda yaygın olarak kullanılmaya başlanmaktadır. Yaygın olarak kullanılan internet yıllar geçtikçe, "aşırı internet", "uygunsuz internet kullanımı" , "internet bağımlılığı", veya "patolojik internet kullanımı" gibi farklı terimlerle ifade edilmektedir (Arısoy, 2009). Peltoniemi (2002), internet bağımlılığını dürtüsel bir davranış ve kontrol edilemez olarak tanımlamaktadır. Bireylerin bilgisayar ve internet erişimlerinin kontrolsüz olması internet bağımlılığı olarak açıklanmaktadır (Shaw ve Black, 2012). Psikiyatrist Goldberg (1995), "internet bağımlılığı"

terimini ilk kez, bireylerin kontrolsüz internet kullanımı kişisel yaşamlarında olumsuz sonuçlara neden olmaktadır. Madde bağımlılığı ile internet bağımlılığı aynı tanı ölçütleri ile ele alınmaktadır. Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (DSM IV) internet bağımlılığının kriterlerini madde bağımlılığı kriterlerinden uyarlayarak oluşturmaktadır (Günüç, 2009).

Goldenberg (1996)'a göre; aşağıdaki belirtilerden en az üçünün 12 aylık bir süre içinde herhangi bir dönemde ortaya çıkması ve kişide belirgin bir bozulmaya veya soruna yol açması durumu, patolojik internet kullanımı olarak kabul görmektedir.

- ✓ Keyif aldıkça, internette harcanan zamanın artış göstermesi,
- ✓ Kontrolsüz internet kullanımı ile bireylerin aile, mesleki ve sosyal hayatlarında sıkıntı yaşaması,
- ✓ Günceli kaçırma korkusu ile telefon ekranına bilinçli ya da bilinçsiz dokunma hareketi,
- ✓ Zaman yönetiminin internette geçirilen zamandan dolayı yapılamaması,
- ✓ İnternet kullanımını bırakmak, ara vermek ve denetim altına almakta boşa çıkan uğraşlar,
- ✓ İnternet ile ilgili uygulamalara gereğinden fazla vakit harcamak,
- ✓ İnternette geçirilen vakit arttıkça, gerçek hayatta sosyalleşme ve boş zaman aktivitelerine zaman ayrılmaması ya da bırakılması,
- ✓ İnternetin kontrolsüz kullanımı uyku problemleri, mesleki hayatta başarısızlık ve evlilik sorunlarına rağmen devam ettirmek maddeler olarak sayılmaktadır.

Young (1999), "internet bağımlılığı" patolojik davranışsal bir dürtü açıklamasını yaparken, ilk tanı ölçütlerini oluşturmaktadır. Ayrıca kumar bağımlılığı ile internet bağımlılığı benzer özellikleri göstermektedir (Young, 1998). Bireyler internetten yoksun kaldığında saldırganlık ve sinirlilik davranışları sergilemesi, internet olmadan geçirilen vaktin anlamını kaybetmesi, meslek, aile ve sosyal yaşamın bozulması internet bağımlılığın ortaya çıkardığı sorunlar olabilmektedir. Bireyler internetin aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucu hayatlarında geri dönüşü olmayan sorunlar yaşayabilmektedir (Young ve Abreu, 2011).

Young (1996), internet bağımlılığını değerlendirirken beş temel ölçüt kullanmaktadır. Bu ölçütlere göre tanı konulabilmesi için aşağıdaki kriterlerin karşılanması yeterli olmaktadır.

- ✓ Kontrolsüz internet alışkanlığını kontrol etme, tamamen bırakma ve azaltma eylemlerinin başarısız olması,
- ✓ Bireyin aldığı keyfi sürdürmesi, daha çok keyif alması ve internet kullanımının artması,
- ✓ İnternetteki hayatları özenme, yapılanların hayalini kurma,
- ✓ Kaygı durumlarından, yalnızlık, çaresizlik ve suçluluk durumlarından kaçmak için interneti kullanmak,
- ✓ İnternetin kısıtlanması veya kullanılamaması, bunun sonucu huzursuzluk, çöküntü ve kızgınlık hissedilmesi,
- ✓ Aşırı kullanım sebebi ile planlanandan daha uzun süre internette çevrimiçi kalma,
- ✓ İş, aile ve günlük yaşantıda diğer bireylere interneti kullanma zamanı ile ilgili yalan söyleme,
- ✓ Kontrolsüz internet kullanımı ile ilgili bireyler kariyer ve akademik yaşamdan vazgeçme, kaybetme ve riske atma olarak ölçütler sıralanabilmektedir.

İnternet bağımlılığı beş kategoriye ayrılmaktadır (Young 1999).

- ➢ Bilgisayar bağımlılığı: Oyunlara çevrimiçi veya çevrimdışı katılan bireylerde ayrıca bilgisayar bağımlılığı bulguları bulunmaktadır.
- ➢ Net bağımlılığı: Telefon uygulamalarından ve web sitelerinden alışveriş yapma, kumar oynama davranışlarının sergilenmesi net bağımlılığına neden olmaktadır.
- ➢ Siber-ilişki bağımlılık: İnternet üzerinden, sosyal medya hesaplarında bireyler kendilerine hem davranış hem görüntü olarak yeni bir kişilik oluşturup, gerçek hayatta olandan farklı sanal bir dünya yaratabilmektedir.
- ➢ Bilgi aşırı yüklemesi: Birey internette bilgiye ulaşma ve araştırma yapma amacıyla zaman yönetimini kaybetmekte, uzun süre internete bağlı kalabilmektedir.

- Siber-cinsel bağımlılık: Bireyler müstehcen sitelerde videoları izlemekte ve bunları arşivleme davranışı sergileyebilmektedir. Bireyler cinsel içerikli sitelerde videoları izleyip, kaydetme davranışları sergileyebilmektedir.

Bilişsel davranış modeli kullanılarak internet bağımlılığı tedavisi çok farklı açılardan değerlendirilmektedir. Bireylerin kontrolsüz internet kullanımını tanımlanırken, hatırlama, akıl yürütme, bilgi edinme, analitik düşünme ve odaklanma gibi bilişsel süreçlerin birey için önemini anlatmaktadır. Makul zaman dilimlerinde ve belirli amaçlar doğrultusunda internet kullanımı gerçekleştiğinde sağlıklı ve bilinçli kullanım olarak açıklanmaktadır (Davis, 2001). Sayımsal El Kitabı Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV) tanı kategorisinde "internet bağımlılığı" bulunmaktadır. DSM-IV tanı kitabında internet bağımlılığı bilimsel dünyada kabul edilmediği için araştırmalarda daha az yer almaktadır. Tamam (2015)'e göre kumar ve internet bağımlılıkları "Dürtü Kontrol Bozukluğu" kategorisinde daha önce bulunmaktadır. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, (DSM-V) son yayınlarında 'Bağımlılık Bozuklukları' 'Maddeyle ile İlişkili Bozukluklar' ve 'Maddeyle İlişkisi Olmayan Bozukluklar' alt kategorisini eklemiştir. DSM-V döneminde internet bağımlılığına ait tanı ölçütleri ve kategoriler eklenirken, bu alanda çalışmalar arttırılmaktadır (APA 2013);

DSM-V tanı kriterleri:

- ✓ Aşırı internet kullanımından dolayı psikolojik ve fiziksel problemler yaşansa bile internetten vazgeçilmemesi,
- ✓ Kontrolsüz internet kullanımından şikâyet etmek, sürekli azalmak istemek ve pişman olmak,
- ✓ İnternet kullanımından pişman olmak ve sürekli azaltmak için kendinde motivasyon aramak,
- ✓ İnternet ile harcanan zamanı kontrol edememek,
- ✓ Çevrimiçi zaman geçirme dürtüsü, internete karşı toleransın olması,
- ✓ İnternetteki uygulamalara fazla zaman harcamak,
- ✓ İnternetin hayat merkezine alınması, takıntılı davranışlar sergilemek ve kullanım sonuçlarında kaygı oluşturması,

- ✓ Aşırı internet kullanması sebebiyle hayattaki her şeyin askıya alınması ve vazgeçilmesi internet bağımlılığı kriterleri olarak görülmektedir (APA 2013).

Bireyler gerçek dünyadan uzaklaşarak, sanal dünyada kendine yer edinmesi psikolojik ve fiziksel sağlığın bozulmasına etki etmektedir. Bireylerin sosyal yaşamları ve davranışlarını bu tarz bağımlılık türleri büyük ölçüde etkileyebilmektedir. Video izleme, chat ortamları, oyun oynama, çevrimiçi sosyal medya kullanımı ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı internet bağımlılığı için birer etken olabilmektedir (Özcan ve Keskin, 2020). İnternet bağımlılığı bireylerde depresif durumların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Morgan ve Cotten, 2000). İnternet bağımlılığı psikolojik rahatsızlıklarla beraber bireylerde fiziksel boyun, bel, obezite ve omurga ağrılarına neden olmaktadır. Bireylerde anksiyete, yalnızlık, odaklanamamak, dikkat eksikliği ve depresyon gibi psikolojik sorunlara zemin hazırlamaktadır. İnternet bağımlılığı, beraberinde telefon, sosyal medya ve oyun bağımlılıklarını tetiklemekte ve sebep olabilmektedir (Lin vd.,2011).

2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı (Nomofobi)

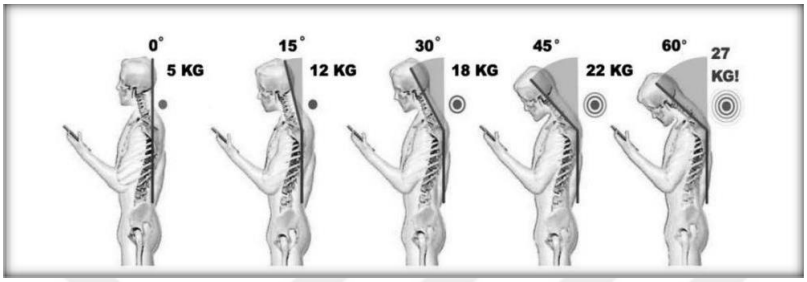
Akıllı telefonun kontrolsüz kullanımı ve sorumlu mobil telefon kullanımları literatürde bulunmaktadır. Akıllı telefonun aşırı kullanımına, akıllı telefon bağımlılığı denilmektedir (Townsend, 2000). Akıllı telefonlar, modern dünyanın vazgeçilmezi olurken, bireylerin birer uzuvu haline dönüşmektedir. Müzik dinlemekten, oyun oynamaya, film izlemekten, haberleşmeye, alışveriş yapmaktan, bilgi erişimine kadar birçok hizmeti bireylerin parmak ucuna kadar getirmektedir (Arslan, 2020). İnternete her an bağlanan akıllı telefonlar mesleki hayatı kolaylaştırmaktadır. Takvim, günlük iş planları, e-postaya erişim imkânı internete bağlantı sağlandığında yapılabilmektedir (Zheng ve Ni, 2006). İnternete kolayca bağlanan akıllı telefonların kullanımı her gün artmaktadır. Bireyler vakitlerinin çoğunu akıllı telefonları sayesinde sosyal ağlara bağlanarak, sanal dünyada geçirmekte, sosyal çevresinden uzaklaşmaktadır (Arslan, 2020). 18 ile 85 yaş aralığındaki 195 katılımcı ile yapılan çalışmada, gençlerin yaşlılara oranla akıllı telefon bağımlılığına daha yatkın oldukları sonucu ortaya çıkmaktadır (Bianchi ve Philips, 2005). Öz saygı düzeyinin düşüklüğü akıllı telefon bağımlılığına neden olurken, bireyler öz saygılarını yükseltebilmek için akıllı telefon kullanımını artırmaktadır (Phillips vd., 2011). İş ve sosyal çevrede aşırı akıllı telefon kullanımı farklı sonuçlara neden olurken, sosyalleşmek için bireylerin katıldıkları aktivitelerde yanlarında getirdikleri akıllı telefonlar bu sosyalleşmeye engel olabilmektedir (Krasnova vd., 2016).

Kimyasal maddeye ihtiyaç duyulmadan gerçekleşen akıllı telefon bağımlılığı, kullanılmadığı zaman yoksunluk ve rahatsızlık yaratabilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı bulguları, bireylerin akıllı telefonu bırakması, ara vermesi, şarj bittiğinde veya sinyal kesildiğinde aşırı kullanım nedeniyle depresif duygular, maddi ve manevi zorluklar, can sıkıntısı, acil durumlardan kaçmak için telefona yönelmesi ve moral bozukluğu olarak sayılmaktadır (Bianchi ve Philips 2005). Akıllı telefonlar, mobil dokunmatik cihazlar, tabletler ve taşınabilir dijital cihazlar son zamanlarda geçmiş yıllara göre kullanım oranı her yaş grubunda artış göstermektedir (Rideout vd., 2010). Akıllı telefonlarını bireyler 7/24 açık tutabilmekte ve sürekli telefona bakmaktadır (Çelik ve Çelik, 2023). Öztürk, (2021)'e göre, her yerden 7/24 internete bağlanabilen akıllı telefonlar bireylerin telefon bağımlılığı için zemin oluşturmaktadır. Türkiye Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği (MOBİSAD) 2023 yılında gerçekleştirdiği akıllı telefon kullanımı ile ilgili küresel bir araştırma sonuçları oldukça dikkat çekicidir, 18-47 yaş aralığındaki 5 bin bireye ait araştırma sonuçları aşağıda yer almaktadır.

- ✓ Akıllı telefon kullanan bireyler, yılda ortalama 4.8 kilometre uzunluğunda içerik görüntülemektedir. Bir birey günde 13.2 metrelik ekran kaydırma ile işlemi gerçekleştirmektedir.
- ✓ Bireylerin %69'u akıllı telefonlarını tuvalette kullanmaktadır,
- ✓ Her on bireyden biri akıllı telefonlarına beş saatten daha fazla bakıyor, 1/4'ü ise, en az üç saat günde ekrana bakarak zaman harcamaktadır,
- ✓ Bireylerin %75'i sabah uyandıktan ilk üç dakika içinde akıllı telefonlarına bakmaktadır,
- ✓ Bireylerin %47'si akıllı telefonlarının şarjı azaldığında ya da %20'nin altına indiğinde panik ve kaygı yaşamadıklarını araştırma esnasında anlatmaktadırlar.

Türkiye'de Mobil İletişim Araçları ve Bilgi Teknolojileri İş İnsanları Derneği (MOBİSAD) 2023 sonuçları incelendiğinde, 85,59 milyon nüfusun toplamı, bunun %77,2 kentli nüfus, mobil telefon kullanıcıları 81,68 milyon, buna istinaden %95,4 kullanım oranı olarak belirlenmektedir (MOBİSAD, 2024). Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2022 yılındaki verilerin sahip olunan dizüstü, taşınabilir bilgisayar ve tabletin hanelerdeki yüzdesi %0,9'dan, %46,6'ya yükseldiğini, akıllı telefonun hanede bulunma yüzdesi %53,72'den %99,2'ye ulaşmıştır. Öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada akıllı telefonu uzun süre kullanmanın

etkileri, baş ağrısı, yorgunluk, unutkanlık, kulak çınlaması, sosyal bağlarda kopma, kekeleme, yeme bozuklukları ve zaman kaybı olarak ortaya çıkmaktadır (Tekin, 2012). Aşırı akıllı telefon kullanımı göz yorgunluğu, gözlerde kızarıklık, çift görme ve bulanık görme bireylerde şikâyetlerine neden olmaktadır. Boyun, omuz, omurga, ağrılarına ve postür bozukluklarına aşırı akıllı telefon kullanımından meydana gelmektedir (Bekâr, 2018).



Resim 2.1. Başın Pozisyonuna Göre Boyuna Binen Yüklerin Değişimi (Hansraj, 2014)

Bireyler uyumadan önce akıllı telefon kullanmadan dolayı uyku problemleri yaşadıklarını belirtmektedir. Uyku kalitesi düşüklüğü, uyku gecikmesi ve sabahları uykudan uyanamama sorunlarının olduğunu aktarmaktadır (Wang vd., 2019). Minnaz ve Bozkurt (2017)' ye göre; her an akıllı telefona erişim rahatlığı, kullanıcıların birbiriyle her an iletişim kurabilme fırsatı, güvensiz ve yasal olmayan uygulamalarda arkadaşlık kurmaya sebep olabilmektedir. Trafik, ev ve iş ortamlarında akıllı telefonların dikkat dağıtıcı bir unsur olması nedeniyle bireyler kazalara daha açık ve savunmasız olabilmektedir.

2.2.3. Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyun, bireylerin serbest zamanlarında, onları mutlu eden, kendiliğinden ortaya çıkan, belirli bir amacı olmayan, zaman ve mekânı kendi kısıtlayan faaliyet olarak açıklanmaktadır (Akın, 2008). Video, konsol, bilgisayar ve dijital oyunlar birbirine benzer ve birbiri yerine kullanılan kavramlar olarak açıklanmaktadır. Tablet, bilgisayar, konsol ve akıllı telefonlarla oynan oyunlara dijital oyunlar adı verilmektedir (Yalçın ve Bertiz, 2019). Kişisel bilgisayar oyunları (PC), çevrimiçi oyunlar, konsol oyunları, sosyal oyunlar ve mobil oyunları dijital oyun türleri olarak sıralanmaktadır (Büyükbaykal vd., 2020). Oyun türleri içerisinde macera, aksiyon, dövüş, platform, mantıksal ve matematiksel oyunlar ile simülasyon/rol modelleme/ modelleme oyunları bulunmaktadır (Mitchell ve Smith, 2004). Ögel, (2012)'e göre, dijital oyun

çeşitleri aksiyon, macera, strateji, eğlence, bilmece, spor, simülasyon ve dövüş oyunları sıralanmaktadır.

Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-5) internette oyun bağımlılığına ait dokuz kriter üçüncü bölümde yer almaktadır.

- ✓ Oyun bağımlılığının ilk belirtisi zihnin dijital oyunları düşlemesi,
- ✓ İkinci belirti, bireyin oyun oynama isteğine karşılık bunun mümkün olmaması,
- ✓ Üçüncü, oyun oynamaya istek duyulması, bunun sonucunda oyunun oynanması ve oyunu bırakma isteğinin olması,
- ✓ Dördüncü, bırakma isteğinin başarısız olması
- ✓ Beşinci belirti, daha önce gerçekleştirilen aktivitelerden vazgeçme ve o aktivitelerden zevk alınmaması
- ✓ Altıncı belirti, dijital oyunların tüm zararlarına rağmen, oyun oynanmaya devam edilmesi,
- ✓ Yedinci belirti hayattan ve gerçeklerden kaçmak için oyun oynanması,
- ✓ Sekizinci bireyin tüm eş dost ve akraba uyarılarına rağmen oyun oynamaya devam etmesi,
- ✓ Dokuzuncu belirti, hayattaki sorumlulukların dijital oyunlar yüzünden yerine getirilememesi,
- ✓ Dijital oyun bağımlılığı en az bir yıl boyunca beş veya daha fazla belirtinin görülmesi ile gerçekleşmektedir (APA, 2013).

Dünya Sağlık Örgütü, (WHO, 2018)'de yayınladığı Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması Kılavuzunun 11. sayısında, "Oyun Bağımlılığını" psikolojik bir sağlık sorunu olarak resmi anlamda tanıdıklarını ilan etmektedir. Kılavuzda sürekli tekrar etme, davranışları değiştirebileceği ve tedavisi açısından ciddi sorunlar oluşturabileceğine çözüm ve öneriler yer almaktadır. Başarı, oyun, sosyal ve kolay erişim dijital oyunlarda bireyleri oynamaya motive eden unsurlar olarak yer almaktadır. Başarı; diğer oyuncular üzerinde üstünlük kurma duygusu, oyun; günlük yaşamın stresinden, negatif duygulardan, problemlerden uzaklaşmak ve oyuna dair özel olarak doğaçlama, rol yapma ve keşife dayalı görevler ile etkileşim kurabilmek, sosyal; farklı zaman, şehir, mekân ve ülkeler bile olsa diğer oyun oynayan bireyler ile iletişim

ve etkileşim imkânı yakalayabilmektir. Kolay erişim ise, yer ve mekân sınırlaması olmadan, çevrimiçi, çevrimdışı oynama imkânı sunması olarak ifade edilmektedir (Yee, 2006; Kuss ve Griffiths, 2012; Ögel, 2012). Bireyler boş zaman geçirmek, eğlence, meydan okuma, rahatlama, rekabet, sosyalleşme ve can sıkıntısı sebeplerinden dijital oyun oynamaktadırlar (Tüzün, 2004; Kirriemuir, 2002; İnal ve Çağıltay, 2005; Wan ve Chiou, 2006). 2023 Entertainment Software Association (ESA) araştırma raporunda dijital oyun oyuncuları türleri, (+18) yetişkinler video oyunu, %62, (18 yaş altı) dijital oyun oynayan çocukların yüzdesi %76, dijital oyun oynayan oyuncunun yaşı ortalama 32 olduğuna ulaşılmaktadır. %53'ü kendisini erkek olarak tanıtan dijital oyun oyuncularının, %46'sı kendini kadın olarak lanse etmektedir. Film, müzik ve televizyonla dijital oyunlara harcanan para kıyaslandığında, oyuncular ödedikleri paralarının geri dönüşünü en iyi biçimde geri aldıklarını açıklamaktadır. Dijital oyun oyuncularının %63ü bulmaca, oyun makinesi, %52, beceri %44, nişancı %42, aksiyon %41 oyunu oynamaktadır. %64 Mobil, %54 Konsol, %45 PC/dizüstü bilgisayar, %24 tablet ve %10 VR kulaklık şeklinde dijital oyun oynarken, oyun cihazları kullanım oranları olarak ortaya çıkmaktadır. Dijital oyun oynayan bireyler, oyun kahramanlarını, avatarlarını ve karakterlerini istedikleri biçimde tasarlayabilmektedir. Ayrıca oyun içerisindeki oyuncular, gerçek dünyadaki yaşayamadıkları değerli, farklı ve başarılı olma hislerini yaşayabilmektedirler. Oyun sırasında duyguların hızla değişmesi bireylerin oyun bağımlılığını daha artırabilmektedir (Yumrukuz, 2021).

Dijital oyun bağımlılığı her geçen gün büyük ve önemli problemler haline gelmekte, bilim insanları araştırmalarında dijital oyunun fiziksel ve psikolojik zararlarına yer vermektedir. Oyuncular oyun oynarken, kontrolsüz yemek yemekte ve sedanter yaşamı tercih etmektedir. Bunların sonucunda oyuncu obezite ile karşı karşıya kalmaktadır. Düşük yaşam, saldırganlık, şiddet, kaygı, depresyon gibi birçok olumsuz duyguyu dijital oyun bağımlıları yaşayabilmektedir. Dijital oyun bağımlılığı en çok okul çağındaki çocuklarda kolay bağımlılığa sebep olduğu için, akademik başarılarda düşüşler sıklıkla görülebilmektedir (Horzum, 2011; Yalçın ve Erdoğan, 2016; Bhagat, vd., 2020; Karaaslan, 2015;).

2.2.4. Sosyal Medya Bağımlılığı

Dijitalleşmenin her geçen gün yaygınlaşması ile internet, tablet, sosyal medya ve akıllı telefonlar günlük yaşamda merkezi bir konumda yer almaktadır. Web 2.0 teknolojilerini temel alan sosyal medya özellikle iletişim ve etkileşim için bireylerin katılım odaklı kullandıkları platformlar olarak açıklanmaktadır (Kahraman, 2013). Bireylerin kendileriyle ilgili paylaşım

yapabildikleri ve düşüncelerini paylaşabildikleri "sosyal" ve "medya" terimlerinin birleşmesiyle oluşan platformlar olarak tanımlanmaktadır (Safko, 2012). Kontrolsüz kullanma isteği, aşırı kullanım isteğini doyuramama, aşırı kullanma isteğine engel olamama, sosyal ilişkilerin zarar görmesi, aşırı kullanmadan sebep günlük işlerin geciktirilmesi, stres ve olumsuz duygu durumlarından uzaklaşma, sosyal medya yoksunluğunda sinirlilik durumlarının yaşanması sosyal medya bağımlılığının belirtileri olarak sayılmaktadır (Savcı ve Aysan, 2017). Bireylerin çevrimiçi araçlar ile web siteleri sayesinde çeşitli bağlantı ve içerik paylaşımları mümkün hale gelmektedir (Vardarlıer ve Eren, 2013). Sosyal medyanın temel öğeleri arasında, katılımcılar, diyalog, bağlantılık, topluluk ve şeffaflık bulunmaktadır. Sosyal medya katılımcılardan meydana gelmektedir ve bildirimler ile her kullanıcının geri dönüşü sağlanmaktadır. Diyalog, kullanıcılar paylaşım yapabilmekte, bu paylaşımlarla diğer kullanıcılar yorum yapabilmekte ve bir diyalog kurulabilmektedir. Bağlantılı olma, sosyal medyanın diğer web sayfaları ile bağlantısının olması, sosyal medyanın en büyük özelliği olarak kabul görmektedir. Topluluk, bireyler sosyal medyada hoşuna giden sana topluluklara etkileşimli, hızlı ve yorum yaparak onay verebilmektedir. Demokratik bir platform olan sosyal medyanın sayfaları herkese açıkken, paylaşılan içerik birey tarafından hoşa gitmez ise silinmekte ve engellenebilmektedir, bu durum sosyal medyanın şeffaflığını ortaya koymaktadır (Kırık, 2017). Birey kendi kimliğini özgür iradesi ile gerçek veya anonim şekilde diğer kullanıcılar ile paylaşabilmektedir. İki kullanıcın ortak düşünce yapısına sahip olmasıyla bireyler sosyal medyada gruplar meydana getirebilmektedir. Kullanıcılar dünyadaki herhangi bir bilgiyi sesli, görsel ve yazılı şekilde zaman, mekan sınırlaması olmadan sosyal medya ortamında paylaşıldıktan sonra görebilmektedir (Kietzmann vd., 2011). Sosyal medyada bireylerin kendi hazırladıkları içerikler, sosyal medya kültürünün bir parçası olabilmektedir (Binark ve Karataş, 2016). Sosyal medya kullanıcıları dünya çapında her gün artmaktadır. Dijital cihazlarla sürekli bağlantıda olmak, bireylerin sağlıklarını olumsuz etkilemekte, bağımlılığa sebep olmaktadır (Pathak, 2016). Psikologlar sosyal medya bağımlılığını, kontrolsüz sosyal medya kullanımının sebep olduğu, istenmeyen davranış ve tavırlar olarak tanımlamaktadır. Sosyal medya kullanıcıları sürekli çevrimiçi olarak, dünyadaki tüm gelişmeleri takip edebilmekte, yorum yapabilmektedir. Bu durum kullanıcıları gerçek hayattan uzaklaştırarak, sanal ortamda kendilerini var etme eğilimlerinin olması ve belirli davranış biçimleriyle gerçekleşmektedir. Bu davranışlar sonucu kullanıcılar yaşama karşı ilgisizlik, özgüven azalması, huzursuzluk ve rahatsızlık hissedebilmektedir. Üç teori ile sosyal medya

bağımlılığı açıklanmaktadır. Bilişsel davranış modeli, kullanıcıların çevresel faktörlerin etkisiyle sosyal medyayı uyumsuz bir biçimde kullanması bu modeli beslemektedir. Kullanıcılar yüz yüze iletişim yerine sanal iletişim kurmayı seçerek sosyal becerini modelini kullanmaktadır. Son olarak sosyo-bilişsel model kullanıcıların beklentilerini karşılama yalnızlık giderme, arkadaş edinme için düzensiz sosyal medya kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Erdoğan ve Çiftçi, 2023). Sosyal medya bağımlılığı insan sağılığından, sosyal sonuçlara kadar dünya nüfusu arasında sorunlara neden olabilecek güce sahip olabilmektedir (Sevilla, 2012).

We Are Social (2024), raporunda, yıllara göre sosyal medya kullanım oranları Ocak 2022'den Ocak 2024'e kadar kullanıcı sayısında artış görülmektedir. Bu sonuç sosyal medya kullanımının zamanla arttığını göstermektedir. Ocak 2022 yılında kullanıcı sayısı 4,682 milyon iken, Ocak 2023'de oran 4.770 milyon olmuş, Ocak 2024'te ise 5.036 milyon kullanıcıya ulaşmıştır. Nisan 2023 %0.9 artış gösterirken, Temmuz 2023 %1.5 artış, Ekim 2023 %1.6 artış, Ocak 2024 %1.5 artış olarak belirlenmektedir. Temmuz 2023'ten itibaren %1.5 veya daha fazla olduğu sonucuna varılmaktadır. Sonuçlar, sosyal medya kullanımının iki yıl içinde istikrarlı bir şekilde arttığını ve her çeyrekte belirgin bir büyüme olduğunu göstermektedir. Sosyal medya platformlarının dünya genelinde daha fazla insan tarafından benimsendiğini ve kullanıldığını ifade etmektedir. Ülkelere göre sosyal medyada harcanan zaman dağılımında Kenya 3saat 43 dakika ile birinci olurken, Japonya 00.53 saniye ile en son sırada yer almaktadır. Sıralamada 2 saat 44 dakika ile Türkiye 54 ülke içerisinde 14. Sırada bulunmaktadır (We Are Socıal 2024). Dünya genelinde en çok zaman harcanan sosyal medya uygulaması incelendiğinde, Tik tok uygulaması en üstte yer alırken (34.6 saat), YouTube: (28.5 saat), Facebook: (19.9) saat üçüncü sırada bulunmaktadır. Sıralamada Whatsap uygulaması (17.1 saat), Facebook uygulamasından sonra yer alması, Facebook uygulamasının hala popülerliğini koruduğunu göstermektedir. X (Twitter), Telegram ve Snapchat uygulamaları, kullanıcıların aylık olarak 3.1 ila 4.8 saat arasında zaman harcadığı orta seviyede kullanılan uygulamalar olmaktadır. FB Messenger, We Chat, Pinterest ve Linkedin, diğerlerine göre daha az zaman harcanan uygulamalar olduğu soncuna varılmıştır. Bu uygulamalarda kullanıcılar aylık olarak 1.8 ila 3.1 saat arasında zaman geçirmektedir (We Are Socıal 2024). İnternet, bilgisayar ve mobil teknolojik gelişmeler sürekli yenilenmektedir. Bunun sonucu sosyal ağları da etkilemekte, bireyler sosyalleşme aracı olarak sosyal medyayı kullanabilmekte böylelikle sosyal medya bireyler için vazgeçilmez olabilmektedir (Zinderen, 2020).

2.3. Dijital Detoks Tanımı ve Tarihçesi

Detoks kavramı Latince 'de "detoksikasyon" kökeninden gelmektedir. Detoks zararlı maddelerden arınma sürecini ifade etmektedir. İnsan vücuduna çeşitli yollarla girmiş toksinlerin atılması ve bu maddelerin olumsuz etkilerinin ortadan kaldırılması anlamına gelmektedir (Pekyaman vd., 2015). Dijital detoks ise, teknolojinin aşırı kullanımına karşı gelişen bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Dijital detoks mola, bağlantıyı kesme, zaman aşımı, fişi çekme ve dijital bağımlılığa ara verme olarak literatürde yer almaktadır (Brown ve Kuss, 2020).

Oxford sözlüğü (2017), dijital detoks açıklamasını, stresi azaltmak ve gerçek dünyadaki sosyal etkileşime zaman ayırmak olarak yapmaktadır. Dijital detoks, internet, dijital oyun, sosyal medya ve akıllı mobil cihazların kontrolsüz ve bilinçsiz olarak kullanımına karşı gerçekleştirilen teknolojik arınma olarak tanımlanmaktadır (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Dijital detoksun farklı birçok tanımı bulunmaktadır. Bireylerin dijital bağımlılıklarından uzaklaşması, sosyal yaşamlarının daha verimli olması ve stresi yönetebilmeleri için dijital cihazlara verilen ara olarak açıklanmaktadır (Emek, 2014). Dijital cihazlar zaman kaybını artırmakta, üretkenliği azaltmaktadır düşüncesi bireylerde her geçen gün daha fazla oluşmaktadır (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Syvertsen ve Enli, (2020) ise, dijital detoksu, bireylerin belirli zaman aralıklarıyla, kendi özgür hür iradeleri ile dijital cihazlardan ve sosyal medyadan uzaklaşma istekleri olarak açıklamaktadır. Dijital detoks, bireyin dijital cihazlara ara vermesiyle fiziksel ve ruhsal sağlığı, meslek hayatı, sosyal ilişkileri tüm bunların devamlılığı için yararlı olduğu çalışmalar sonucu ortaya konulmaktadır (Pathak, 2016).

Basu, (2019)'a göre; dijital detoksa uygulanma ve katılma şekilleri; "*Her gün tüm cihazları belirli zaman aralıklarıyla kapatma, Mesai saatleri dışında iş ile ilgili herhangi bir telefon ve maile yanıt vermemek, Gerçek hayatta sosyalleşmek için, dijital dünyadan uzaklaşmak, Bireyin kendi ile vakit geçirerek mutlu olması*" olarak sıralanmaktadır.

Dijital detoks, son zamanlarda bireylerin hayatları içerisinde yer almakta, böylelikle bireyler zihinsel rahatlama ve bilinçli dijitale ara vermenin keyfini yaşamaktadır. Dijital detoks ayrıca "dijital diyet" ve "dijital minimalizm" olarak adlandırılmaktadır (Aksu ve Işıklı, 2019).

Çin 2008 yıllarında internet bağımlılığını bir akıl hastalığı olarak kabul etmiş ve sınıflandırma yapılmıştır. Bu sınıflandırma dünyada ilk kez Çin Hükümeti tarafından yapılmış, çocuk ve yetişkinlere teşhis konulmuştur. Ülke genelinde Çin Hükümeti 300'den askeri tarzda

dijital detoks kampları açılmış, dijital bağımlılığı olan insanlar sert ve acımasız tarzda tedavi edilmeye çalışılmaktadır (Block, 2008).

Pandemi ile hızlanan dijitalleşme süreçleri beraberinde dijital kullanım oranlarını artırmaktadır (Goldschmidt, 2020). "Sosyal ağ ve bağımlılık" başlıkları bazı araştırmacıların çalışmalarında yer alırken, sosyal medya bağımlılığına dikkat çekilmek istenmektedir. Piyasaya sürülen ilk İphone ile birlikte altı ay sonra dijital detoks kavramı sözlükte açıklamasıyla yer almaktadır (Gaafar, 2021; Syvertsen ve Enli, 2020). Dijital detoks ile ilgili çalışmalar 2009 yılında sanal dünyadan ve dijitalleşmeden uzaklaşma ve zihnin sakinleşmesi anlamıyla araştırmalarda yerini almaktadır (Aksu ve Işıklı, 2019). Bireylerin %60'nın kendi istekleriyle katıldıkları ilk dijital detoks kampı 2012 yılında Camp Grounded, California'daki kampta gerçekleşmektedir. Kampa katılanların amacı Facebook'tan birkaç hafta uzak durma çabası olduğunu bilinmektedir. 2000'li yıllardaki "medya reddi" dijital detoks uygulamaları için kullanılırdı, "sosyal medya ret edici" ise, dijital detoksu uygulayanlar olarak tanımlanmaktadır. 2015 yılında İngiltere'de Innocent markasının "Unplugged Music" isimli kampanyası olan festival gerçekleştirilirmiştir. Festivalin amacı, dijital cihazlardan uzaklaşıp, bireylerin kendi istekleriyle dijital cihazlarını bırakıp, hafta sonu bir kaçamak yapıp, festivalin tadını herhangi bir dijital olmadan çıkarmak için tasarlanmıştır. Aynı festival 2016 yılında ormanlık alanda Londra'nın dışında tekrar düzenlemiştir, 2018 yılında ise, Türkiye'de "Kablosuz Müzik" ismiyle Bodrum'da yapılmıştır. Festival sadece müzik kapsamamakta, yoga, workshop ve değişik çeşitli birçok aktiviteyi program kapsamında gerçekleştirmektedir (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Son yıllarda yapılan araştırmalar özellikle 2016 yılı itibariyle, dijital detoks alanında önem kazanırken, sağlık uzmanları tarafından desteklenmektedir. Dijital detoks uygulayan bireyler, uygulama sonucunda sağlık ve iyilik halleri üzerindeki etkili sonuçları fark etmeye başlamaktadır. Araştırmalara katılan bireyler dijital bağımlılıktan uzaklaşmak ve dijitalin olumsuz etkilerini en aza indirmek için dijital detoksa katılım eğiliminde olduklarından bahsetmektedir (Gaafar, 2021; Emek, 2014). Yapılan araştırmaların birçoğu bireylerin dijitalin kontrolsüz kullanımından kurtulmak için dijital detoksa katıldığı ortaya çıkmaktadır (Basu, 2019). Son zamanlarda kitaplara, bloglara, sosyal medya ve internette dijital detoks konu olmakta, bununla ilgili pek çok yazı yazılmaktadır (Syvertsen ve Enli, 2020).

Tablo 2.1. Dijital Detoks ve Kavramlar (Ko vd., 2015; Brown ve Kuss, 2020)

Aktivite	**Tanım**
Fişi çekmek	Belirli bir süre bireyin kendi isteği ile dijital cihazlardan uzak durması
Zaman yönetimi	Dijital cihazları kullanmama ya da kullanma zamanlarının bilinçli şekilde belirlenmesi
Dikkatli kullanım	Dijital cihazlardan uzaklaşmanın zamanının ve amacının bilincinde olmak
Fiziksel aktivite	Yoga, yürüyüş, yüzme, bisiklete binme aktivitelerini dijitalden uzaklaşmak için yapabilirsiniz
Kitap okuma	Dijital cihazlardan E-kitap okumak yerine basılı kitap okumak için vakit ayrılması
Doğa zamanı	Dijital cihazları kapatıp açık havada, doğada zaman geçirmek

2.3.1. Dijital Detoksa Yönelik Aktiviteler

Dijital detoks, dijital kullanımı bilinçli olarak kısıtlama belirli bir aralıkla (bir gün, bir hafta ve bir ay) boyunca dijital cihazlardan uzak kalmayı içeren bir hayat tarzı değişikliği denilmektedir. Bireyler dijital detoks gerçekleştirirken doğa ile iç içe olma, meditasyon ve yoga yapma gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik aktiviteler sayesinde hayat ile dengeyi sağlayabilmektedir. Dijital detoks uygulaması sunan 33 adet otelin eko turizm faaliyetleri içerisinde, yürüyüş, şnorkelle yüzme, kürek çekme, kano, safari, dalış, av turları, ATV sürme, yüzme aktiviteleri balık tutma, çöl florası izleme, at binme, çiftlik aktiviteleri, plaj yürüyüşü, yoga, balık tutma, tırmanma, vahşi yaşam turları, kuş gözlemciliği, vahşi hayvanları izleme, kayak, orman turları, rafting, çamur içinde yürüyüş, deveye binme, hayvan beslemek, doğa yürüyüşü, kampçılık, bisiklet turları, kros kayağı, Likya yolunda yürüyüş, su sporları, tropikal turlar, şelale tırmanışı tüm aktiviteler dünyada dijital detoks sunan otellerde yapılmaktadır. Oteller özelinde dijital detoks uygulaması kullanılmaktadır (Topsakal ve Dinç, 2022).

Tablo 2.2. Dijital Detoksa Yönelik Aktiviteler (Li vd., 2018).

Beceri ve Yetenek Geliştirme	Workshoplar, çiftçilik, sanat dersleri, terapi seansları, ağaç dikme
Doğa Aktiviteleri	Futbol, kızak gezintisi, koşu, at binme, tırmanma, sörf, safari, tenis, su kayağı, macera, balık tutma, bisiklete binme, yelken, hayatta kalma mücadelesi, yüzme
Kültürel ve Manevi Deneyimler	Şehir turları, keşif müzeleri, folklor izleme, festivaller, dini alanları ziyaret etme ve kültürel mirasları gezip-görme
Sağlık- İnziva Programları	Fizikselaktviteler, spa, yoga, sağlıklı beslenme, meditasyon, vücut bakımı, kaplıca
Grup Oyunları	Zihin ve yetenek oyunları, sohbet, hikaye ve masal dinleme
Diğer	Gurme yemekler, gastronomi turları, alışveriş

2.4. İyilik Hali Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü "bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal açıdan bir bütün olarak iyilik hali içerisinde bulunması" demektir (Alu, 2017). Dunn (1961), iyilik hali ile sağlık arasındaki farkı ortaya koyarak iyilik halinin ilk tanımını yapmış ve son yüzyılda yürüttüğü çalışmalarla bu tanımı daha da detaylandırarak genişletmiştir. "Wellness" kelime karşılığı olarak "iyi oluş" "esenlik" terimleri ile açıklanmış fakat uluslararası açıklamalarda iyilik hali "Well Being" olarak tanımlanmıştır. "Bireyin kendi ve sosyal çevresinde fiziksel, zihinsel ve ruhsal bütünlüğü ile en üst düzeyde sağlıklı yaşam tarzını benimsemesi" tanımı alan yazında kabul gören iyilik hali tanımı olmaktadır (Myers, vd., 2000). Yaşadığımız çağa göre, iyilik hali yalnızca hastalıktan korunmak değil, beden, zihin ve ruhu olumlu yönde en iyi şekilde geliştirebilmektir. Dunn (1977)'de iyilik halini kişinin kapasitesini maksimum seviyeye yükseltmek için devamlılığı olan bir süreç olarak tanımlamaktadır. İyilik halinin bireylerin beceri ve yeteneklerini maksimum kullanmalarına odaklanan bir fonksiyon olması gerektiği vurgulanılmaktadır (Myers ve Williard, 2003). İyilik hali kişinin kapasitesini, yaşam kalitesini ve memnuniyetini en üst seviyeye taşımak ve devamlılığını sağlayabilmek olarak açıklanabilmektedir (Witmer ve Sweeney, 2000). İyilik halinin sürekliliği ve dinamikliği vurgulanırken, sabit bir durum olmadığı araştırmalar sonucu kanıtlanmaktadır (Clark, 1996; Dunn, 1977). İyilik hali kişinin beden, zihin ve ruh bütünlüğü olarak tanımlanmaktadır ve bu bütünlük iyilik halinin çok boyutlu olduğunu ortaya koymaktadır. İyilik halinin çok boyutlu olması ile ilgili, kişinin yaşam tercihinde bir bütün olarak dengeli gelişimine olanak tanıyan fiziksel, ruhsal, duygusal, entelektüel ve psikolojik boyutlarının iyilik hali için önemine vurgu yapmaktadır (Adams ve Jones, 1997). İyilik hali, bireylerin farkındalıkla kendilerini mesleki, entelektüel, manevi (spiritüel), zihinsel, fiziksel, sosyal anlamda güçlendirmek ve yaşam kalitelerini artırmak için geliştirdikleri bir süreç olarak açıklanmaktadır (Archer vd., 1987). İyilik hali fiziksel, ruhsal, zihinsel ve sosyal bileşenlerin bir araya gelmesiyle kavramsal olarak sağlıkla eşdeğer hale gelmektedir (Greenberg, 1985). İyilik hali düzey olarak üstte olan bireylerin özelliklerini sıraladığımızda gerçekçi bakış açısına sahip olma yaratıcı, mücadeleci, bir amaca sahip olmak, sosyal ilişkiler kurmak, psikolojik, fiziksel ve ruhsal iyilik hali olarak sıralanmaktadır (Korkut ve Demirbaş, 2018). Genel olarak iyilik hali insanın tam bir bütünlük halini kapsayıp, kişinin yaşam kalitesini yükseltip, mutlu bir hayat geçirmesini sağlayan bütünleşik bir etken olabilmektedir. Araştırmacıların ortak görüşüne göre, iyilik hali süreklilik ile bütünsellikten oluşmaktadır (Roach ve Young, 2007). İyilik halinin farklı boyutlarının

bulunması, tümel oluşu ile bu tümelin ortak bir dinamiğinin var olduğu konusunda çoğu araştırmacı ve yazar aynı görüşü savunmaktadır (Dunn, 1977; Hettler, 1980). İyilik halinin çok boyutlu olması, etki olarak bireyin huzurlu, yüksek yaşam memnuniyeti ve öz saygısında artışın olması, kişinin olumlu duygularında pozitif yönde değişimlerin olmasını hissettirmektedir. İyilik hali bireylere coşku, mutluluk ve enerji vermektedir. İyilik hali kaybedildiğinde ise bireylerde ümitsizlik, depresyon, kızgınlık, tükenmişlik ve sıkıntılı hissetme gibi olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır (Bal, 2008).

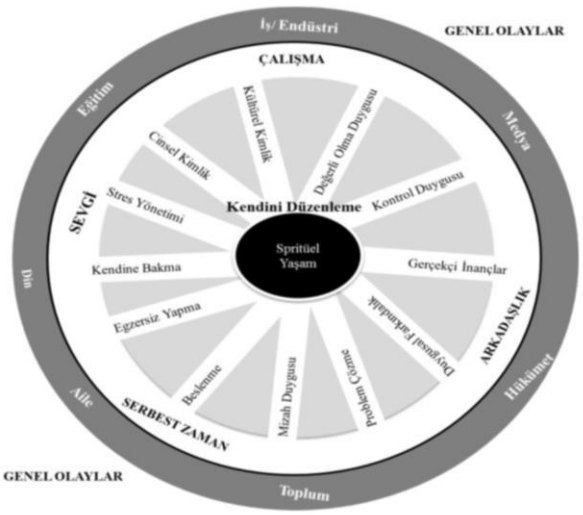
2.4.1. İyilik Hali Boyutları

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamasına göre, iyilik hali tıpkı sağlık gibi sosyal, çevresel ve ekonomik durumlardan etkilenebilmektedir (World Health Organization, 1999). Birey ve toplum için sağlığa eşdeğer şekilde günlük hayata dair olumlu bir kaynak olabilmektedir. İyilik hali, yaşam kalitesi ile bireylerin ve toplumların bir amaç yolunda dünya ile olan ilişkileri olarak açıklanmaktadır (Corbin vd., 2006). İyilik halini açıklamak için alanyazında birçok model bulunmaktadır. Ardell (1977) çalışmasında "Döngüsel Sağlık Modelinde" sosyal, fiziksel ve zihinsel alanlara odaklanmıştır (SRI, 2010). Hettler (1980) yılında "Sağlıklı Yaşam Modeli" ile iyilik hali boyutlarını sıralamaktadır. Bunlar duygusal, mesleki, fiziksel, entelektüel, sosyal ve manevi sağlık olarak sıralanmaktadır. Mysers vd., (2000), iyilik halinin on üç model ve çok boyutlu olduğundan bahsetmektedir. Özdenetim, spiritüel, iş-boş zaman, sevgi ve arkadaşlık "İyilik Hali Çemberi" nin ana başlıklarını oluşturmaktadır. Türkiye'ye özgü model psikolojik/duygusal, fiziksel, sosyal, maneviyat/spiritüel, entelektüel/mesleki, iyilik hali boyutları literatürde yerini almaktadır (Korkut-Owen vd., 2016).

2.4.1.1. İyilik Hali Çember Modeli

Psikolojik ve disiplinler arası kuramlara dayanan tek model olan "İyilik Hali Çemberi" tanımı ise, iyilik hali; fiziksel, zihinsel ve manevi ahenk; bireysel, toplumsal ve doğal çevreyle bütünleşmiş bir işleyişi ifade etmektedir. Kendini Yönetme, Maneviyat, Çalışma-Serbest Zaman, Sevgi ve Arkadaşlık "İyilik Hali Çemberi" nin ana başlıklarını oluşturmaktadır. Kendini Yönetme boyutunun 12 alt görevi bulunmaktadır. Bunlar, beslenme, egzersiz yapma, duygusal bilinç, başa çıkma, mizah duygusu, kendine bakma, cinsel kimlik, kontrol duygusu, stres yönetimi, gerçekçi inançlar, kültürel kimlik ve yaratıcılık olarak sayılmaktadır. Yaşamı anlama ve anlamlandırma olarak ifade edilen maneviyat başlığı hayatı yönlendiren değerleri,

inançları ve ahlakı anlama sürecini kapsamaktadır. Çalışma ve serbest zaman; bireyin kendi isteği ile katıldığı bedensel, entelektüel, yaratıcı, sosyal, ruhsal ve duygusal memnuniyet olanağı sunan aktivitelerden oluşmaktadır. Arkadaşlık; bireylerin sosyal ve duygusal ihtiyaçları için önemli bir unsurdur. Bireyin genel sağlığı ve mutluluğu üzerinde pozitif etkileri bulunmaktadır. Duygusal bağlar, güven, sosyal destek ve kendini yalnız hissetmemek bireyin yaşam motivasyonunu ve kalitesini artırmaktadır. Sevgi; bireyin kendini ve başkalarını sevebilmesi, bireyin kendini güvende hissetmesi ve başkalarıyla yakınlık kurması boyutlarını kapsamaktadır. İyilik hali çemberinin dilimleri birbiri ile ilişkili olup, yaşam görevlerinin hepsi bütündür ve çemberdeki bir değişiklik ya da eksiklik diğer dilimleri etkileyebilmektedir. "İyilik Hali Çemberi" modeli zamanla geliştirilerek, uzun yıllar süren deney ve gözlemler sonucu "Bölünemez Ben: Kanıta Dayalı İyilik Hali Modeli" ile çok boyutlu olarak yeniden tasarlanmıştır (Myers vd., 2000).



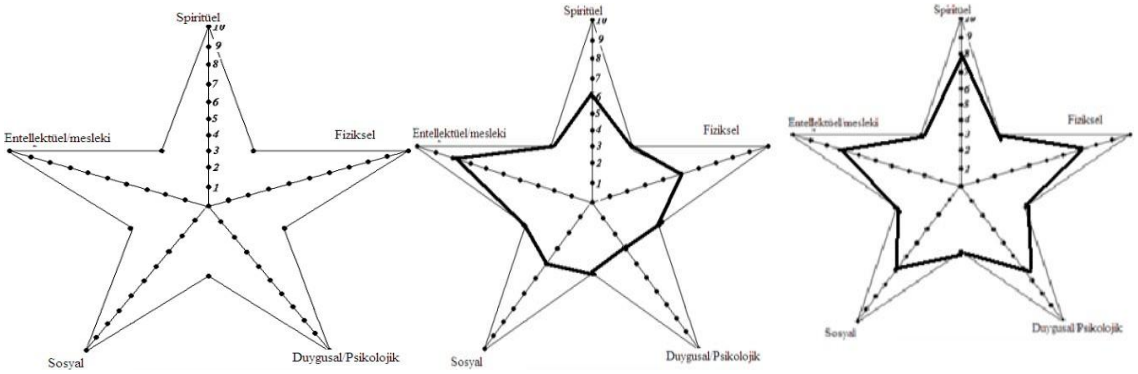
Şekil 2.1. İyilik Hali Çember Modeli (Myers vd., 2000)

Renger ve diğerleri, (2000)'de başka bir modelde sosyal, zihinsel, fiziksel, duygusal, çevresel ve spiritüel boyuttan bahsetmektedir. Myers vd., (2000)'de farklı beş boyutu ele almaktadır, bunlar temel, fiziksel, başa çıkan, sosyal ve yaratıcı ben olarak isimlendirilmektedir.

2.4.1.2. İyilik Hali Yıldız Modeli

İyilik Hali Modellerinin öğelerini sıralarken literatürdeki araştırmaların karşılaştırması sonucu, duygusal, fiziksel, sosyal, spiritüel ve entelektüel boyutlar iyilik halinde

sıralanmaktadır (Roscoe, 2009). İyilik hali, beş faklı boyuttan oluşur ve bu boyutlar dönüştürülebilir değişkenler ile ele alınabilmektedir (Myers vd., 2000).



Şekil 2.2. İyilik Hali Yıldız Modeli (Korkut-Owen ve Owen, 2012)

İyilik halinin farklı beş boyutu olması, tüm boyutların birey için belli oranda tatmin edici olması, bireyin yaşamının yolunda olması hissini hissetmesi olası bir durum haline gelebilmektedir. İyilik halindeki boyutların her hangi durumdan dolayı tatmin edici olmaması, bireyin hayatında bir şeylerin yolunda gitmediği hissini yaşamasına neden olmaktadır. İyilik hali boyutlarının birey için tatmin edici olması, yıldız gibi parladığını simgelerken, tatmin edici olmaması yıldızın sönük olduğu metaforu ile açıklanmaktadır (Korkut-Owen ve Owen, 2012). İyilik Hali Yıldız Modeli (İHYM) literatürde bulunan boyutlar incelenerek ve yıldız metaforuna dayanarak model oluşturulmuştur. İyilik Hali Yıldız Modeli oluşturulmadan önce, Türkiye'ye özgü modelin olmadığı sadece "iyilik hali tekeri modeline" benzer ölçek uyarlamaya çalışıldığı görülmektedir. Yeni modelin ve bu modelin esas alınarak bir ölçme aracının tasarlanmasının Türkiye'ye özgü olmasının daha anlamlı olacağı öngörülmüştür (Korkut, 2005). Boyutlar psikolojik/duygusal, fiziksel, sosyal, entelektüel/ mesleki, maneviyat/spiritüel iyilik hali olarak sıralanmaktadır (Korkut-Owen vd., 2016). İyilik hali bireye özgü bir yapıdır, iyilik haliyle ilgili bireyin düşünceleri olaylara ve zamana göre değişkenlik seyredebilmektedir. Bu nedenle esenlik halinin değişen bir yapı olması ve durağan olmadığı anlamını taşımaktadır (Korkut-Owen ve Owen, 2012).

2.4.1.2.1. Fiziksel İyilik Hali

Bireylerin fizyolojik açıdan tam kapsamlı bedensel sağlıklarının olması; günlük uyku, beslenme, kişisel hijyen ve fiziksel aktivite alışkanlıklarıyla fiziksel sağlıklarını koruyup sürdürmelerine fiziksel iyilik hali denilmektedir (Adams ve Jones, 1997). Sağlıklı ve dengeli

beslenme alışkanlıklarını benimsemek, fiziksel olarak hareketli bir yaşamı tercih etmek, fiziksel sağlığın iyi olması için tutum ve davranışları sergilemek fiziksel iyilik halini koruyabilmek için önemli bir etken olmaktadır (Korkut vd., 2018). Ryan ve Deci (2001), bireylerde hastalık veya vücutta herhangi bir ağrının olması, bireylerde negatif duygu ve düşüncelere neden olmaktadır. Bulaşıcı hastalıklar, kolesterol düzeyleri, vücut yaralanmaları, vücudun kas gücü ve engelli olma durumları fiziksel iyilik hali içerisinde yer almaktadır (Uyar, 2017). Fiziksel iyilik hali bireyin sağlıklı olması, bunu sürdürebilmesi ve günlük yaşantısında kendisini iyi, enerjik hissedebiliyor olması iyi bir fiziksel iyilik haline sahip olduğunu göstermektedir (Ryan ve Deci, 2001). Fiziksel iyilik hali, fiziksel uygunluğun sağlığa bağlı olan kas gücü, kas dayanıklılığı, kalp-damar direnci, esneklik ve vücut kompozisyonu parçalarını kapsamaktadır (Zorba, 1999). Fiziksel sağlığa zarar veren maddelerin kullanımı, tehlikeli bağımlılıklar ve hızlı araç sürmek ya da korunmasız cinsel ilişki yaşamak riskli davranışlardan kaçınmak fiziksel iyilik halinin bir parçası olmaktadır (Myers ve Sweeney, 2000). İyilik hali duygusal, psikolojik ve sosyal gelişim için önem arz ederken, fiziksel sağlığın bir göstergesi olarak kabul görmektedir (Hone vd., 2014).

2.4.1.2.2. Psikolojik / Duygusal İyilik Hali

Psikolojik iyilik hali, bireyin yaşantısında her bakımdan mükemmel bir dengede olması olarak tanımlanmaktadır. Hayattaki kişisel gelişim, hoş duygular ve yaşam doyumu, psikolojik iyi oluşun önemli tarafları olarak ortaya çıkmaktadır (Diener ve Lucas, 1999). Birey hayatındaki herhangi bir sorunla kolayca başa çıkabilmekte veya dünyaya olumlu bakabilmektedir (Ryan, ve Deci, 2001). Psikolojik iyilik hali, hayatın iyi gitmesi, kendini iyi hissetme ve etkili bir şekilde çalışabilmenin birleşimleri olarak kabul edilmektedir. Birey mutlu, üretken ve her zaman zorluklarla yüzleşmeye hazır olduğunda bireyin psikolojik iyi oluş dengesine sahip olduğunu göstermektedir (Huppert ve So, 2009). İyilik halinin psikolojik boyutu farkında olma, kabullenme ve yönetme olarak üç farklı alanı kapsamaktadır. Psikolojik farkında olma, öncelikle kendi duygularımızın sonra diğer insanların duygularının farkında olma sanatı olarak açıklanmaktadır. Psikolojik kabul, kendimizin sınırlarını ve kabiliyetlerini rasyonel bir biçimde değerlendirerek insan olmayı kavramaya çalışabilmektir. Psikolojik yönetim ise, kişisel hislerimizin denetimi ve onlarla başa çıkma yetisi ile gerektiğinde duygularımıza ne şekilde ve ne kadar destek vereceğimizi bilmek anlamına gelmektedir. Buradaki denetim kavramı, stresle başa çıkma yöntemlerine sahip olmakla eşdeğer

olabilmektedir. Duygusal seviyemizi yüksek ve düşük arasındaki orta seviyede dengede tutabilmek psikolojik iyilik halimiz için önem arz etmektedir (Zorba, 2015). Bireylerin yaşam amaçları arasında, diğer bireylere karşı pozitif ve iyimser olabilmek ile olumlu düşünceler beslemek bulunmaktadır. Bu amaç bireylerin psikolojik iyilik hali üzerinde büyük bir etkiye sahip olmaktadır ayrıca bireylerin zihinsel olarak sağlıklı ve refah içinde olmasını tanımlamaktadır (Ryan ve Deci, 2001; Huppert ve So 2009).

2.4.1.2.3. Spiritüel (Manevi –Ruhsal) İyilik Hali

Maneviyat, insanın varlığının temelinde olan, yaşama anlam veren önemli bir boyuttur, ayrıca bireyin hayatta amaç, değer ve anlam arayışı olarak tanımlanabilmektedir (Mackinlay, 2001); (Frame, 2002). Spiritüel "Ruhsal" ve "tinsel" anlamlara gelen Fransızca kökenli bir kelime olarak karşımıza çıkmaktadır. Unruh 1997 çalışmasında, spiritüel sağlığı literatüründe yedi şekilde tanımlamaktadır, (1) Yaradan ile ilişki, manevi huzur veya daha yüksek bir kudret ile benlikten daha büyük bir gerçeklik; (2) maneviyatın geldiğine dair bir anlayış veya his benliğin içinden değil, benliğin dışından; (3) aşkınlık durumu, daha yüksek ve kudretli bir varlığa olan inanç ile kaçınılmaz olarak ilişkili olan bağlılık; (4) fani dünyadan olmayan varoluşsal bir hayat niteliği; (5) bir duygu yaşamın anlamı ve amacı; (6) kişinin yaşam gücü veya bütünleştirici gücü; (7) ise, bunların toplamı olarak sıralanmıştır (Paloutzian ve Ellison, 1982) "Ruhçuluk" ve "öte alemcilik" ise spiritüalizm demektir. Spiritüalizm temelinde, bireyin yaşam felsefesindeki manevi değerlerini düzenleyebilecek tecrübelerden oluşan, kendi yolculuğuna çıkma ve özünü bulma çabası olarak açıklanabilmektedir (Ünal ve Demirkol, 2022). Spiritüel gereksinimleri hayatın anlamını bulma gereksinimi, ilişkiler, güven, sevgi, umut, doğruluk, affetme, yaratıcılık, ritüeller, ibadet, dua etme, huzur, teselli, konuşma ihtiyacı ve rahatlık olarak tanımlanmaktadır. Spiritüel gereksinimler tüm insanlar için temel bir olgudur, değerler ve inançlar bir din ile bağlantılı olabilirken, bazen herhangi bir dinle bağlantısı olmama durumu söz konusu olabilmektedir (Arslan ve Şener, 2009). Bazı bireylerin dini inançları olmasa dahi insan ilişkileri ile spiritüel boyutları var olabilmektedir (Dhamani, 2014). Spiritüel iyilik hali, evrenin ve yaşamın derinliğine saygı duymayı, sonsuzluğun ve bilinmezliğin değerli olduğunu kabul etmeyi benimsenmektedir (Roscue, 2009). Spiritüel iyilik halinin psikolojik dayanıklılık için önemi bulunmaktadır, sağlıklı tutum, davranışları, yaşam doyumunu, aile bağlarını ve sosyal destek ile olumlu duyguları artırdığı araştırmalar sonucu ortaya konmaktadır (Smith vd., 2013). Bireylerin ruhsal, fiziksel ve duygusal iyilik hallerini, spiritüel iyilik hali

etkilemektedir. Spiritüelliğin yüksek olması bireylerin hayata daha olumlu bakmalarını ve hayatı anlamlandırmalarını kolaylaştırmaktadır. (Rabow ve Knish, 2014) çalışmasında spiritüel iyilik halinin bireyler üzerindeki en büyük rolü hayattaki zorlukların ve stres yaratan durumların meydana getirdiği psikolojik zararlar ile arasında denge kurabilmesi olduğunu açıklamaktadır. Ayrıca fiziksel ve ruhsal sağlıkta oluşabilecek tehlikelere karşı korunmada spiritüel iyilik hali önemli bir rol oynamaktadır. Spiritüel iyilik hali hayat kalitesinin önemli bir parçası olarak benimsenmektedir (Çalışkan ve Dilmaç, 2022; Uğurluoğlu ve Erdem, 2019).

2.4.1.2.4. Entelektüel/ Mesleki İyilik Hali

Entelektüel iyilik haline, bireyin akıldaki yaratıcı, sorgulayıcı ve bakış açısını genişletici aktivitelerin düzeyi denilmektedir (Hettler, 1980). Entelektüel iyilik hali, zihinsel aktivitelerin uyarılması olarak açıklanmaktadır. Entelektüel iyilik halinin hedefi bireylerin kişisel beceri seviyesini genişletmek olabilmektedir (Halbrook vd., 2019). Entelektüel iyilik hali eğitim, öğrenme, yaratıcılıkla ilgili olup, bireyin daha hoşnut bir yaşama erişmek için beceri ve kabiliyetlerini keşfetmesi olarak belirtilmektedir (Roscue, 2009). Birey kendisini yansıtmak için entelektüel beceriye ihtiyaç duymaktadır (Hettler, 1980). Entelektüel iyilik hali, araştırmacı ruh, esneklik, farklı bakış açısı ve düş kurabilme gibi durumlar bireyin etrafını tanımasına yardımcı olmaktadır. Birey akıl ve üretken aktivitelerini sürdürürken, tatmin olmasını sağlamaktadır (Halbrook vd., 2019). Entelektüel iyilik hali, gönüllü ya da paralı olarak bireylerin değerlerine iyi gelecek aktivitelerde yer alma, hayattaki görevleri arasında köprü kurma, yeteneklerini topluma fayda sağlamak için kullanma özelliklerini kapsamaktadır (Miller ve Foster, 2010). Halbrook vd., (2019) çalışmalarında artan dijitalleşme ile bireyler çevrimiçi daha çok oyun oynayıp, sosyal medyada daha fazla zaman harcadıklarını belirtmektedir, bunun yerine bireylerin kendilerini entelektüel anlamda geliştirmek amacıyla dijitalleşmeyi kullanabileceklerini savunmaktadır. Yeni keşifler yapmak, kitap okumak, yaratıcı işler ile uğraşmak, rutinlerden uzaklaşmak, farklı kültür ve meslekten insanlarla tanışmak, bireyin entelektüel iyilik halini geliştirmektedir.

Mesleki iyilik hali, kişinin yaptığı işten duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir. Bu boyutta en önemli ölçüt iyi bir kariyere sahip olabilmektir. Bireyin yaptığı işi sevmesi, benimsemesi ile bu işle toplumsal yarar sağlama arzusu mesleki iyilik hali için önemli olmaktadır. Bireyin mesleki iyilik halinin iyi olması, bireyin beceri ve yeteneklerinin toplum içerisinde ödüllendirilmesine etki etmektedir. Bireyin maaşlı ya da gönüllü çalışması, mesleki

ve hayattaki sorumlulukları ile bir köprü olmaktadır (Roscue, 2009). Bireyin maaşlı ya da gönüllü olarak kendi değerlerini ve yeteneklerini kullanacak etkinliklere katılması, roller arasında denge kurması, kendisini zenginleştirmesi ve topluma katkı sağlaması mesleki iyilik halinin özelliklerini oluşturmaktadır (Miller ve Foster, 2010).

2.4.1.2.5. Sosyal İyilik Hali

Sosyal iyilik hali, kişinin başkalarını düşünmesine ve içinde bulunduğu toplumun refahına katkıda bulunmasını içermektedir. Birey kendi iyiliği dışında, çevresindekilerinde iyi olmasını sağlamak ve diğer bireyler ile çatışmaktansa onlarla uyum içerisinde yaşama adapte olmasını kapsamaktadır (Keyes, 1998). Sosyal iyilik hali başkalarıyla ve çevreyle uyum içinde yaşayabilmek için önem arz etmektedir (Hettler, 1998). Sosyal iyilik hali bireyin çevre, toplum ve doğayla ilişkisinin kalitesini göstermektedir (Korkut-Owen vd., 2016). Bu iyilik hali bireyin aile, dost ve diğer tüm kişiler tarafından aldığı sosyal desteği kapsamaktadır (Corbin vd., 2006). Araştırmalar sonucu, ailevi bağları güçlü ve çevresindeki dostlarından sosyal yardım alan hastaların iyileşme süreçleri olumlu sonuçlar verirken, aynı sosyal desteği aile ve arkadaşlarından göremeyen bireylerin iyileşme süreçlerinin daha uzun sürdüğü gözlemlenmektedir (Anspaugh vd., 2011). Sosyal iyilik halinde olumlu sosyal davranışların ve sosyal çevreye bağlı olma duygusunun sosyal sağlığı olumlu etkilediği bilinmektedir (Berkman vd., 2011). Yaşlılar üzerinde yapılan araştırmada sosyal bağ, ilişki ve iletişim kuran yaşlıların hayata daha sıkı tutunduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Anspaugh vd., 2011). Horton ve Snyder, (2009) ise, sosyal iyilik hali sağlıklı olan bireyin iletişim kurduğu herkese yardımcı olduğu ve onlardan yardım alabilen, yaşam kalitesini zenginleştiren ilişkilerini koruyabilen bireyler olduğunu savunmaktadır. Evli ve bekâr bireyler üzerinde yapılan araştırmaların sonuçları, evli bireylerin daha mutlu ve sosyal çevreleri ile bağlantılarının daha fazla olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Evlilik bireyler için sevme-sevilme, sadakat, ait olma ve bir amaç için yaşama duygusu verirken, çiftler arasında evlilik sosyal sözleşme olarak kabul görmektedir (Shapiro ve Keyes, 2008).

2.5. Rekreasyon Aktivitelerine Duyulan İhtiyacın Nedenleri

Bireylerin temel ihtiyaçlarını karşıladığı ve çalışma yaşamları dışında kalan zamanlarını, özgür iradeleriyle katılım gösterdikleri kişisel doyum sağladıkları ve kendilerini iyi hissettikleri aktivitelerin bütününe rekreasyon denilmektedir (Türkmen vd., 2013). Rekreasyon

aktivitelerine katılımı sosyo-ekonomik verimlilik ve çalışma koşullarındaki iyileştirme, teknoloji, gelirin belirli düzeyde artması, kentleşme, eğitim düzeyi, nüfus artışı, kültürel etki, çevre farkındalığı, kitle iletişim araçları, sağlık bilincinin oluşması, istekler ve değerlerdeki değişimler, eğlence hareketinin etkisi, sosyal hareketliliğin etkisi, doğal zenginlikler, araç gereç malzemenin desteklenmesi, siyasal otorite etkisi ve rekreasyon tesisleri etkilemektedir (Karaküçük, 2001). Sanayileşmedeki gelişmeler ve teknolojinin yaygınlaşması ile üretim kapasitesinin ve refah düzeyinin yükselmesi boş zaman kavramının günümüzde önem kazanmasına neden olmaktadır. Yaşanan bu gelişmeler bireylerin boş zamanlarının artmasına, bu zamanda neler yapılması gerektiğine ve bu zamanın hayatlarının merkezinde olmasına neden olmaktadır. Günümüzde boş zaman bireylerin yaşamında odak noktası olurken, hayatlarında daha değerli bir yere sahip olmaktadır. İş dışında geçirilen zaman, insanlar için büyük bir önem arz etmektedir. Zaruri ihtiyaçların dışında kalan boş zamanda dinlenmek, keyifli vakit geçirmek bireylere mutluluk sağlamaktadır. Günümüzde, tüm bireyler için boş zamanı nasıl değerlendireceğini bilmemek önemli sorun olarak görülmektedir (Şahin vd., 2009). Bireyler rekreasyon aktivitelerine katılım ile Maslow ihtiyaçlar piramidinin en yukardaki basamağı olan kendini geliştirme arzusuna erişmek istemektedir. Bireyin kendini gerçekleştirme ihtiyacı, bireyin kendi potansiyelinin en üst seviyesine çıkma, kullanma ve kişisel gelişimini sağlama isteğini ifade etmektedir (Şapçılar vd., 2019). Rekreasyona duyulan ihtiyacın temelinde bireyin kaliteli yaşam arayışı bulunmaktadır. Bireylerin rekreasyon aktivitelerine ihtiyaç duyma sebebi, kaliteli ve daha tatmin edici bir yaşam sürme arzusu olarak açıklanmaktadır. Rekreasyon bireyler için zihinsel ve fiziksel olarak iyi olma ile kişisel gelişim için önemli bir araç olmaktadır (Lin ve Pao, 2011). Edginton vd., (2002); Parr vd., (2006) göre, rekreasyon aktivitelerine duyulan ihtiyacın kişisel, ekonomik, sosyal, kültürel, ve çevresel yararları bulunmaktadır. Kişisel yararlar ikiye ayrılıyor psikolojik ve fizyolojik yararlar, psikolojik yararlar, fizyolojik yararlar, kalp dolaşım sistemi, obezite, kas dayanıklılığı, kötü alışkanlıklardan uzak durma, tansiyon dengeleme, sağlıklı yaşlanma, yaşam süresinde artış, solunum güçlenmesi, psikolojik yararlar ise, bireyin kendini yenilenmiş, mutlu ve keyifli hissetmesi olarak sıralanabilmektedir. Ekonomik yararlar: iş gitmek için istekli olma, iş kazalarında, işgücü devrinde azalma, iş verimliliği, üretkenlikte artış, sağlık giderlerinde azalma, ulusal, bölgesel ve yerel kalkınmaya katkı olarak vurgulanmaktadır. Sosyal ve kültürel yararlar ise, aile bağlarında güçlenme, kültürel farklılık, topluma saygı, hoşgörü, sosyal destek, dezavantajlı bireyleri koruma, dünya görüşünde farkındalık, toplum tatmini ve etnik kimlik

oluşumu olarak açıklanmaktadır. Doğal yaşama saygı, ekolojik dengeyi ve nesli tükenen canlı türlerini koruma, çevre bilincini geliştirme çevresel yarar olarak sayılmaktadır. Rekreasyon aktivitelerine duyulan ihtiyacın bireysel ve toplumsal açıdan önemi bulunmaktadır. Bireysel olarak, fiziksel-ruhsal sağlık, sosyal ilişkiler, iş verimliliği, kişisel gelişim, mutluluk ve huzur üzerinde olumlu katkılara sahip olmaktadır. Ayrıca sosyalleşme isteği, can sıkıntısı giderme, zamanı iyi değerlendirme, rutin davranışlardan kaçınma, rahatlama isteği, fiziksel egzersiz, zihinsel uyarı, kendini gerçekleştirmek ve statü kazanma isteği rekreasyon aktivitelerine katılan bireyler üzerinde olumlu etkiler bırakmaktadır. Rekreasyon aktivitelerinin çeşitliliği ve duyulan ihtiyacın nedenleri bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal iyilik hallerine katkı sağlamaktadır. Rekreasyon aktivitelerine duyulan ihtiyacın toplumsal olarak önemi, toplumsal dayanışma ve bütünleşmeyi artırmak, farklı din, dil ve kültürden insanları bir araya getirerek, ortak aktivitelerde buluşmalarına olanak tanımaktadır. Rekreasyon aktiviteleri bireyin iyi olmasını ve toplumun sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Toplumu oluşturan bireylerin birbiri ile ilişkilerini güçlendirmekte ve daha yakın etkileşimde olmalarına teşvik etmektedir. Rekreasyon aktivitelerine katılım toplumun dayanışma içinde olmasına ve hem bireylerin hem de toplumun genel refahını ve sosyal uyumunu artırmaktadır (Karaküçük, 2008).

2.5.1. Rekreasyon Aktivitelerine Katılım Amaçları

Rekreasyon, bireylerin sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmelerini sağlamaktadır. Rekreasyon aktiviteleri bireylerin yaşamlarındaki stres, zihinsel yorgunluk, tükenmişlik, gerginlik, olumsuz duygularla başa çıkma haricinde yaşam kalitesini artırma, hayata olumlu bakma ve bireylerin kendini geliştirmek için önemli bir katkı sağlamaktadır. Bireyin kendi ve başkalarıyla ilişkilerini sosyo-kültürel hayatını olumlu bir şekilde etkilemektedir (Bucherker ve Degenhardt, 2015; Tütüncü vd., 2011). Rekreasyon aktivitelerine katılım ve amaçlar bireyin cinsiyetine, yaşına, eğitim durumuna, sosyal statüsüne ve ekonomik seviyesine göre farklılık göstermektedir. Rekreasyon aktivitelerinde gönüllü olmak ve herhangi bir kar amacı gütmemek önemli bir özellik olarak sayılmaktadır. (Hacıoğlu vd., 2003). Öznel iyi oluş için rekreasyon aktivitelerine katılım önemli bir etken olmaktadır, sosyal ilişkiler, olumlu duygular, becerilerin gelişmesi bireylerin yaşam kalitesini artırmaktadır (Vos, 2019). (Szabo ve Abraham, 2012). Fiziksel ve zihinsel olarak aktif olmak bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılma amaçları arasında yer almaktadır (Brown ve Frankel, 1993). (Hacıoğlu vd., 2003) göre, rekreasyon aktivitelerine katılan bireyler fiziksel, ruhsal açıdan iyileşme, mutluluk, ruhsal iyilik, tatmin,

yaratıcılık, özgürlük hissi, hoşgörülü dünya görüşü ve rekabet edebilme yeteneği kazandırması rekreasyona katılım amaçları arasında bulunmaktadır. Rekreasyonun fizyolojik ve psikolojik kendini dinleme, yenileme ve yaratıcı yeteneklerini keşfetme, bilgi ve görgüsünü geliştirme isteği, rekreasyonun katılım amaçlarından olabilmektedir (Yetim, 2000). Şehir hayatında yalnızlaşan bireyler rekreasyon aktivitelerine sosyalleşmek ve arkadaş edinmek amacıyla katılmaktadır (Ekinci vd., 2014). Rekreasyon aktivitelere katılanlara pozitif katkılar sağladığı için bireylerin rekreasyona katılımlarında farklı amaçlar olabilmektedir.

2.5.2. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Yeniçağın getirdikleriyle birlikte günümüzde birçok bireyin emeklilik süreleri, esnek çalışma saatleri ve izin günlerinde değişiklikler olmaktadır. Teknoloji, eğlence ve dinlenme unsurlarıyla bireyler boş zamanın ne kadar önemli olduğunun bilincine ulaşmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri programlanırken, bireylerin hangi aktivitelere ilgi duydukları, yaş düzeyleri, cinsiyet farklılıklarına önem verilmesi gerekmektedir. Katılımcıların yaşlarına göre rekreasyon aktiviteleri farklılık göstermektedir (Hacıoğlu vd., 2003). Yer ve mekanın yapılacak aktiviteye uygun olması, zaman ve mevsim uyarlamasının yapılması, grubun büyüklüğü ve yapılacak aktivitenin yararlarının neler olacağı dikkate alınması rekreasyon aktivitesinin planlanması için önemli olmaktadır (Hacıoğlu ve Gökdeniz, 1998). Rekreasyon aktivitelerinin sınıflandırılması, mekana göre: kapalı ve açık alan rekreasyon aktiviteleri ikiye ayrılır (Hazar, 2014). Kapalı alan (indoor) rekreasyon aktiviteleri, spor salonları, konser, sinema ve tiyatro salonları, kapalı kayak pistleri, okullar, alışveriş merkezleri ve konferans salonları olarak ayrılmaktadır (Edginton vd., 2002). Açık alan (outdoor) rekreasyon aktiviteleri, milli parklar, göl, orman, akarsu ve dağlık alanlar (Öztürk ve Şahbaz, 2018). Kara, su, kar, buz ve hava aktiviteleri olarak açık alan rekreasyon aktiviteleri beş kategoriye ayrılmaktadır (Ardahan vd., 2017). Katılım şekline göre: aktif(etken) rekreasyon, golf oynama, basketbol oynama, resim yapma, keman çalma, yüzme şeklinde aktivitelere bizzat katılım sağlayarak, içerisinde yer almak. Pasif (edilgen) rekreasyon, sinema, müsabaka, tiyatro izleme, bireylerin aktivite içerisinde rol almayıp, sadece izlemesi olarak tanımlanmaktadır (Hacıoğlu vd., 2003). Katılımcıların sayısına göre rekreasyon sınıflandırmasında bireysel (ferdi) rekreasyon, bireylerin tek başına rekreasyon aktivitelerine katılması spor, gezi, doğa yürüyüşünü kapsayabilmektedir. Grup rekreasyonu bireylerin grup halinde spor, sinema, gezi, kültürel etkinlikler ve doğa yürüyüşleri olarak farklı aktivitelere katılma durumlarına denilmektedir

(Hacıoğlu vd., 2003). İçeriğine göre rekreasyon aktiviteleri, sanatsal rekreasyon aktiviteleri sahne sanatları: müzik, drama ve dans, görsel sanatlar: müze ziyareti, cam yağlı, seramik, boya yapmak, heykel ve kara kalem kursuna katılmak, modern sanatlar kısa film ve fotoğraf çekmek olmak üzere üçe ayrılmaktadır (Edginton vd., 2002; Hazar, 2014). Rekreasyon gönüllülük aktiviteleri, bu rekreasyon aktivitesi içerisinde sosyal sorumluluk barındırdığı için özel bir aktivite türü olarak sayılmaktadır. Birey boş zamanlarını başka insanlara özellikle dezavantajlı bireylere yardımcı olarak değerlendirmektedir. Dezavantajlı bireylerin ihtiyaçlarını karşılamak ve onların boş zamanlarının daha verimli olmasını sağlamak düşüncesini barındırmaktadır (Bull vd., 2003). Sosyal rekreasyon aktiviteleri, aktiviteye katılım nedeni önemlidir, burada amaç sosyalleşmektir, bunun için, aile buluşmaları, arkadaş toplantıları, futbol maçı izlemek, nikah törenleri, piknik, mezuniyet törenleri, kulüpler, konferanslar, tanışma partileri örnek olarak verilmektedir (Gül, 2014; Edginton vd., 2004). Eğitsel rekreasyon aktiviteleri, yaz okulları, dil kursları, workshoplar, yemek kursları, seminer ve söyleşiler ile öğrenme gerçekleşir. Amaç kişinin kendisini geliştirmek için boş zamanlarında eğitim alması olmaktadır (Edginton vd., 2004). Rekreasyonel spor aktiviteleri, kulüp sporları, kurum dışı sporlar, yapılandırılmamış sporlar, kurum içi sporlar, eğitsel sporlar olarak beş kategori olarak sıralanmaktadır. Ayrıca etken ve edilgen olarak sportif rekreasyon aktivitelerine katılmak bu kategoride değerlendirilmektedir (Mull vd., 2005; Gül, 2014). Sağlık ve zindelik rekreasyon aktiviteleri olarak ise, fiziksel, duygusal, sosyal ve bilişsel olarak sağlıklı ve zinde olmak için yapılan aktivitelerdir, termalizm, klimatizm, uvalizm, spa, doğa yürüyüşü, egzersizler, yoga, pilates, sauna, masaj, buhar banyoları ve terapi havuzları olarak bu kategoride yer almaktadır. Burada amaç rekabetsiz, belli kural ve hakemi olmayan aktiviteler olarak katılabilmektedir (Edginton vd., 2004). Bu sınıflandırmanın haricinde rekreasyon özel işlevleri ile belirli durgunluk ve eylem hallerine göre "sosyal, uluslararası, ticari, estetik, fiziksel ve orman rekreasyonu" kategorilere ayrılmaktadır (Akesen, 1978). Hazar (2003), fonksiyonel açıdan rekreasyon sınıflandırmasını, sosyal, fiziksel, sanatsal, ticari, sağlık, entelektüel, kültürel estetik ve turistik rekreasyon olarak belirtmektedir. Başka bir sınıflandırmada "kırsal ve kentsel" rekreasyon tanımlaması da yer almaktadır (Karaküçük, 1999). Zamansal açıdan rekreasyon aktiviteleri, tatil, değişken ve günlük olarak sıralanmaktadır. Boş zamanlarını değerlendirmek için bireylerin gönüllü katıldığı tüm aktiviteleri rekreasyon kapsamaktadır. Bu aktiviteler sportif etkinlikler, oyunlar, beceri gerektiren aktiviteler, müzik ile ilgili uğraşılar, doğa aktivitelerini, gezi, sosyal aktiviteler, eğitimler ve kültürel aktiviteler olarak başlıklar altında

toplanabilmektedir (Karaküçük 1997, Tunçkol 2001). Taki vd., (2017) çalışmasına rekreasyon aktivitelerini ve sınıflandırmasında, temel eğlenceler, zihinsel aktivite, rahatlama ve öz bilinç, spor dalları ve fiziksel aktivite, dans, müzik, hobiler, sanat, video oyunları, sosyal aktiviteler, insani hizmetler, hedonik aktiviteler, doğa etkinlikleri, olarak farklı başlıklar yer almaktadır.

Tablo 2.3. Rekreasyon Aktiviteleri Sınıflandırılması

MEKÂNA GÖRE		**KATILIM ŞEKLİNE GÖRE**		**SAYISINA GÖRE**	
AÇIK	**KAPALI**	**AKTİF**	**PASİF**	**BİREYSEL**	**GRUP**
Kara	Spor Salonu	Golf	Sinema	Spor	Spor
Su	Konser	Basketbol	Müsabaka İzleme	Gezi	Sinema
Kar-Buz	Konferans	Resim Yapma	Tiyatro İzleme	Doğa Yürüyüşü	Gezi
Hava	Sinema	Keman Çalma			Kültürel Gezi
Milli Parklar	Tiyatro	Kamp/Karavan			Doğa Yürüyüşü
Göl	Kapalı Kayak Pistleri	Yüzme			
Orman	Okul Salomları				
Akarsu	Alışveriş Merkezleri				
YAŞA GÖRE	**MİLLETLERİNE GÖRE**	**AMAÇLARINA GÖRE**	**ZAMANSAL AÇIDAN**	**YEREL SINIFLANDIRMA GÖRE**	
Çocuk	Ulusal	Sağlık	Günlük	Kentsel	
Genç	Ulusalarası	Ticari	Tatil	Kırsal	
Yetişkin		Estetik	Değişken		
		Fiziksel			
		Sanatsal			
		Entellektüel			
		Kültürel			
		Sosyal			
KARA AKTİVİTELERİ	**SU AKTİVİTELERİ**	**MACERA AKTİVİTELERİ**	**KÜLTÜR/SANAT AKTİVİTELERİ**		**REHABILITE/ SAĞLIK BAKIM**
Yürüyüş	Kano	Balon Seyhati	**GÖRSEL**	**SAHNE**	Spa
Fitness	Yüzme	Macera Turları	Şehir Turları	Konser	Wellness
Aerobik	Bot ile Gezme	Tırmanış	Festival	Tiyatro	Termalizm
Dağ Bisikleti	Tekne ile Gezme	Mağaracılık	Sinema	Drama	Klimatizm
Tırmanma	Dalış	Safari	Fuar	Müzik	Uvalizm
Futbol	Yelken	Paraşüt ile Atlama	El Sanatları	Dans	Yoga
Pilates	Sörf	Snowboard	Müze Gezme		Egzersizler
Yoga	Rafting	Avcılık	Seramik		Buhar Banyosu
Cimnastik	Su Cimnastiği	Dağ Bisikleti	Heykel		Terapi Havuzu
Voleybol	Katamaran	Of-Road	Resim		Doğa Yürüyüşü
Tenis	Rüzgar Sörfü				Bitkisel Bakım
SOSYAL AKTİVİTELER		**EĞİTSEL AKTİVİTELER**	**GÖNÜLLÜK**	**EĞLENCE ANİMASYON**	
Aile Buluşmaları		Yaz Okulu	Sosyal Sorumluluklar	Partiler	
Arkadaş Toplantıları		Workshoplar		Havuz oyunları	
Maç İzlemek		Dil Kursları		Konser	
Nikâh Töreni		Yemek Kursları		Gece show	
Piknik		Seminer		Turnuva	
Kulüpler		Söyleşi		Eğlence Parkları	
Konferans				Dans	

Kaynak: Sağcan, 1986; Bentley vd., 2001; Hacıoğlu vd., 2003; Hacıoğlu ve Gökdeniz, 1998; Hazar, 2014; Edginton vd., 2002; Öztürk ve Şahbaz, 2018; Ardahan vd., 2017; Bull vd., 2003; Mull vd., 2005; Gül, 2014; Akesen, 1978; Hazar 2003; Karaküçük, 1999; Tunçkol; 2001; Taki vd., 2017

Rekreasyon aktiviteleri, bireylerin boş zamanlarını değerlendirme biçimleri, ilgileri, ihtiyaçları ve çevresel koşullara bağlı olarak oldukça geniş bir yelpazede sınıflandırılmaktadır. Literatürde bu sınıflandırmalara yönelik farklı yaklaşımlar bulunmakla birlikte, genel olarak fiziksel, kültürel, sanatsal, sosyal, doğa temelli ve bireysel etkinlikler gibi başlıca kategoriler öne çıkmaktadır. Bu sınıflandırmalar, rekreasyonun fiziksel aktiviteyle sınırlanacak kadar az olmadığını, bireyin sosyal, ruhsal ve entelektüel ihtiyaçlarına da yanıt verecek biçimde farklı boyutlu bir yapısı olduğunu ortaya koymaktadır. Rekreasyonel faaliyetlerin bu çeşitliliği, bireylerin iyilik hâline katkı sağlayan çok yönlü deneyimler yaşamalarına olanak tanımakta, dolayısıyla rekreasyonun bireysel gelişim ve toplumsal bütünleşme açısından önemini artırmaktadır.

2.6. Dijital Detoks, İyilik Hali ve Rekreasyon Aktiviteleri İlişkisi

Günümüz dünyasında dijital cihazlar ve internetin gelişmesi ile bireyler için dijital bağımlılık sorunları ortaya çıkmaktadır. Boş zamanı değerlendirmek için kontrolsüzce internete bağlanan bireyler aşırı çevrimiçi oyun oynama ve sosyal medyada zaman harcayarak her geçen gün sağlıklarını tehlikeye atmaktadır. Dijital bağımlılık ile birlikte depresyon, anksiyete, fiziksel sağlık sorunları, üretkenliğin azalması, işsizlik, okulda başarının düşmesi ve sosyal hayatta sorunları ortaya çıkmaktadır (Zagalaz vd., 2019 ; King vd., 2018). Ekran önünde sedanter yaşam, düşük egzersiz, obezite, vücut kitle indeksinin yüksekliği, omurga rahatsızlıkları ve metabolik sendrom dijital bağımlılıktan oluşabilecek sorunlar olarak sayılabilmektedir (Liu vd., 2019). Dijital bağımlılık her geçen gün büyüyen bir halk sağlığı sorunu olmakta ve her yaştan bireyin zihinsel sağlıklarını, sosyal yaşamlarını ve genel yaşayış biçimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Dijital bağımlılıkla başa çıkabilmek için tıbbi tedaviler, fiziksel, hayvan destekli ve spor aktiviteler kullanılmaktadır. Dijital detoks bireylerin günlük hayatlarında daha fazla fiziksel, zihinsel ve sosyal aktivitelere yönelmesine teşvik etmektedir. Dijital detoks her geçen gün popüler olurken, insan sağlığını koruyucu bir yaklaşım haline gelmektedir (Yazıcı, 2021); (Kang vd., 2018). Dijital detoks cep telefonlarını, tabletleri ve bilgisayarları kapatıp belli bir süre uzak kalmak olarak tanımlanmaktadır (Pathak, 2016). Sosyal medya ve çevrimiçi uygulamalardan periyodik olarak uzak durma dijital detoks stratejileri olarak kabul görmektedir (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Dijital detoks stratejileri, bireylerin dijitalden uzaklaşarak, kendilerine ve çevrelerindekilere daha fazla odaklanıp, zaman geçirmeleri ile daha derin bağlantılar kurmalarına yardımcı olmaktır. Bunun sonucunda

teknoloji kullanımının kontrolü sağlanıp, daha bilinçli bir şekilde dijital kullanıma teşvik edilerek, dijital bağımlılığın önüne geçilebilmekte ve böylelikle birey kendi özdenetimini sağlayabilmektedir (Duman, 2023). Radtke vd., (2022) çalışmasında, dijital detoks süresinin kişiden kişiye değişiklik gösterebileceğini ayrıca kişinin zihinsel ve fiziksel iyileşme sürecinin büyük ölçüde diğer bireylerle farklılık gösterebileceğini savunmaktadır. Bu farklılıkların ortaya çıkma sebebi herkesin dijital bağımlılık düzeyinin, dijital teknoloji kullanım alışkanlıklarının ve genel yaşam tarzlarının farklı olması olarak açıklanmaktadır. Dijital detoksun nasıl yapıldığı, ne kadar süre boyunca ve hangi şartlarda dijitalden uzak durulduğu bu süreçte önemli rol oynamaktadır. Dijital detoksun hangi dijital cihazlardan ve uygulamalardan uzak durulacağı detayları dijital detoksun kişide sağlayacağı yararı etkilemektedir.

Sonuç olarak dijital detoksun etkisi bireysel olarak farklılık göstermektedir. Dijital detoks medyanın etkilerine karşı uzun süre direnç göstermiş olan bir geleneğin varlığını ifade etmektedir. Bu gelenek, yeni iletişim teknolojilerinin kullanımına karşı bir denge ve farkındalık geliştirme amacını taşımaktadır. Ayrıca bu gelenek, teknolojinin olası olumsuz etkilerini dikkate alarak, teknolojiyi ölçülü ve bilinçli bir şekilde kullanmayı savunurken, toplum üzerindeki etkilerini göz önünde bulundurarak bir denge oluşturmayı amaçlamaktadır (Syvertsen ve Enli, 2020). Araştırma sonuçları bireyin sosyal medyayı kullanması sağlığı ve refahı üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği yönünde olmaktadır (Dickinson ve Hibbert, 2016). Hayatı kuşatmış teknolojiden uzaklaşmak ve zihinsel rahatlamayı sağlamak için bireyler dijital detoksu bir kaçış olarak görmektedir. Zihinsel olarak rahatlama bireyin kişisel anlam arayışına yardım etmektedir. Böylelikle bireyin kendini daha huzurlu ve mutlu hissedeceği varsayılmaktadır. Dijital detoks, modern yaşamın getirdiği dijital bağımlılık ve aşırı uyarıcılığa bir yanıt olarak ortaya çıkarken, hızla büyüyen bir alan haline gelmeye başlamaktadır. Dijital detoks, bireylerin daha sağlıklı, dengeli ve dijital dünyadan arındırılmış bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır (Küçükvardar, 2018).

Literatür tarandığında dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri ile ilgi farklı çalışmalara rastlanmaktadır. Przybylski ve Weinstein, (2017) çalışmasında katılımcıların sosyal medyayı kullandıkları günlerde ve kullanmadıkları günlerde benzer sağlık durumlarının olduğu ortaya çıkmaktadır. Kanıtlar, sosyal medyadan uzak durmanın refah üzerinde ölçülebilir bir olumlu etkisinin olmadığını ve bazı modellerin sosyal ilişkilerde ve kişinin günlük memnuniyetinde önemli eksiklikler olduğunu göstermektedir. Dijital detoksun çalışanların bireysel performansına etkisi araştırmasında farklı çalışma sektörlerinden kadın ve erkek olmak

üzere, 70 çalışan zorunlu olarak dijital detoksa katılmış, katılımcıların performanslarındaki cevaplarını ölçmek ve değerlendirmek için bireysel bir performans ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen veriler analiz edildiğinde dijital detoksun iş performansına ve iş yerinde etkileşime büyük katkısı olduğu sonuçlarına ulaşılmaktadır (Basu, 2019). Schmuck, (2020), 18 ile 35 yaş arasında değişen 500 katılımcı ile yaptığı çalışmasında dijital detoksun gerçekten işe yarayıp yaramadığını çoklu grup analizi uygulayarak açığa çıkarmaktadır. Araştırmada katılımcıların %41,7'sinin dijital detoks yöntemlerine başvurduğu ve dijital detoksun sosyal ağ sitelerine sürekli girme ve akıllı telefon bağımlılığına karşı etkili olduğu görülmektedir.

Dal ve Yancı, (2022) çalışanların iyilik hali üzerinde iş yeri rekreasyonun etkisi çalışmasının örneklemi çalışan 368 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada iyilik hali algısı ölçeği, (likert) dört seçenekli ölçek kullanılmış ve sonucunda iş yeri rekreasyonun çalışanların iyilik halleri pozitif yönde etkisi olduğu ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte demografik çeşitliliğe göre çalışanların iyilik hali seviyeleri rekreasyonun türüne ve rekreasyon yapılma sıklığına göre değerlerde farklılıklar olduğu sunucu ortaya çıkmaktadır. Bir vakıf üniversitesinde 15 öğrenci ile yapılan çalışmada ise, gönüllü katılımcıların bir hafta süreyle sosyal medya hesaplarını kapatmalarını istemiş ve şifre bilgilerini değiştirerek bu bir hafta boyunca sosyal medya hesaplarına erişimlerini engellemiştir. Ön test ve son test yaparak gönüllü öğrencilerin dijital detoks sonrası görüşleri alınmıştır. Araştırma sonunda dijital detoks sürecinde öğrencilerin verimliliği, üretkenlikleri ve aile içi iletişimlerinde pozitif ilerleme görülmesine rağmen detoks sürecinin sonunda yalnızlık ve merak duygusuyla birlikte dijital mecralardan uzaklaşamadıkları ve bağımlılık belirtileri gösterdikleri ortaya çıkmaktadır (Albayrak, 2020). Yaramış (2022), çalışmasını Radyo, Televizyon ve Sinema Bölümünde okuyan 141 öğrenci ile gerçekleştirmiştir. Odak görüşmeler sonunda, öğrencilerin dijital bağımlılıkla ilgili farkındalık düzeyleri analiz edilirken, deneyimledikleri dijital detoks yöntemleri belirlenmiştir. Odak görüşmelere katılan öğrenciler dijital bağımlılığın belirtisi olan yoksunluk hissini yaşadıklarını ve bu durumun davranış biçimlerine yansıdığını ifade etmektedirler. Odak grup görüşmesi yapılan katılımcıların %43'ü dijital detoks kavramını daha önce hiç duymadığını belirtirken %57'si duyduğunu belirtmektedir. Katılımcıların dijital detoks hakkında yeteri kadar bilgi sahibi olmadığı, bireysel olarak ihtiyaç duyduklarında dijital detoks yöntemlerine başvurdukları çalışmayla birlikte anlaşılmaktadır. Seki ve Kurnaz (2022), yaptığı araştırma sonucu olarak Türkiye'de tek başına yaşayan bireyler dijital bağımlılığa daha yatkın olabilmektedir. Bu sebeple Türkiye'de yalnız yaşayan bireylerin aktivitelere (söyleşiler, kamplar, açık hava

etkinlikleri, konser) yönlendirilmesi gerekmektedir ancak bu şekilde bireyler dijital bağımlılıktan uzaklaşabilmektedir.

Dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon ilişkisi, dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri kavramları tanımlardan anlaşılacağı gibi kişinin beden, zihin ve ruh halini etkilediği anlaşılmaktadır. Kişinin yaşam kalitesini artırması ve sürekliliği için önemli unsurlar olduğu yapılan araştırmalar sonucu ortaya çıkmaktadır. Bireylerin dijital detoksa katılmasıyla mesleki, entelektüel, manevi, zihinsel, fiziksel ve sosyal anlamda iyilik hallerini olumlu anlamda etkilenebileceği ve yaşam kalitelerinin artacağının farkındalığı oluşmaktadır. Tüm dijitallerden uzaklaşıp gerçekleştirilen dijital detoks kişiye iyilik hali sunarken, dijitallerden uzaklaşmanın ortaya çıkardığı boş zamanda bireylerin hangi tür rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirdiği ve bu rekreasyon aktivitelerinin dijital detoks zamanı içerisinde kişiye nasıl etki edeceği bu kavramların birbiriyle olan ilişkisini ortaya koymaktadır.

2.7. Teorik Çerçeve

Pozitif Psikoloji Teorisi ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi bu çalışmanın teorik çerçevesini oluşturmaktadır. Bu teoriler ile dijital detoksun bireylerin iyilik hali üzerindeki etkilerini ve rekreasyon aktivitelerinin bu süreçteki rolünü anlamak için sunulmaktadır. Aşağıda, bu teorilerin çalışmanın amacı ve araştırma sorularıyla nasıl ilişkilendirildiği anlatılmaktadır.

2.7.1. Pozitif Psikoloji Teorisi

Geçmiş yıllarda insancıl psikoloji olarak adlandırılan yaklaşım, günümüzde pozitif psikoloji ismi ile tanımlanmaktadır (Burger, 2010; Wright, 2003). Bu teori bireylerin güçlü yönlerini öne çıkarmayı amaçlamaktadır. Pozitif psikolojinin, kökleri Sokrates, Platon ve Aristoteles'in iyi yaşam üzerine felsefi öğretilerine kadar uzanabilmektedir. Psikanaliz, hümanist psikoloji, davranışçılık, bilişsel terapi ve varoluşçu psikoloji alanlarındaki araştırmalar ile açıklanabilmektedir. Wright, (2003), "Pozitif Psikoloji (positive psychology)" kavramını "Motivasyon ve Kişilik (Motivation and Personality)" isimli kitabındaki "Pozitif Bir Psikolojiye Doğru (Toward A Positive Psychology)" bölümünde Maslow'un ilk defa 60 yıl önce pozitif psikolojiden bahsettiğini ifade etmektedir. Seligman (2002), pozitif psikolojiye bakışını şu sözlerle açıklamaktadır: "Pozitif psikoloji hareketinin vermek istediği mesaj, psikoloji alanının dengesiz bir şekilde geliştiğini hatırlatmaktadır. Pozitif Psikoloji bireyin

sadece hastalıklarının azaltılması ya da giderilmesine odaklanmamakta ve bunun yeterli olmadığını savunmaktadır.” Pozitif psikolojinin temel hedefi, bireylerin sorunlarını azaltmaya yönelik tedavilerin yanında, yaşam standartları için iyileştirici yaklaşımlar sunmaktadır. Başka bir deyişle, pozitif psikoloji, psikolojinin sadece hayattaki olumsuzlukları düzeltmeye odaklanmadığını, en iyi yaşam koşullarını oluşturacak unsurları geliştirmeye yönelik bir dönüşümü harekete geçirdiğini ve bu süreci kolaylaştırmayı amaçladığını vurgulamaktadır (Akın-Little vd., 2004).

Bu teoride bireyin iyilik halinin artırılması, yaşamının kaliteli hale getirilmesi önemsenmektedir. Birey, sadece eksikliklerden nötr duruma ulaşmakla yetinmeyip, aynı zamanda artılarıyla öne çıkarak güçlü yönleriyle kendini var edebilmektedir (Hefferon ve Boniwell, 2014). Pozitif psikoloji teorisi, psikolojinin yalnızca olumsuzlukları düzeltmeye odaklanan yaklaşımını, aynı zamanda olumlu özellikleri geliştirmeye yönelik bir bakış açısıyla genişletmeyi hedef almaktadır (Wright, 2003). Pozitif psikoloji, Seligman ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, başlangıçta (olumlu duygularla keyif alma) yani memnuniyet, katılım (kuvvetli yanlarını etkili kullanma), anlam (kendinden daha büyük ve güçlü bir şeylerin parçası olma) olarak üç temel noktaya odaklanmaktadır (Seligman, 2011). Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), pozitif psikolojiyi özetlerken, temel hedefleri yaşamı daha doyumlu ve anlamlı hale getirmek, bireyin mutlu bir yaşam sürmesini ve yaşamdan keyif almasını sağlamaktır. Bireyin zayıflıklarla mücadele edebilecek güçlü yönlerini ve üstün özelliklerini belirleyip ön plana çıkarılması, desteklenmesi ve bunların en verimli şekilde nasıl kullanılacağının belirlenmesi gerekmektedir. Teori, hastalık modeli yerine sağlık modelini benimsemek, geçmişe değil geleceğe odaklanarak "nereye" sorusuna yanıt aramak, pozitif düşünme, iyimserlik, iyi oluş ve iyi yaşamı teşvik etmektedir. Bireylerin daha fazla kontrol edebildikleri alanlara odaklanmalarına yardımcı olmak şeklinde özetlenmektedir.

Pozitif psikoloji adı verilen ve Seligman (2010), tarafından psikoloji biliminin tamamlayıcı bir parçası olarak görülen bu yeni bakış açısı, bireylerin güçlü yanlarına, yeteneklerine ve olumlu niteliklerine odaklanarak bu alanların öncelikli olarak geliştirilmesine önem vermektedir. Bu sayede bireylerin hem günlük yaşamlarında hem de mesleki hayatlarında daha mutlu, daha sağlıklı ve daha başarılı olmaları beklenmektedir (Luthans, 2002; Seligman, 2002b; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik iyi oluş, giderek artan bir şekilde sadece zihinsel bozuklukların bulunmaması olarak değil, aynı zamanda iyi oluşu oluşturan unsurların mevcudiyeti olarak pozitif psikoloji teorisini tanımlamaktadır (Sin ve Lyubomirsky,

2009). Son yıllarda ise tedavi ve önleme odaklı yaklaşımlar, zihin sağlığının olumlu yönlerini geliştirmeye yönelik bir genişleme sergilemektedir (Weiss vd., 2016). Seligman, yürüttüğü araştırmalar neticesinde cesaret, geleceğe yönelik planlama, iyimserlik, insan ilişkilerinde beceri, inanç, çalışma disiplini, umut, dürüstlük, kararlılık, akış hali ve iç görü gibi insanın güçlü yönlerinin, zihinsel hastalıkların önlenmesinde koruyucu bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır (Luthans, 2002). Seligman'a (2010) göre, bireyin başkalarıyla daha güçlü ilişkiler kurma becerisini geliştirmesi, yaşamına anlam katması, deneyimlere tamamen kendini verme (engagement) düzeyini artırması ve daha fazla olumlu duygu yaşaması, depresyon, kaygı ve öfkeyle başa çıkma yeteneği kazanmaktan çok daha önemli ve farklı bir süreç olabilmektedir.

Son zamanlarda, psikoloji alanında yapılan araştırmalarda bireylerin yaşam kalitesini artırmak için, pozitif psikolojinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Pozitif psikoloji teorisi sadece bireylerin psikolojik ve ruhsal durumlarıyla değil, kişisel gelişim ve mutluluklarının artırılmasıyla ilgilenmektedir. Seligman'ın geliştirdiği iyi oluş, PERMA Modeli; olumlu duyguların (positive emotion) bireyin huzuruna etkisi, bağlanma (engagement) bireyin yaptığı işe tamamen odaklanıp, akış deneyimini yaşaması olarak açıklanmaktadır. Olumlu ilişkiler (relationship) ise, sosyal bağların, anlamlı ilişkiler ile inşaa edilmesi, anlam (meaning) bireyin hayatını bir amaç için yaşaması, başarı (accomplishment) hedeflere ulaşmak iyilik haline katkısı olarak beş bileşenden meydana gelmektedir. İyi oluş "PERMA" modeli ismini beş bileşenin baş harfleri oluşturmaktadır (Forgeard vd., 2011; Seligman, 2012). İnsanlar bu bileşenlere içsel motivasyonları ile ulaşabildikleri için, iyi oluşun çok boyutlu doğasını yalın bir şekilde ele almak amacıyla beş bileşene indirgenmektedir (Coffey vd., 2014).

Pozitif Duygular (Positive Emotion): Pozitif psikoloji teorisinin ilk bileşeni, öznel olarak ölçülmektedir. Bireyin iyimser olmasını, geleceğe umutla bakmasını ve harekete geçmesini kolaylaştırırken, fiziksel sağlığı ile iş hayatındaki verimi artırmaktadır. Bireylerin sosyal ilişkileri pozitif duygularla güçlenmektedir (Kun vd., 2017). Pozitif duygular sağlığı, psikolojik sağlamlığı ve sosyal ilişkileri iyileştirdiği için bütüncül iyi oluşa katkı sağlamaktadır. Pozitif duygular bu sebeple yaşamdan alınan doyumu güçlendirmektedir (Cohn ve Fredrickson, 2009). Pozitif Duygular bileşeni, bireyin problem çözme yeteneklerini geliştirdiği, stres yönetmeyi başardığı, bireysel performans artırdığı ve problem çözme yetkinliklerini geliştirdiği bulgular sonucu ulaşılmaktadır. Bütüncül düşünce yapısı, detaycı olma, resmin bütününü görebilme ve yaratıcı olabilme pozitif duygulara sahip bireylerin meziyeti olarak kabul görmektedir (Demirci

vd., 2017). Fredrickson (2001), pozitif duygular zihin berraklığını ve farkındalığını artırarak, bireyi mutlu olabileceği eylem ve davranışları sergileyebileceğini açıklamaktadır.

Bağlanma (Engagement): Bağlanma bileşeni pozitif duygular bileşeni gibi öznel olarak ölçülmekte, akış kavramıyla açıklanmaktadır (Seligman, 2011). Bireylerin yaşama tam olarak uyum sağlaması, yaptığı işe kendini tamamıyla vermesi, diğer bir ifade ile akışta olması olarak bağlanma bileşeni tanımlanmaktadır (Khaw ve Kern, 2014). Bireyin yaşamdaki en keyif aldığı zaman aralığı olduğu ifade edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990).Yaşama uyum sağlayan bireyler kendi istek ve yetenekleri doğrultusunda amaçlar belirlemektedir. Bu amaçlar doğrultusunda bireyler kararlılık ve motivasyonla hareket ederek yaşam kalitelerini artırabilmektedirler (Butler ve Kern, 2016).

Olumlu/İyi ilişkiler (Relationships): Hayattaki en güzel anılarımız ailemiz, dostlarımız ve diğer insanlarla beraberken paylaştığımız zamanlardan oluşmaktadır. Hayatta yaşadığımız başarılar, olumlu duygular ve hayatın anlamı diğer insanlarla kurduğumuz ilişkiler bağlamında şekillenmektedir (Seligman, 2011). Olumlu ilişkiler yaşadığımız toplumla ya da toplulukla uyumlu olma, sevdiklerimizle kurduğumuz bağlar ile içinde var olduğumuz sosyal ortamdan memnun ve mutlu olmayı barındırmaktadır (Khaw ve Kern, 2014). İyi bir fiziksel sağlık, daha az depresyona yakalanma, hayata pozitif bakabilme ve daha düşük ölüm oranı olumlu ilişkiler sayesinde elde edilebilmektedir (Butler ve Kern, 2016). Ryan ve Deci, (2000).

Anlam (Meaning): PERMA modeline göre, bireyin anlamlı bir hayat sürme bilinci iyi oluşun bileşenlerinden birini oluşturmaktadır (Demirci vd., 2017). Anlam, bireyin yaşamdaki amacı, onun için çalışması ve hayatını bu düzlemde anlamlandırması kendinden daha üstün bir şeye inandığı anlamını taşımaktadır (Seligman, 2011). Birey bir amaca sahip ise, onun uğruna emek harcayarak anlam duygusuna erişebilmektedir. Çünkü birey kendisinden daha büyük olduğuna inandığı şeye emek harcayarak kendisi için bir anlam meydana getirmektedir. Bu anlam birey için herhangi önemli bir amaç olabileceği gibi, bir gönüllülük çalışması olabilmektedir (Kun vd., 2017). Hayatın anlamı, ona verilen değer ve yaşamaya değer şeylerin varlığı bireyin yaşamının anlam duygusuyla dolu olduğunu göstermektedir (Butler ve Kern, 2016). Sevgi, mutluluk, sevinç, yaşam doyumu ve olumlu duygular birey için anlam ifade ederken, kaygı, nefret, korku, keder ve olumsuz duygular birey için anlam arayışını ifade etmektedir (Steger vd., 2006). Hayatın anlamı amaç duygusuyla ne kadar paralel ise, farklı şekillerle değerlendirilebilmektedir (Seligman, 2012).

Başarı (Accomplishment): PERMA modelinin son bileşeni olan başarı bileşeni hem öznel hem de nesnel olarak ölçülebilmektedir. Bireylerde olumlu duyguların devamlılığını sağlayabilmektedir. Başarı bileşeni, birey için amaç belirlemek ve amaçlar uğruna emek vermeyi gerekli kılmaktadır. Bireyin öz-yeterliliği ve yeteneklerinde uzmanlaşmayı sağlamak için önemli bir etken olabilmektedir (Lovett ve Lovett, 2016). Bireyin hedeflerine doğru ilerlemesi, iyi sonuçlar kazanması birçok kültürde bireyin dış çevreden onay alması ve kişisel başarı hissini hissetmesi anlamını taşımaktadır (Seligman, 2011). Butler ve Kern, (2016), bireyin amacına ulaşmak için çaba göstermesi ve amacına ulaşması bireyin yeterli olduğunu hissetmesi içsel motivasyonu için önem arz etmektedir.

Bu çalışmada, Pozitif Psikoloji Teorisi çerçevesinde, PERMA modeli ile bireylerin dijital detoksa katılımda iyilik hallerinin nasıl etkilendiği araştırılmaktadır. PERMA Modeli'nin, olumlu duygular (Positive Emotion), bağlanma (Engagement), olumlu ilişkiler (Relationship), anlam (Meaning) ile başarı (Accomplishment) beş bileşeni ile çalışma ilişkilendirilmiştir. Dijital detoks konusu PERMA Modeli değerlendirilidiğnde , araştırma sorularının her biri, bireylerin dijital dünyadan uzaklaşarak iyilik hallerini artırmalarına yönelik nasıl katkı sağlayabileceği üzerinde durmaktadır.

Araştırma soruları ve Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA MODEL ilişkisini incelendiğinde,

S1: Dijital detoksa katılımın bireyler tarafından tercih edilmesinin sebepleri nelerdir?

S1, bireyin dijital detoksa katılmak için hangi motivasyonların etkili olduğunu anlamayı amaçlamaktadır. Bireylerin dijital cihazlarla aşırı zaman geçiyor olması, anksiyete, stres, depresyon ve beraberinde olumsuz duyguları yaşamasına neden olabilmektedir. Pozitif Psikoloji Teorisi perspektifinden bakıldığında, bireylerin dijital detoksa katılma nedeni, PERMA Modelinin, "Pozitif Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler Anlam ve Başarı" bileşenleriyle ilişkili olabilmektedir. Dijital cihazlardan uzaklaşmak, bireylerde olumlu duygular yaşanmasına olanak sunarken, bireyin kendi özgür iradesiyle katıldığı dijital detoks, birey için yeni amaçlar belirleyebilmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin birçoğuna dijital detoks ile zaman bulabilen bireyler kendilerini keşfederken, başarı hissini yaşayabilmektedir. Bireylerin daha fazla gerçek dünya ile temas kurması, mutlu, keyifli anılar biriktirmesini sağlarken, içsel huzuru bulmalarına destek olabilmektedir.

S2: Dijital detoksa katılım süreleri bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

S2, dijital detoksa katılım süresinin bireylerin genel iyilik halleri üzerindeki etkisini araştırmaktadır. Pozitif Psikoloji Teorisi, PERMA modeli çerçevesinden bakıldığında, *"*Pozitif Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler Anlam ve Başarı" bileşenleri iyilik hali üzerinde doğrudan etkiye sahip olabilmektedir. Dijital detoksa katılımda uzun süreli dijital detoks yapan bireylerin çevreleriyle ve gerçek dünya ile daha fazla etkileşim kurmalarını, stres düzeylerini düşürmelerini ve genel olarak daha huzurlu hissetmelerini sağlayabilmektedir. Ayrıca, "Başarı ve Anlam" bileşenleri ile birey dijital detoksa katılımda daha fazla kişisel gelişim ve hedeflerine odaklanma fırsatı bulabilmektedir..

S3: Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine ayrılan süre bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

S3, Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine ayrılan süre bireylerin iyilik hali üzerindeki etkisi, Pozitif Psikoloji Teorisi, PERMA modeli çerçevesinde incelendiğinde, "Pozitif Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarı" bileşenleriyle bağlantılıdır. Bireylerin zihinsel ve fiziksel sağlığı için rekreasyon aktiviteleri önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Rekreasyon aktiviteleri bireyleri stres, anksiyete ve olumsuz duygulardan uzaklaştırırken, bireyin tercih ettiği aktiviteye göre, fiziksel sağlığı korumaktadır. Ayrıca rekreasyon aktiviteleri bireylere daha yaratıcı ve genel olarak daha yüksek bir iyilik halini deneyimlemelerine destek olmaktadır. Tercih edilen rekreasyon aktiviteleri "Olumlu İlişkiler" bileşenini de kapsamaktadır. Çünkü hem dijital detoksa katılım hem de rekreasyon aktiviteleri bireylere çevreleriyle daha anlamlı ve derin bağlar kurmaları için fırsatlar sunmaktadır. Dijital detoksa katılımdaki rekreasyon aktiviteleri bireylerin hem sosyal bağlarını güçlendirmelerini hem de olumlu duygular ile iyilik hallerini korumalarını sağlamaktadır. "Olumlu İlişkiler" bileşeninde grup içi sosyal etkileşimler genellikle rekreasyon aktiviteleri ile sağlanmaktadır. Bu sebeple rekreasyon aktiviteleri dijital detoksa katılımda olumlu ilişkiler için önemli rol oynamaktadır. Başarı bileşeni bireyin akışta olup, gerçekleştirdiği aktivitelerden keyif alması olarak değerlendirilmektedir.

S4: Dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerinin iyilik hâli üzerindeki etkisi demografik özelliklere göre nasıl farklılık göstermektedir?

S4, Dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerinin iyilik hâli üzerindeki etkisi demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, vs.) göre nasıl farklılık göstermektedir?

Dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerinin iyilik hâli üzerindeki etkisi demografik özelliklere (yaş, cinsiyet, eğitim seviyesi, vs.) nasıl değişebileceğini anlamaya çalışmaktadır. Yaşlı bireyler dijital detoksu, sağlıklarını devam ettirmek, korumak ve iyileştirmek için kullanabilmektedir. "Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarı" bileşenleri, yaşlı bireylerde kişisel başarılar ve hayatta anlam bulma ile ilgili güçlü etkiler yaratabilmektedir. Rekreasyon aktivitesi olarak, yürüyüş, torunlarla ve sevdikleriyle vakit geçirme yaşam kalitesini ve pozitif duyguları artırabilmektedir. Genç bireyler için, dijital cihazların baskın olduğu zamanlar olarak kabul edilmektedir. Dijital detoks ve rekreasyon aktiviteleri sosyal medya bağımlığını ve sosyal ilişkileri düzenlemek için kullanılabilmektedir. Cinsiyet olarak sonuçları ele aldığımızda, kadınlar için, "Pozitif Duygular ve Olumlu İlişkiler" bileşenleri ile örtüşmektedir. Kadınlar sosyal bağlantı kurmayı ve ilişki geliştirmeye erkeklere oranla daha fazla odaklanmaktadırlar. Kadınlar dijital detoks ya da rekreasyon aktiviteleri sırasında sağlıklı ilişkiler geliştirebilmektedirler. Erkekler ise, "Başarı ve Anlam" bileşenleri ön plana çıkmaktadır. Erkekler başarı ve kişisel hedeflere ulaşmak için daha fazla odaklanabilmektedirler. Gelir seviyesi olarak incelediğimizde, yüksek sosyo-ekonomik duruma sahip olan bireyler, daha fazla ve daha çok çeşitli rekreasyon aktivitesine katılma fırsatı yakalayabilmektedirler. Bu aktiviteler bireylerde "Başarı ve Pozitif Duygular" bileşeni ile bağdaştırılmaktadır. Düşük sosyo-ekonomik duruma sahip bireyler ise, dijital detoksa katılımda daha az kaygılı ve stresli olumsuz duyguları pozitif duygular olarak yaratabilmektedir. "Anlam, Olumlu İlişkiler ve Başarı" bileşenleri ile ele alınmaktadır. Düşük sosyo-ekonomiye sahip bireyler dijital detoks ve rekreasyon aktiviteleri ile iç huzur, sağlam ilişkiler ve hedeflerine odaklanarak başarıyı yakalayabilirler.

Araştırma soruları, dijital detoksa katılımda gerçekleştirilen rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iyilik hali üzerindeki etkilerini, Pozitif Psikoloji Teorisi çerçevesi olan PERMA modeli ile bağlantılı bir şekilde incelemektedir. Dijital detoksun, "Pozitif Duygular, Bağlanma, Olumlu İlişkiler, Anlam ve Başarı" bileşenlerin bireylerin iyilik hallerine nasıl etki ettiğini ve dijital dünyadan uzaklaşarak iyilik hallerinin nasıl değiştiğini anlamak amacıyla araştırma soruları sorulmuştur ve teori ile ilişkilendirilmiştir.

2.7.2. Serbest Zaman Doyumu Teorisi

Bireylerin hayatta yeme, içme ve çalışma gibi gerçekleştirme zorunda oldukları zaruri ihtiyaçları dışında kalan zamana serbest zaman denilmektedir (Mull, vd., 1997). Serbest zaman

teknolojinin gelişmesi ve yaşam koşullarının değişmesiyle bireyler için oldukça önemli bir yere sahip olmaktadır (Henderson, 2010). “Doyum" kavramı, bireysel istek ve ihtiyaçların karşılanmasıyla ilgili bir memnuniyet durumunu ifade etmektedir. Bu durum, hem bilinçli hem de bilinçsiz düzeyde gerçekleşebilmektedir. Doyum, kişinin fiziksel, zihinsel, duygusal veya sosyal ihtiyaçlarının ne kadar karşılandığını gösteren bir ölçüt olmaktadır (Lu ve Hu 2005). Serbest zaman doyumunun bireylerin yeteneklerine, zevklerine ve sosyal ilişkilerine bağlı olarak değişebileceği anlatılmaktadır (Muzindutsi ve Masango, 2015). Serbest zaman doyumu bireylerin katıldıkları boş zaman aktiviteleri sonucunda olumlu duyguları ve algıları olarak tanımlanmaktadır (Doğan vd., 2019). Değişkenlerin ve algılanan sağlığın, serbest zaman doyumunu etkileyebildiğini ortaya koymaktadır (Pearson, 1998). Boş zaman faaliyetlerine katılma, seçme ve karar verme cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim, meslek, gelir şeklindeki değişkenlere göre farklılık göstermektedir. (Kır, 2007).

Üç kategoriye ayrılan serbest zaman doyumu değişkenleri hazırlayıcı, güçlendirici ve sağlayıcı faktörler olarak sıralanmaktadır. Hazırlayıcı faktörler, cinsiyet, yaş, serbest zaman değerleri ve imkanların fark edilmesi öznel motivasyon ile bağlantılı olmaktadır. Güçlendirici faktörler, serbest zaman tatminini oluşturmaktadır. Sağlayıcı faktörlerin ise, gelir kaynakları ile ilgili olduğu açıklanmaktadır (Wang vd., 2002). Serbest zaman doyumu boş zamanlarında aktivitelere katılan bireylerin tecrübeleri, yaşadığı duygu durumu ve pozitif doyumun hepsi olarak tanımlanmaktadır (Berd ve Raghed, 1980). Boş zaman faaliyetlerine katılan bireylerin amacı, doyuma ulaşmak ve unutamayacakları deneyimler yaşayabilmektir (Mannell, 1999). Boş zaman içerisinde bireyin katıldığı aktiviteler dinlenme ve yenilenme sürecinin ilk basamağı olarak değerlendirilmektedir. Boş zaman bireyin bedensel gelişimi, ruhsal, sosyal ve kendisini ifade edebilme becerisi sağlayan kaliteli yaşam çemberinin ilk basamağını oluşturmaktadır (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010). Boş zaman yaşamımızda yükselen etkin bir role sahip olabilmektedir. Sağlık dengesini, etkili öğrenmeyi, bedensel ve zihinsel sağlığı yükseltmekte, stres ve kaygıyı düşürmektedir (Mannel vd., 1988).

Serbest zaman doyumu boyutları, psikolojik, fizyolojik, rahatlama, sosyal, eğitim ve estetik boyutu olarak sıralanmaktadır. Psikolojik boyut, boş zaman aktivitelerinin özgürlük hissi, eğlence, aktiviteye katılım unsurları psikolojik faydaları ifade etmektedir. Fizyolojik boyutu ise, bireylerin katılım sağladıkları boş zaman aktiviteleri ile bedensel olarak zinde hissetme, obeziteden korunma ve forma girme durumlarında bireylerde fizyolojik olarak birçok yararı belirtmektedir. Rahatlama boyutu, bireyler yorucu hayatlarındaki, stres, kaygı

faktörlerinden uzaklaşabilmeleri için dinlenme ve yenilenmede boş zaman aktivitelerinin önemini vurgulamaktadır. Sosyal boyutu, boş zaman aktivitelerine katılan bireylerin bir topluluğa dâhil olarak yeni kişiler ile tanışması ve anlamlı bağlar kurabilmesi serbest zaman aktivitelerinin yararlarını ortaya koymaktadır. Eğitim boyutu ise, bireyin kendini tanıması ve çevresinin farkında olmasını, yeni şeyler öğrenmesini ve entelektüel gelişimini sağlayarak kendisine değer kattığını açıklamaktadır. Son boyut olarak bireylerin boş zaman aktivitelerini gerçekleştirmek için gittikleri veya kullandıkları mekânları güzellik, çekicilik ve tasarım açısından değerlendirebilmesine estetik boyutu denilmektedir (Karlı vd., 2008, Beggs ve Elkins, 2010; Chen, 2005; Hardell, 2008;). Boş zaman aktivitelerinden fiziksel aktiviteler bireylerin, sağlıklı yaşam inançlarını, sosyalleşmeyi ve psikolojik iyi olma düzeylerinin artması ile serbest zaman doyumu seviyelerinin yükselmesi olarak birçok faktörle pozitif yönde ilişkili olduğu ortaya konmaktadır (Chang vd., 2018).

Serbest Zaman Doyumu Teorisi dijital detoksa katılım sırasında yapılan rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iyilik hali üzerindeki etkilerini anlamak için tercih edilmiştir. Araştırma soruları ve "Serbest Zaman Tatmin Teorisi" ilişkisi incelendiğinde, dijital detoks ve rekreasyon aktiviteleri, boş zamanın daha verimli ve tatmin edici kullanılmasına olanak tanımaktadır. Dijital detoks ayrıca, bireylerin boş zaman aktivitelerinden kazandıkları tatmin düzeyini artırarak, iyilik hali ve yaşam tatminlerini artırabilmektedirler.

S1: Dijital detoksa katılımın bireyler tarafından tercih edilmesinin sebepleri nelerdir?

S1, bireylerin dijital detoksa katılma nedenlerini anlamayı amaçlamaktadır. Serbest Zaman Teorisi kapsamında, "Psikolojik, Fizyolojik, Rahatlama, Sosyal, Estetik" boyutları ile

incelendiğinde, Psikolojik boyutu, bireylerin dijital detoksa katılım nedenleri, stresten kaçma, huzurlu bir boş zaman yaşama ve dijital dünyanın baskısından kaçma ihtiyacı olabilmektedir. Dijital detoksa katılım, bireylerin boş zaman aktivitelerinden elde ettikleri tatmin düzeyi ile ilişkili olabilmektedir. Dijital dünyadan uzaklaşarak gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri tatmin edici oluyor ise, bireylerin ruhsal iyilik hallerini destekleyen bir deneyim olabilmektedir.

Dijital detoksa katılım, bireylerin kendilerine yeniden bir zaman yaratmalarına ve tatmin edici rekreasyon aktiviteleri ile değerlendirmelerine olanak tanımaktadır. Fizyolojik boyut olarak, dijital detoks bireylerin sağlığını iyileştirme amacı taşımaktadır. Dijital dünyada uzun süre geçirilen zaman, fiziksel ağrılar (boyun, sırt, el), göz yorgunluğu, baş ağrıları, uyku

düzensizlikleri ve fiziksel stres gibi olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Dijital detoksa katılarak, bireyler bu tür fiziksel rahatsızlıkları azaltabilmekte, fiziksel sağlıklarını iyileştirebilmektedir. Rahatlama boyutu ise, bireylerin zihinsel ve fiziksel olarak daha az uyarılmış ve daha sakin bir ortamda zaman geçirmelerine dijital detoks olanak sunmaktadır. Bu durum bireylerin dijital dünyanın stresinden uzaklaşmalarına yardımcı olurken, iyilik halleri için önemli bir faktör olmaktadır. Sosyal boyut, dijital detoksa katılım bireylere yüz yüze iletişim imkânı sunarken, sosyal bağları güçlendirmek için yeni fırsatlar yaratmaktadır. Böylece bireyler sevdiklerine daha fazla zaman ayırırken, sosyal ilişkilerinde derinlik oluşturabilmektedirler. Estetik boyut, bireylerin dijital detoks zamanları içerisinde nasıl bir mekânı tercih ettiklerini göstermektedir. Serbest Zaman Teorisi kapsamında, "Psikolojik, Fizyolojik, Rahatlama, Sosyal, Estetik" boyutları, bireylerin dijital detoksu tercih etmelerinin temel sebeplerini oluşturmaktadır. Dijital detoks sürecinin bireylerin genel iyilik halleri üzerindeki olumlu etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

S2: Dijital detoksa katılım süreleri bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

S2, Dijital detoksa katılım süreleri bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir sorusu, Serbest Zaman Teorisi kapsamında, "Psikolojik, Fizyolojik, Rahatlama, Sosyal, Eğitim, Estetik "boyutları ile incelendiğinde, psikolojik boyut, dijital detoksa katılım süresi uzun olursa, bireyler daha uzun dijital bağımlılıktan uzaklaşma ve olumsuz duygulardan arınmayı sağlayabilmektedir. Dijital uyarıcılara uzun süre maruz kalan bireyler için dijital detoksa katılım süresi önemli olmaktadır. Uzun süreli yapılan dijital detoks, zihinsel yenilenmeyi ve stresten uzaklaşmayı sağlarken, bireylerin psikolojik iyilik hallerini koruyabilmektedir. Fizyolojik boyut üzerinde dijital detoksa katılım önemli bir yere sahip olmaktadır. Dijital cihazlar fiziksel ağrılara, göz yorgunluğuna ve uyku kalitesinin düşmesine neden olmaktadır. Dijital detoks tüm olumsuzlukları azaltmaya yardımcı olabilmekte, fiziksel iyilik halini artırabilmektedir. Rahatlama boyutu, Serbest Zaman Doyumu Teorisi boş zamanların dinlenme ve rahatlama durumlarını ele almaktadır. Dijital detoksa katılan bireyler, dijital cihazlardan uzak kalarak, kendilerine daha fazla zaman ayırarak, rahatlatıcı aktivitelerden meditasyon, yoga ve doğa yürüyüşleri yaparak stres ve gerginliği azaltabilmektedirler. Sosyal boyut, uzun süreli dijital detoksa katılım sağlayan bireylerin sosyal ilişkilerinin güçlenmesini ve toplulukla daha derin bağlar kurmasını sağlamaktadır. Eğitim boyutu ise, dijital detoksa katılmak, bireylerin eğitimsel faaliyetlere (kitap okuma, yeni bir beceri öğrenme, workshop, kurslar) daha fazla vakit ayırmalarına olanak sunmaktadır. Estetik boyut, bireylerin sanat, resim ve müzik

aktiviteleri için önemli bir yer kaplamaktadır. Uzun süreli dijital detoks, bireylerin zihinsel olarak daha odaklanmasına ve öğrenmeye açık olmalarına yardımcı olabilmektedir. Dijital detoksa katılım süresi arttıkça, bireylerin psikolojik, fizyolojik, sosyal ve eğitim iyilik halleri üzerinde olumlu etkileri gözlemlenebilmektedir. Uzun süreli dijital detoksa katılmak, bireylerin yaşam kalitesini artırabilmekte, genel mutluluk seviyelerini yükseltebilmektedir.

S3: Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine ayrılan süre bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

S3, Dijital detoksa katılmak ve rekreasyon aktivitelerine zaman ayırmak, bireylerin "Psikolojik, Fizyolojik, Rahatlama, Sosyal, Eğitim, Estetik" boyutlarında olumlu değişiklikler yaşamasını sağlamaktadır. Bireylerin genel iyilik hallerini artırmaktadır. Psikolojik boyut, dijital detoksa katılım süresince rekreasyon aktiviteleri gerçekleştirmek, bireylerde dijital bağımlılıktan uzaklaştırarak, yenilenmeyi sağlamaktadır. Rekreasyon aktiviteleri dijital bağımlılıktan uzaklaştırırken, yenilenmeyi, odaklanmayı sağlarken, depresyon, kaygı ve anksiyete durumlarını iyileştirebilmektedir. Bireyler, dijital detoksa katılım süresinde rekreasyon aktivitesi olarak doğa yürüyüşüne zaman ayırarak daha huzurlu bir zihine ulaşabilmekte ve stres, anksiyete seviyesini en aza indirebilmektedir. Serbest Zaman Doyumu Teorisinin, fizyolojik boyutu perspektifinden, fizyolojik iyilik hali ile bağdaştırdığımızda, rekreasyon aktivitelerine ayrılan süre, fiziksel sağlığı doğrudan etkileyebilmektedir. Teoriye göre, boş zaman aktiviteleri, bireylerin bedensel sağlığına katkıda bulunmaktadır. Yürüyüş, yüzme ve egzersiz tarzındaki fiziksel aktiviteler vücut sağlığını iyileştirebilmektedir. Ayrıca bireylerin bağışıklık sistemini güçlendirip, fiziksel enerji seviyelerini artırabilmektedir. Bireyler fiziksel aktivitelere aktif katılımcı oldukları için dijitalden daha kolay uzaklaşabilmektedir. Rahatlama boyutu "Serbest Zaman Doyumu Teorisine" göre, boş zamanda yapılan aktiviteler stresin azaltılmasını sağlarken, rahatlamayı sağlamak amacıyla kullanılabilmektedir. Rekreasyon aktivitesi olarak, masaj, yoga, meditasyon, doğa yürüyüşü ve hobiler bireylerin hem ruhen, hem bedenen hem de zihinsel olarak rahatlamalarına yardımcı olabilmektedir. Serbest "Zaman Doyumu Teorisi" sosyal boyutu rekreasyon aktivitelerinde sosyal olarak etkileşime giren bireyler, daha sağlam sosyal ilişkiler kurar, aile ve arkadaş bağlarını güçlendirebilmektedir. Bu durum bireylerin kendilerini güvende hissetmelerine ve yaşam amaçlarının olmasını sağlamaktadır. Dijital detoksa katılım süresince, bireyler rekreasyon aktivitesi olarak arkadaşlarıyla etkinliklere katılabilir ya da ailece yeni rekreasyon aktiviteleri gerçekleştirebilmektedirler. Son olarak eğitim boyutu incelediğinde, bireyin

hayatında eğitimsel aktiviteler önemli yer almaktadır. Dijital detoksa katılım süresince bireylerin katıldıkları rekreasyon aktiviteleri, yeni beceri edinme ve kendini keşfetme fırsatları sunmaktadır. Bu fırsat bireylerin zihinsel gelişimleriyle beraber kişisel başarıyı artırabilmektedir. Bireyler yeni bir dil kursuna ya da workshoplara dijital detoks süresince rekreasyon aktivitesi olarak katılabilmektedir.

Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine ayrılan süre bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir sorusu "Serbest Zaman Doyumu Teorisi" psikolojik, fizyolojik, sosyal ve eğitim boyutlarıyla ilişkilendirebilmektedir. Bireylerin rekreasyon aktivitelerinden aldığı doyum ile yaşam kalitelerine katkı sağlamaktadır. Bu katkı bireylerin psikolojik, fizyolojik, spiritüel, entelektüel ve sosyal iyilik halini etkilemektedir.

S4: Dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerinin iyilik hâli üzerindeki etkisi demografik özelliklere göre nasıl farklılık göstermektedir?

S4, Demografik faktörler, dijital detoksa katılım süresince bireylerin iyilik hallerini şekillendiren çok boyutlu etkileşim oluşturmaktadır. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, çalıştığı sektör, çalışma şekli ve gelir durumu faktörleri kişinin boş zaman aktivitelerinden aldığı doyumu farklı açılardan etkileyebilmektedir. Demografik faktörleri Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin psikolojik boyutu ile dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri yaş ve cinsiyet faktörleri açısından incelendiğinde, psikolojik iyilik halleri üzerinde faklı etkiler yaratabilmektedir. Genç bireyler sosyal medya etkileşimlerinde daha fazla bağımlı olabilmektedirler. Dijital detoks süresi, gençler için psikolojik rahatlama ve kaygı seviyelerinin düşürülmesi açısından büyük bir etki yaratabilmektedir. Yaşlı bireyler dijital cihazlardan daha az etkilenebilir, bu sebeple dijital detoksa katıldıklarında psikolojik olarak iyilik halini daha belirgin yaşayabilmektedirler. Cinsiyet demografik özelliklerini incelediğimiz zaman dijital detoksa katılım süresinde kadınlar sosyal etkileşim gerektiren rekreasyon aktivitelerini tercih edebilmektedir. Kadınlar stresle başa çıkma durumlarında daha fazla sosyal destek arayışı içerisinde olabilmektedirler. Erkekler tek başına rekreasyon aktivitelerine katılabilmekte, bireysel spor ve açık hava rekreasyon aktiviteleri ile psikolojik olarak kendilerini iyi hissedebilmektedirler. Fizyolojik boyutu, demografik farklılıklara göre ele alındığında, yaş, cinsiyet, gelir durumu dijital detoksa katılım süresinde yapılan rekreasyon aktivitelerinin bireyin fizyolojik iyilik hallerini etkileyebilmektedir. Genç bireyler, daha yüksek fiziksel aktivitelere yönelme eğiliminde olabilirken, yaşlı bireyler, daha düşük yoğunluklu fiziksel

aktiviteleri tercih edebilmektedir. Bireylerin gelir durumundaki farklılıklar bireylerin dijital detoksa katılımdaki rekreasyon aktivite tercihlerini farklılaştırabilmektedir. Rahatlama boyutu, bireyin dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri sonucu, gevşeme ve stres azaltmasını ifade etmektedir. Gelir seviyesi ve çalışma şekli, bu boyutta önemli bir etkiye sahip olmaktadır. Yüksek gelir seviyesindeki bireyler, tatil ve spa maliyetli rahatlama aktiviteleri tercih ederken, daha düşük gelir seviyesindeki bireyler doğa yürüyüşü veya evde dinlenmeyi daha ekonomik olduğu için tercih edebilmektedir. Sosyal boyut ise, bireylerin medeni durum ve çocuk sahibi olmaları ile ilişkilendirilebilmektedir. Medeni durum ve çocuk sahip olmak, bireylerin sosyal rekreasyon aktivitelerine katılım şeklini belirleyebilmektedir. Evli bireyler ve çocuk sahibi olan bireyler, aile, eş ve çocuklarla vakit geçirirken, bekâr bireyler arkadaş çevresiyle daha geniş sosyal etkileşim yaşayabilmektedir. Eğitim boyutuyla, dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin demografik özelliklere göre nasıl bir etkiye sahiptir sorusu incelendiğinde, eğitim seviyesi yükseldikçe bireylerin serbest zamanlarında eğitim faaliyetlerine katılıp, kendilerini geliştirme yönelimleri artmaktadır. Sektör ve çalışma şekli bu boyutu etkileyebilmektedir. Birey akademik ve entelektüel meslek gruplarında çalışanlar, boş zamanlarını daha fazla bilgi edinmeye yönelik geçirme eğiliminde olabilmektedir. Estetik boyut ise, demografik özelliklere göre, fark edebilmektedir. Cinsiyet, yaş, gelir ve eğitim seviyesi bireylerin estetik boyutunda farklılıklar yaratabilmektedir.

Sonuç olarak, demografik faktörler, bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirdiklerini ve bu süreçten ne kadar doyum sağladıklarını doğrudan etkileyebilmektedir. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim, çalışma şekli, çalışılan sektör ve gelir seviyesi değişkenleri, bireyin tercih ettiği boş zaman aktivitelerini ve bu süreçte elde ettiği doyumu şekillendiren önemli bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır.

3. YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde yöntem kısmı ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. Araştırma soruları ve modeli, araştırmanın amacı ve önemi, çalışma grubu, varsayımlar, kapsam ve sınırlılıklar, veri toplama araçları, geçerlilik-güvenirlilik, verilerin analizine yönelik açıklamalar, araştırmanın yöntem başlığı kapsamında verilmiştir.

3.1. Araştırma Soruları

Araştırma soruları, dijital detoks uygulamalarının bireylerin iyilik hali üzerindeki etkisini doğrudan ya da dolaylı yollarla incelemektedir. Soruların üç temel değişkeni bulunmaktadır: dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri olarak sıralanmaktadır. Dijital detoks, bireylerin teknoloji kullanımını bilinçli olarak sınırlandırması süreci ile araştırma soruları (S1-S2-S3), bu sürecin tercih sebepleri, süreleri, etkileri ve rekreasyon aktiviteleriyle ilişkisini ele almaktadır. İyilik hali, bireylerin fiziksel, psikolojik, sosyal, maneviyat ve entelektüel boyutlarını ifade etmektedir. Dijital detoksun bu boyutlara etkisi incelenmektedir. Rekreasyon aktiviteleri ise, dijital detoks sırasında gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri ile bu aktivitelerin iyilik haline ve demografik özelliklere göre değişen etkileri analiz etmektedir. Araştırma sorularından (S4) dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerinin iyilik hâli üzerindeki etkisi demografik özelliklere göre nasıl farklılık göstermektedir? sorusuna cevap aramaktadır.

Newport'un kitabındaki dijital minimalizm ilkeleri amaçlı kullanım, kullanıcıların teknoloji kullanım süreleri, kullanıcıların teknolojiyi iyi veya kötü kullanması, sosyal medyayı bilinçli kullanma, özenli seçim, özgür kontrol, dijital detoks, boş zamanın yeniden keşfi olarak sıralanmaktadır (Newport, 2019). Bu ilkeler doğrultusunda araştırmanın görüşme tekniği sorularının yapısı oluşturulmuştur.

Araştırma soruları, Newport (2019), Hitzl (2022), Yaramış (2022), Pınarbaşı ve Astam (2020) ile Duman (2023) tarafından yapılan çalışmalar doğrultusunda geliştirilmiştir.

S1: Dijital detoksa katılımın bireyler tarafından tercih edilmesinin sebepleri nelerdir?

S2: Dijital detoksa katılım süreleri bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

S3: Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine ayrılan süre bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?

S4: Dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerinin iyilik hâli üzerindeki etkisi demografik özelliklere göre nasıl farklılık göstermektedir?

Araştırma kapsamında dijital detoksa katılan bireylerin iyilik hâlinin nasıl etkilendiği ve bu süreçte yapılan rekreasyon aktivitelerinin bu etki üzerindeki rolü incelenmektedir. Dijital detoksun iyilik hâlini hem doğrudan hem de rekreasyon aktiviteleri aracılığıyla etkileyebileceği düşünülmektedir. Ayrıca, iyilik hâlinin bireyler açısından sürdürülebilir bir süreç olduğu vurgulanmaktadır.

S1, Bireylerin dijital detoksa katılım sebeplerini anlamayı hedefleyerek başlangıç noktasını ortaya koymaktadır.

S2, Dijital detoksa katılım süresinin iyilik hali üzerindeki etkisini sorgulayarak doğrudan ilişkiyi incelemektedir.

S3, Dijital detoks sürecinde rekreasyon aktivitelerine ayrılan sürenin iyilik haline etkisini araştırarak dolaylı etkiyi ortaya koymaktadır.

S4 ise, bu ilişkilerin demografik özelliklere göre nasıl farklılık gösterdiğini inceleyerek, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve medeni hâl gibi değişkenlerin dijital detoksa katılım sebepleri üzerindeki etkilerini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Tüm sorular kapsamlı şekilde araştırmanın amacını ele almakta, dijital detoksun bireysel ve demografik açılardan çok yönlü etkilerini göstermeyi amaçlamaktadır. Araştırma Pozitif Psikoloji ve Serbest Zaman Doyumu teorik temellere dayanmaktadır.

Araştırmada nitel yöntem, özel olarak fenomenolojik desen tercih edilmiştir. Bu yaklaşım, dijital detoks sonrası iyilik hâli ve boş zaman aktivitelerinin bireyler tarafından nasıl deneyimlendiğini ve algılandığını derinlemesine anlamayı hedeflemektedir. Katılımcıların, bu durumu gerçekten yaşamış kişiler olması ve yaşadıkları deneyimlerin anlamlarını kendi ifadeleriyle aktarmaları önemli olmaktadır. Böylece dijital detoksun bireyler için ne ifade ettiği ve nasıl bir etkisi olduğu daha iyi anlaşılabilecektir.

Bu nedenle araştırma, nitel araştırma yöntemi kapsamında fenomenolojik (olgu bilim) desen kullanılarak hazırlanmıştır. Kişilerin belli bir yer ve zaman kısıtlaması olmadan, elde ettikleri deneyimlerinin süreçlerinden daha çok bu deneyimlerin kendileri için hangi anlamı taşıdığına odaklanılmasına fenomenolojik yaklaşım denilmektedir (Denzin ve Lincoln, 1994). Nitel araştırmalar fenomenolojinin bakış açısından ve insan deneyimlerinden ortaya

çıkmaktadır. Nitel araştırma deseni olarak fenomenolojiyi tanımlanırken, fenomolojinin kendine ait kuralları ve metot yaklaşımı ile araştırma deseni olduğu açıklanmaktadır (Merriam, 2009). Fenomenolojik araştırmanın örnekleme seçimi ve uygulamalarında, örnekleme dâhil edilen tüm katılımcıların, araştırılan durumu bizzat deneyimlemiş olması ve bu durumla ilgili deneyimlere sahip kişilerle ilişki kurması gerekmektedir (Baltacı, 2018).

Bu çalışmada fenomenolojik desenin tercih edilme sebebi, dijital detoks sonrası iyilik hali ve rekreasyona katılım kavramlarını, katılımcıların kendi deneyim ve algıları doğrultusunda derinlemesine inceleyebilmektir. Bu sayede, araştırma sürecinde bireylerin kişisel tecrübeleri üzerinden bu olgulara ilişkin içgörüler elde edilerek, dijital detoksun bireysel anlamlarının neler olduğunu ortaya koymaktır. Fenomenolojik yaklaşım, bireysel evrenin araştırılması ve kişilerin tecrübeleri sonucu algıladıkları ile olaylara yükledikleri anlamlar olarak tanımlanmaktadır (Baş ve Akturan, 2008). Fenomenolojik desenin temel seçilme sebebi, bireylerin deneyimlerini, içsel süreçlerini ve bağlamsal anlamlarını kavrayabilmektir. Böylelikle katılımcıların deneyimledikleri olguyu kendi ifadeleriyle betimlemeye olanak tanımaktadır.

3.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bireylerin dijital detoksa katıldıktan sonra iyilik hallerinin tespit edilmesi bu araştırmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bireylerin dijital detoksa katıldıktan sonra iyilik hallerinin belirlenmesi ve rekreasyon aktivitelerine katılımlarını inceleyebilmektir. Bireyler dijital detoksa iyilik hallerini korumak için katılırken, dijital detoks yaparken katıldıkları rekreasyon aktivitelerinin önemi bu noktada artmaktadır. Bireyler rekreasyon aktiviteleri ile yaşam kalitelerini artırma, yenilenme, sosyalleşme, psikolojik ve fiziksel olarak kendilerini iyi hissetme hedeflerine ulaşmak istemektedirler. Bu çalışma, dijital detoksa katılan bireylerin iyilik hali ile rekreasyon aktivitelerine katılımı incelerken, rekreasyon aktivitelerinin dijital detoksa katılım sürecindeki rolünü aydınlatmayı hedeflemektedir. Araştırmanın ilerleyen zamanlarda dijital detoks çalışması yapacak bireylere çalışma alanyazına katkı sağlaması ve gelecek araştırmalar için referans niteliği olması beklenmektedir.

Bu çalışmanın en temelinde insan sağlığı ve iyilik hali bulunmaktadır. Dijital bağımlılık günümüzde yaygın bir sorun olurken, dijital detoks bu konuda bir çözüm olabilmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin dijital bağımlılığı azaltma potansiyeli olduğunu anlamak, bağımlılıkla mücadele eden bireylere destek olmak ve bu konuda daha etkili tedavi yöntemleri geliştirme farkındalığı oluşturulması gerekmektedir. Bu nedenlerle, dijital detoksa katılımda

iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisini araştırmak, bireylerin dijital bağımlılıklarını azaltma ve iyileşmelerini desteklemek için önemli bir potansiyele sahip olabilmektedir. Rekreasyon aktiviteleri, fiziksel, sosyal ve duygusal sağlığı korumak için etkili çözümler sunabilmektedir. Günümüz dünyasında dijitalleşmenin yaygınlaşması olumlu gelişmeler yaratırken, dijitalleşmenin kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımı insan sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Dijitalleşme adına gerçekleşen yenilik ve değişimler, teknolojik cihazların her yerde taşınabilir, erişebilir ve her zaman kullanılabilir olması bağımlılıkta artışı meydana getirmektedir. Böylelikle her koşulda her ortamda dijitale olan bağımlılık artış göstermektedir. Bu bağımlılık bireyleri gerçek dünyadan ve doğadan uzaklaştırarak dijital dünyanın içerisinde kaybolmasına neden olmaktadır. Baş, boyun ve omurga ağrıları, hareketsiz yaşam sonucu kilo artışları, gerçeklikten kopma, uyku problemleri, hafıza sorunları ve depresyon dijital bağımlılık ile birlikte bireylerde rastlanılan rahatsızlıklar olarak sıralanabilmektedir. Bu olumsuz etkiler sadece fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde değil, ayrıca sosyal, mesleki, entelektüel, spritüel iyilik hallerinin üzerinde etkili olabilmektedir. Dijitalleşme günlük yaşamlarımızı, sağlığımızı, alışkanlıklarımızı ve insanlarla olan ilişkilerimizi önemli ölçüde etkilemekte ve değiştirmektedir. Tüm bu olumsuz dijital etkilerden uzak durabilmek ya da dijital dünyaya ara vermek için dijital detoks kavramı bireylerin hayatında yer almaya başlamaktadır. Bu sebeple dijital detoksa katılımda bireylerin iyilik hallerini belirlemek, dijital detoksun gelişimine fayda sağlaması açısından önemli olmaktadır. Dijital detoksa katılan bireylerin iyilik hallerinin belirlenmesi ile dijital detoksa katıldıkları anda gerçekleştirdikleri rekreasyon aktivitelerinin neler olduğunun incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır. Bireyler dijital detoksa katıldıklarında kitap okuyabilir, spor yapabilir, arkadaşları ile vakit geçirebilir veya kendini geliştirmek için bir eğitime katılabilmektedir. Dijitalleşmenin olumsuz etkileri bu çalışmanın çıkış noktası olup, bu çalışmada dijitalleşme, dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri kavramlarına yer verilmektedir. Dijital detoks esnasında bireylerin hangi rekreasyon aktivitesini tercih edip, katıldıkları ortaya çıkarılmaya çalışılmaktadır. Dijital detoks ve rekreasyon aktiviteleri ilişkisi, bireylerin dijital teknolojilerden uzaklaşarak fiziksel, psikolojik, spiritüel, sosyal ve entelektüel/mesleki iyilik hallerini artırıp, iyilik halinin devamlılığını sağlamak için dijital detoks esnasında gerçekleştirdikleri rekreasyon aktiviteleri bakımından önemli bir ilişki olacağına inanılmaktadır. Dijital detoks ve rekreasyon aktiviteleri arasındaki ilişkiyi anlamak için, bu iki faktörün birbirini nasıl etkilediğini bilmek ve dijital detoks sürecinin bireylerin fiziksel, psikolojik, spiritüel, sosyal ve entelektüel/mesleki sağlığı

üzerindeki olumlu etkilerini değerlendirmek önem arz etmektedir. Dijital detoks, bireylerin dijital cihazlardan uzaklaşarak stres azaltmalarına, odaklarını artırmalarına ve daha derin bir içsel huzur elde etmelerine olanak tanımaktadır. Rekreasyon aktiviteleri ise birey için bedensel sağlığı iyileştirmenin yanı sıra kişisel ilgi alanlarına yönelerek keyif almayı sağlamaktadır. Dijital detoks ve rekreasyon aktivitelerinin bir arada uygulanması, bireylerin hızlı ve tempolu dijital dünyadan uzaklaşarak kendilerine ayırdıkları zamanın kalitesini artırabilmektedir. Bu birleşim, bireylerin ruhsal dengelerini sağlamalarına, yaratıcılıklarını artırmalarına ve genel iyilik hallerini olumlu yönde etkilemelerine katkıda bulunabilmektedir. Doğa ile iç içe olma, fiziksel aktiviteler, sanatsal etkinlikler veya sosyal bağlantılar rekreasyon aktiviteleri, dijital detoks sürecini destekleyerek bireylerin daha sağlıklı bir yaşam tarzına geçiş yapmalarına yardımcı olabilmektedir.

Dijital bağımlılık, dijital teknolojilerin aşırı kullanımıyla ortaya çıkan sorun olarak görülmektedir. Bu bağımlılık, fiziksel aktiviteleri, doğayla bağlantıyı ve sosyal etkileşimi olumsuz etkileyebilmektedir. Rekreasyon aktiviteleri ise tam tersine, doğal çevreyle etkileşimi, fiziksel aktiviteyi ve sosyal bağları artırmaya teşvik etmektedir. Bu noktada, dijital detoksun rekreasyon aktiviteleriyle ilişkisi ve dijital bağımlılığının azaltılmasında rekreasyonun rolünün araştırılması gerekmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iyilik halini nasıl etkilediği üzerine yapılan araştırmalar bulunmaktadır. Dijital detoksun benzer şekilde iyilik haline etkisi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, dijital detoksun rekreasyon aktiviteleriyle birleşerek nasıl daha büyük bir iyilik haline katkı sağlayabileceğinin araştırılması önem arz etmektedir. Bu tür araştırmalar, insanların dijital teknolojilerden uzaklaşarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine ve iyilik halini artırmalarına yardımcı olabilmektedir. Bu araştırma verileri, analizleri ve önerileri ışığında dijital detoksa katılan bireylerin iyilik hali ve rekreasyon aktivitelerine katılımı üzerine inceleme yapılacak, insan sağlığının ve yaşam kalitesinin en verimli şekilde sürdürebilirliği ile ilgili bilgilere yer verilecektir.

Araştırma sonuçlarının, ileri ki dönemlerde dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi ile ilgili yapılacak çalışmalara ışık tutabileceği düşünülmektedir. Dijital detoksa katılacak bireylerin görüşleri alınarak olumsuzlukların veya eksikliklerin belirlenmesi ve tekrarlanmaması için önlem alınması, bu alandaki araştırmalara daha etkili ve kullanışlı bir yönlendirme sağlamak adına büyük önem taşımaktadır. Bu bilgiler, gelecekteki dijital detoks programlarının tasarımı ve uygulanması açısından daha etkili

stratejilerin belirlenmesine katkı sağlayabilir, bundan sonra dijital detoks ile ilgili çalışmalar yapacak araştırmacılara kaynak oluşturabilmesi bakımından yardımcı olabilmektedir.

3.3. Çalışma Grubu

Araştırma evrenini İstanbul'da dijital detoksa katılım sağlayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu, daha önce en az bir kez dijital detoksa katılmış ve bu süreçte mutlaka rekreasyon aktivitesi gerçekleştirmiş, 18 yaş üzeri gönüllü 14 kadın ve 16 erkek olmak üzere toplam 30 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcı seçiminde, dijital detoks sürecine rekreasyon aktivite eşliğinde katılmış olmalarına özel bir önem verilmiştir.

Dijital detoks uygulamış bireyler, genel toplum içerisinde yaygın olmayan ve dolayısıyla ulaşılması güç bir grubu oluşturmaktadır. Bu nedenle araştırma evreni tam olarak belirlenememiştir. Nitel araştırmaların doğasına uygun olarak, evrenin tümüne ulaşmak yerine, anlamlı ve derinlemesine veri sağlayabilecek bireylerin yer aldığı çalışma grubuna odaklanılmıştır. Bunun sonucunda, bu çalışma için çalışma grubu belirlenirken, amaçlı örnekleme yöntemlerinden kolayda ve kartopu örnekleme yöntemleri kullanılmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2022). Araştırmada olasılıklı olmayan, amaçlı örneklem yöntem türlerinden, kolayda örneklem yöntemi ile kartopu örneklem yöntemi kullanılarak veri toplama doyum noktasına ulaşılıncaya kadar devam edilmiştir. Kartopu örnekleme tekniği, evreni oluşturan birimlere ulaşmanın kolay olmadığı veya eksik olduğu durumlarda tercih edilir. Burada araştırmacının amacı nadiren görülen araştırma durumlarını incelemek ve katılımcılarla arasında güven duygusunu oluşturmaktır (Patton, 2025). Katılımcılara ulaşmakta yaşanan güçlük nedeniyle, mevcut katılımcıların önerileriyle yeni bireylere ulaşılmış ve veri toplama süreci bu şekilde ilerlemiştir. Katılımcılarla güven ilişkisi kurulması, görüşmelerin daha samimi ve içten gerçekleşmesine olanak sağlamış, elde edilen verilerin niteliğini artırmıştır. Görüşmeler sırasında elde edilen bilgilerde tekrarlar gözlemlenmeye başladığında, yeni bilgi ortaya çıkmadığı görülmüş ve bu durum veri doyumuna ulaşıldığının göstergesi olmuştur. Böylece, çalışmanın amacına hizmet edecek yeterli ve anlamlı veri elde edilmiştir. Nitel çalışmalarda amaç derinlemesine veri toplamak olduğu için, kartopu örneklemi bu derinliği arttıracaktır. Araştırmada çalışma grupları kullanılarak, evrenin tamamı yerine araştırmanın amaçları doğrultusunda belirlenmiş hedef kitleler üzerinde odaklanılmaktadır. Bu yaklaşım sayesinde araştırmacının uzmanlığı ve seçici örnekleme yöntemleri devreye girerek, örnekleme

ulaşmada yaşanabilecek zorluklar, katılımcıların erişilebilirliği ve motivasyon düzeyleri gibi araştırma sürecini aksatabilecek faktörler minimize edilmiş olmaktadır (Dornyei, 2007).

3.4. Varsayımlar

Araştırmaya katılan bireylerin, görüşme esnasında soruları içtenlikle, gerçek duygu ve düşüncelerini yansıtacak şekilde cevaplayacakları düşünülmektedir. Bireylerin birbirinden etkilenmeyecekleri ve bilinçli cevaplar verecekleri varsayılmaktadır. Araştırmada görüşme sorularına cevap veren bireylerin dijital detoksa katılan bireylerden oluştuğu, böylelikle dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktivitelerinin etkisi hakkında daha sağlıklı verilerin elde edileceği varsayılmaktadır.

3.5. Kapsam ve Sınırlılıklar

Bu araştırma dijital detoksa katılmış bireyler ile sınırlıdır. Araştırma sırasında karşılaşılacak en büyük sorunun dijital detoks kavramının çok bilinir olmaması, çalışmaya katılacak kişi sayısına ulaşmakta engel teşkil edebilmektedir. Dijital detoksun süresi ve yoğunluğu bireylerin tercihlerine bağlı olması etkilerinin tam ölçülememesine neden olmaktadır. Çalışmadaki incelenen rekreasyon aktiviteleri bireylerin zevkleri ve tercihleri ile sınırlıdır, bu sebeple rekreasyon aktivitelerinin etkileri kapsamlı olarak ele alınamamıştır. Çalışmanın İstanbul ili ile sınırlandırılması belirli bir sosyal ve kültürel gruba odaklanılmasına neden olmaktadır.

3.6. Veri Toplama Araçları

Araştırma verileri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği yöntemi ile toplanmış, kavramsal çerçevesinin inşası ise ilgili literatürün taranması ve doküman analiziyle desteklenmiştir. Konuyla ilgili literatür taraması yurt içinde hazırlanmış tezler için Yüksek Öğretim Kurulu (YÖK) Dokümantasyon Merkezi, yurt dışında yayınlanan makaleler, Google Scholar, Web of Science, Scopus, Wiley Online, Taylor & Francis yayıncılar ve veri tabanları taranmış ve araştırma derinleştirilmiştir. Görüşme sürecinde demografik değişkenler (cinsiyet, yaş, meslek, medeni durum, gelir durumu gibi) hakkında bilgi toplanırken, görüşmelerde açık ve yalın sorular kullanılmış, konunun derinlemesine analizi için gerektiğinde katılımcılara ek sorular sorularak çalışmanın ayrıntılı bir şekilde incelenmesi mümkün hale getirilmiştir. Literatürde, elde edilen bulguların geçerliliğini ve güvenirliğini artırmak amacıyla araştırmalarda birden

fazla veri toplama yöntemi kullanılması gerektiği vurgulanmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2008).

Araştırma için seçilen görüşme tekniği soruları Ek1'de belirtilmiştir. Üç uzman görüşü ile Spor Bilimleri Fakültesinden 1 öğretim üyesi, Turizm Fakültesinden 1 öğretim üyesi ve Fen-Edebiyat Fakültesinden 1 öğretim üyesinin görüşleri alınarak sorular hazırlanmıştır. Katılımcıların cevapları sesli ve yazılı olarak notlar halinde derlenerek görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırmalarda görüşmeye katılacak kişilerin, evreni temsil etmelerinden çok araştırmanın konusuyla doğrudan ne kadar ilgili olduklarına bakılmaktadır (Neuman, 2012; Yıldırım ve Şimşek, 2008).Veri toplama sürecinde görüşmeler, katılımcıların tercih ve imkânları doğrultusunda bazı görüşmeler fiziksel ortamda, bazılarıyla ise dijital platform üzerinde gerçekleştirilmiştir. 10 kişi ile pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışma esnasında tekrarlı ve aynı anlama gelen sorular tespit edilmiştir. Sorular tekrar gözden geçirilip yarı yapılandırılmış görüşme tekniği soruları uzmanlar ile görüşülüp yeniden düzenlenmiştir. Sorular tekrar düzenlenmiş ve katılımcılara bazı kelimelerin görüşme esnasında açıklamasının yapılması gerektiği anlaşılmıştır. Soruların yeniden düzenlenmesi ile görüşmeler daha akıcı, verimli ve kısa sürede tamamlanmıştır. Pilot çalışmadaki 10 kişi analize dâhil edilmemiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme sorularının değişikliği yapılmıştır. Araştırma soruları, çalışmanın başlığı ve amacı doğrultusunda zarar vermeden, objektif iki uzman görüşü doğrultusunda yeniden yapılandırılmıştır. Bu süreçte, Spor Bilimleri Fakültesinden bir öğretim üyesi ve Turizm Fakültesinden bir öğretim üyesinin görüşleri alınmıştır.

Araştırmaya katılan katılımcıların demografik profilini belirlemek için 10 maddelik değişken sorusu sorulurken, cinsiyet, eğitim durumu, yaş, medeni durum, gelir seviyesi ve dijital detoks süresi gibi bağımsız değişkenlere ilişkin sorular yöneltilmiştir. Ayrıca görüşme sorularında 19 tane yarı yapılandırılmış soru bulunmaktadır. Görüşme tekniği soruları toplam 29 sorudan oluşmaktadır.

Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 27.03.2024 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul izni alındıktan sonra İstanbul ilinde ikamet eden katılımcılara araştırmacının kendisi ulaşmıştır. Veri toplama süreci 2024 Mayıs- 2024 Eylül tarihleri arasında, hem fiziksel ortamda yapılan yüz yüze görüşmeler hem de dijital platformlar üzerinden çevrimiçi görüşmeler ile gerçekleştirilmiştir.

3.7. Geçerlilik-Güvenirlilik

Nitel yaklaşımlar, insan deneyimlerinin yapısal dinamiklerini ve öznelliğin varlıksal boyutunun derinliğini odağına almaktadır. Bu bakış açısı, araştırmacıyı nesnel bir izleyici konumunda değil ayrıca gerçekliğin içerisinde etkin bir katılımcı konumuna taşımaktadır. Bu sebeple, sıklıkla kullanılan stratejiler, derinlemesine ve yapılandırılmamış görüşmeler olmaktadır. Araştırmacının, insanın içsel süreçlerle şekillenen ilkeleri anlamlandırması için, soyutlanmış bir konumdan ziyade, saha ile etkileşim halinde olması kritik olabilmektedir. Bu bağlamda, yarı yapılandırılmış gözlem protokolleri, esnek görüşme teknikleri ve katılımcı etnografi gibi çeşitli metodolojik stratejiler, araştırmanın derinliğini ve bağlamsal geçerliliğini artırmada kilit rol oynamaktadır (Boyd, 2001). Nicel çalışmalar bir olgunun yaygınlık düzeyini veya niceliksel boyutunu ölçmeye odaklanırken; nitel yaklaşımlar, söz konusu olgunun oluşum süreçlerini bağlamsal dinamiklerini ve temelindeki anlamları derinlemesine irdelemeyi odak noktası haline getirebilmektedir (Baltacı, 2019). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenirliğe ilişkin kabul edilen temel zorluk, farklı araştırma türlerine bağlı olarak değişkenlik gösteren örneklem hacmi görülmektedir. Fenomolojik çalışmalar, etnografik araştırmalar, anlatısal incelemeler, vaka analizleri ve gömülü teori çeşitlerinin nitel desenlerde örneklem genişliğinin nasıl belirleneceği konusunda evrensel kabul görmüş bir kriterin olmaması, araştırmacıların öznelliklerini artırmakta ve isteğe bağlı tercihler yapmalarına sebep olmaktadır (Creswell, 2013; Rubin ve Babbie, 2016). Nitel çalışma yöntemlerinde geçerlilik ve güvenirlik için dört yöntem dikkate alınmaktadır. Bu yöntemler, inandırıcılık, güvenebilirlik, aktarabilirlik ve onaylanabilirlik olarak sıralanmaktadır (Guba ve Lincoln, 1982). Nitel bir çalışmada bulguların geçerliliğini sağlamak için, bu yöntemlerden en az birinin kullanılması gerekmektedir (Creswell, 2003).

Nitel çalışmanın inandırıcılığı için, iç geçerlilik, dış geçerlilik, güvenilirlik ve objektiflik yöntemleri kullanılmaktadır (Lincoln and Guba, 1985). Nitel çalışmaların inandırıcılığını sağlayabilmek için, iç geçerlilik yönteminde betimleme, veri çeşitlemesi, uzman görüşlerinin alınması etkili olmaktadır Ayrıca kavramların, kodların ve temaların sistematik bir şekilde tanımlanmasıyla elde edilen bulguların güvenilirliğini yükseltebileceği öne sürülmektedir (Creswell, 2013; Erlandson vd., 1993; Guba, 1981). Dış geçerlilik yöntemi için, katılımcıların demografik özellikleri detaylandırılmakta, güvenilirlik için literatür ve üçgenleme yöntemi uygulanmaktadır, objektiflik ise katılımcı onayı alınması ve veri doyumuna ulaşılmasıyla

desteklenmektedir (Lincoln ve Guba, 1985). Nitel araştırmalarda dış geçerlilik elde edilen kavram ve betimleme, kod ve temaların genellenebilirliği ile ilgili olmaktadır. Nitel araştırmalarda araştırmacı, veri analizi sonucunda elde ettiği bulguları benzer bağlamlara aktarabilir kılmayı hedeflerken; nicel araştırmalarda ise, bulguların istatiksel olarak evrene genellenebilmesine odaklanmaktadır (Erlandson vd., 1993; Denscombe, 2010; Lincoln ve Guba, 1985). Dış geçerliliğin ölçütleri, araştırma konusuna aşinalık, görüşme sayısı, yüz yüze görüşme ve katılımcı sayısı ile veri doyum noktasına ulaşılmaktır (Tutar, 2022).

Bu çalışmada geçerlilik veri çeşitlenmesi ile bir kez dijital detoks yapmış ve bu esnada rekreasyon aktivitesine katılmış, 18 yaş ve üzeri 30 katılımcı ile yüz yüze ve dijital platformda tek tek görüşülmüştür. Katılımcıların demografik özellikleri göz önünde bulundurulmuş ve bununla ilgili 10 demografik değişken sorusu ile 19 tane yarı yapılandırılmış sorular görüşme sorularında yer verilmiştir. Uzman görüşü alınarak (Spor Bilimleri Fakültesinden 1 öğretim üyesi ve Turizm Fakültesinden, 1 öğretim üyesi ile birlikte 19 yarı yapılandırılmış görüşme soruları ile MAXQDA 2024'te tema, kod, kategoriler yeniden oluşturulmuş ve kontrol edilmiştir. Bazı tema, kod ve kategoriler yeniden düzenlenmiştir. Kodların geçerliliği ve kodlayıcılar arası tutarlılığı artırmak amacıyla, MAXQDA 2024 programı aracılığıyla Cohen's Kappa analizi uygulanmıştır. Farklı iki uzman (Spor Bilimleri ve Turizm Fakültelerinden öğretim üyeleri) ile gerçekleştirilen kodlama süreci karşılaştırılmış ve kodlama uyumu ölçülmüştür. Bu çalışmada, araştırma konusuna aşinalık ve MAXQDA programına hâkimiyet, verilerin derinlemesine analiz edilmesine olanak sunmuştur. Görüşme sayısı, katılımcı sayısı, yüz yüze ve dijital platformda doyum noktasına ulaşana kadar devam etmiştir.

Cohen's Kappa katsayısı kullanılarak yapılan analiz sonucunda, kodlayıcılar arası uyum 80'in üzerinde bulunmuş, bu değer yüksek düzeyde tutarlılık olarak değerlendirilmiştir Bu sonuç, kodlamaların güvenilirliğini desteklemekte ve bulguların nesnelliğini artırmaktadır. Bunun sonucunda literatürden faydalanarak, bulgular yorumlanmış ve çalışmanın sonucuna yansıtılmıştır. Cohen's Kappa değerinin 0.61–0.80 arası "iyi", 0.81–1.00 arası ise "mükemmel" uyum düzeyi olarak değerlendirildiği ifade edilmektedir (Landis ve Koch, 1977). Bu bağlamda çalışmada elde edilen Kappa değeri, kodlama sürecinde yüksek düzeyde güvenirliğe ulaşıldığını göstermektedir. Kappa analizi araştırmada güvenirlik kanıtı olarak sunulmuş, özellikle tema ve kodlamaların sistematikliğini destekleyerek, araştırmanın metodolojik gücünü artırmaktadır.

Tablo 3.1. Cohen's Kappa Değeri

		Kodlayıcı 1		
		1	**0**	
Kodlayıcı 2	**1**	a = 206	b = 2	208
	0	c = 2	0	2
		208	2	210

P(observed)=Po=a/(a+b+c)=0.98
P(chance)=Pc=1/KodlarıSayısı=/31=0.03
Kappa=(Po-Pc)/(1-Pc)=0.98
Bölüm başına eşit olmayan sayıda kod mevcutsa veya değerlendirilecek yalnızca bir kod varsa:
P(chance) = Pc = Kodların Sayısı / (Kodların Sayısı + 1)^2 = 0.03
Kappa = (Po - Pc) / (1 - Pc) = 0.98

Nitel çalışmalarda güvenirlik için, araştırmacının tarafsızlığı, yaklaşımı, nesnel tutumu ve etik ilkelere bağlılığı temel bir kriter olarak kabul edilmektedir. Güvenirlik kavramı, nicel çalışmalardaki nesnellik standardına paralel bir işlev görür ve araştırma sonuçlarının, araştırmacının kişisel önyargılarından bağımsız olarak gerçekliği ne ölçüde yansıttığını değerlendirmeye odaklanmaktadır (Miles vd., 2014). Nitel araştırmalarda güvenirlik ölçütlerinden bazıları, açıklık ve şeffaflık, bulguların literatürle kıyaslanması ve araştırma stratejilerinin kıyaslanması olarak sayılabilmektedir (Tutar, 2022). Araştırmanın kavramsal çerçevesi, metodolojik süreçleri, veri toplama aracı, şekli, verilerin analizi ve bulguların yorumlanması aşamaları açıklık ve şeffaflık ilkeleri ile gerçekleştirilmiştir. Bulguların literatürle kıyaslanması, iyilik halinin boyutlarının belirgin olması, tema, kategori ve kod oluşturan kolaylık sağlamıştır. MAXQDA 24'te tema, kategori oluşturmak için Korkut ve Owen 2012 İyilik Hali Yıldız Modeli çalışmasından örnek alarak, özellikle kategoriler oluşturulmuştur. Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli bileşenleri ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi Boyutları ilişkilendirilmiş, kodlar bu teorilere göre yorumlanmıştır. Bulguların sonuçları literatürle desteklenmektedir. Bu çalışmanın başından sonuna kadar araştırmanın tasarımı, stratejisi, yöntem ve tekniği metodolojik titizliği ilkesiyle yürütülmüştür. Miles ve Huberman, (1994) göre, bir araştırmada güvenilirliği sağlayabilmek için araştırma sürecinde cevaplanması gereken sorular aşağıda yer almaktadır.

1. Araştırma soruları yeterince açık ve anlaşılır bir şekilde tasarlanmış mıdır? Araştırma soruları ile kullanılan model birbirini desteklemekte midir?

Araştırmacı (Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokul mezunu /Rekreasyon Uzmanı ve Öğretim Görevlisi olarak görev yapmakta) ve alan uzmanı Turizm Fakültesinden 1 öğretim

üyesi ile aynı görüşü paylaşarak, araştırma sorularının ve modelinin uyumlu olduğu kararına varılmıştır. Pilot çalışma yapılmış, eksik ve hatalı sorular değiştirilmiştir. Pilot çalışma bulgular kısmına eklenmemiştir.

2. Araştırma bulguları, toplanan verilerle paralellik arz ediyor mu?

Araştırmanın çalışma grubu, daha önce en az bir kez dijital detoksa katılmış ve bu katılımda rekreasyon aktivitesi gerçekleştirmiş, 18 yaş üzeri gönüllü, 14 kadın ve 16 erkekten oluşan toplam 30 yetişkin bireyden seçilmiştir. 10 demografik değişken sorusu, araştırmaya tabi tutulan katılımcılara cinsiyet, eğitim durumu, yaş, medeni durum, gelir seviyesi ve dijital detoks süresi bağımsız değişkenlere ilişkin sorular sorarak bilgi toplamak amacıyla çalışmanın yürütücüsü tarafından geliştirilmiştir. 19 yarı yapılandırılmış dijital detoks ve rekreasyona katılım sorusu ile toplam 29 tane görüşme tekniği sorusu hazırlanmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği sorularında yer alacak demografik özelliklerle ilgili soruların cevaplandırılmasında muhtelif seçenekler sunulmuştur. 30 katılımcının ortak özelliği, hayatları boyunca bir kez dijital detoksa katılmak ve dijital detoks esnasında rekreasyon aktivitesi yapmış olmaktır. Söz konusu 30 katılımcı ile görüşme yüz yüze ve dijital platformda gerçekleşmiştir. Görüşmeler sonucunda literatür ve bulguların paralellik sergilediği anlaşılmıştır. Katılımcıların cevaplarına göre MAXQDA 24 tema, kategori ve kodlar oluşturulmuş, kodlar belirlenen teorilerle ele alınmıştır.

3. Veri toplama süreci, araştırma sorularıyla tutarlı olacak şekilde uygun yer, zaman ve katılımcı gruplarıyla elde edilmiş midir?

Veri toplama sürecinde araştırma sorularına bağlı kalınarak, zaman, uygun mekân ve katılımcı profili ile tasarlanmıştır. Nicel ve nitel yöntemlerin bütünleştirilmesi, desteklenen veri çeşitliliği ve etik ilkelere uygun toplanmıştır.

4. Kodların geçerliliği kontrol edildi mi ve bu kontroller sonucunda tutarlılık elde edildi mi?

Araştırmacı ve alan uzmanları ile belirlenen tema, kod ve kategoriler ile ilgili bilgi alışverişinde bulunulmuştur. Tema, kod ve kategorilerin neler olacağı konusunda ortak bir görüş belirlenmiş, karar verilmiştir. Görüş farklılıkları olan tema, kod ve kategoriler yeniden düzenlenmiştir. Literatürde iyilik hali boyutları ve rekreasyon aktiviteleri açıklayıcı olduğu için, araştırmanın kod oluşumları literatür ile desteklenmiştir. Literatürden faydalanarak, "İyilik Hali Yıldız Modeli" ve katılımcıların cevaplarına göre MAXQDA 24'te tema, kategori ve kod

oluşturulmuştur. MAXQDA 24 ile ortaya çıkan sonuçlar, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli bileşenleri ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi Boyutları göre ilişkilendirilmesi yapılmıştır. Katılımcılarla yapılan mülakatlar, araştırmacı tarafından tema, kod ve kategorilere ayrılmış, analiz edilerek bulgulara dönüştürülmüştür.

5. Araştırma, konu uzmanlarının görüşüne sunulmuş mudur?

Tema, kod ve kategorilerin toparlanma sürecinde uzman (Spor Bilimleri Fakültesinden 1 öğretim üyesi ve Turizm Fakültesinden, 1 öğretim üyesi) ile kodların oluşumunda farklı disiplinlerden uzmanların bakış açısıyla izlenen yolun doğruluğu ve kod içeriklerinin uyumluluğu hakkında görüş alınmıştır.

Bu çalışmada çalışmaların geçerliliğini sağlamak için onaylanabilirlik yöntemi kullanılmıştır.

Onaylanabilirlik ile bu araştırmada, konu derinlemesine irdelenmektedir, katılımcıların ifadelerinden, elde edilen bulgular değerlendirilmektedir. Onaylanabilirlik, araştırmacının önyargılarından, beklentilerinden veya inançlarından bağımsız olarak incelenen olgunun fenomeni yansıtması olarak açıklanmaktadır. Buna göre bulguların tutarlılığı toplanan veride bulunmaktadır (Morrow, 2005). Bir araştırmada onaylanabilirlik için; Ham verilere yer verilmesi gerekmektedir. Verilerin analiz edilmiş olması gerekiyor, temalar, kodlar, kategoriler, önemli cümleler, bulguların oluşumu önem arz etmektedir. Kullanılan yöntemler, çalışmanın hedefleri ve beklentileri çalışma süreci kapsaması gerekmektedir. En son olarak, araştırma ölçümleri kapsamında; nitel sorular, ön test görüşmeleri, saha gözlem ölçümlerinin geliştirilmesi için kullanılması gerekmektedir (Holloway ve Wheeler, 1996).

Miles ve Huberman, (1994) göre, bir araştırmada onaylanabilirliği sağlanabilmesi için yanıtlanması gereken sorular aşağıda yer almaktadır.

1. Araştırma sürecinin tüm aşamaları (veri toplama, analiz, yorumlama) şeffaf ve tuttarlı bir şekilde ayrıntılı anlatılmış mıdır?

Araştırmanın yöntem bölümünde, araştırma sürecine ilişkin bilgilere kapsamlı ve ayrıntılı şekilde detayları ile anlatılmıştır.

2. Araştırma verilerinin derlenmesinden sonuç çıkarımına kadar tüm aşamalar tutarlı bir şekilde uygulanabilmiş midir?

Dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri ile ilgili araştırmak yapmak isteyen araştırmacı aynı sıralama ile çalışma yapabilir. Benzer gruplar üzerinde aynı çalışma süreci takip edilerek yürütülebilir. Bu çalışmada benzer çalışmaların süreçleri dikkate alınarak hazırlanmıştır.

3. Elde edilen sonuçlar, derinlemesine analiz edilmiş veri özetleriyle tutarlılık göstermekte midir?

Araştırma sonuçlarının, çalışma sürecinde elde edilen verilerin sonuçlarında önemli derecede ilişkisel bağ ortaya konmuştur. Literatür, MAXQDA ve katılımcıların cevapları tutarlılık göstermektedir.

4. Araştırma verileri saklanmış mıdır ve yeniden analiz edilecek şekilde kullanıma hazır mıdır? Araştırma ile ilgili tüm veriler ham haliyle saklanmaktadır. Bu konu veya benzer konu ile ilgili araştırma yapmak isteyen, araştırmacılarla talep halinde paylaşılır, pdf olarak iletilebilir.

Verilerin güvenirliliğini artırmak amacıyla her katılımcının görüşme formu word dosyalarına metin olarak aktarılmıştır. MAXQDA 24'e görüşme sonuçları aktarılmış, veri analiz programı kullanılarak bulgulara ulaşılmıştır. Araştırma sonucunun analiz ve yorumlanabilmesi için gerçeklik ve güvenilirliği sağlamak amacıyla, katılımcıların söylemlerinden alıntılar doğrudan dâhil edilerek analizler güçlendirilmiştir. MAXODA 24'te Kod Matris Tarayıcıları ismiyle sonuçlar elde edilmiş, araştırmanın analiz ve bulgular kısmında araştırma sorularına tablo olarak dâhil edilmiştir. Veri analiz ve bulguları için tümdengelim analiz yöntemi ile betimsel analiz tekniği tercih edilmiştir. Tümdengelim analiz yöntemi olan betimsel analiz yöntemi, verilerin analizi için kullanılmıştır. Literatür ve betimsel analiz tekniği temel alınarak görüşmeler önceden belirlenen temalara göre, kategori ve kodlara ayrılmıştır. Bulgular sistematik bir şekilde analiz edilmiş ve yorumlanmıştır.

3.8. Verilerin Analizi

Veri toplama sürecinin ilk adımı nitel araştırma kapsamında dijital detoksa katılan 18 yaş ve üzeri bireylere olasılıklı olmayan, amaçlı örneklem yöntem türlerinden, kolayda örneklem yöntemi ile kartopu örneklem yöntemi kullanılarak ulaşılmaya çalışılmıştır. Araştırma

kapsamında dijital detoksa en az bir kez katılmak ölçüt olarak belirlenmiştir. Dijital detoksa 18 yaş ve üzeri bireyler belirlenirken, aynı demografik özelliğe sahip tek bir grup belirlenmemiş, dijitale detoksa katılmak isteyen farklı demografik özelliklere sahip bireylere ulaşılmıştır. Çünkü bireylerin farklı nedenlerle dijital detoksa katılabileceği göz önünde bulundurulmuştur.

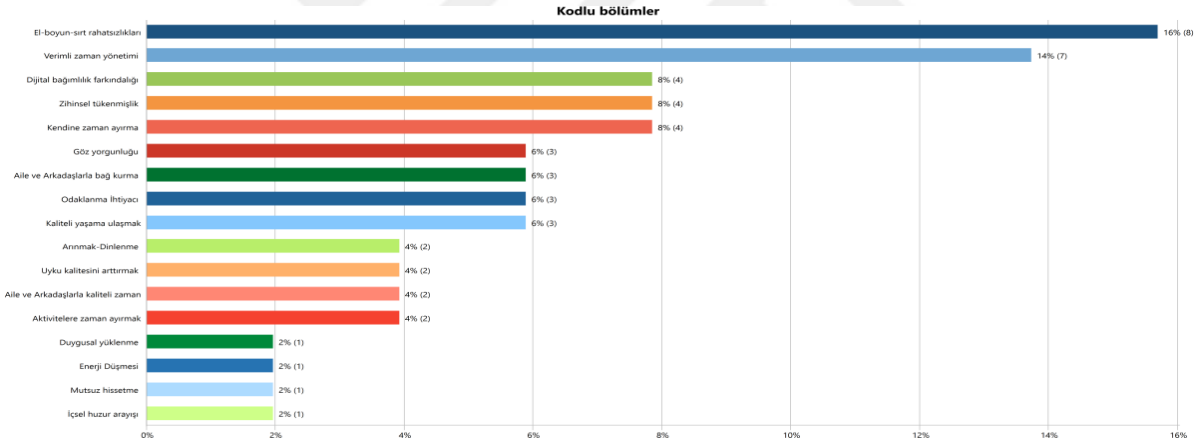
Çalışmada kullanılan görüşme tekniği, katılımcıların rahatlık ve erişilebilirlik durumları dikkate alınarak, hem fiziksel hem de dijital platformda derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Toplanan verilerin betimsel analizleri yapılmış, MAXQDA 24 veri analiz programı kullanılarak, analiz edilmiştir. MAXQDA 24 verilerin analizini yapabilmek için, literatürden faydalanarak, "İyilik Hali Yıldız Modeli" boyutları ile katılımcıların verdiği cevaplar tema, kategori ve kod olarak kullanılmıştır. Tema, kategoriler, kod katılımcıların cevapları doğrultusunda Spor Bilimleri Fakültesinden 1 öğretim üyesi ve Turizm Fakültesinden, 1 öğretim üyesi) MAXQDA 2024 Kodlu belgeler grafiği ve kod matris tarayıcı tabloları oluşturulmuş. Bu doğrultuda MAXQDA 24 Kod-Teori Modeli için literatür araştırılmış, Pozitif Psikoloji ve Serbest Zaman Doyumu Teorileri belirlenmiş, katılımcıların cevapları ile oluşturulan kodlar ve sonuçlar eşleştirilmiştir. Araştırmada verilerin analizi için tema, kategori ve kodların grafiği ve matris tarayıcısı ile Kod-Teori Modelinin yorumlanması sırasıyla takip edilmiştir.

4. ARAŞTIRMAYA İLİŞKİN BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu kısmında katılımcıların, dijital detoksa katılımın bireyler tarafından tercih edilmesinin sebeplerini, dijital detoksa katılım süreleri bireylerin iyilik hali üzerindeki etkisini, dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine ayrılan sürenin bireylerin iyilik hali üzerindeki etkisini ve dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerinin iyilik hâli üzerindeki etkisinin demografik özelliklere göre nasıl farklılıklar gösterdiği, sorularının bulguları araştırılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde yorumlanmıştır.

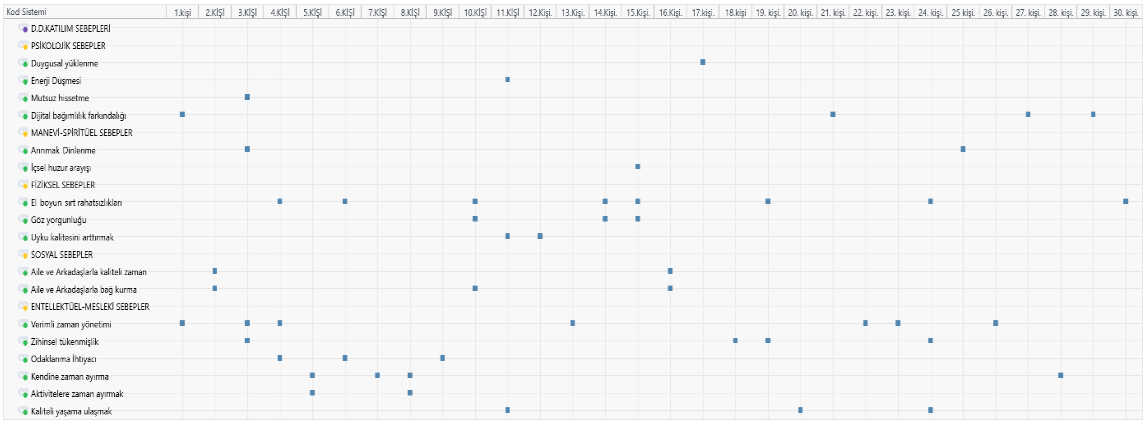
S1: Dijital detoksa katılımın bireyler tarafından tercih edilmesinin sebepleri nelerdir?

Katılımcıların dijital detoksa katılım sebeplerini oluşturan kodlu bölümler grafiği, tema, kategori ve kod matris tarayıcıları ve Kod-Teori modeli sunulmaktadır.



Grafik 4.1. Dijital Detoksa Katılım Sebeplerinin Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.1. Dijital Detoksa Katılım Sebeplerinin Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı



Grafik 4.1.'de yer alan "Dijital Detoksa Katılım Sebepleri"ne ilişkin kodlu bölümler grafiği ile tema, kategori ve kod matris tarayıcısı sonuçları incelendiğinde, elde edilen tema ve kategorilerin, katılımcı ifadeleri doğrultusunda Korkut-Owen ve Owen'ın (2012) geliştirdiği İyilik Hali Yıldız Modeli çerçevesinde fiziksel, psikolojik, manevi-spiritüel, sosyal ve entelektüel-mesleki sebepler şeklinde oluşturulduğu görülmektedir. Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA modeli bileşenleri ve Serbest Zaman Doyumu Teori boyutlarını dijital detoksa katılım sebepleri ile ilişkilendirilmiştir.

Grafik 4.1'de yer alan veriler doğrultusunda, dijital detoksun, dijital cihazların aşırı kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan olumsuz etkilerden uzaklaşmayı amaçlayan bir süreç olarak değerlendirilebileceği görülmektedir. Bu sürecin, bireyler tarafından fiziksel, psikolojik, spiritüel/manevi, sosyal ve entelektüel/mesleki sebeplerle gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. Bireylerin dijital detoksa katılım nedenleri, Pozitif Psikoloji Teorisi'nin PERMA modeli ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi boyutları açısından incelendiğinde, özellikle fiziksel sebepler kapsamında el, sırt ve boyun rahatsızlıklarının ön üst sırada yer aldığı, kodlu bölümler grafiğinde ortaya çıkmıştır. Kontrolsüz cep telefonu kullanımı, postural bozulmalar ve kas sistemi rahatsızlıklarına sebebiyet vermektedir (Bekâr, 2018). Dijital cihazların uzun süre kullanılması bireylerin el-sırt ve boyun rahatsızlıklarına neden olduğu, dijital detoksun bunun için çözüm olacağı katılımcılar tarafından ön görülmektedir. Göz yorgunluğu, uyku kalitesini artırmak diğer fiziksel sebepler olarak ortaya çıkmaktadır. Aşırı dijital cihaz kullanımı uyku bozuklukları ve aşırı mavi ışık süresi yenilenmeyi engelleyip fiziksel sorunlar yaratabilmektedir. Bireyler dijital cihazların aşırı kullanımından meydana gelen fiziksel sorunlardan dijital detoks ile korunabilmekte, olumsuzlukları en aza indirip, iyileşme

sağlayabilmektedirler. Bireyin fiziksel olarak iyi olması, duygusal durumunu ve refahını artırabilmektedir. Fiziksel sebeplerin, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA modeli ile ilişkisi "Pozitif Duygular-Bağlanma" bileşeni ile olmaktadır. Fiziksel olarak bireylerin kendilerini sağlıklı ve iyi hissetmeleri, kendilerine ve hayata daha olumlu bakmalarını sağlamaktadır. Fiziksel iyilik hali, bireyler üzerinde pozitif duyguların hissedilmesine olanak tanımaktadır. Birey kendini fiziksel olarak iyi hissederse, özgüveni, sosyal ilişkileri ve hayata bağlanma şekilleri ona göre sağlam olabilmektedir. Bu durum Pozitif Psikoloji Teori PERMA Modeli "Bağlanma" bileşeni ile açıklanmaktadır. Bireyler dijital detoksa katılımda keyifli bir zaman akışı bulabiliyorsa, birey zevk alarak katıldığı aktivitelere devamlılık sağlayabilmekte, yoğun bir şekilde bağlantı kurabilmektedir. Bu durum deneyim kazanmayı ve akışta olmayı sağlamaktadır. Akıştaki bireyin duygularının ve düşüncelerinin aynı amaca odaklanması gerekmektedir. Bağlanma akışta olmak ile ilgiliyken, deneyim ile ilgili değerlendirmeler deneyim yaşandıktan sonra gerçekleşmektedir. Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin "Fizyolojik Boyutu" ile dijital detoksa katılımın fiziksel sebepleri doğrudan ilişkilidir. Dijital cihazların aşırı kullanılması sebebiyle, bireyler obezite, fiziksel ağrılar, göz ağrıları, uyku sorunları ve zinde olamama sorunlarıyla karşılaşabilmektedir. Bu sebeplerle bireyler bunlardan uzaklaşmak ya da kurtulmak için boş zamanlarında fiziksel aktiviteler gerçekleştirmektedir. Grafik sonuçları incelediğinde, dijital detoksa katılım sebeplerinde fiziksel iyilik hali yüksek oran olarak ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, dijital detoksa katılım sürecinde fiziksel sağlık, bireyler için önemli bir sebep olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar, fiziksel iyilik halini diğer iyilik hali boyutlarına kıyasla daha fazla önemsediklerini ifade etmişlerdir.

K10: "*Gün içerisinde dijital cihazlara ve ekranlara uzun süre maruz kalmak, zamanla bende göz yorgunluğu, baş ağrısı ve uykuya dalmada güçlük gibi bazı fiziksel rahatsızlıklara neden olabildiğini fark ettim. Dijital detoksun bu etkileri hafifletmede faydalı olabileceğini düşünüyorum. Aynı zamanda, bu süreçte cihazlardan uzaklaşmak; sevdiklerimle daha anlamlı ve kaliteli zaman geçirmeme, onlarla daha güçlü bağlar kurmama katkı sağlıyor. Aslında dijital detoksa yönelmemin tek bir nedeni yok; birden fazla etkenin bir araya geldiğini söyleyebilirim."* (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K10 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K4: "Sırt ağrıları gibi fiziksel rahatsızlıkları azaltmak ve zamanı daha verimli yönetebilmek adına dijital detoksa ihtiyaç duyuyorum. Aynı zamanda, odaklanmak ve yaptığım işi daha rahat sürdürebilmek için bu sürecin faydalı olduğunu düşünüyorum. Uzun süre dijital

ortama maruz kaldığımda sıkıldığımı hissediyor, bir noktadan sonra mide bulantısı ve genel bir fiziksel rahatsızlık yaşamaya başlıyorum." (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K4 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Grafik 4.1.'de yer alan bireylerin dijital detoksa katılma sebeplerinden biri olan psikolojik faktörlerin sonuçları, dijital bağımlılık farkındalığı olarak ortaya çıkmıştır. Katılımcılar, dijital bağımlılıklarının farkında olduklarını belirtmiş ve dijital bağımlılıktan korunmak amacıyla dijital detoksu bir başa çıkma yöntemi olarak tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, duygusal yükün azalması, mutsuzluk hissi ve enerji düşüklüğü gibi psikolojik durumlar katılımcıların dijital detoksa yönelmesinde etkili diğer nedenler arasında yer almaktadır. Dijital cihazların aşırı kullanımı, bireylerin hayatlarında anlam ve tatmin duygusunun eksikliğine yol açabilmektedir. Gerçek olmayan anlık ve yüzeysel ilişkiler, bireyleri mutsuz edebilmektedir. Dijital cihazlarla geçirilen aşırı zaman, bireyler üzerindeki duygusal yükü artırabilmekte ve bu yük dijital detoks ile hafifletilebilmek için bir çözüm olabilmektedir. Bireylerin daha anlamlı ilişkiler kurmasına yardımcı olabilmektedir. Ayrıca dijital dünya bireye yalan bir dünya yaratabilmekte ve kişi olduğu hayat ile olmak istediği hayat arasında sıkışıp, kendi benliğinden uzaklaşabilmektedir. Bu durum, bireyde mutsuzluk ve hayat motivasyon eksikliğine yol açabilmektedir.

Psikolojik sebepler, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli "Pozitif Duygular-Bağlanma- Anlam" bileşenleriyle bağdaştırılmaktadır. Dijital cihazların, bireylerin pozitif duygusal durumları üzerindeki olumsuz etkileri yapılan görüşmeler sonucu ortaya çıkmıştır. Dijital bağımlılık, diğer madde bağımlılıklarıyla aynı oranda bireyin hayatını olumsuz etkileyebilmektedir. Dijital cihazlar, kısa süreli pozitif duygular sunarken, anlık ödüller ve tatmin edici içerikler sağlayabilmektedir. Ancak, bu durumlar derin duygular yaratamazken, yalnızca anlık mutluluk hissi vermektedir. Dijital cihazlar, yüzeysel ve geçici duygular yaşatırken, aşırı kullanım yalnızlık, depresyon, stres, kaygı ve anksiyete gibi olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Aşırı dijital cihaz kullanımı, bireylerin genel pozitif duygusal durumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Dijital bağımlılık, yüz yüze iletişimleri azaltarak gerçek dünya ile ilişkileri bozabilmektedir ve yalnızlık, tatminsizlik duyguları yaratabilmektedir. Bireyler dijital dünyada aşırı vakit geçirirken, gerçek hayattaki anlamlı ilişkilerden uzaklaşabilmektedir. Yüz yüze iletişim ve derin ilişkiler, yalnızlık hissini azaltıp ve mutluluğu artırabilmektedir. Dijital bağımlılık farkındalığı, bireylerin huzurlu, mutlu ve anlam dolu bir yaşam sürmelerine olanak sunmakta, iyilik halini artırabilmektedir. Dijital bağımlılığın farkında olmak, dijital cihazlardan

uzaklaşmak değil, onları daha sağlıklı ve anlamlı kullanmakla ilgili olmaktadır. Birey dijital cihazlardan uzaklaşıp, yalnızca mevcut anı yaşayarak psikolojik dengeyi sağlayabilmektedir. Dijital detoks bireylerin pozitif duygusal durumlarını etkileyebilmektedir. Dijital detoksun duygusal yükü ve mutsuzluğu azaltıp, enerji artışı sağlama inancı, bireylerin dijital detoksa katılmasına neden olmaktadır. Dijital detoks sayesinde, bireyler anksiyete, kaygı ve yaşam sevincinin azalması gibi yüklerinden kurtulabilmektedir. Dijital detoks, bireylerin olumsuz duygulardan arınıp, pozitif duygular içinde olmalarını sağlamaktadır. Psikolojik iyilik hali böylece korunabilir ya da iyileştirilebilmektedir.

Psikolojik iyilik hali ile Pozitif Psikoloji Teori PERMA Modeli "Bağlanma" ve "Anlam" bileşenleri ilişkilendirildiğinde, birey özgür iradesiyle boş zamanını keyifle geçiriyorsa, bunu tekrar deneyimleme isteği duyabilmektedir. Birey, bu zamanın kendisine psikolojik olarak iyi geldiğini fark eder ve bundan vazgeçemez. Bağlanma bileşeni ile dijital detoks arasındaki ilişki bu şekilde tanımlanabilmektedir. Duygusal dengeyi sağlayan bireyler, hayattaki amaçlarını daha net fark eder ve anlam arayışı içine girmezler. Psikolojik ve duygusal dengeye sahip bireyler, hayattan keyif alabilen ve zararlı alışkanlıklardan vazgeçebilen kişiler olarak tanımlanabilmektedir. Bu durumun tam tersi, bireyi mutsuz ve umutsuz yapabilir, ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilmektedir. Dijital cihazlarla fazla zaman geçirilmesi, psikolojik iyilik hali üzerinde hem olumlu hem olumsuz etki yaratabilmektedir. Dijital bağımlılık, yüzeysel ilişkiler ve anlam eksikliğiyle sonuçlanıyorsa, duygusal yük, mutsuzluk ve enerji düşüklüğüne neden olabilmektedir. Dijital cihaz kullanımını sınırlayan bireyler, daha sağlıklı bağlar kurarak ve anlamlı bir yaşam tarzı benimseyerek psikolojik iyilik hallerini iyileştirmeyi başarabilmektedir. Bu durum, bireylerin hem bağlanma hem de anlam konusunda güçlü bir duygusal temele sahip olmalarını sağlamaktadır.

Serbest Zaman Doyumu Teorisi “Psikolojik ve Rahatlama Boyutu” ile doğrudan bağlantı kurulabilmektedir. Dijital detoksa katılım sebeplerinden dijital bağımlılık farkındalığı bireylerin, dijital cihazlardan psikolojik olarak rahatsız olduğunu göstermektedir. Bağımlılık türü ne olursa olsun, bireyi olumsuz etkilemektedir. Dijital bağımlılık katılımcıların psikolojik iyilik hali için bir tehdit oluşturmaktadır. Bu sebeple Serbest Zaman Doyumu Teorisi’nin “Psikolojik Boyutu” ile psikolojik-duygusal sebepler doğrudan ilişkili olmaktadır. Psikolojik Boyut, boş zaman aktivitelerinin bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını karşılama, tatmin etme ve yaşamlarında anlam yaratma olarak ifade edilebilmektedir. Psikolojik boyut, kişisel gelişim, başarı duygusu ve toplumsal katkı ile ilgili aktiviteleri kapsamaktadır. Dijital cihazlarla sürekli

zaman geçirilmesi, bireylerin psikolojik boyutun tatmin edilmesini engel olabilmektedir. Dijital cihazlardaki yüzeysel ilişkiler ve etkileşimler psikolojik anlamda bireyler üzerinde doyum sağlayamamaktadır. Bireylerin içsel anlam arayışı dijital cihazlarla engellenebilmekte ve ruhsal tatmin yerine boşluk hissi oluşturabilmektedir. Bunun sonucu bireylerin hedefleri ve başarıları daha çok dijital beğeni ile yüzeysel hale gelmektedir. Bu yüzeysellik bireyler için doyum eksiliğiyle sonuçlanabilmektedir. Rahatlama boyutu ise, dijital cihazların bireylerin psikolojik iyilik halini olumsuz etkilemektedir. Bireylerin dijital cihazlar ile fazla zaman harcaması, enerji düşüşüne, duygu yüklenmesine ve mutsuzluk hissine yol açabilmektedir. Bu durum sonucu rahatlama boyutunun zarar görmesine neden olmaktadır. Bireyler bu olumsuz etkilerden ve rahatlama boyutunun zarar görmesinden rekreasyon aktiviteleri ile yenilenebilmekte ve uzaklaşabilmektedirler.

K17: "*Zaman zaman karşılaştığım duygusal zorlukları hafifletmek ve içsel dengeyi yeniden sağlamak amacıyla dijital detoksa yöneliyorum. Günlük yaşamın getirdiği dijital ortamlardaki sürekli uyaranlara maruz kalma hâliyle birleştiğinde, duygusal anlamda yorgunluk ve tükenmişlik hissi yaratabiliyor. Bu nedenle, dijital cihazlardan ve sosyal medyadan bir süre uzaklaşmak, duygularımı daha sağlıklı bir biçimde düzenleyebilmem ve zihinsel olarak kendimi toparlayabilmem için faydalı oluyor. Dijital detoks süreci, duygusal açıdan daha dengeli ve farkındalık düzeyi yüksek bir hâle ulaşmamı destekliyor."* (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K17 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K21: "*Teknoloji ve dijital cihazlara olan yoğun yönelimimin, zaman zaman yaşam kalitem üzerinde olumsuz etkiler yarattığını fark ediyorum. Bu durum, özellikle sosyal medya platformlarında ve dijital ortamlarda gereğinden fazla zaman geçirmeme neden olabiliyor. Dijital detoksa katılma motivasyonum, dijital bağımlılık konusunda farkındalık geliştirmek, bu bağımlılığı dengelemek ve daha sağlıklı bir psikolojik duruma ulaşmak yönünde şekilleniyor. Bu nedenle dijital detoksun, kendimi zihinsel ve duygusal açıdan dengelememe katkı sağlayacağına inanıyorum."* (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K21 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Bireylerin dijital detoksa katılma sebeplerinden, manevi-spiritüel sebep sonuçları, arınma/dinlenme olarak belirlenmiştir. Ayrıca, bireylerin dijital cihazlarla aşırı zaman geçirmeleri ve bu cihazların sürekli uyarıcı etkisi, dijital detoksa katılım sebeplerinden biri

olarak içsel huzur arayışını ortaya çıkarmaktadır. Katılımcılar, dijital ortamların yarattığı zihinsel ve duygusal yükten uzaklaşarak, manevi denge ve içsel huzur sağlama amacıyla dijital detoksa yöneldiklerini ifade etmişlerdir. Dijital cihazlardan uzaklaşmak, bireylere arınma/dinlenme için olanak sunarken, bireyin kendi özgür iradesiyle katıldığı dijital detoks, birey için yeni amaçlar belirleyebilmektedir. Bireylerin daha fazla gerçek dünya ile temas kurması, mutlu, keyifli anılar biriktirmesini sağlarken, içsel huzuru bulmalarına destek olabilmektedir. Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli ile "Anlam" bileşeniyle manevi-spiritüel sebepler ile ilişki olabilmektedir. Birey dijital detoksa katılımda manevi olarak kendini yeniden bulabilmekte, arınabilmekte ve yenilenmiş hissedebilmektedir. Yaşamına daha derin anlamlar katabilmektedir. Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin "Rahatlama Boyutu" ile manevi-spiritüel sebepler doğrudan ele alınmaktadır. Bireyler hayatın anlamsızlığından, kendilerini yenilenmiş, arınmış ve dinlenmiş hissedebileceği rekreasyon aktiviteleriyle uzaklaşabilmektedir. Arınma/dinlenme ve iç huzur arayışı rahatlama boyutu ile karşılanabilmektedir.

K15: "Kendime fayda sağlayacak, iyi hissettiren etkinliklere zaman ayırmak adına dijital detoksa katılma ihtiyacı hissediyorum. Bu süreçte mutlu olma arzusu, zamanı daha verimli kullanma, zihinsel dinlenme ve içsel bir arınma gibi çeşitli nedenler benim için belirleyici oluyor. Mesleğim gereği gün içerisinde birçok insanla iletişim hâlinde olmak zihinsel açıdan yoğunluk yaratabiliyor. Bu nedenle, sakin bir ortamda rahatça meditasyon yapabilmek bile dijital detoksa katılmak için önemli bir sebep haline geliyor. Meditasyon, benim için içsel huzur anlamı taşıyor." (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K15 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K25: Zihinsel ve duygusal olarak arınmak, dijital yoğunluktan bir süreliğine uzaklaşmak ve bedensel-zihinsel anlamda dinlenmek amacıyla dijital detoks sürecine ihtiyaç duyuyorum. Bu süreç, günlük yaşamın getirdiği bilişsel yükleri hafifletmeye ve içsel dengeyi yeniden kurmaya yardımcı oluyor. (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K25 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Bireylerin dijital detoksa katılma sebeplerinden, entelektüel-mesleki sebep sonuçları, verimli zaman yönetimi, kendine zaman ayırma ve zihinsel tükenmişlik olarak belirlenmiştir. Katılımcılar dijital detoksa katılımda dijital dünyada çok fazla zaman harcadıklarını, bu durum sebebiyle verimli zaman yönetimi yapamadıklarını ifade etmişlerdir. Dijital detoks

katılımcılara, verimli zaman yönetimi yapabilmeleri için, fırsatlar sunmaktadır. Bireylerin planlı ve disiplinli olmalarına dijital detoks destek olabilmektedir. Dijital detoks, bireylerin dijital cihazları belirli zaman dilimlerinde kullanmaları için sınırlar çizmektedir. Dijital çağın getirdiği kolay erişim, bireylerde bağımlılık eğilimlerini artırmakta, verimli zaman yönetimi aksamakta ve dürtü kontrol sorunlarına yol açmaktadır (Güney, 2017). Yoğun yaşam ve iş koşulları, dijital cihazlar sayesinde sürekli ulaşılabilir olma, bireylerin kendilerine zaman ayıramamasına neden olmaktadır. Dijital detoks sürekli ulaşılabilir olmanın önüne geçebilmektedir. Zihinsel tükenmişlik için, dijital detoksa katılanlar, dijital cihazların bilişsel yorgunluk yarattığının farkına varmaktadır. Sosyal medya baskısı ve bilgi yüklemesi bireyleri dijital detoksa yönlendirebilmektedir. Entelektüel-mesleki sebeplerin, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli ile ilişkisi, "Başarı" bileşeniyle olabilmektedir. Bireylerin hedeflerine ulaşması, potansiyellerini gerçekleştirmeleri ve başarılarının takdir edilmesi Başarı bileşeni ile tanımlanabilmektedir. Dijital detoks, bireylerin zaman yönetmelerini verimli yapabilmlerine yardımcı olurken, odaklanma ve üretkenliği artırarak bireye akademik ve mesleki başarılar elde etme fırsatı sunmaktadır. Serbest Zaman Doyumu Teorisi "Eğitim-Estetik Boyutu" ile entelektüel- mesleki sebepler doğrudan ilişkilendirilmektedir. Bireyler kendilerini geliştirmek için kurslara katılırken, ayrıca müze, tiyatro, konser ve sanat aktivitelerine katılabilmektedirler. Bu aktivitelere zaman ayırmak için bireyler dijital detoksa katılım sağlayabilmektedir. Bu aktiviteler ile bireyler çevreleriyle daha gerçekçi bağlar kurabilmektedir. Bireyler doğa ve sanatla vakit geçirerek, estetik açıdan tatmin edici etkinliklerde bulunup, içsel huzur ve zihinsel rahatlama sağlayabileceklerdir. Bireyin kendini geliştirmek için gerçekleştirdiği tüm aktiviteler entelektüel gelişimi ve akademik hayatı destekleyebilecektir.

K3: "*Dijital detoks uygulamamın temel sebeplerinden biri; mutsuz hissetmek, zihinsel olarak dinlenmek, zihnimi sakinleştirerek odaklanma becerimi artırmak ve yarım kalan işlerime daha verimli şekilde yönelebilmektir. Özellikle doktora tezim üzerinde çalışabilmek için dijital dikkat dağınıklığını en aza indirmek istiyorum. Aynı zamanda, bu süreç eşimle daha nitelikli vakit geçirmeme olanak tanıyor. Dijital etkileşimlerden uzaklaşmak, hem akademik hem de kişisel yaşamımda daha dengeli ve huzurlu bir alan yaratmamı sağlıyor."* (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K3 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K5: "Yazar ve dijital içerik üreticisi olmam nedeniyle, gezdiğim ve deneyimlediğim mekânları kaleme almak benim için mesleki bir gereklilik. Ancak üretken olabilmem için

öncelikle zihinsel olarak beslenmem, yani düzenli şekilde okuyabilmem gerekiyor. Bu da odaklanmayı ve bölünmeden düşünmeye zaman ayırmayı gerektiriyor. Dolayısıyla dijital detoks, mesleki anlamda verimliliğimi sürdürebilmem adına kaçınılmaz bir ihtiyaç hâline geliyor. Bunun yanında, dijital ortamlarda yoğun ve sürekli bir etkileşim içinde olmak zamanla zihinsel bir yorgunluk yaratıyor. Bu nedenle, spor yapmak, sanatsal faaliyetlere katılmak ya da kendime kaliteli zaman ayırmak gibi dijital dışı etkinliklerle denge kurma ihtiyacı hissediyorum." (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K5 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

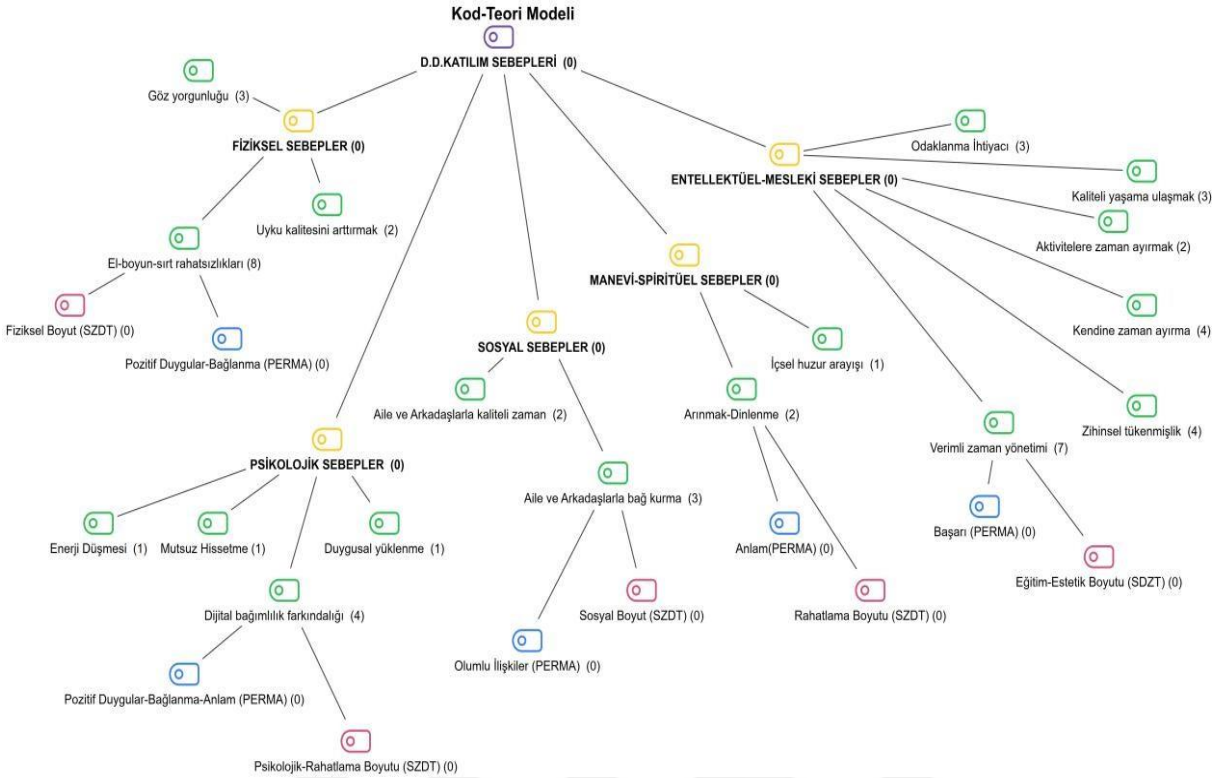
Bireylerin dijital detoksa katılma sebeplerinden, sosyal sebep sonuçları incelediğinde, aile ve arkadaşlarla bağ kurmak, aile ve arkadaşlarla kaliteli vakit geçirmek olarak belirlenmiştir. Sosyal sebepler, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli "Olumlu İlişkiler" bileşeniyle, Serbest Zaman Doyumu Teorisi "Sosyal Boyutu" ile doğrudan ilişkili olabilmektedir. Dijital cihazlar yüz yüze iletişimi ne kadar kısıtlıyorsa, dijital detoks bireylere yüz yüze etkileşim imkânı sunabilmektedir. Dijital detoksa katılım bireylere daha derin ve anlamlı ilişkiler kurabilme fırsatı verebilmektedir. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri aile ve arkadaşlarla olan zamanı anlamlı hale getirirken, bağların güçlenmesini sağlayabilmektedir. Bu durum sosyal boyutun tatmin düzeyini arttırabilmektedir. Dijital detoks süresince, aile, arkadaş ve sevdikleriyle vakit geçirebilen bireyler stres ve duygusal yüklerinden uzaklaşabilmektedir. Dijital detoks bireylere kaliteli sosyal deneyimler yaşamaları için fırsatlar sunabilmektedir. Dijital detoks, sosyal bağların güçlenmesi ve kaliteli ilişkilerin kurulması açısından etkili bir yöntem olabilmektedir. Olumlu ilişkiler bileşeni ve Sosyal boyut dijital detoks ile desteklenerek bireylerin daha kalıcı sosyal deneyimler yaşamalarına ve bütüncül iyilik hallerinin artmasına katkı sağlayabilmektedir.

K2: "Dijital detoks uygulamamın temel sebeplerinden biri, kızımla kaliteli vakit geçirebilmek ve aramızdaki bağı güçlendirebilmektir. Gün içerisinde birbirimize duyduğumuz özlem, akşam saatlerinde sınırlı bir zaman diliminde bir araya gelmemize neden oluyor. Özellikle onun erken uyku saatleri nedeniyle birlikte geçirdiğimiz zaman oldukça kıymetli hâle geliyor. Bu nedenle, dijital cihazlardan uzaklaşarak dikkatimi tamamen ona yöneltmek, ilişkimizin sürdürülebilirliği ve duygusal bağımızın derinleşmesi açısından önemli bir adım olarak görüyorum." (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K2 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K10: "Dijital detoks uygulamamın temel nedenlerinden biri, dijital cihazlardan bilinçli olarak uzaklaşarak sevdiklerimle daha nitelikli ve anlamlı zamanlar geçirebilmektir. Günlük yaşamın dijital yoğunluğu içinde ihmal edilebilen yüz yüze iletişimi yeniden inşa etmek ve gerçek bağlar kurmak, benim için önemli bir ihtiyaç hâline gelmiştir. Bu süreç, hem sosyal ilişkilerimin güçlenmesine hem de içsel huzurumu desteklemeye katkı sağlamaktadır." (Dijital detoksa katılım sebeplerinin kod matris tarayıcıları tablosunda K10 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Tüm sonuçlara bakıldığında katılımcıların dijital dünyanın olumsuzluklarını azaltmak için, dijital detoksu önemli bir strateji olarak kabul ettikleri ve uyguladıkları anlaşılmaktadır.

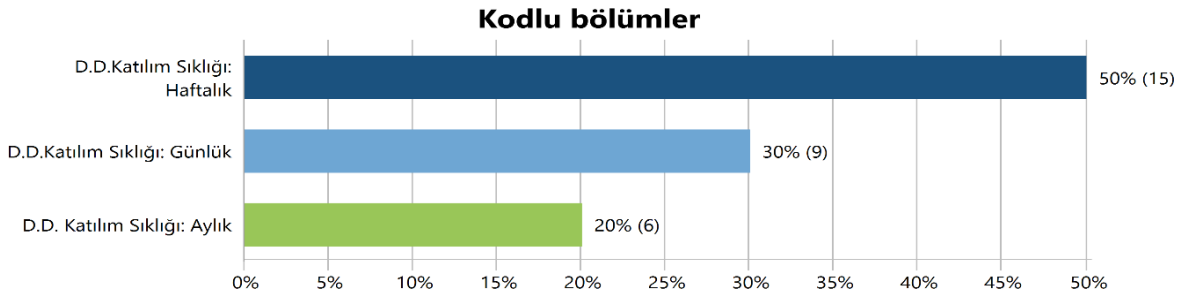
Literatürdeki açıklamalar ile katılımcıların cevapları birbiriyle örtüşmektedir. Dijital detoksun farkındalığı, dengeli bir yaşam tarzını bireylere sunmaktadır. Dijital detoks, mavi ışığa maruz kalmanın önüne geçip, göz kuruluğu ve göz bozuklukları için alınacak bir önlem olabilmektedir. Ayrıca bireylerin anlam arayışlarının önüne geçebilmekte, verimli zaman yönetimi ile kendilerini huzurlu ve mutlu hissetmelerine destek olmaktadır. Dijital detoksa katılım bireylerin aile ve arkadaş bağları için önem arz etmektedir. Dijital detoksa katılım ile bireyler yeni eğitim ve rekreasyon aktivitelerine katılım sağlarken, kendilerinin gelişimi için fırsatlar yaratabilmektedir. Dijital detoksa katılım için tüm bu sebepler bireylerin bütüncül iyilik hali için önemli olabilmektedir.



Şekil 4.1. Dijital Detoksa Katılım Sebeplerinin Kod-Teori Modeli

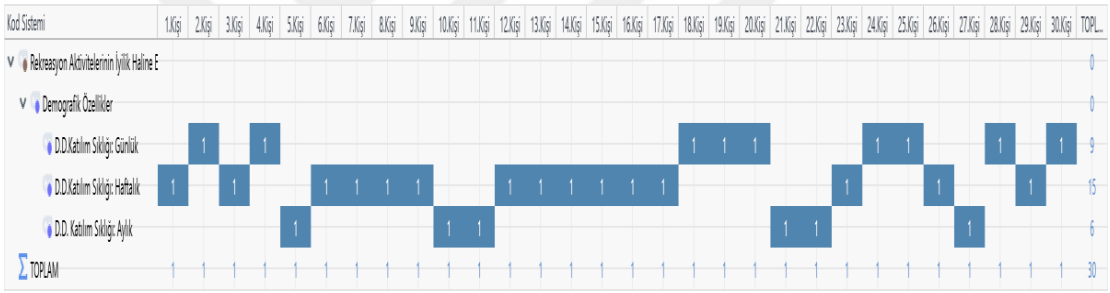
Dijital detoksa katılım sebeplerini analiz etmek için, Kod - Teori Modeli oluşturulmuştur. Bu Kod-Teori modeli, Pozitif Psikoloji Teori "PERMA" Modeli ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin boyutları ile desteklenmiştir. Tema olarak, dijital detoksa katılım sebepleri, kategori başlıkları katılımcı cevapları ile "İyilik Hali Yıldız Model'inden", esinlenerek fiziksel, psikolojik, spiritüel/ manevi, entelektüel/ mesleki ve sosyal sebepler olarak belirlenmiştir. Kodlar, katılımcıların cevaplarına göre oluşturulmuştur. MAXQDA 24 Kod ve Teori Modeli İlişkisi, Pozitif Psikoloji Teorisi ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi üzerinden kurgulanmıştır.. Bu bağlamda dijital detoksun bireylerin bütüncül iyi oluşuna katkı sağladığı kuramsal olarak desteklenmektedir. MAXQDA 24 Kod ve Teori Modeli, dijital detoksa katılımın tek bir sebebe bağlı olmadığını, fiziksel, psikolojik, spiritüel/ manevi, entelektüel/ mesleki ve sosyal etkenlerin bir araya gelerek çok boyutlu bir süreci temsil ettiğini ortaya çıkarmaktadır. Katılımcılar dijital detoks ile hem kendilerine hem çevrelerine hem de içsel dünyalarına yeniden bağlanmak istemektedirler.

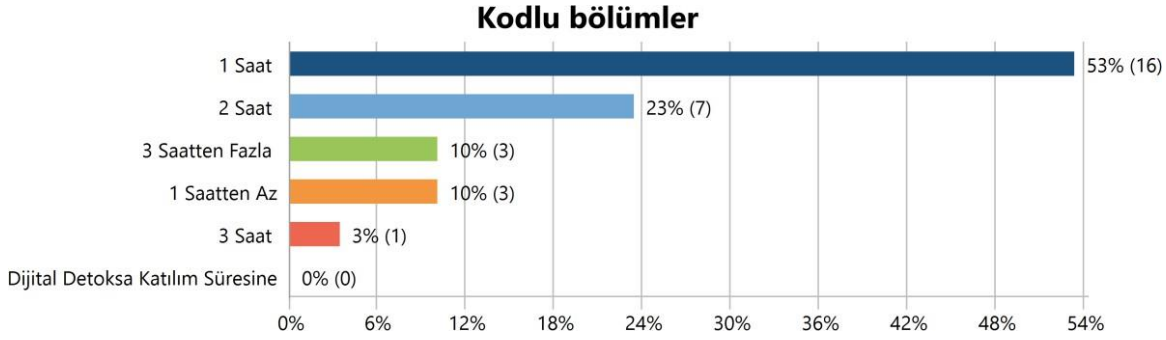
S2: Dijital detoksa katılım süreleri bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?



Grafik 4.2. Dijital Detoksa Katılım Sıklığına Göre Kodlu Bölümler Grafiği

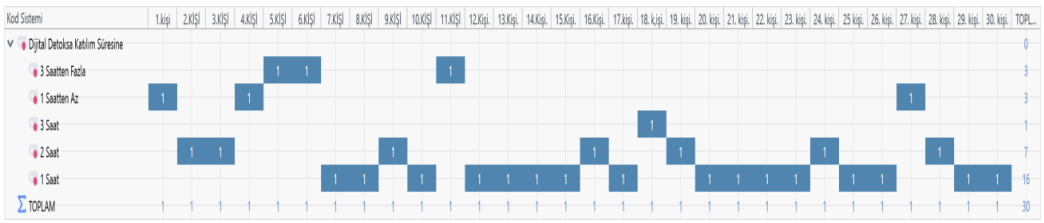
Tablo 4.2. Dijital Detoksa Katılım Sıklığına Göre Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı

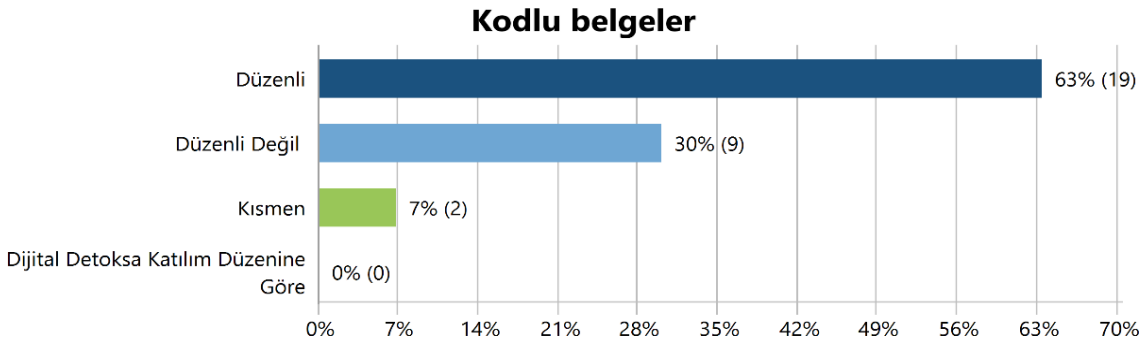




Grafik 4.3. Dijital Detoksa Katılım Süresine Göre Kodlu Bölümler Grafiği

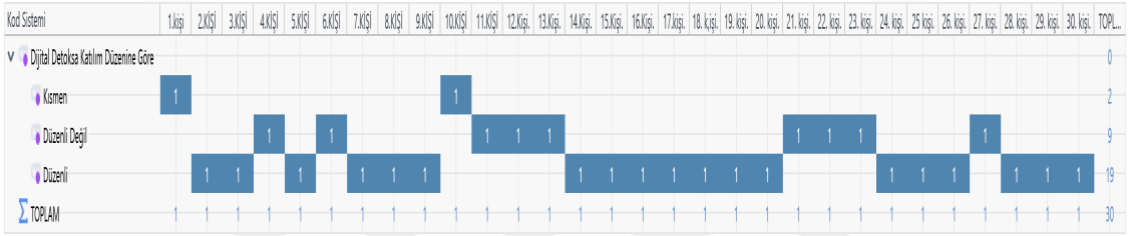
Tablo 4.3. Dijital Detoksa Katılım Süresine Göre Kod Matris Tarayıcısı





Grafik 4.4. Dijital Detoksa Katılım Düzenine Göre Kodlu Bölümler Grafiği

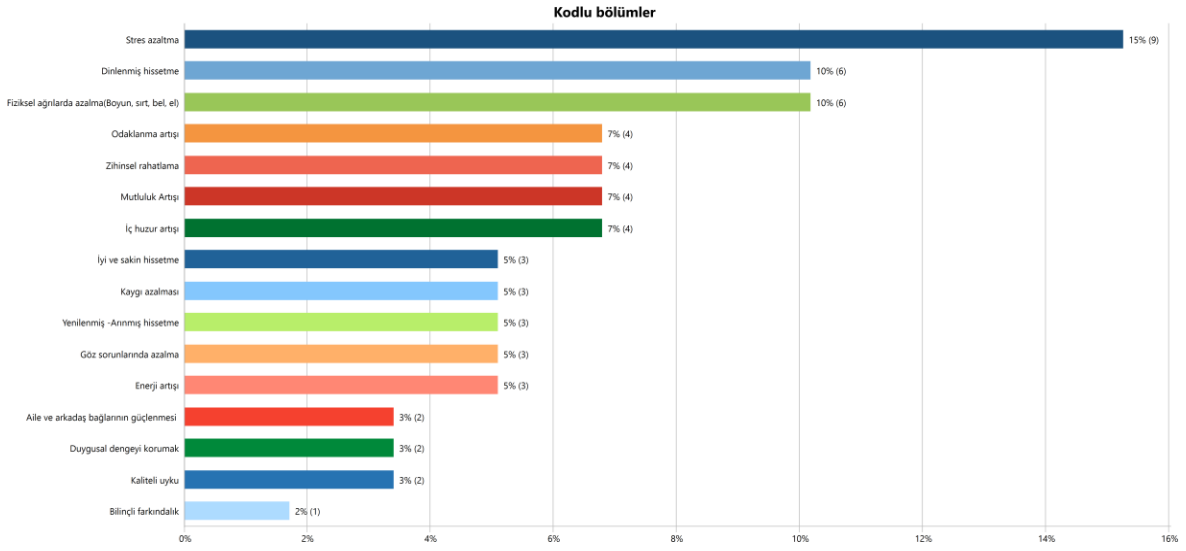
Tablo 4.4. Dijital Detoksa Katılım Düzeninde Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı



Kodlu bölümler grafiği sonuçlarına bakıldığında, katılımcıların dijital detoksa katılım sıklıkları, süreleri ve düzenleri açısından haftalık olarak dijital detoksa katıldıkları görülmektedir. Katılımcılar, genellikle 1 saatlik sürelerle dijital detoksa katılım sağladıklarını ifade etmişlerdir. Bu doğrultuda, katılımcıların düzenli bir şekilde dijital detoks uyguladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum katılımcıların dijital dünyadan uzaklaşmak için belirli bir disiplin ve düzende olduğunun sonucunu vermektedir. Dijital detoksa katılmak ve fayda sağlamak için dijital detoks katılım sıklıkları, süreleri ve düzenleri önemli olabilmektedir. Katılımcıların düzenli dijital detoks uygulaması, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli "Bağlanma-Başarı" bileşeniyle uyumlu olmaktadır. Düzenli dijital detoksa katılanlar, dijital detoksa katılımdaki zaman diliminden hoşnut oldukları için, dijital detoksun saati, düzenliliği ve sıklığı bireyler için önemli olmuştur. Dijital cihazlar üzerinde özerk kontrol sağlayarak öz-yeterlilik duygusunu güçlendirerek, dijital detoksa katılım konusunda başarı sağlayabilmektedirler. 1 saatlik sürenin yaygın olması, dijital detoksa katılımda etkili olurken, kısa süreli ve düzenli dijital detoksun etkili olabileceğini sonuçlar ortaya çıkarmaktadır. Katılımcılar sıklık, düzenlilik ve sürenin dijital detokstan fayda sağlamak için önemli olduğunu vurgulamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda maksimum fayda sağlamak için dijital detoksa katılım süreleri ve sıklıkları ile ilgili daha detaylı ve derinlemesine çalışılması faydalı olacaktır. Kısa sürelerde yapılandırılmış, düzenli detoksun katılımcılar üzerinde olumlu etkileri

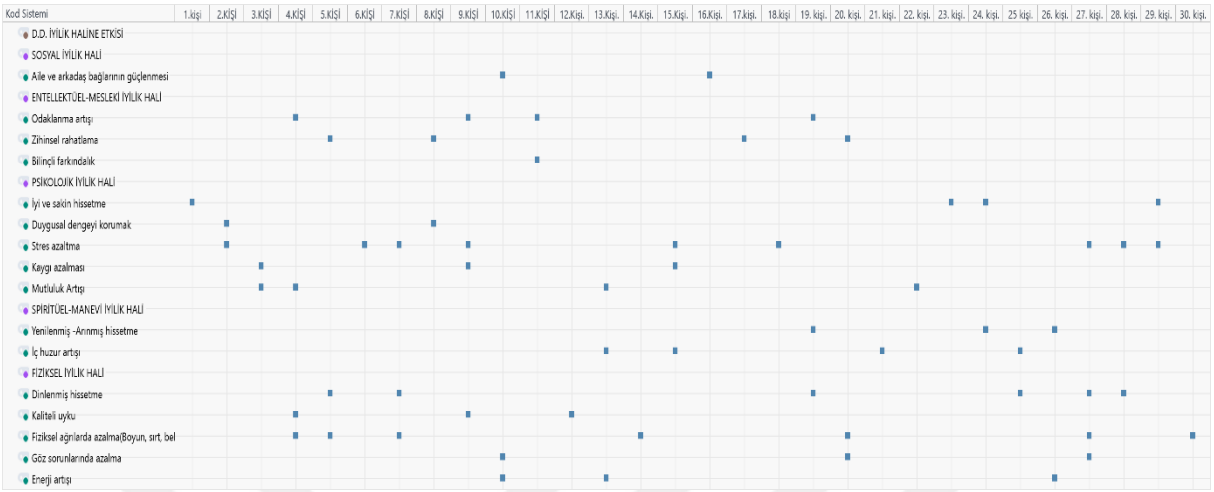
bulunmaktadır. Bu sebeple dijital detoks günlük rutinler ve pratiklerle bireylerin hayatında yer alabilmekte, fayda sağlayabilmektedir. Aslında katılımcıların bu disiplinli yaklaşımı, dijital detoks sırasında yapılan aktiviteye bağlı olabilmektedir. Dijital detoksa düzenli haftalık katılım, katılımcıların dijital detoks esnasında ortaya çıkan boş zamanlarını planlama ve organize etme becerileri gelişmiştir. Bu durum "Psikolojik Boyut" ihtiyaçlarını karşıladığı için Serbest Zaman Doyumu Teorisiyle ilişkilendirilmiştir.

Grafik 4.3'te yer alan veriler doğrultusunda, dijital detoksa katılım sürelerinin bireylerin iyilik hali üzerindeki etkilerinin özellikle fiziksel iyilik hali boyutunda yoğunlaştığı görülmektedir. Katılımcılar, dijital detoksun fiziksel ağrıların azalması ve dinlenmiş hissetme üzerinde yüksek oranda olumlu etkiler yarattığını ifade etmişlerdir. Ayrıca, düzenli dijital detoks uygulamalarının vücutta kronik ağrıları ve gerilimi azalttığı, bunun yanı sıra dinlenme kalitesini artırdığı sonucuna katılımcıların cevapları ulaşılmıştır. Enerji artışı ve göz sorunlarında azalma ise, fizyolojik iyileşmeler, ekran süresinin azalmasıyla bağdaştırılmaktadır. Kaliteli uyku düşük oranda belirlenmiştir. Katılımcıların yarısının 1 saatlik detoks yapması sonucunda, fiziksel iyileşmelerin olduğu ifade edilmektedir. Bu iyileşme dijital detoksa katılımda süreden çok düzenliliğin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Dijital detoksa 1 saatlik katılım psikolojik, fiziksel ve sosyal faydaları desteklemektedir. Fiziksel ağrılardaki azalma, dijital detoksa katılım sırasındaki gerçekleştirilen aktivitelerle ilgili olabilmektedir.



Grafik 4.5. Dijital Detoksun İyilik Haline Etkisine Göre Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.5. Dijital Detoksun İyilik Haline Etkisi Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı



Grafik 4.5.'te Dijital Detoksun İyilik Haline Etkisi temasında, kategoriler fiziksel, psikolojik, manevi-spiritüel, sosyal, entelektüel-mesleki iyilik hali olarak "İyilik Hali Yıldız Modeli" ile katılımcıların verdiği cevaplara göre belirlenmiştir. Kod isimleri ise, katılımcıların cevaplarına göre oluşturulmuştur. Son olarak Pozitif Psikoloji Teori PERMA modeli bileşenleri ve Serbest Zaman Doyumu Teori boyutları ile dijital detoksun iyilik haline etkisi birlikte ele alınmıştır.

Dijital detoksun iyilik haline etkisi, fiziksel iyilik hali, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA'nın "Pozitif Duygular, Bağlanma ve Başarı" bileşenleri ile desteklenmektedir. Fiziksel olarak bireyin kendini iyi hissetmesi, pozitif duygular içinde önemli bir kriter olabilmektedir. Fiziksel iyi olmak, bireyin hayata daha pozitif bakmasını sağlarken, anksiyete ve kaygılarından arınmasına yardımcı olmaktadır. Birey dijital detoksa katılımdan ve fiziksel aktivitelerini gerçekleştirdiği zaman diliminden mutluysa, dijital detoksa ve aktiviteye bağlılık artmaktadır. Bunun sonucunda birey fiziksel iyilik haline ulaştığında, başarı sağlamış olmaktadır. Ayrıca kaliteli uyku ve dinlenmiş hissetme, bireylerin duygusal olarak dengeli olmasını sağlayabilmektedir. Kaliteli uyku bireylerin enerji artışına etki edebilmektedir. Başarı bileşeni ile fiziksel iyilik halinin ilişkisi, bireylerin kendilerini başarılı ve tatmin olmuş hissettiklerini ifade etmektedir. Dijital detoks, dijital cihazlarla geçirilen zamanı azalttığı için, bireylere daha fazla yenilenme imkânı bulmaları için fırsatlar sunmaktadır. Bu imkân fiziksel olarak iyileşme sağladığı için başarıya ulaşma isteğini pekiştirebilmektedir. Fiziksel ağrıların azalması, enerji artışı ve kaliteli uyku gibi fiziksel iyilik haline başarı bileşeni destek olmaktadır. Dijital detoksun, fiziksel iyilik hali, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli'nin üç bileşeni Pozitif

Duygular, Bağlanma ve Başarı ile doğrudan ilişkili olmaktadır. Dijital detoks fiziksel iyileşme için olanak sunarken, bütüncül iyilik hali üzerinde önemli bir etken olabilmektedir.

Dijital detoksa katılımda, fiziksel iyilik hali ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi "Fizyolojik Boyutu" ile yansıtılmıştır. Fizyolojik boyut ve fiziksel iyilik hali doğrudan ilişkili olabilmektedir. Birey fiziksel aktiviteler sayesinde dijital cihazlardan kaynaklanan tüm cihazlardan uzaklaşıp, fiziksel iyilik halini koruyabilmektedir. Fiziksel iyilik hali, genel vücut fonksiyonlarının düzgün çalışması ve bedensel sağlığın iyi olması ile ilgili bir durum olarak açıklanabilmektedir. Bireylerin boş zamanlarını fiziksel sağlıklarını korumak veya iyileştirmek amacıyla katkı sağlamalarına fizyolojik boyut denilebilmektedir. Bireyler boş zamanlarını daha verimli kullanarak, fiziksel iyilik hallerine katkı sağlayabilirler. Bireyler dijital detoksa katılımda fiziksel aktiviteler ile fiziksel iyilik halleri ile psikolojik iyilik hallerini pekiştirebilmektedir. Dijital detoks ile bireyler fiziksel sağlıklarına odaklanabilmektedir. Fiziksel sorunlarını dijital detoks ile en aza indirebilmekte, kendini dinlenmiş hissedebilmektedir. Bu durum birey için fizyolojik boyutun yansıması olarak kabul edilmektedir. Fizyolojik boyut bireylerin bedensel sağlığını doğrudan etkilediği için bütüncül iyilik hali üzerinde olumlu etki yaratmaktadır.

K4: "Dijital detoksun hem fiziksel hem de ruhsal iyilik hâlim üzerinde olumlu etkileri olduğunu ifade edebilirim. Özellikle ruhsal iyilik hâli, bireyin yaptığı etkinlikten memnuniyet duymasıyla yakından ilişkilidir. Fiziksel olarak kendimi iyi hissettiğimde, bu durum ruhsal iyiliğimi de desteklemektedir. Örneğin, spor salonunda egzersiz yaptıktan sonra hissettiğim fiziksel yorgunluk ve ağrı benim için keyif verici bir deneyime dönüşüyor. Bu süreç hem zihinsel olarak odaklanmamı sağlıyor hem de dinlenmiş hissettiriyor. Fiziksel olarak bir başarı elde ettiğimi düşünmek, ruhsal açıdan da tatmin olmama katkıda bulunuyor. Daha açık bir şekilde ifade etmek gerekirse, dijital detoks süreciyle birlikte fiziksel rahatsızlıklarımdan arınıyorum ve bu durum ruhsal iyilik hâlimi olumlu yönde etkiliyor." (Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K4 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K20: "Dijital detoksun; göz yorgunluğumun azalması, duruş ve hareket düzenimin iyileşmesi, uyku kalitemin artması, odaklanma becerimin gelişmesi, duygu durumumu daha sağlıklı yönetebilmem, sosyal ilişkilerimde daha etkili iletişim kurabilmem ve iş-özel hayat dengemi koruyabilmem açısından olumlu etkiler yarattığını söyleyebilirim. Bu süreç, hem fiziksel hem de psikososyal iyilik hâlimin güçlenmesine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır."

(Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K20 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Dijital detoksun iyilik haline etkisi, psikolojik iyilik hali sonuçları stres azaltma ile belirgin etki olarak görülmektedir. Katılımcılar haftalık düzenli dijital detoks ile dijital uyaranlardan uzaklaşarak stresle başa çıkabildiklerini belirtmişlerdir. Mutluluk artışı, kaygı azalması ile iyi ve sakin hissetme sırasıyla belirlenmiştir. Psikolojik iyilik halini, Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli ”Pozitif Duygular-Anlam” bileşenleri perspektifinden incelediğinde, Dijital detoksa katılımda bireylerin pozitif duygusal deneyimlerinde artış gözlenmektedir. Bunun sebebi stres azalması olarak düşünülmektedir. Bireyler dijital detoksa katılım ile kaygı, anksiyete, mutsuzluk, yalnızlık duygularından uzaklaşmaktadır. Hayatı daha anlamlı algılamaktadır. Bu durum Psikolojik iyilik hali ile Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli ”Pozitif Duygular-Anlam” bileşenleri arasında doğrudan güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Pozitif psikoloji teorisine göre, bireylerin pozitif duygusal deneyimler yaşamaları, stresin, kaygının ve anksiyete gibi olumsuz duyguların azalmasına yardımcı olabilmektedir. Dijital detoks stres ve kaygı durumlarını azaltırken, psikolojik iyilik halini artırabilir, bu durum pozitif duygular bileşeniyle ilişkili olduğunu gösterebilmektedir. Dijital detoksa katılım ile bireyler gerçek dünya ile bağlantı kurduklarında mutluluk seviyesinde artış görülmektedir. Bu durum bireyin pozitif duygular yaşamasıyla ilişkili olabilmektedir. Dijital cihazlardan uzaklaşmak ya da ara vermek bireylerin hayatta daha anlamlı deneyimler yaşamasına olanak sunmaktadır. Dijital cihazlardan uzaklaşan bireylerin kaygı seviyelerindeki düşüş, daha sakin bir hayat yaşamaları için yardımcı olabilmektedir. Psikolojik iyilik hali ile Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli “Anlam” bileşeni, dijital detoksa katılımda bireylerin kendi hayatlarını, başkalarıyla olan bağlarını ve değerlerini gözden geçirmek için imkânlar tanımaktadır. Bireylerin anlam arayışları hayatlarına derinlik katmalarına yardımcı olmaktadır. Dijital detoksa katılım süresince, pozitif duygular bileşenin etkisi, bireyin anlam arayışını desteklemektedir. Pozitif duygular içerisindeki bireyin anlam arayışı da olumlu olacaktır. Dijital detoks kaygı azalması, stresin azalması ve mutluluğun artışı gibi olumlu sonuçlar ortaya çıkarmaktadır, tüm bu sonuçların hepsi Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli’nin “Pozitif Duygular ve Anlam” bileşeniyle ilişkilendirilebilmektedir. Bireylerin hem psikolojik iyilik hali hem de bütüncül iyilik hali güçlenebilmektedir.

Psikolojik iyilik hali, Serbest Zaman Doyumu Teori “Psikolojik ve Rahatlama Boyutu” ile bağdaştırılmıştır. Katılımcılar, dijital detoksa haftalık düzenli olarak katıldıklarını

belirtmişlerdir. Bu durumun dijital detoksa katılım süresinde stresin azaldığını ifade etmişlerdir. Dijital detoksa katılım, bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olmuş ve psikolojik iyilik hallerini olumlu anlamda desteklediğini ifade etmişlerdir. Bu sebeple Psikolojik boyut ve rahatlama boyutu stresin azaltılması ile doğrudan ilişkili olabilmektedir. Dijital detoksa katılım, bireylerin olumsuz psikolojik yüklerini azaltarak, olumlu bir psikoloji için bireylere olanak tanımaktadır. Böylelikle bireyler daha rahatlamış, huzurlu ve sakin bir psikolojiye sahip olabilmektedir. Dijital detoksa katılım sağlayan bireyler boş zamanlarını daha verimli geçirdiklerini düşünebilmektedirler. Bunun sonucunda kendilerini mutlu hissetmektedirler. Mutlu hisseden bireyin böylelikle kaygı seviyesi düşebilmektedir. Rahatlama boyutu ile bireyler tüm olumsuz duygulardan dijital detoksa katılım sayesinde uzaklaşırken, psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu yansımalar yaratmaktadır. Bireyler gerçekleştirdikleri aktiviteler ile mutlu, yenilenmiş ve olumsuz duygulardan uzaklaşmış duygusunu yaşayabilmektedir. Birey tüm bunların sonucunda dijital cihazlardan uzaklaşarak, zamanlarını daha anlamlı ve rahatlatıcı bir şekilde kullanarak, psikolojik rahatlamayı, dengeyi ve iyilik halini sağlayabilmektedir. Bu nedenlerle, psikolojik iyilik hali, Serbest Zaman Doyumu Teorisi "Psikolojik ve Rahatlama Boyutu" ile ilişkilendirilmektedir.

K9: "Dijital detoks, stres düzeyimin azalmasında etkili olurken; kendimi daha sakin, huzurlu ve rahat hissetmeme yardımcı oluyor. Aynı zamanda ruh hâlimin dengelenmesine ve genel duygusal iyilik hâlimin iyileşmesine katkı sağlıyor." (Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K9 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K29: " Dijital detoks, dikkatimi yeniden toplamama ve projeler, görevler ya da hobiler üzerinde daha verimli bir şekilde çalışmama olanak tanıyor. Bu süreç, yalnızca odaklanma becerimi artırmakla kalmayıp aynı zamanda stres düzeyimin azalmasına, kendimi daha iyi ve sakin hissetmemi sağlıyor. Böylece hem zihinsel performansım hem de genel iyilik hâlim olumlu yönde etkilemektedir." (Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K29 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Dijital detoksun iyilik haline etkisi spiritüel/manevi iyilik hali, iç huzur artışı, dijital detoksun bireylere içsel refleksiyon için alan açtığı düşünülebilmektedir. Yenilenmiş ve arınmış hissetme ile katılımcılar dijital detoks ile birlikte fiziksel ve zihinsel bir yenilenme yaşadıklarını belirtmektedirler. Modern yaşamın yapay temposundan kurtulmak için dijital detoks etkili olabilmektedir. Spiritüel/manevi iyilik hali, Pozitif Psikoloji Teori PERMA "Anlam" ile dijital

detoksa katılımda iç huzur artışını desteklemektedir. Yenilenmiş hissetme, spiritüel/manevi iyilik hali, Serbest Zaman Doyumu Teorisi "Rahatlama Boyutu" karşıladığını göstermektedir. Dijital detoksa katılım süresinde gerçekleştirilen aktiviteler bireyler için, iç huzur artışını, arınmayı ve yenilenmeyi sağlamaktadır.

K21:"Oyun bağımlılığımın ileri bir seviyeye doğru ilerlediğini fark ettiğim için dijital ortamlardan uzaklaşma ihtiyacı duyuyorum. Bu nedenle dijital detoks benim için önemli bir hâl alıyor. Bu süreç, yalnızca bağımlılık eğilimimle başa çıkmama yardımcı olmakla kalmıyor, aynı zamanda bana iç huzur sağlıyor ve ruhsal dengemi yeniden kazanmama katkıda bulunuyor." (Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K21 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K24: "Düşünüyorum iyilik hali, her şeyden arınmak ve bütün sağlığımı korumak. İyi gelmeyen şeylerden arınmak. Dijital dünya bana iyi gelmiyor ve bundan uzaklaşmak için dijital detoks yapıyorum, iyilik halimi korumaya çalışıyorum." (Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K24 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Dijital detoksun iyilik haline etkisi entelektüel/meslek iyilik hali, zihinsel rahatlama ve odaklanma artışı, dijital detoksa düzenli katılımın, katılımcılar üzerinde duygusal regülasyona destek olduğunu göstermektedir. Entelektüel/meslek iyilik hali, PERMA Modeli "Pozitif Duygular ve Anlam" bileşeniyle yansıtılmaktadır. Dijital cihazların sürekli uyaranları, bireyler üzerinde tükenmişlik, zihinsel yorgunluk ve odaklanamam problemleri yaratabilmektedir. Dijital detoksa katılım ile beraber bireyler bu tükenmişlikten, zihinsel yorgunluktan ve odaklanamama sorunundan uzaklaşabilmektedir. Dijital detoks bireylere analitik düşünme, yaratıcılık ve berrak düşünebilme sağlayabilmektedir. Zihinsel rahatlama ve odaklanma becerilerindeki artış, dijital detoksun bireylere alan açtığını göstermektedir. Entelektüel/meslek iyilik hali Serbest Zaman Doyumu Teori "Rahatlama, Eğitim ve Estetik Boyutunu" kapsamaktadır. Bireylerin kendine ayırdığı zamanda katıldığı müzik, sanat ve resim aktiviteleri önem arz etmektedir. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri bireylere yeni eğitim olanakları sunmaktadır.

K5: "Dijital cihazlara sürekli maruz kalmak, dikkat dağınıklığına ve zihinsel yorgunluğa neden olabiliyor. Bu noktada dijital detoks, zihinsel berraklığımı yeniden kazanmama, odaklanma yetimin artmasına ve daha net düşünebilmeme olanak tanıyor. Bu süreç, zihinsel becerilerimi korumamı ve geliştirmemi sağlıyor. Genel olarak değerlendirdiğimde, dijital

detoksun mental iyilik hâlim üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu söyleyebilirim." (Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K5 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K8: "Dijital detoks süreci; zihinsel, ruhsal, fiziksel ve manevi yönden kendimi son derece iyi hissetmemi sağlıyor. Günlük düşüncelerden ve zihinsel yüklerden uzaklaşmak, bana yenilenme hissi veriyor. Bu uzaklaşma, yalnızca bedenimi ve zihnimi dinlendirmekle kalmıyor, aynı zamanda içsel bir denge ve huzur kazandırıyor." (Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K8 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Dijital detoksun sosyal iyilik hali üzerinde etkisi, aile ve arkadaş bağlarının güçlenmesine sınırlı ve beklenenden daha az bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Sosyal iyilik halinin iyileştirilmesi için, sosyal etkileşimin artması gerekmektedir. Dijital detoks yüz yüze vakit geçirmeyi artırabilir ancak güçlü bağlar kurulacağı anlamına gelmemektedir. Küçük ama anlamlı etkiler ile güçlü bağlar kurabilmektedir. Aile ile birlikte oyun oynamak, dijital olmayan hobiler edinmek ve anlamlı sohbetler etmek dijital cihazlardan uzaklaşarak yapılacak aktiviteler olabilmektedir. Sosyal bağlardaki sınırlı artış, dijital detoksun PERMA'nın "Pozitif İlişkiler" bileşeniyle ilişkisini göstermektedir. Aile/arkadaşlarla kaliteli zaman geçirilmesi, Serbest Zaman Doyumu Teorisindeki "Sosyal Boyutu" ihtiyacını doğrudan karşılamaktadır. Bireylerin sevdikleriyle beraber rekreasyon aktivitelerine katılması hayattaki sosyal bağları güçlendirmektedir.

K10: "Dijital detoks süreci, sosyal medyada geçirilen zamanın yerine daha gerçek ve yüz yüze etkileşimleri koymama yardımcı oldu. Bu sayede insanlarla daha samimi, daha anlamlı ilişkiler kurabildiğimi fark ettim. Özellikle ekran sürem azaldıkça fiziksel olarak da daha iyi hissetmeye başladım. Daha kaliteli uyuyorum, gözlerimdeki yorgunluk azaldı ve genel olarak kendimi daha enerjik hissediyorum. Bu da ilişkilerime olumlu şekilde yansıyor." (Dijital detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K10 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

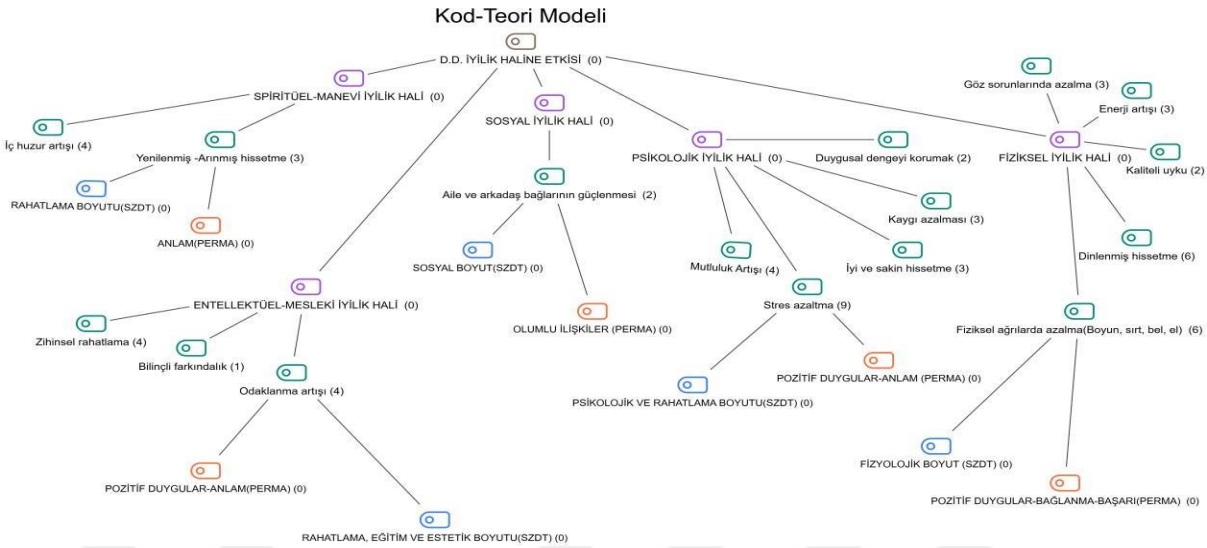
K16: "Dijital detoks sayesinde ailemle birlikte daha fazla zaman geçirmeye ve ortak aktiviteler yapmaya başladık. Örneğin, her akşam birlikte kitap okumak ya da hafta sonları doğa yürüyüşlerine çıkmak gibi rutinler oluşturduk. Bu tür etkinlikler aile içindeki bağlarımızı güçlendirdi ve birlikte güzel anılar biriktirmemize vesile oldu. Bu durum hem duygusal anlamda bizi yakınlaştırdı hem de genel iyilik halimi olumlu yönde etkiledi diyebilirim" (Dijital

detoksun iyilik haline etkisi tema, kod matris tarayıcısı tablosunda K16 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Dijital detoksa katılan bireyler haftalık ve günlük dijital detoksa katılmaktadır. Bireyler dijital detoks süresi olarak 1-2 saat ile sınırlı iken, çoğunlukla düzenli dijital detoksa katılmaktadır. Psikolojik/duygusal iyilik hali, stres azaltma ile bireyler için en güçlü etkiye sahiptir. Fiziksel ağrılarda azalma ile dinlenmiş hissetme en belirgin etki olarak fiziksel iyilik hali üzerinde olmuştur. Dijital detoksa düzenli, kısa süreli katılımda bütüncül iyilik halini destekleyeceğini göstermektedir (Seligman, 2011).

Kaliteli uyku ve duygusal dengeyi korumak sonuçları ise, katılımcıların dijital detoksa katılımı ile "sürekli bağlı kalma" baskısından uzaklaştığını göstermektedir. Sürekli dijitale bağlı kalma arzusu uyku kalitesi duygusal dengeyi olumsuz etkilemektedir. Dijital cihazlardaki mavi ışığın olumsuz etkisi katılımcıların uyku düzenine zarar vermektedir. Sosyal medyadaki içerikler uyku öncesi izlenildiği zaman stres hormonunu artırırken, duygusal dengeyi bozup ve uyku kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir. Dijital detoksa uyku öncesinde katılım sağlayan bireyler kaliteli uyuduklarını belirtmişlerdir.

Maneviyat ve sosyal iyilik halinin güçlendirilmesi için dijital detoks programların yapılandırılmış aktivitelerle (meditasyon veya aile etkinlikleri) desteklenmesi gerektiği düşünülmektedir. İleri ki çalışmalarda dijital detoks süresinin uzatılması ve karma yöntemlerle (nicel ve nitel) veri toplanması dijital detoks çalışmalarını derinleştirilebileceği için önem taşımaktadır. Bu çalışmanın bulguları, küçük bir çalışma grubu ile araştırmaya dayandığı için, genellenebilirliği ile sınırlıdır. Büyük örneklem ve uzun vadeli çalışmalarla desteklenmesi önerilmektedir.

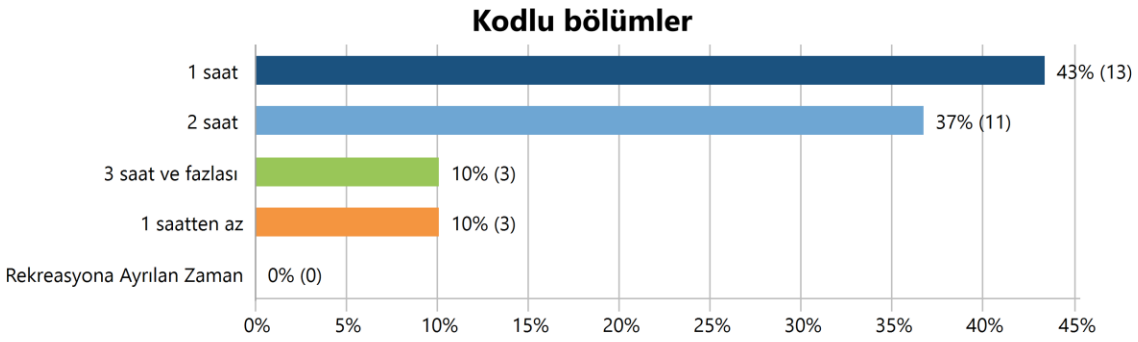


Şekil 4.2. Dijital Detoksun İyilik Haline Etkisi Kod-Teori Modeli

Şekil 4.2'de Dijital detoksun iyilik haline etkisini analiz etmek için, Kod - Teori Modeli oluşturulmuştur. Bu Kod-Teori modeli, Pozitif Psikoloji Teori "PERMA" Modeli ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin boyutları ile desteklenmiştir. MAXQDA 24 yazılımı kullanılarak, görüşme formları ve diğer nitel veriler analiz edilerek. Tema, kategori ve kodlara ayrılmıştır. Tema olarak, dijital detoksa katılım sebepleri, kategori başlıkları literatür araştırması ve "İyilik Hali Yıldız Model'inden", esinlenerek belirlenmiştir. Fiziksel, psikolojik, spiritüel/ manevi, entelektüel/ mesleki ve sosyal sebepler olarak sıralanmıştır. Kodlar, katılımcıların cevaplarına göre oluşturulmuştur. Kod ve Teori İlişkisi Pozitif Psikoloji Teorisi ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi üzerinden kurgulanmıştır. Kodların birçoğunun bu teorik yapılarla eşleştirilmesi, dijital detoksun pozitif psikoloji temelli bir iyi oluş pratiği olduğunu desteklemektedir. Kod ve teori modeli sonucu, dijital detoks sadece geçici bir kaçış değil; fiziksel, psikolojik, spiritüel/ manevi, entelektüel/ mesleki ve sosyal düzeyde bütüncül bir iyilik hali süreci olduğunu göstermektedir. Katılımcıların dijital detoks deneyimleri, dijital ve dijital cihazları kullanım biçimlerine sınırlar çizmeleri, dengeli bir yaşam arayışı içinde olduklarını ortaya koymaktadır.

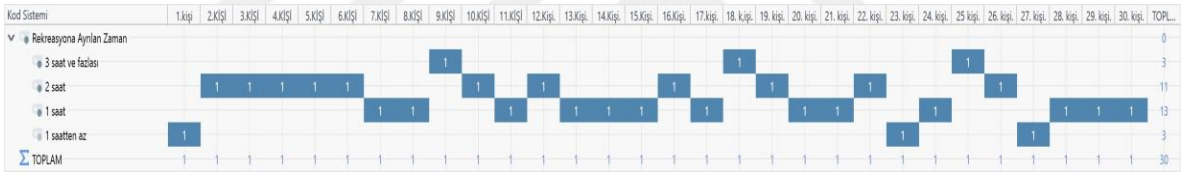
Dijital detoks, bireyler için fiziksel iyilik halini artırabilir, psikolojik iyilik hali üzerinde mutluluk artışı ve stres azalması şeklinde olumlu etkiler yaratabilir. Manevi açıdan iç huzuru güçlendirip, sosyal iyilik açısından bağların daha derin olmasına olanak sunabilir. Dijital detoks tüm iyilik halleri üzerinde bütünsel bir iyileşme ve koruma sağlayabilmektedir.

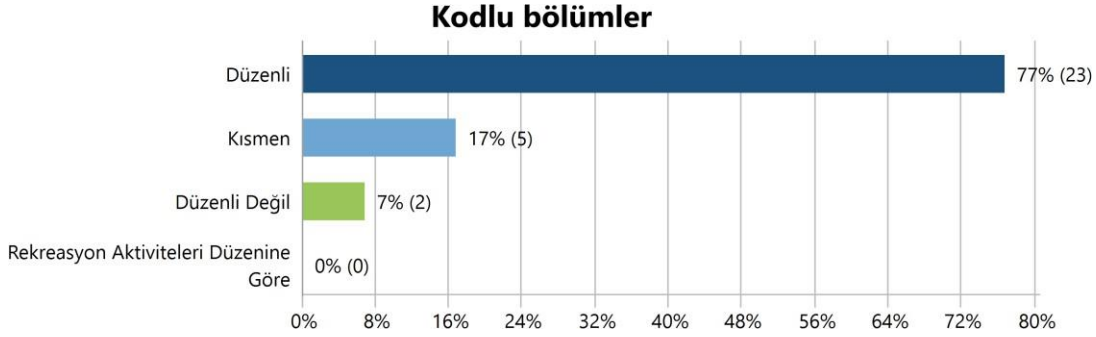
S3: Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine ayrılan sürenin bireylerin iyilik hali üzerinde nasıl bir etkiye sahiptir?



Grafik 4.6. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Süresine Göre Kodlu Bölümler Grafiği

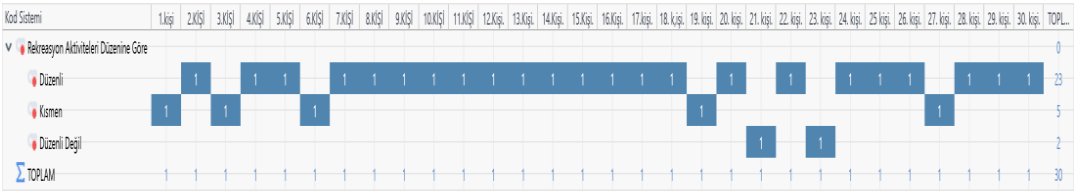
Tablo 4.6. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Süresine Göre Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı





Grafik 4.7. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Düzenine Göre Kodlu Bölümler Grafiği

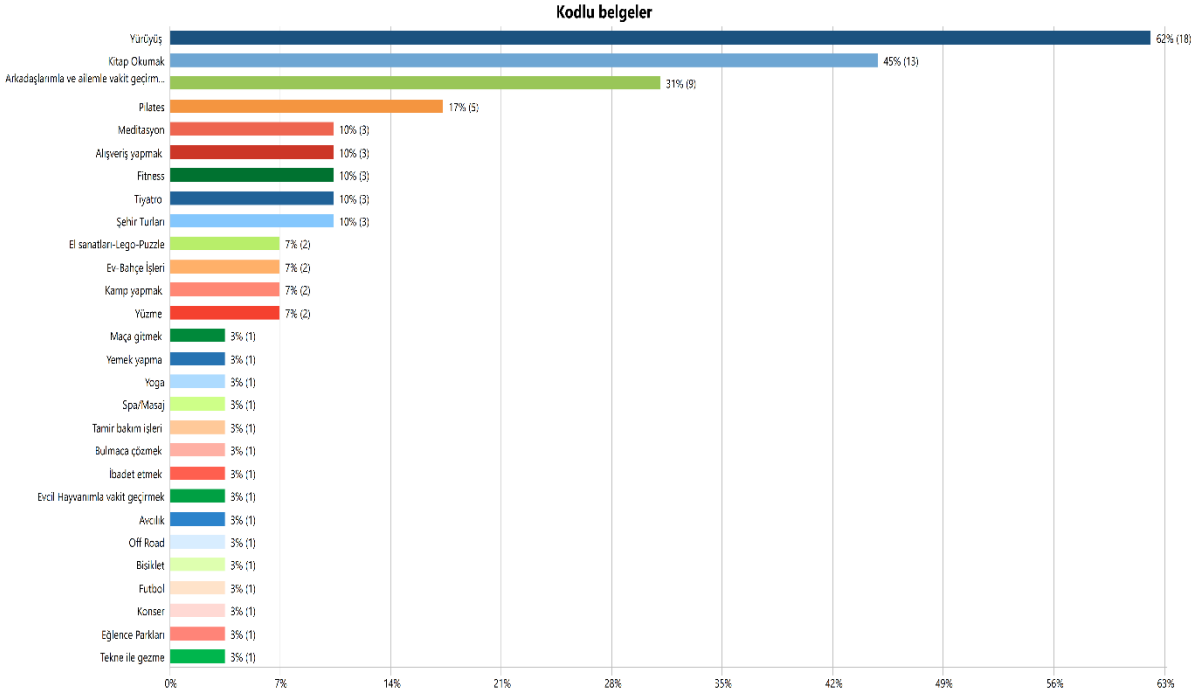
Tablo 4.7. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Düzenine Göre Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı



Grafik 4.6 incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun rekreasyon aktivitelerine 1 saat süreyle katıldıkları görülmektedir. Ayrıca, 2 saat ayıran katılımcıların da olduğu belirlenmiştir. 1 saatten az ve 3 saat ve daha fazla zaman ayıran katılımcılar ise benzer oranlarda cevap vermiştir. Özellikle 1 saatlik katılım süresi**,** katılımcılar açısından en fazla fayda sağlanan zaman dilimi olarak öne çıkmaktadır. Katılımcılar**,** rekreasyon aktivitelerinin faydalarını en yoğun şekilde bu sürede deneyimlediklerini ifade etmişlerdir.

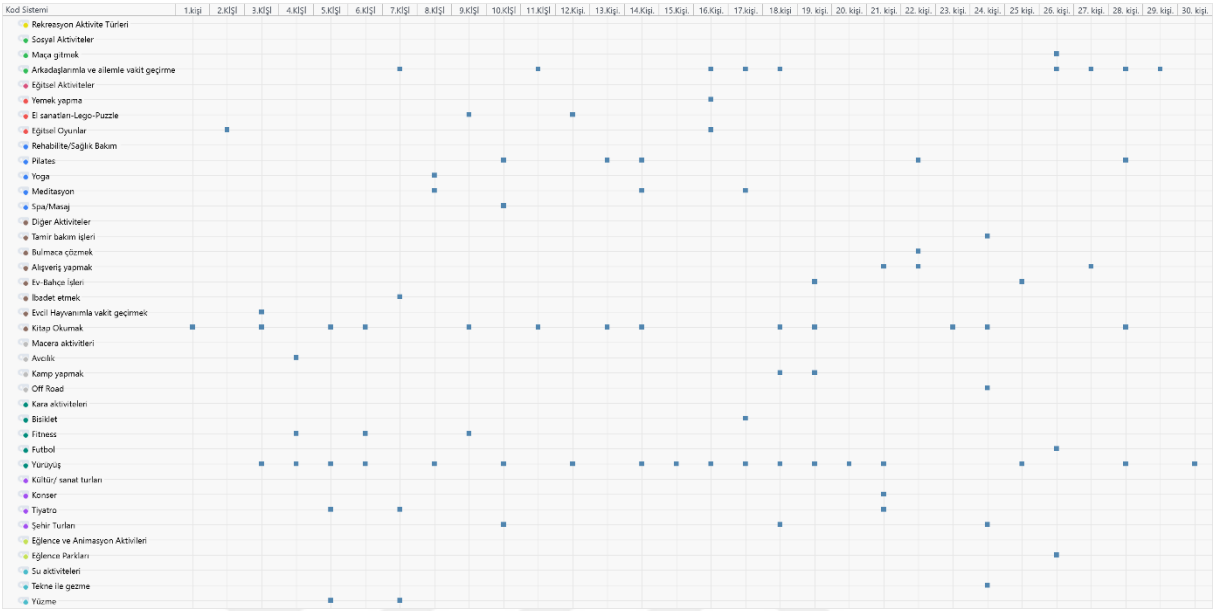
Grafik 4.7'de dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin düzenli olarak yapılması, düzenli, kısmen düzenli, düzenli değil sonuçlarına ulaşılmıştır. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine düzenli katılım gösteren katılımcılar, 1 saat veya 2 saatlik zaman içerisinde rekreasyon aktivitelerine katılmayı tercih etmektedir. Bu şekilde dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine katılanlar aktiviteleri daha sık ve belirli süreyle yapmayı tercih ettiklerini göstermektedir. Bu durum, dijital detoks ve rekreasyon aktivitelerinin düzenli bir periyodik planlama ile birbirini tamamlayabileceği ve bu sayede bireylerin iyilik hali üzerindeki etkilerini artırılabileceğini göstermektedir. Kısmen rekreasyon aktivitesi gerçekleştiriyorum, cevabını veren katılımcılar, rekreasyon aktivitelerine daha esnek katılabilmektedir. Düzenli değil cevabını veren katılımcıların, daha rastgele olabilecek aktiviteleri tercih ettikleri cevapların sonucunda anlaşılmaktadır. Kısmen katılım gösterenler ise, en az 1 saat ve en çok 3 saat şeklinde daha esnek sürelerde rekreasyon aktiviteleri gerçekleştirebilmektedir. Bu katılımcılar, detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerini tam olarak uygulayamamakta, daha değişkenlik içerisinde rekreasyon aktivitelerine katılabilmektedir. Düzenli katılmıyorum cevabını veren katılımcıların sayısı çok az ancak dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine daha kısa ve plansız katılım gösterebilmektedir. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine kısmen ve düzensiz katılım gösteren katılımcılar, sürelerin kişisel tercihlere, durumlara ve şartlara göre değişebileceğini görüşmelerde belirtmişlerdir. Dijital detoks ve rekreasyon aktiviteleri arasında

zamanlama ile düzenli katılım arasında bir paralellik mevcut olabilmektedir. Düzenli dijital detoksa katılım gösterenler, genellikle, belli sürelerde rekreasyon aktivitelerine zaman ayırırken, esnek katılım göstereneler daha değişken zamanlarda rekreasyon aktivitelerine katılım göstermektedir. Katılımcıların dijital detoksa ve rekreasyon aktivitelerine katılımları karşılaştırıldığında, rekreasyon aktivitelerine katılımın süresi ve düzenli oluşu dijital detoksa katılımdan daha yüksek sonucuna ulaşılmaktadır. Görüşmeler sonucu katılımcılar, rekreasyon aktivitesinden alınan keyif ve hazzın dijital detoksa katılım süresini uzattığını söylemişlerdir.



Grafik 4.8. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerine Göre Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.8. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı



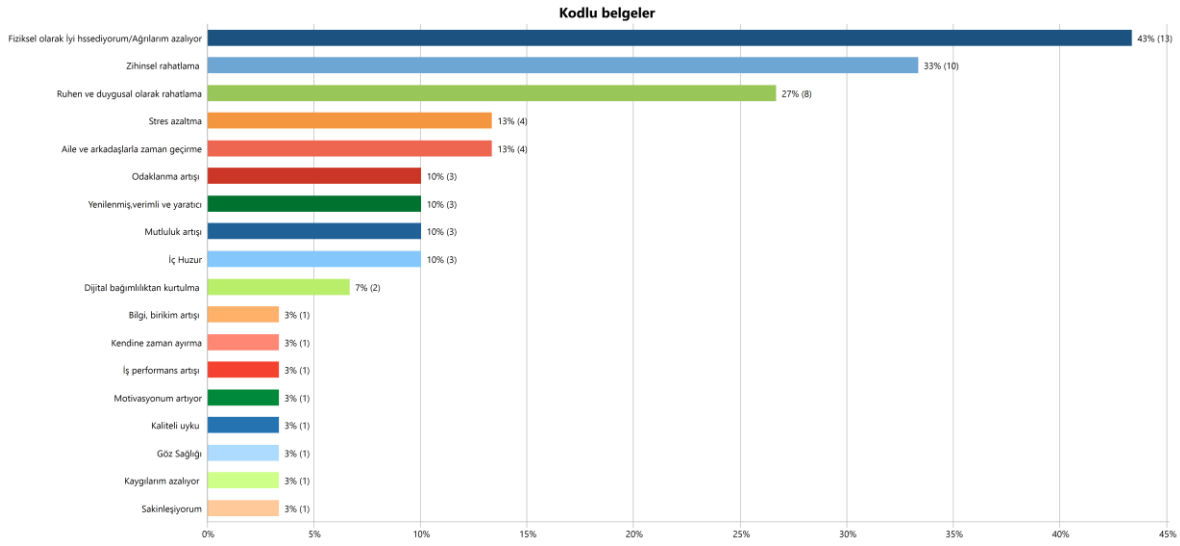
Dijital detoksa katılımda en çok tercih edilen rekreasyon aktiviteleri sonuçlarını incelediğinde yürüyüş, kitap okuma, arkadaşlarımla ve ailemle vakit geçirmek en yüksek olarak belirlenmiştir. Dijital detoksa katılan bireyler rekreasyon aktivitesi olarak, fiziksel, kültürel, sosyal ve bireysel birçok aktivite gerçekleştirmektedir. Pilates, fitness, tiyatro, meditasyon, şehir turları rekreasyon aktiviteleri daha düşük oranlarda tercih edilmektedir. Katılımcılar hem fiziksel hem psikolojik iyilik haline yönelik aktivitelere dengeli bir şekilde katılmaya çalışmaktadırlar.

Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli "Pozitif Duygular-Bağlanma-Anlam-Başarı" bileşenleri perspektifinden, dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri incelenebilmektedir. Katılımcılarla görüşmeler sonucu, Pozitif Duygular bileşeni ile rekreasyon aktiviteleri ilişkilendirildiğinde, katılımcıların rekreasyon aktivitelerine 1 saatlik zaman aralığında katıldıklarını ifade etmişler. Bu zaman aralığı dijital detoks katılımcıları için olumlu duyguların pekiştiği, bireylerin kendilerini huzurlu ve rahat hissettiği bir zaman dilimi olduğu düşünülmektedir. Bireylerin genel psikolojik iyilik hâllerini iyileştirmek ve streslerini azaltmak için yürüyüşe çıkmak tercih edildiği belirlenmiş olup, bu durum yürüyüşün etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir. Zihinsel olarak dinlendirici aktivitelerden biri olan kitap okuma, tercih edilerek bireylerin zihinsel olarak dinlenmelerine ve odaklanmalarına fırsat sunar. Ayrıca düzenli dijital detoksa katılım sağlayan bireylerin bu süreçte gerçekleştirdikleri aktiviteleri

düzenli bir biçimde sürdürmeleri sayesinde pozitif duygularının sürekliliğini artırabildiklerini ifade etmektedirler. Arkadaşlarımla ve ailemle vakit geçirmek ile dijital detoksa katılımda önemli bir zaman aralığı olmaktadır. PERMA Model'inin "Bağlanma ve Olumlu İlişkiler" bileşeni ile bağlantılıdır. Dijital detoksa katılımda bireylerin arkadaş ve aileleriyle vakit geçirmesi bağlılık, derin duygular ve olumlu ilişkiler geliştirmesi için önemli olmaktadır. "Anlam-Başarı" bileşenleri, dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri birey için anlam taşıması, bireylerin dijital detoks süresini daha değerli hissetmelerine neden olmaktadır. Arkadaşlarımla ve ailemle vakit geçirmek cümlesinin içerisinde, yemek yemek, kahve içmek, tatile gitmek, kutu oyunları oynamak, gece dışarı çıkmak gibi birçok aktivite bulunmaktadır. Bunların hepsi aile ve arkadaşlıkları bağlarının güçlenmesi ile ilgili olurken, katılımcıların sosyal bağları ve kendini değerli hissetmesi için önem arz etmektedir.

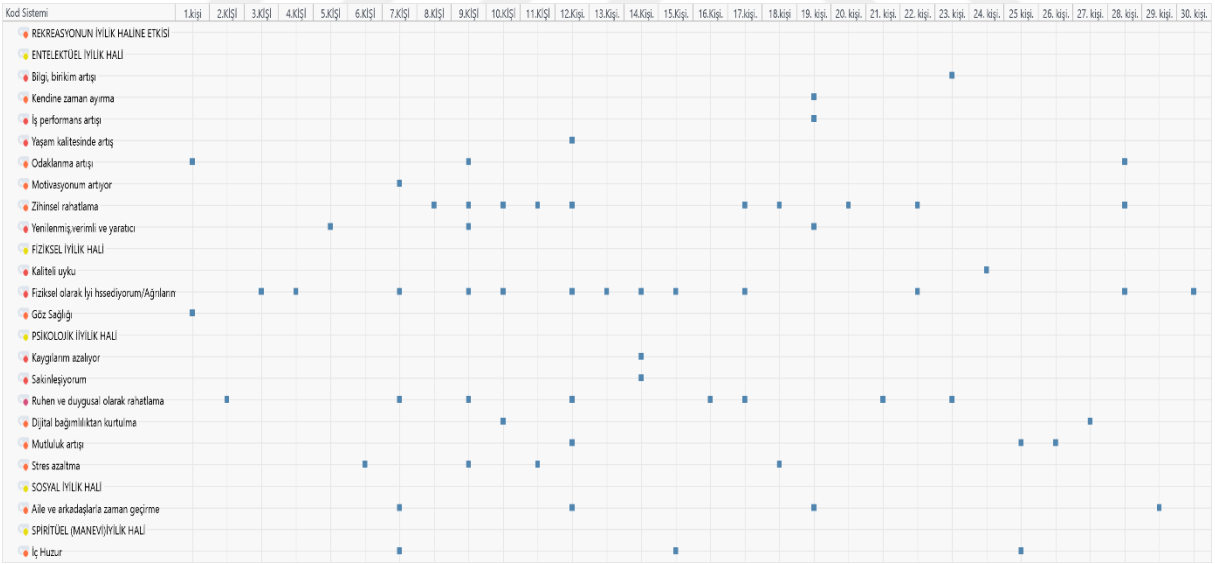
Dijital detoksa katılımda düzenli olarak yürüyüş, kitap okuma, pilates, tiyatro aktiviteleri bireylerin iyilik hallerinin yenilenmesine ve yaşamlarının anlam katabilmelerini sağlamaktadır. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine düzenli katılım bireylerin başarısızlık duygularını azaltmalarına yardımcı olurken, katılmaktan keyif aldıkları aktivitelere bağlanabildikleri, hobi olarak gerçekleştirdikleri sonucuna ulaşılmaktadır. Bireyler dijital detoksa katılımda kendilerini huzurlu ve rahat hissedecekleri, dinlenebilecekleri rekreasyon aktivitelerini tercih etmektedir.

Dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerini, Serbest Zaman Doyumu Teorisi boyutlarından " Psikolojik-Rahatlama ve Sosyal" bağdaştırıldığında, dijital detoksa katılımda düzenli olarak yapılan rekreasyon aktiviteleri yürüyüş, kitap okuma düşük yoğunluktaki aktiviteler bireylerin psikolojik iyilik halini doğrudan etkilemektedir. Bu durum Serbest Zaman Doyumu Teorisi psikolojik boyutunu artırmaktadır. Dijital detoksa katılımda fiziksel olarak tercih edilen rekreasyon aktivitelerinin sürekliliği, bireyleri fizyolojik olarak etkileyebilmektedir. Doğa ile iç içe olup, yürüyüşe çıkmak, vücudu rahatlatmakta, stres ve kaygıyı azaltabilmektedir. Fiziksel yenilenme ile birlikte psikolojik yenilenme sağlanabilmektedir. Sosyal boyut için, dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri önemli bir yere sahip olabilmektedir. Arkadaşlarla ve aile ile vakit geçirme sosyal bağların güçlenmesi için ve bireylerin tatmin seviyesinin artmasında sosyal boyut bileşeni önemli olabilmektedir. PERMA Modeli dijital detoksun daha verimli hale gelmesini sağlarken, Serbest Zaman Doyumu Teorisi ise katılımcıların rekreasyon aktiviteleriyle daha anlamlı vakit geçirmelerini



Grafik 4.9. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Haline Etkisinin Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.9. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Haline Etkisinin Tema, Kategori, Kod Matris Tarayıcısı



Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisi temasında, kategoriler psikolojik-duygusal, manevi-spiritüel, fiziksel, sosyal, entelektüel-mesleki iyilik hali olarak, "İyilik Hali Yıldız Modeli" ile katılımcıların verdiği cevaplara göre oluşturulmuştur. Kod isimleri ise, katılımcıların cevaplarına göre belirlenmiştir. Pozitif Psikoloji Teori PERMA modeli bileşenleri ve Serbest Zaman Doyumu Teori boyutları ile dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisi ilişkisi incelenmektedir.

Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli bileşenleri ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi boyutları kapsamında ele alındığında; Fiziksel iyilik hali için, fiziksel olarak iyi hissetme/ağrıların azalması, kaliteli uyku ve göz sağlığı için olumlu sonuçlar ortaya çıkmıştır. PERMA Model'inin pozitif duygular bileşeni ile fiziksel iyilik hali doğrudan ilişkili olmaktadır. Düzenli dijital detoksa katılmak bireylerin fiziksel olarak daha iyi hissetmelerini ve ağrıların azalmasını sağlarken, psikolojik olarak bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine olanak sunmaktadır. Göz sağlığının iyileşmesi ve uyku kalitesinin artması bütüncül iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir. Serbest Zaman Doyumu Teorisi fizyolojik boyutunun fiziksel iyilik hali ile ilişkisi, dijital detoksa katılımda elde edilen boş zaman, bedenin dinlenmesini sağlar, fiziksel ağrılar azalmaktadır. Bu durum bütüncül iyilik hali ve fiziksel yenilenmeyi sağlamaktadır.

K14: Meditasyon ve pilates gibi aktiviteleri zaten hayatımın içinde bulundurmaya çalışıyorum, ama dijital detoks dönemlerinde özellikle yürüyüş yapmaya ve kitap okumaya daha fazla zaman ayırabiliyorum. Ekrandan uzak kaldığımda, ellerimde, sırtımda ya da gözlerimde oluşan ağrılar azalıyor. Daha zinde hissediyorum. Aynı zamanda daha sakinleştiğimi, kaygılarımın azaldığını fark ediyorum. O anlarda akışa güvenmek bana iyi geliyor. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K14 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir)

K28: Dijital detoksun ve aktivitelerin etkisiyle zaman zaman fiziksel ağrılarımın da azaldığını fark ettim. Ama aslında bu süreci sadece fiziksel değil, daha çok ruhsal ve zihinsel iyileşme olarak tanımlayabilirim. Benim için bedenim ve zihnim iyi durumdaysa, kendimi genel olarak iyi hissediyorum zaten. Yani bütüncül bir iyilik halinden söz edebilirim. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K28 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir)

Pozitif Psikoloji Teorisi, PERMA Modeli "Pozitif Duygular–Bağlanma-Anlam-Başarı" bileşenleri, psikolojik iyilik hali ile ilişkisi incelendiğinde, ruhen ve duygusal rahatlama, stres azaltma, mutluluk artışı ve dijital bağımlılıktan kurtulma sonuçlarına ulaşılmaktadır. Dijital detoksa katılımda gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri psikolojik iyilik hali üzerinde güçlü bir etkiye sahip olabilmektedir. Stres ve kaygı azalması ile ruhsal ve duygusal rahatlama bireylerde dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri ile etkili olabilmektedir. Bu durum

bireylerin daha huzurlu ve sosyal etkileşimlerinin daha sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Bağlanma bileşeni bu noktada güçlenebilmektedir.

Dijital cihazlardan uzaklaşan bireyler kendine zaman ayırıp, hayatlarına anlam katmaya olanak bulabilmektedirler. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri bireyin içsel huzurunun daha anlamlı olması için artırabilmektedir. Bireyler dijital detoksa sürekli ve düzenli olarak katılım sağladıklarında bir başarı elde ederler. Dijital detoks ve rekreasyon aktivitelerinin devamlılığı zihinsel berraklık ve odaklanma sağlarken, bireylerin hedeflerine ulaşması için fırsatlar sunmaktadır. Bu durum PERMA Modelin "Başarı" bileşeni ile ilişkilendirilmektedir.

Serbest Zaman Doyumu Teorisi ile "Psikolojik ve Rahatlama" boyutu doğrultusunda rekreasyon aktiviteleri dijital detoksa katılımda bireylerin yaşadığı olumlu duygular ile paralellik göstermektedir. Dijital detoks süresinde bireylerin katıldığı aktivitelerin çeşidi ne olursa olsun, birey kendi özgür iradesiyle dijital detoksa ve rekreasyon aktivitelerine katıldığı için, psikolojik boyut olarak genel iyilik haline katkı sağlayabilmektedir.

K7: Ailem ile birlikte yemek hazırlamak, oyun oynamak, doğa yürüyüşlerine çıkmak ya da sadece sohbet etmek gibi aktiviteleri daha fazla yapabiliyoruz. Aslında sınır koymak istemediğim; ama dijitalden uzaklaştığımda daha rahat gerçekleştirebildiğim pek çok keyifli etkinlik olduğunu fark ettim. Ruhsal olarak iyi olmaya çalışıyorum. Bu alanlar dengede olduğunda, genel yaşam kalitemin de arttığını düşünüyorum. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K7 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir)

K11: Ruhsal anlamda iyi hissetmeye çalışıyorum ama bunun yanında fiziksel ve zihinsel iyi oluş da benim için oldukça önemli. Özellikle İstanbul gibi yoğun ve kalabalık bir şehirde yaşarken, kendime vakit ayırmak benim için gerçekten kıymetli bir ayrıcalık haline geliyor. Bu tür zamanlar, hem bedenimi hem de zihnimi toparlamama yardımcı oluyor. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K11 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir)

Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik hali üzerinde etkisi, spiritüel/manevi iyilik hali, iç huzur sağlama olarak ortaya çıkmıştır. Bireylerin dijital detoks sürecinde manevi bir rahatlama hissettikleri sonucuna ulaşılmaktadır. Spiritüel/manevi iyilik hali, iç huzur sağlama PERMA Model'indeki "Anlam" boyutuyla ve Serbest Zaman Doyumu

Teorisindeki "Rahatlama" boyutu ile uyumludur. Bireyler dijital detoks sürecinde, dijital bağımlılıktan rekreasyon aktiviteleri arınabilmekte, daha huzurlu bir içsel dengeye sahip olduğu gözlemlenmektedir. Böylelikle bireylerin yaşam kaliteleri ve iyilik halleri olumlu olarak etkilenebilmektedir.

K24: Dijital detoks sürecinde meditasyon yapmak, bisiklete binmek, yürüyüşe çıkmak ve arkadaşlarımla zaman geçirmek gibi çeşitli aktiviteler yapıyorum. Tüm bunlar hem fiziksel hem de duygusal açıdan iyi olmama katkı sağlıyor. Aslında benim için önemli olan şey, bir bütün olarak iyi hissetmek. İstanbul gibi yoğun ve yorucu bir şehirde yaşarken, kendime vakit ayırmak gerçekten bir ayrıcalık haline geliyor. Bazen bu şehirde kendi iç sesinizi duymak bile zor olabiliyor. Bu yüzden dijitalden uzak kaldığım zamanlar, kendimle bağlantı kurmam için önemli fırsatlar sunuyor. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K24 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

K25: Dijital detoks uyguladığım zamanlarda kendimi daha dinlenmiş, daha sakin ve huzurlu hissediyorum. İç huzurumun arttığını net bir şekilde fark ediyorum. Bu süreç, gündelik hayatın getirdiği zihinsel ve duygusal yoğunluktan uzaklaşmamı sağlıyor. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K25 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir.)

Entelektüel/Mesleki iyilik hali boyutunda elde edilen sonuçlar, dijital detoksa katılım sırasında gerçekleştirilen rekreasyon aktivitelerinin bireylerin iyilik halleri üzerinde zihinsel rahatlama, yenilenme, verimlilik, yaratıcılık ve odaklanma gibi olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.. PERMA "Pozitif Duygular ve Bağlanma" ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi "Rahatlama, Eğitim, Estetik" boyutları ile entelektüel/mesleki iyilik haline etkisini açıklamak için destek olmaktadır. Dijital detoksta gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri, bireylerin zihinsel enerjilerini toparlamalarına ve daha verimli bir şekilde işlerine odaklanmalarına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda, bilgi ve birikim artışı, odaklanma ve motivasyon artışı gibi unsurlar katılımcıların mesleki ve entelektüel iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir. Zihinsel rahatlama, psikolojik iyilik hali ile yakından ilgili olmaktadır. Birey zihinsel olarak iyi ise psikolojik iyilik hali bu durumdan etkilenmektedir. Estetik doyum bireylerin zamanlarını daha verimli geçirebilmesi için, sanat, müzik ve resim aktiviteleri ile desteklenmektedir. Ayrıca estetik doyum aktivitelerin gerçekleştiği mekânların güzelliği ile

ilgili olmaktadır. Mekanın estetik oluşu bireylerde olumlu duyguları desteklemektedir. Estetik doyuma ulaşan birey psikolojik ve zihinsel rahatlamayı, yenilenmeyi sağlayabilmektedir.

K12: Dijital detoks sürecinde farklı aktiviteler yapıyorum. Örneğin cumartesi günleri resim kursuna gidiyorum ve orada telefonumu hiç kullanmıyorum. Bu durum bana gerçekten iyi geliyor ve mutlu hissettiriyor. Pazar sabahları ise yürüyüş yapıyorum. Bu süreçte gerçekleştirdiğim rekreasyon faaliyetlerin birleşimi, genel iyilik hâlimi önemli ölçüde destekliyor. Fiziksel olarak kendimi daha zinde hissediyorum, sosyal ilişkilerim güçleniyor ve aynı zamanda zihinsel ve psikolojik anlamda rahatlama yaşıyorum. Tüm bunlar yaşam kalitemi ve genel mutluluğumu artırıyor diyebilirim. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K12 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir).

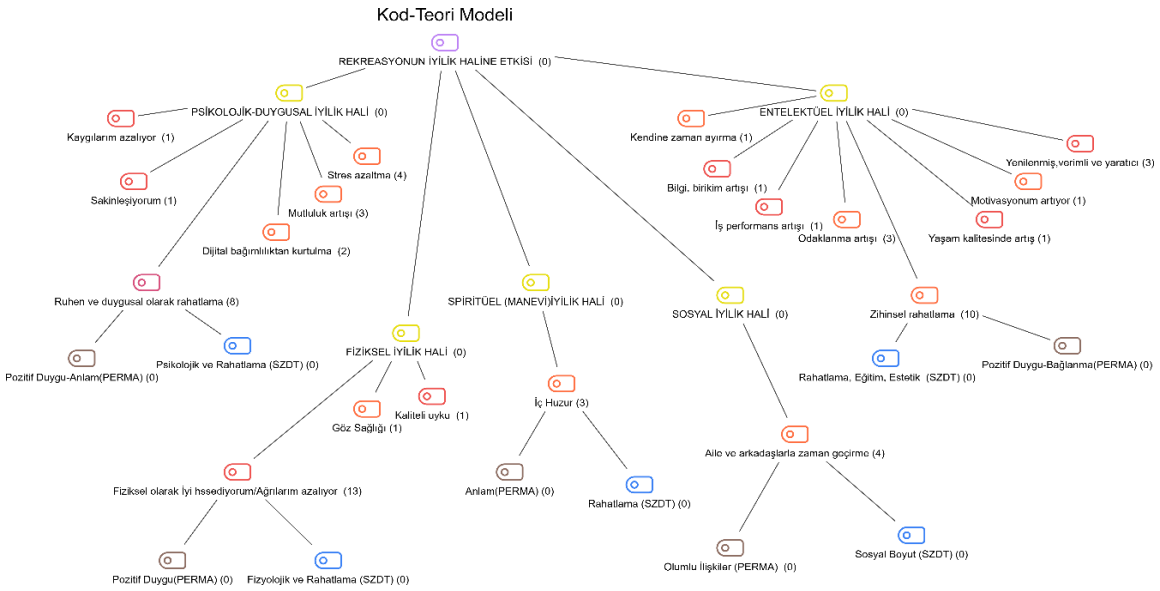
K8: Dijital detoks süreci yalnızca bir alanı değil; zihinsel, ruhsal, fiziksel ve manevi yönden beni bir bütün olarak etkiliyor. Hepsi bir arada dengeye geldiğinde kendimi daha iyi hissediyorum. Bu bütünsel etki, hem içsel huzurumu artırıyor hem de yaşamıma daha derinlikli bir anlam katıyor. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K12 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir).

Dijital detoksa katılımda gerçekleştirilen boş zaman aktiviteleri, sosyal iyilik hali, aile ve arkadaşlarla zaman geçirmek olması, bireyin sosyal iyilik hali üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilmektedir. Dijital bağımlılıktan arınmış bireylerin sosyal çevreleriyle daha kaliteli zaman geçirmeleri, PERMA Modelinin "Olumlu İlişkiler" boyutuyla doğrudan ilişkilidir. Bireyler, dijital detoks ile sosyal bağlarını güçlendirebilmekte, sosyal iyilik halleri üzerinde farkedilir değişimler görülebilmektedir. Ayrıca Serbest Zaman Doyumu Teorisinde "Sosyal" boyutu ile sosyal iyilik hali ilişkilendirilebilmektedir. Rekreasyon aktivitelerinin aile ve arkadaşlarla gerçekleştirilmesi, bağların güçlenmesine, kaliteli vakit geçirilmesine ve bireylerin yalnız duygularının azalmasına destek olmaktadır.

K19: Ailemle nitelikli vakit geçirebilmek ve sosyal bağlarımızı güçlendirebilmek adına dijital detoks uygulamaya çalışıyorum. Bu süreçte teknolojiden uzaklaşmak, ilişkilerime daha fazla odaklanmamı sağlıyor. Bu durum beni hem şanslı hem de mutlu hissettiriyor. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K19 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir)

K29: Ailemle kaliteli vakit geçirebilmek adına dijital detoks yapmaya özen gösteriyorum. Eşim ve kızımla birlikte eğitici oyunlar oynuyor, birlikte vakit geçirebileceğimiz etkinlikler planlıyoruz. Aynı zamanda aile organizasyonları düzenliyorum. Tüm bunlar, insanlarla olan sosyal bağımı koparmamak adına önemli birer adım oluyor. (Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisinin kod matris tarayıcısı tablosunda K29 katılımcısının görüşme sonucu görülmektedir)

Bireyler dijital detoks yaparken günlük rutinlerine fiziksel ve psikolojik/duygusal iyilik haline denge sağlayan rekreasyon aktivitelerini entegre etmeleri önerilebilmektedir. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin önemi ve bireylerin yaşam kalitesine olumlu katkıları bulunduğu araştırma sonucunda ortaya konulmaktadır. PERMA Modeli ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi doğrultusunda değerlendirildiğinde, dijital detoksa katılım rekreasyon aktivitelerinin bireylerin bütüncül iyilik hali üzerindeki etkileri, genel yaşam kalitesini artırdığı, stres seviyelerini azalttığı, huzur ve mutluluk sağladığı, aynı zamanda psikolojik ve fiziksel iyilik hallerini güçlendirdiği söylenebilmektedir. Bu süreç, bireylerin daha tatmin edici ve dengeli bir yaşam sürmelerine destek olmaktadır. Dijital detoksa ayrılan süre belli bir zaman aralığındayken, dijital detoksa katılımda gerçekleşen aktivite bireyler tarafında keyifli ise, aktivite süresi uzayabilmektedir. Rekreasyon aktivitesinden alınan doyum, zamanı ve iyilik halini etkilemektedir.



Şekil 4.3. Dijital Detoksa Katılımda Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Haline Etkisinin Kod- Teori Modeli

Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisini analiz etmek için, Kod

- Teori Modeli oluşturulmuştur. Bu Kod-Teori modeli, Pozitif Psikoloji Teori "PERMA" Modeli ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin boyutları ile desteklenmiştir. MaxQda 24 kullanılarak, görüşme formları ve diğer nitel veriler analiz edilerek. Tema, kategori ve kodlara ayrılmıştır. Tema olarak, dijital detoksa katılım sebepleri, kategori başlıkları "İyilik Hali Yıldız Model'inden", esinlenerek fiziksel, psikolojik, spiritüel/ manevi, entelektüel/ mesleki ve sosyal sebepler olarak belirlenmiştir. Kodlar, katılımcıların cevaplarına göre oluşturulmuştur. Kod ve Teori İlişkisi Pozitif Psikoloji Teorisi ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi üzerinden kurgulanmıştır. MaxQda 24 Kod ve Teori modeli için, dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisi Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi ile güçlü bir şekilde ilişkilendirilebilmektedir. Rekreasyon aktiviteleri dijital detoksa katılımda, fiziksel, psikolojik, manevi/spiritüel ve entelektüel/mesleki iyilik halleri üzerinde sürdürülebilirliği ve iyileşmeyi sağlamaktadır. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin sürekliliği, düzeni ve ayrılan zaman aralığı pozitif duygular yaşanmasına olanak sunarken, sosyal ilişkiler güçlenebilmektedir. Dijital detoks ve rekreasyon aktiviteleri kişisel gelişim, sosyal bağlar ve fiziksel sağlığı olumlu etkilemektedir. Bireylerin bütüncül iyilik hali korunabilmektedir. MaxQda 24 Kod ve teori modelinde, Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri, psikolojik /duygusal iyilik hali üzerinde, rekreasyon aktiviteleri bireylerin dijital bağımlılığını azaltarak duygusal dinginlik, mutluluk ve kaygı durumlarına olumlu katkılar sağlamaktadır. Bireylerin fiziksel iyilik hali için, dinlenme, uyku kalitesinde artış ve ağrıların azalmasına etki etmektedir. Bireylerin dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitleri entelektüel/mesleki iyilik hali üzerinde, zihinsel yenilenme, odaklanma ve öğrenme kapasiteleri üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Sosyal iyilik halinde ise, yüz yüze iletişim ve etkileşim artış gösterebilmektedir. Son olarak spiritüel/manevi iyilik hali için, bireylere hayatın anlamı üzerinde düşünme, sorgulama ve manevi yönlerini güçlendirme fırsatı sunabilmektedir. Kod ve teori modeli görüşmeler sonucu oluşturulmuş ve dijital detoksun çok boyutlu etkileri kapsamlı bir biçimde gösterilmiştir. En yüksek kod fiziksel ve psikolojik alanlarda görülmektedir. Manevi ve sosyal iyilik hali kod düşüklüğü bu alanların etkisiz olduğu anlamına gelmemektedir. Derinlemesine çalışmalara açık olduğunu göstermektedir.

S4: Dijital detoksa katılımda, rekreasyon aktivitelerinin iyilik hâli üzerindeki etkisi demografik özelliklere göre nasıl farklılık göstermektedir?

Aşağıdaki Tablo 4.10'da dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi demografik özelliklere göre nasıl bir etkiye sahiptir sorusunun analiz ve yorumları yer almaktadır.

Tablo 4.10. Demografik Özelliklere Göre Dijital Detoks Katılımında Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Hali Üzerine Verilerin Dağılımı

Kişiler	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Eğitim Durumu	Çalıştığınız Sektör	Sektörde Çalışma Yılınız	Çalışma Şekliniz	Gelir Durumu	D.D.Katılım Sıklığınız	Rekreasyon Aktivitesi Türü	İyilik Haline Etkisi
K1	Kadın	27	Bekar		Lisans	Özel	4	İkiside	30 Bin	Haftalık	Kitap Okumak	Odaklanma Artışı, Göz yorgunluğunda azalma
K2	Erkek	36	Evli	1	Lisans	Özel	8	Masabaşı	60 Bin	Günlük	Eğitsel Oyunlar	Duygusal denge sağlıyor.Rahatlama sağlıyor.
K3	Kadın	32	Evli		Lisansüstü	Özel	10	İkiside	54 Bin	Haftalık	Evcil Hayvan İle Vakit Geçirme, Kitap Okuma, Yürüyüş	Mutluluk artıyor, ağrılarım hafifliyor.
K4	Erkek	31	Bekar		Lisansüstü	Özel	4	Masabaşı	54 Bin	Günlük	Yürüyüş, Fitness, Balık Tutma	Fiziksel ağrılarım azalıyor, Mutluluk artıyor.
K5	Erkek	40	Bekar		Lisansüstü	Diğer	5	İkiside	73 Bin	Aylık	Kitap Okumak, Yürüyüş, Tiyatro, Yüzme	Yenileniyorum. Yaratıcılığım gelişiyor
K6	Kadın	24	Bekar		Lisansüstü	Diğer	2	Masabaşı	24 Bin	Haftalık	Kitap Okumak, Fitness,Yürüyüş,	Rahatlama sağlıyor.
K7	Kadın	44	Evli	2	Lisans	Kamu	20	Masabaşı	60 Bin	Haftalık	Arkadaş ve Aile İle Vakit Geçirmek, İbadet Etmek,Tiyatro, Yüzme	Fiziksel ağrılarım azalıyor, rahatlama ve iç huzur sağlıyor
K8	Kadın	46	Bekar		Lisans	Özel	13	Masabaşı	70 Bin	Haftalık	Meditasyon Yapmak, Yoga Ve Yürüyüş Yapmak	Zihinsel rahatlama

Tablo 4.10. (devam) Demografik Özelliklere Göre Dijital Detoks Katılımında Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Hali Üzerine Verilerin Dağılımı

Kişiler	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Eğitim Durumu	Çalıştığınız Sektör	Sektörde Çalışma Yılınız	Çalışma Şekliniz	Gelir Durumu	D.D.Katılım Sıklığınız	Rekreasyon Aktivitesi Türü	İyilik Haline Etkisi
K9	Erkek	42	Bekar		Lisansüstü	Özel	12	Masabaşı	63 Bin	Haftalık	Kitap Okumak, Lego Puzzle Yapmak	Psikolojik olarak kendimi iyi hissesiyorum.
K10	Kadın	50	Bekar	1	Lisansüstü	Özel	20	Masabaşı	75 Bin	Aylık	Spa-MasajYaptırmak, Pilates,Yürüyüş, Şehir Turları	Dijital bağımlılığım azalıyor. Sosyal bağlar artıyor.
K11	Erkek	33	Bekar		Lisansüstü	Özel	4	Masabaşı	54 Bin	Aylık	Arkadaş Ve Aile İle Vakit Geçirmek, Kitap Okumak,	Stresim azalıyor, zihinsel rahatlama sağlıyor.
K12	Erkek	41	Bekar		Lisansüstü	Özel	11	İkiside	54 Bin	Haftalık	Lego-Puzzle Yapmak, Yürüyüş Yapmak	Duygusal dengemi, zihinsel rahatlama, fiziksel iyi oluş, arkadaş ve ailemle bağlarım güçleniyor
K13	Erkek	41	Bekar		Lisansüstü	Özel	8	İkiside	54 Bin	Haftalık	Kitap Okumak, Pilates	Fiziksel ağrılarımda azalıyor
K14	Kadın	30	Bekar		Lisansüstü	Özel	3	İkiside	54 Bin	Haftalık	Meditasyon Yapmak, Kitap Okumak, Pilates, Yürüyüş Yapmak	Fiziksel ağrılarımda azalıyor, kaygılarım azalıyor
K15	Erkek	34	Bekar		Lisans	Kamu	5	Masabaşı	45 Bin	Haftalık	Yürüyüş Yapmak	Fiziksel ağrılarımda azalıyor, iç huzur sağlıyor
K16	Erkek	41	Evli	2	Lisans	Özel	7	İkiside	60 Bin	Haftalık	Yemek Yapmak, Arkadaş ve Ailemle Vakit Geçirmek, Eğitsel Oyunlar, Yürüyüş	Aile bağlarım gelişiyor,duygusal rahatlama sağlıyor.

Tablo 4.10. (devam) Demografik Özelliklere Göre Dijital Detoks Katılımında Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Hali Üzerine Verilerin Dağılımı

Kişiler	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Eğitim Durumu	Çalıştığınız Sektör	Sektörde Çalışma Yılınız	Çalışma Şekliniz	Gelir Durumu	D.D.Katılım Sıklığınız	Rekreasyon Aktivitesi Türü	İyilik Haline Etkisi
K17	Erkek	34	Evli	1	Lisans	Özel	8	Sahada	56 Bin	Haftalık	Meditasyon Yapmak, Arkadaş Ve Ailemle Vakit Geçirmek, Bisiklet, Yürüyüş Yapmak	Fiziksel ağrılarımda azalıyor, Duygusal rahatlama sağlıyor, zihinsel rahatlama oluyor.
K18	Erkek	39	Evli	1	Lisans	Özel	8	Sahada	65 Bin	Günlük	Arkadaş ve Ailemle Vakit Geçirmek, Kitap Okumak, Kamp Yapmak, Yürüyüş, Şehir Turları	Stresim azalıyor, zihinsel rahatlama sağlıyor
K19	Erkek	39	Evli		Lisans	Özel	9	Sahada	50 Bin	Günlük	Ev Ve Bahçe İşleri Yapmak, Kitap okumak Yürüyüş Yapmak	İş verimliliğim artıyor, kendime zaman ayırabiliyorum, aile, ve arkadaş bağlarım güçleniyor
K20	Kadın	38	Evli		Lisans	Kamu	7	İkiside	60 Bin	Günlük	Yürüyüş, Kamp Yapmak	Fiziksel iyilik hali
K21	Erkek	42	Evli		Lisans	Özel	14	İkiside	60 Bin	Aylık	Alışveriş Yapmak, Yürüyüş, Konser ve Tiyatroya Gitmek	Duygusal rahatlama sağlıyor.İç huzur sağlıyor
K22	Kadın	39	Evli	1	Lisans	Özel	8	Masabaşı	77 Bin	Aylık	Bulmaca Çözmek, Alışveriş, PilatesYapmak	Mutluluk artıyor.Fiziksel ağrılarımda azalıyor, zihinsel rahatlama sağlıyor
K23	Kadın	21	Bekar		Lise	Özel	1	Sahada	20 Bin	Haftalık	Kitap Okumak	Duygusal rahatlama sağlıyor
K24	Erkek	41	Bekar		Lisans	Özel	10	Sahada	50 Bin	Günlük	Tamir Bakım İşleri, Kitap Okumak, Offroad Yapmak, Şehir Turları, Tekne İle Gezme	Arınmak ve iç huzur sağlıyor.

Tablo 4.10. (devam) Demografik Özelliklere Göre Dijital Detoks Katılımında Rekreasyon Aktivitelerinin İyilik Hali Üzerine Verilerin Dağılımı

Kişiler	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Çocuk Sayısı	Eğitim Durumu	Çalıştığınız Sektör	Sektörde Çalışma Yılınız	Çalışma Şekliniz	Gelir Durumu	D.D.Katılım Sıklığınız	Rekreasyon Aktivitesi Türü	İyilik Haline Etkisi
K25	Kadın	40	Bekar		Lisans	Özel	8	Masabaşı	30 Bin	Günlük	Yemek, Yürüyüş Yapmak	Mutluluk artışı, iç huzur sağlıyor
K26	Erkek	43	Bekar	1	Lisans	Özel	12	İkiside	56 Bin	Haftalık	Maça Gitmek, Futbol Oynamak, Arkadaş Ve Aile İle Vakit Geçirmek, Eğlence Parklarına Gitmek	Mutluluk artışı sağlıyor
K27	Erkek	22	Bekar		Lisans	Diğer	1	Masabaşı	23 Bin	Aylık	Alışveriş Yapmak, Arkadaş Ve Aile İle Vakit Geçirmek,	Dijital bağımlılık azalıyor. Duygusal denge sağlanıyor.
K28	Kadın	47	Evli	2	Lisans	Özel	14	Masabaşı	56 Bin	Günlük	Arkadaş Ve Ailemle Vakit Geçirmek, Kitap Okumak, Pilates, Yoga Yapmak	Fiziksel ağrılarımda azalıyor, duygusal denge sağlıyor.
K29	Kadın	42	Evli	1	Lisans	Özel	10	Sahada	60 Bin	Haftalık	ArkadaşmVe Ailemle Vakit Geçirmek	Psikolojik iyilik hali
K30	Kadın	36	Bekar		Lisans	Özel	8	Masabaşı	47 Bin	Günlük	Yürüyüş Yapmak, Vakit Geçirmek, Eğlence Parklarına Gitmek	Fiziksel ağrılarımda azalıyor

Tablo 4.10'da dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi demografik özelliklere göre nasıl bir etkiye sahip olduğunun sonuçlarını göstermektedir. Katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı, eğitim durumu, çalıştığı sektör, sektörde çalışma yılı, çalışma şekli, gelir durumu demografik sorular içerisinde yer almaktadır. Bieylerin dijital detoks katılım sıklığı, rekreasyon aktivite türü ve iyilik haline etkisi görüşme sorularında katılımcılara sorulmuş ve yukarıdaki tabloya cevaplar eklenmiştir.

Dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi çeşitli olabilmektedir ve bu etkiler demografik özelliklere göre farklılık gösterebilmektedir. Pozitif Psikoloji Teorisinin Perma Modeli ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin boyutları çerçevesinde incelendiğinde cinsiyetler, farklı yaş grupları, medeni durumlar ve çalışma koşulları gibi faktörlerin, dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi aşağıda yorumlanmaktadır.

Dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi, psikolojik ve duygusal iyilik hali kategorisinden ruhsal/duygusal iyilik hali kodu Pozitif Psikoloji Teorisinin Perma Modelinin pozitif duygular ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin psikolojik boyutu ile incelenebilmektedir.

Psikolojik/duygusal iyilik hali kodu, ruhen ve duygusal olarak rahatlama ile stresin azalması kodları, (K2, K6, K7) katılımcıları, dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin zihinsel rahatlama sağladığını ifade etmektedir. Yoga, meditasyon ve kitap okuma rekreasyon aktiviteleri, katılımcıların zihinsel streslerini azaltmalarına ve daha dingin, sakin ve huzurlu hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Duygusal denge sağlama (K27, K28, K29) ve mutluluk artışı etkileri (K3, K4, K22) bireylerin sosyal bağlarını güçlendirerek, dijital detoksa katılımda psikolojik ve sosyal iyilik halini artırdığı sonucuna ulaşılabilmektedir. Bu etkiler Serbest Zaman Teorisi'nin bireylerin boş zamanında yaptıkları rekreasyon aktiviteleri ile elde ettikleri rahatlama ve sosyal boyutunu yansıtmaktadır.

Pozitif Psikoloji Teorisi PERMA Modeli ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi'ne göre, bireylerin boş zamanlarını nasıl geçirdikleri, fiziksel ve ruhsal sağlığını doğrudan etkileyebilmektedir. Rekreasyon aktiviteleri, bireyler bir şeyleri başarma duygusu ile birlikte bir aktiviteye bağlılık gösterip, onu hobi haline dönüştürebilmektedir. Bu durum PERMA Model'inin bağlanma boyutu ile ilişkilendirilebilmektedir. Rekreasyon aktiviteleri, bireylerin genel fiziksel sağlıklarını iyileştirmeye yardımcı olabilmektedir. Bununla beraber rekreasyon

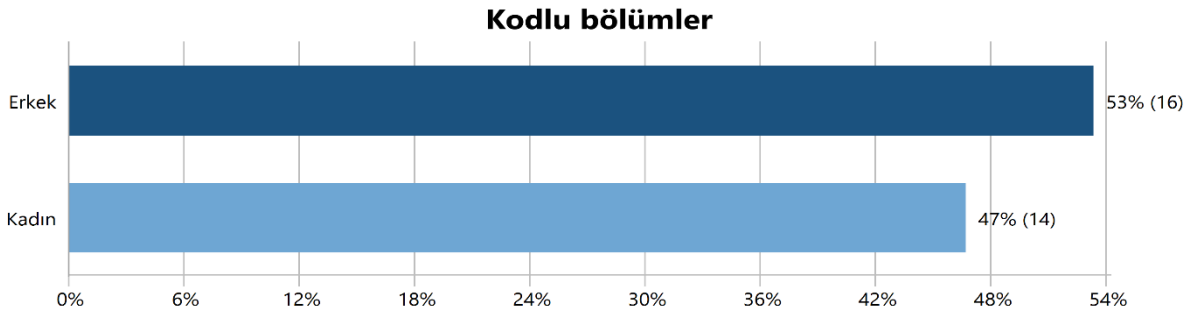
aktivitleri, fiziksel olarak bireylerin stres atmalarına ve kas gerginliklerinin azalmasını desteklemektedir. Dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi, fiziksel olarak iyi hissetme/ ağrıların azalması etkilerini katılımcıların birçoğu (K3, K4, K7, K15 gibi) fiziksel olarak iyi hissettiklerini ifade etmektedir. Bireyler aşırı dijital cihaz kullandıkları zaman ağrılarının arttığını ifade etmektedir. Ancak dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri bu ağrıların önüne geçip, katılımcıların fiziksel olarak kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Bunlara yürüyüş, pilates ve fitness aktiviteleri örnek gösterilebilmektedir. Bu aktiviteler kişiye fiziksel iyilik hali sunmaktadır. Dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi uyku kalitesinin artması olarak ifade edilirken, fiziksel sağlığı iyileştiren etkilerinden biri olmaktadır. Uyku kalitesinin iyileşmesi, PERMA Modeli'nin Pozitif Duygular Boyutu ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin ise, fizyolojik boyutu ile doğrudan ilişkili olabilmektedir. Uyku, bedenin ve zihnin dinlenmesi için bireyler adına kritik bir faktör olarak görülmektedir.

Dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi, sosyal iyilik hali üzerinde (K7, K12, K19) arkadaşlar ve aile ile vakit geçirme sosyal etkinlikleri, katılımcıların sosyal ilişkileri ile bağlarını güçlendirmektedir. Pozitif Psikoloji Teorisi, PERMA Modeli'nin pozitif ilişkiler ile Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin sosyal boyutu, sosyal iyilik haline önemli bir yer vermektedir. İki teori bireyin sosyal hayatının iyi ve güçlü olması yaşama bağlılığını artıracağını savunmaktadır. Böylelikle bireylerin duygusal dengeyi sağlamalarına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Entelektüel/Mesleki iyilik haline, dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisi PERMA Modeli'nde Pozitif Duygular ve Serbest Zaman Doyumu Teorisi Rahatlama boyutlarıyla ilişkilendirilebilmektedir. Pozitif duygular boyutu bireylerin zihinsel rahatlama, kişisel gelişim ve yaratıcı potansiyellerini keşfetme ile ilgili olabilmektedir. Serbest Zaman Doyumu Teorisi'nin rahatlama boyutu çerçevesinde (K9 ve K13) katılımcılar kitap okuma, bulmaca çözme ve lego-puzzle yapma aktiviteleri ile zihinsel rahatlama elde ettiklerini ifade etmişlerdir. Bu tür entelektüel aktiviteler, bireyin boş zamanlarını verimli kullanmalarına olanak sunarken, zihinsel olarak rahatlamaya imkân tanımaktadır. (K5, K9) katılımcılarının dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri ile yaratıcılıklarının gelişmesi ve (K19) iş verimliliklerinin artmasıyla ilgili olumlu sonuçlara ulaşılmaktadır. Dijital detoksa katılımda gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri entelektüel ve mesleki iyilik hali üzerinde olumlu etkiler

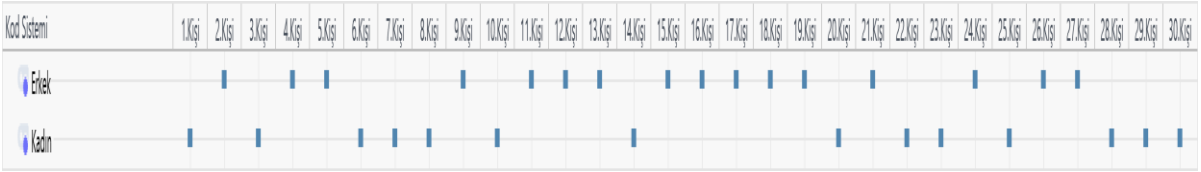
göstermektedir. Yaratıcı ve yeni beceriler geliştirme ile ilgili rekreasyon aktiviteleri katılımcıların zihinsel yaratıcılık ve becerilerini artırmaktadır.

(K10, K27) gibi katılımcılar dijital detoksun dijital bağımlılığın önüne geçtiğini vurgulamaktadır. Bu durum Pozitif Psikoloji Teorisinin PERMA Modeli'nde "Pozitif Duygular" boyutunu ayrıca Serbest Zaman Doyumu Teorisinde ise, Psikolojik ve Rahatlama boyutlarını desteklemektedir. Dijital detoksa katılımda gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri, bireylerin iyilik halini birçok boyutta bütüncül olarak güçlendirmektedir. Pozitif Psikoloji Teorisinin PERMA Modeli'ne göre, rekreasyon aktiviteleri bireylerin psikolojik, fiziksel, sosyal ve entelektüel iyilik halleri üzerinde olumlu, güçlü etkiler yaratmaktadır. Serbest Zaman Doyumu Teorisi boyutlarına göre, boş zamanın tatmin edici ve verimli kullanılması bireylerin iyilik halleri için olumlu gelişimler göstermektedir. Cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim durumu gibi demografik faktörler iyilik hali kategorilerinde çeşitlenmeye neden olabilmektedir. Ancak dijital detoksun ve rekreasyon aktivitelerinin iyilik hali üzerinde olumlu etkileri tüm katılımcılar için geçerli olmaktadır.



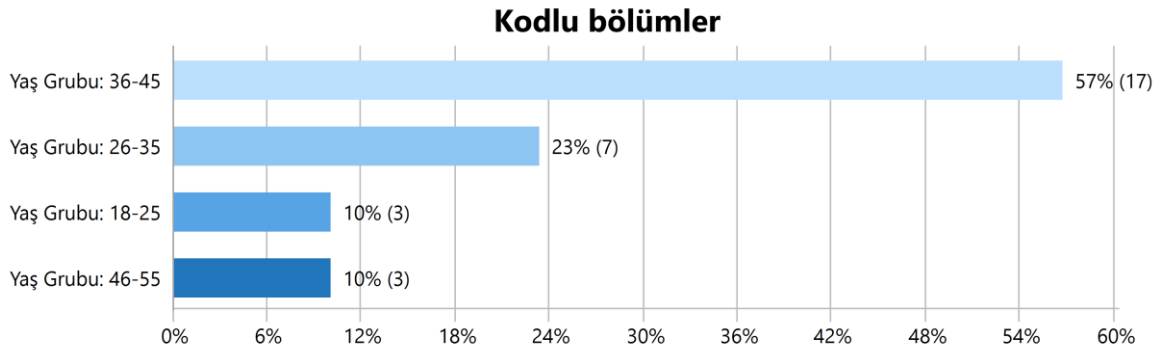
Grafik 4.10. Katılımcıların Cinsiyet Oranları Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.11. Katılımcıların Cinsiyet Oranları Kod Matris Tarayıcıları



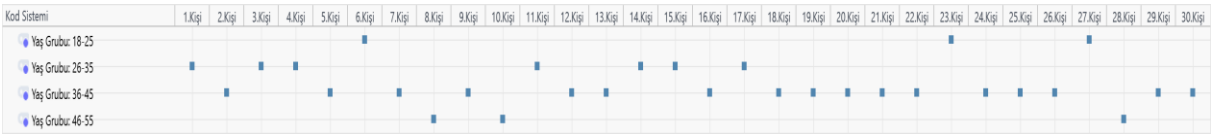
Tablo 4.11. sonuçlarına göre, katılımcıların cinsiyet dağılımları, 16 erkek, 14 kadın olarak belirlenmektedir. Erkek katılımcılar daha çok fiziksel aktiviteleri tercih etmektedir. Erkekler daha çok arkadaş ve aile ile vakit geçirmek, futbol, eğlence parkları, tamir işleri, kamp gibi sosyal ve fiziksel aktivitelere yönelmektedir. Erkek katılımcılarda dijital detoksa katılımda

iyilik haline rekreasyon aktiviteleri ruhen ve duygusal rahatlama, fiziksel ağrıların azalması, stres azalması, iş verimliliği ile uyku kalitesini artırma etkilerini sağlamaktadır. Kadın katılımcılar, kitap okuma, yürüyüş, yoga ve meditasyon yapma rekreasyon aktiviteleri ile arkadaş ve aileyle vakit geçirme aktivitelerini tercih etmektedir. Kadın katılımcıların sonuçlarına baktığımızda fiziksel ağrıların azalması, stresten uzaklaşma, sosyal bağlar ve iç huzurun sağlanması için dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri yaptıkları sonucuna ulaşılabilmektedir. Araştırmanın kadın erkek sonuçlarına bakıldığında, kadınlar daha çok zihinsel ve duygusal rahatlama sağlayan aktiviteleri seçerken erkekler fiziksel aktiviteleri tercih etmektedir. 160 ülke arasında yapılmış olan araştırmada erkekler ve kadınlar yaş, eğitim ve gelir düzeyi açısından karşılaştırılmıştır. Sonuç olarak kadınların erkeklerden daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu ortaya çıkmaktadır (Chattopadhyay, 2013).



Grafik 4.11. Katılımcıların Yaş Oranları Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.12. Katılımcıların Yaş Oranları Kod Matris Tarayıcıları



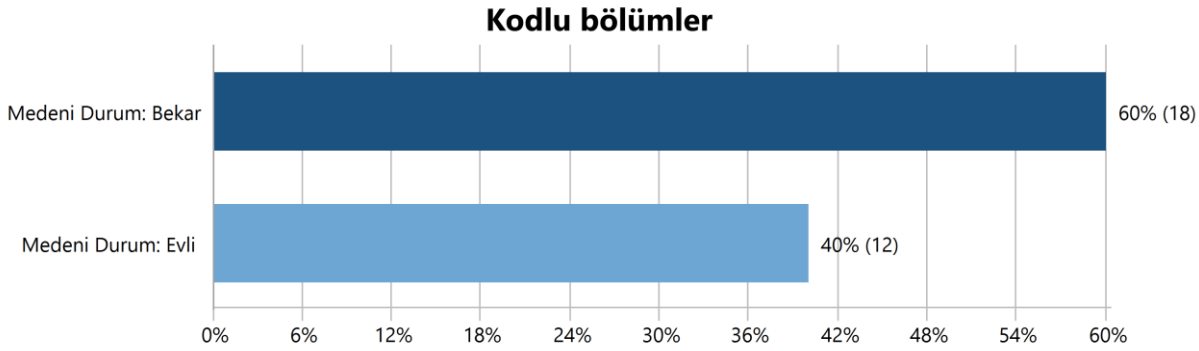
18-25 yaş grubu: katılımcışarın en az dijital detoksa katılım gösteren yaş grubu oldukları sonucuna ulaşılmaktadır. 2 katılımcı dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitesi olarak, kitap okuduklarını belirtmektedir.

26-35 yaş grubu: katılımcı ile rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirme bu yaş grubunda daha dengeli görülmektedir. Orta düzeyde bir katılım gerçekleşmektedir.

36-45 yaş grubukişinin katılımı ile bu grup diğer yaş grubundaki katılımcılara göre daha fazla katılım gösterdiği sonuçlarına ulaşılmaktadır. Rekreasyon aktivite tercihleri de geniş bir yelpazeye sahip olduğu görülmektedir.

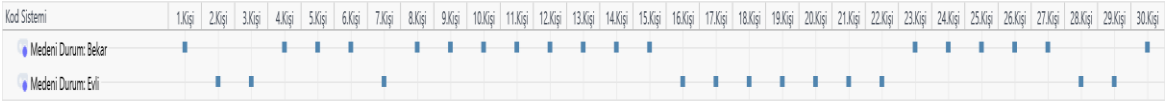
46-55 yaş grubu: Bu yaş grubu, genç yaş grubu gibi oranında dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerine sınırlı katılım göstermektedir.

Genç katılımcılar stresi azaltmak ve kaygının düşmesi için, daha çok bireysel rekreasyon aktivitelerine katılım sağlamaktadır. Bu aktiviteler kitap okuma, fitness, meditasyon ve yürüyüş aktiviteleri olarak sıralanabilmektedir. Orta yaş grubu duygusal denge ve sosyal bağların güçlenmesini sağlamak için, aile ve arkadaşlarla vakit geçirmeye önem vermektedir. İyilik haline etkileri yaş faktörüne göre, fiziksel ağrıların azalması, zihinsel rahatlama ve sosyal bağların güçlenmesi öne çıkan etkiler olarak görülmektedir. Bireylerin yaşları ilerledikçe ve aile yapıları değiştikçe dijital detoksa katılım sebepleri değişmektedir, bu nedenle dijital detoks sırasında yapılan aktivitelerde değişim göstermektedir.



Grafik 4.12. Katılımcıların Medeni Durum Kodlu Bölümler Grafiği

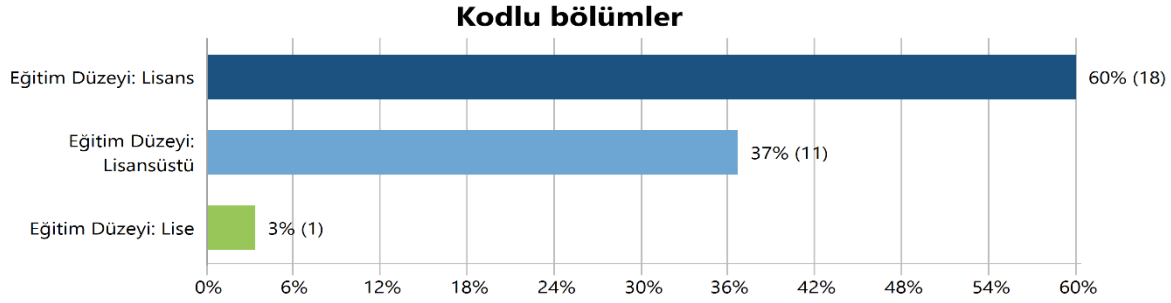
Tablo 4.13. Katılımcıların Medeni Durum Kod Matris Tarayıcıları



Katılımcıların medeni durumlarına bakıldığında, çoğunluğu bekâr, daha küçük kısmını evli katılımcılar oluşturmaktadır. Erkek katılımcılardan bekar olanlar dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri olarak, yürüyüş, kitap okuma, tamir işleri, balık tutma, kamp ve off-road yapmak olurken, evli olanlar çocuklarıyla, aileleri vakit geçirip, futbol ve eğitsel oyunlar oynamaktadır. Dijital detoksa katılan bekâr katılımcılar spor, fitness, meditasyon, seyahat,

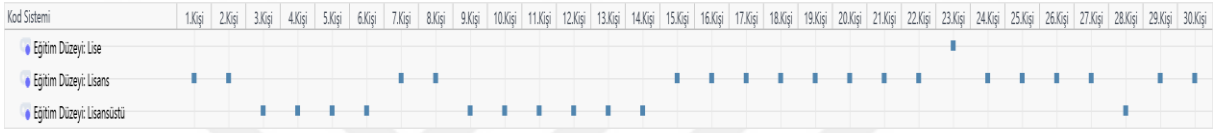
sanatsal aktiviteleri tercih etmektedir. Daha keşif odaklı aktivitelere yönelmektedirler. Bu durumda amaç genellikle zihinsel rahatlama, yaratıcılık artışı ve stresin azalması olabilmektedir. Bekar katılımcılar tek başlarına ya da arkadaşlarıyla plan yapabilmenin daha kolay olduğunu dile getirmiş, eş ve çocuklarla plan yapmak gibi bağlılık unsuru olmadığı için, dijital detoksa katılımda istedikleri zaman, istedikleri rekreasyon aktivitesine katılabildiklerini açıklamışlardır.

Evli bireyler, dijital detoksa kendi özgür iradeleri ile değil, daha çok çocuklarının veya eşlerinin isteği üzerine katılım gösterdiklerini aktarmaktadır. Özellikle çocuk sahibi olan bireyler çocukları ile eğitsel oyunlar oynamış, bahçe işlerine vakit ayırmış, yemek, yürüyüş yapma aktivitelerine katılmışlardır. Evli katılımcıların aile ile vakit geçirmeye daha önem verdiği sonucuna yapılan görüşmeler sonucu ulaşılmaktadır. Duygusal denge, iç huzur ve stresten uzaklaşma iyilik halleri bu grupta daha fazla vurgulanmaktadır. Ayrıca tabloda dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri fiziksel ağrıların azalmasında etkili olmaktadır. Katılımcıların bekar ya da evli olması durumu dijital detoksa katılımında rekreasyon aktiviteleri ile fiziksel ağrıların azaldığı sonucunu etkilememektedir. Evli ve çocuklu katılımcılar çocuklarının ve kendilerinin iyilik halinin korunması için dijital detoksa hassasiyetle zaman ayırmaktadır. Çocuk sayısı kaç olursa, olsun aileler yoğun iş hayatlarından ve dijitalden uzaklaşarak çocuklarıyla oyun oynayarak, ödevlerine zaman ayırarak ve aile ile birlikte vakit geçirerek dijital detoks katılımında rekreasyon aktivitelerini gerçekleştirmektedir. Boşanmış bireylerde dijital detoksa katılımda anne ya da babalar çocuklarıyla daha birebir vakit geçirmektedir. Görüşmeler sırasında özellikle boşanmış erkek katılımcılar, çocuklarıyla sınırlı zamanda vakit geçirebildiği için, dijital dijital detoksun kendileri için önemini vurgulamışlardır. Ayrıca evli olup çocuğu olmayan erkek veya kadın katılımcılar eşleriyle daha uzun süreli rekreasyon aktivitelerine şehir turlarına, kamp ve yürüyüş aktivitelerine katıldıklarını ifade etmişlerdir.

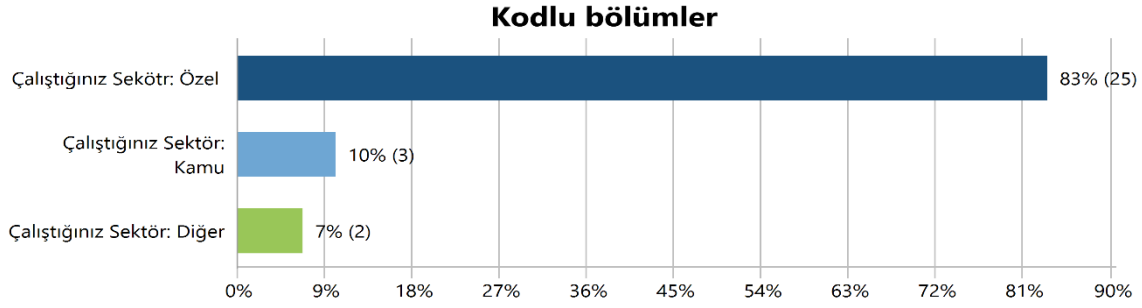


Grafik 4.13. Katılımcıların Eğitim Durumları Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.14. Katılımcıların Eğitim Durumları Kod Matris Tarayıcıları

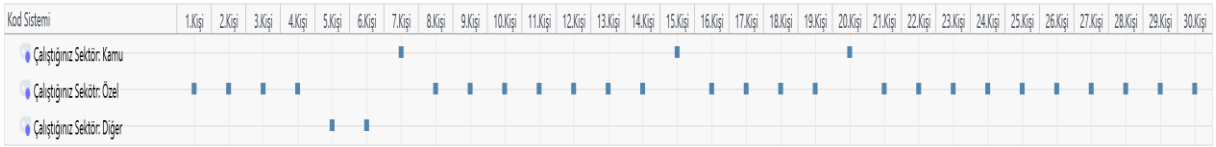


Tablo 4.14.'daki sonuçlara göre, katılımcıların çoğunluğunu lisans, daha küçük bir kısmını lisansüstü mezunlarından oluşmaktadır. Buna göre, katılımcılar rekreasyon çeşitliliği olarak daha fazla aktiviteye katıldığı ortaya çıkmaktadır. Yürüyüş, kamp, meditasyon, kitap okuma aktiviteleri katılımcılar üzerinde hem bireysel hem sosyal etkiler bırakmaktadır.

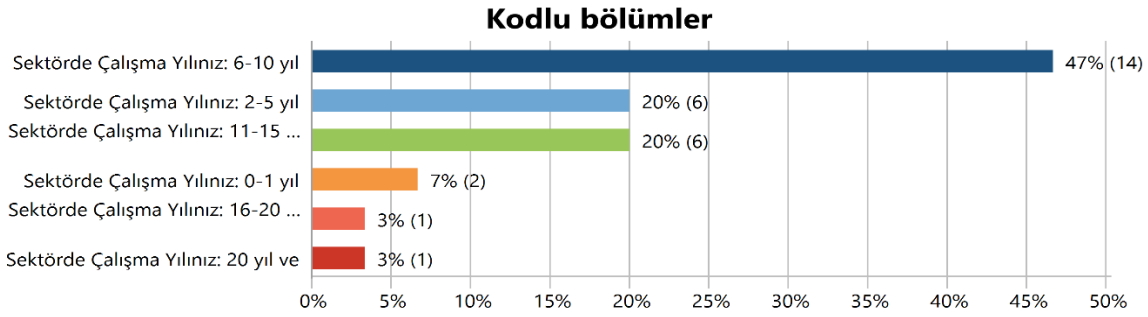


Grafik 4.14. Katılımcıların Çalıştığı Sektör Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.15. Katılımcıların Çalıştığı Sektör Kod Matris Tarayıcıları

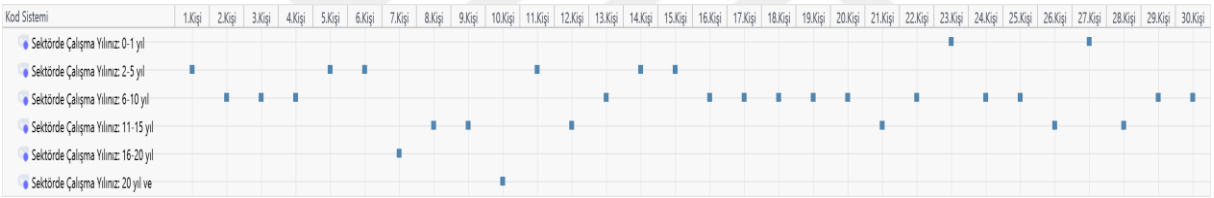


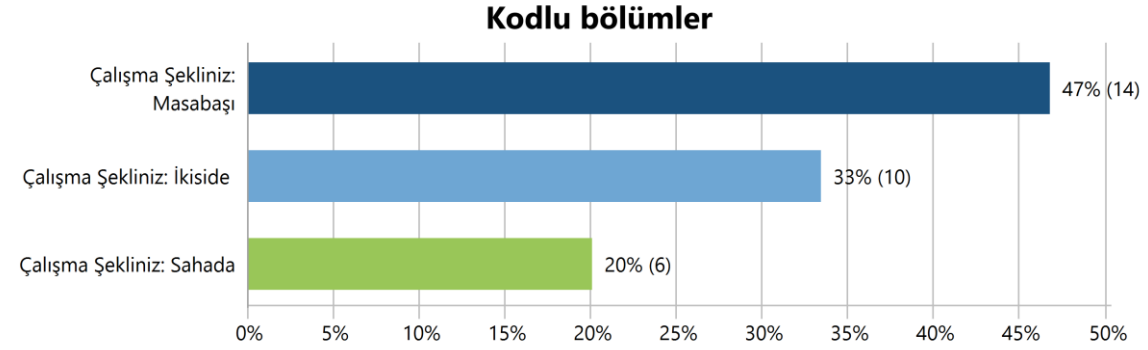
Kitap okuma, meditasyon ve sosyal aktiviteler özel sektörde öne çıkmaktadır. Kamu çalışanları, daha çok sosyal bağları güçlendiren etkinliklere (arkadaş ve aileyle vakit geçirme, tiyatro) aktivitelerini tercih etmiş ve stres azalmasını vurgulamıştır.



Grafik 4.15. Katılımcıların Çalıştığı Sektör Yılı Kodlu Bölümler Grafiği

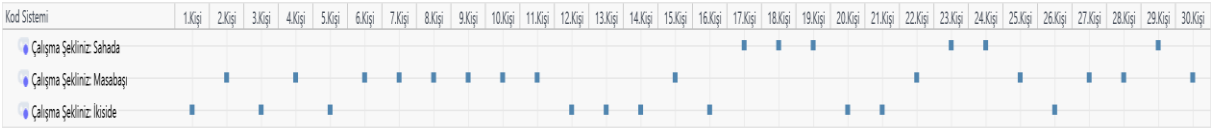
Tablo 4.16. Katılımcıların Çalıştığı Sektör Yılı Kod Matris Tarayıcıları



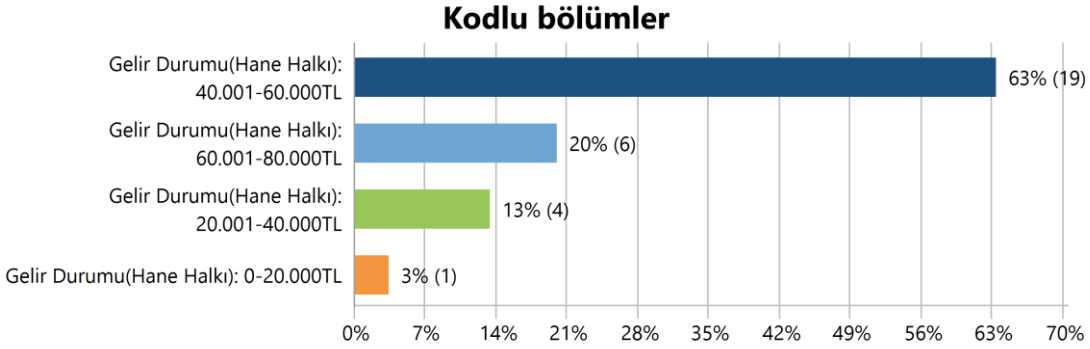


Grafik 4.16. Katılımcıların Çalışma Şekli Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.17. Katılımcıların Çalışma Şeklinin Kod Matris Tarayıcıları



Katılımcıların yarısından azı masa başı işlerde çalışmaktadır. Benzer şekilde, hem masa başında hem de sahada çalışanlar ile yalnızca sahada çalışanların oranı da yarının altında kalmaktadır. Katılımcıların çalışma şekli olarak, masa, saha ya da her ikisi de sonuçları, dijital detoksa katılımda yürüyüş tercih ettikleri bir rekreasyon aktivitesi olabilmektedir. Yapılan görüşmelerde katılımcıların çoğu açık havada yürüyüş yapmanın, kendilerini iyi hissettirdiğini ifade etmektedir. Katılımcılar görüşmeler sırasında açık havanın stresten uzaklaştırdığına inandıklarını ifade etmişlerdir. Masabaşında çalışanlar özellikle dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin fiziksel ağrıların azalmasını yardımcı olduğu ve böylelikle fiziksel iyilik hallerini koruyabildiklerini aktarmışlardır. Katılımcılar ayrıca yürüyüşe dijital detoks yapmasalar bile katıldıklarını söylemişlerdir. Masabaşı, saha ve her ikisinde çalışan katılımcılar zihinsel sağlıklarını dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri ile koruyabildiklerini açıklamışlardır.

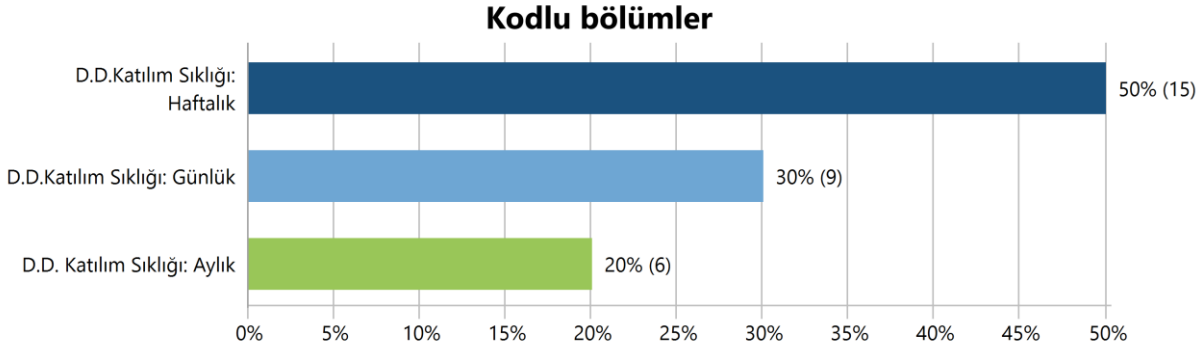


Grafik 4.17. Katılımcıların Gelir Durum Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.18. Katılımcıların Gelir Durum Kod Matris Tarayıcıları

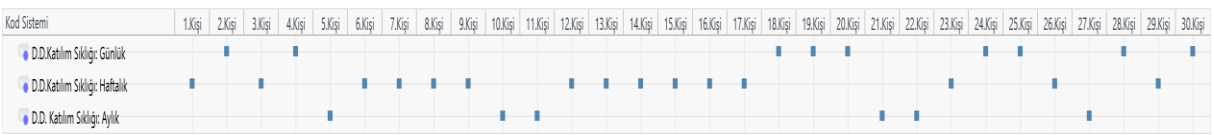
Dijital detoksa katılımda iyilik haline rekreasyon aktivitelerinin etkisinde gelir özellikleri incelendiğinde, katılımcıların gelir düzeyi 20.000 TL ile 77.00 TL arasında değişmektedir. Katılımcılar 40.000-60.000 TL aralığında gelir elde etmektedir. Ortalama gelir 52.000 TL sonucu ortaya çıkmıştır. Gelir seviyesi rekreasyon aktivitelerine katılım ve çeşitliliği için önemli bir belirleyici etken olabilmektedir. 20.000-40.000 TL arası gelire katılımcılar, dijital detoks yaparken, rekreasyon aktivitesi olarak kitap okuma, yürüyüş, yemek yapma düşük

maliyetli aktiviteler tercih etmişlerdir. 40.000-60.000 TL gelire sahip katılımcılar fitness, meditasyon, bisiklet, alışveriş ve tiyatro aktivitelerine katılmaktadır. 60.000 TL ve üstü kazanan katılımcılar dijital detoksa katıldıklarında rekreasyon aktivitesi olarak, spa-masaj, pilates, şehir turları, konser daha maliyetli rekreasyonel aktivitelerine katılabilmektedirler. Katılımcıların gelir seviyeleri rekreasyon aktivitelerinde katılacakları aktivite çeşitliliğini ve sıklığını etkileyebilmektedir. Gelir durumunun iyilik hali üzerinde de etkisi bulunmaktadır. Gelir seviyesi arttıkça kişilerin rekreasyon aktivite çeşitliliği artmaktadır. Stresin azalması, zihinsel rahatlana ve yaratıcılık artışı gelir seviyesinin artması ile ilgili bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Gelir seviyesi yüksek grubunda, fiziksel rahatlama, sosyal bağların güçlenmesi ve dijital bağımlılığın azalması etkilerine rastlanılmaktadır. Orta ve yüksek gelir grubundaki katılımcılar fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlayan rekreasyon aktiviteleri ile ilgilendiği sonuçlardan anlaşılmaktadır. Düşük gelir grubundaki katılımcılar daha maliyetsiz aktivitelere yönelmektedir. Gelir seviyesinin dijital detoksa katılımda iyilik haline ve rekreasyon aktivitelerine etkisi belirgin bir şekilde görülmektedir. Tüm gelir gruplarının ortak iyilik hali sosyal bağların güçlenmesi ve zihinsel rahatlama olduğu araştırmada ortaya çıkmaktadır.



Grafik 4.18. Katılımcıların Dijital Detoksa Katılım Sıklığı Oranlarının Kodlu Bölümler Grafiği

Tablo 4.19. Katılımcıların Dijital Detoksa Katılım Sıklığı Oranlarının Kod Matris Tarayıcıları



Araştırmanın analiz ve bulgular sonucunda genel olarak ortaya çıkan sonuç; dijital detoksa katılımın bireylerin iyilik hâli üzerinde çok boyutlu ve olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, dijital detoks süreci sonrasında özellikle psikolojik, fiziksel, sosyal, entelektüel ve spiritüel alanlarda iyilik hâllerinde gelişme yaşadıklarını ifade etmektedirler. Dijital detoksa katılan bireyler, süreç boyunca teknoloji kullanımına ilişkin farkındalık kazandıklarını, dijital alışkanlıklarını sorguladıklarını, kullanım sürelerini sınırlama ve dijital yaşantılarına bilinçli sınırlar koyma eğilimi gösterdiklerini görüşmelerde aktarmışlardır. Ayrıca dijital detoks sürecinde gerçekleştirilen rekreasyonel aktivitelerin, bireylerin zamanlarını anlamlı biçimde değerlendirmelerine katkı sağladığı ve iyilik hâlini desteklediği anlaşılmaktadır. Bu etkilerin, bireylerin demografik özelliklerine göre (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi vb.) farklılık gösterdiği görüşmeler sonucu desteklenmektedir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Dijital detoksa katılan bireylerin iyilik hali ile rekreasyon aktivitelerine katılımı üzerine bir inceleme başlıklı çalışmanın temel bulgusu, katılımcıların dijital detoks süreci sonrasında psikolojik, fiziksel, sosyal, entelektüel ve spiritüel iyilik hâlleri üzerinde olumlu gelişmeler yaşadıkları gözlemlenmiştir. Katılımcılar, dijital detoks süreci sonrasında özellikle psikolojik, fiziksel, sosyal, entelektüel ve spiritüel alanlarda iyilik hâllerinde gelişme yaşadıklarını ifade etmektedir. Süreç sonunda bireyler, fiziksel olarak iyi hissetme, duygusal ve zihinsel olarak rahatlama, sosyal ilişkilerde derinleşme, entelektüel ilgi ve anlam arayışında ilerleme kaydettiklerini ifade etmişlerdir. Ayrıca, dijital detoks ve rekreasyonel aktivitelere düzenli aralıklarla katılımın sağlanması, her iki sürecin birey üzerinde oluşturduğu olumlu etkilerin artmasına katkı sağlamaktadır. Periyodik olarak gerçekleştirilen bu tür uygulamalar, dijital bağımlılığın azaltılmasını desteklerken, bireyin psikolojik, entelektüel/mesleki, spiritüel/manevi, fiziksel ve sosyal iyilik hâlini sürdürülebilir biçimde güçlendirmektedir. Tüm bu bulgular, dijital detoksun çok boyutlu iyilik hâlini destekleyici potansiyeline işaret etmektedir. Dijital detoks sürecinde gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri, bireylerin zamanlarını anlamlı biçimde değerlendirmelerine katkı sağladığı ve iyilik hâlini desteklediği görülmektedir. Dijital detoksa katılım etkileri, bireylerin demografik özelliklerine göre (yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi vb.) farklılık gösterdiği araştırma sonucu ortaya çıkmaktadır.

Dijital bağımlılık, bireylerin internet ve dijital cihazlarla kontrolsüz biçimde zaman geçirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, günlük yaşamın rutin işlevlerini aksatabilecek, sosyal ilişkileri zayıflatabilecek ve bireyin genel iyilik hâlini olumsuz yönde etkileyebilecek bir davranış örüntüsü olarak değerlendirilmektedir. Bireylerin dijital cihazlar üzerindeki kontrolü kaybetmesi, fiziksel, psikolojik, kişisel, mesleki ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyerek bağımlılık seviyesini yükseltmektedir (Güney, 2012; Chayko, 2018). Dijital cihazların aşırı kullanımının sağlık üzerindeki riskleri, akıllı mobil cihaz kullanımı; uyku sorunlarına, fiziksel hareketliliğin azalmasına ve obeziteye yol açarken, bilgisayar; görme sorunları ve göz gerilemesi, aşırı kullanımdan iskelet sistemi sorunları, omurga sorunları, bel ve eklem sorunlarına neden olmaktadır (Gaafar ve Allah, 2021). Dijital cihazlar hayatı kolaylaştırmanın yanı sıra bu cihazların gereksiz fazla kullanımı, bireylerde sağlık sorunları, sorunlu sosyal ilişkileri, kaygı, depresyon ve zihinsel problemleri beraberinde yaşatabilmektedir (Jiang ve Balaji, 2021). Dijital bağımlılığın ortaya çıkardığı sorunlar ile ilgili yabancı literatür taraması;

(Langley ve Hutt, 2022; Cho vd., 2014; Ko vd., 2005; Peper ve Harvey, 2018; Aziz vd., 2021; Liu vd., 2022; Jalali ve Soltanifar, 2025) dijital bağımlılığın ortaya çıkardığı sorunlar üzerine literatürde obezite, uyku, fiziksel sağlık, akademik başarı, spiritüel, mesleki, aile ilişkileri, kaygı ve zaman yönetimi gibi birçok konu araştırmalarda kullanılmaktadır. Bireylerin fiziksel, duygusal, mesleki, entelektüel ve spiritüel iyilik halleri dijital bağımlılığın konusu olabilmektedir. Dijital bağımlılığın ortaya çıkardığı sorunlar kapsamında yerli kaynaklar; (Gülü vd., 2023; Eyimaya vd., 2020; Hazar vd., 2017; Melih vd., 2022; Özcan vd.; 2023; Gül,2024; Şimşek vd; 2020; Balcı ve Sarıtaş, 2023; Yıldırım, 2021; Demirel, 2022;) olarak literatürde yer gösterilebilmektedir. Araştırmaların dijital bağımlığın ortaya çıkardığı sorunları farklı olarak ele aldığı görülmektedir. Bu durum dijital bağımlılığın birçok soruna neden olduğunu ortaya koymaktadır. Gelecekte dijital bağımlılığın ortaya çıkardığı sorunlar ile ilgili araştırmaların devam etmesi önem arz etmektedir.

Bireyler dijital bağımlığın önüne geçmek ve daha dengeli bir hayat yaşayabilmek amacıyla dijital cihazlardan ve internetten uzaklaşmak için yöntemler aramaktadır. Dijitalin aşırı ve ölçüsüz kullanımı hakkında bilinç ve farkındalık geliştirmek için dijital detoks uygulanabilmektedir (Jiang ve Balaji, 2021). Oxford Dictionaries, (2019)'a göre, dijital detoks, bireyin akıllı telefon ve sanal dünyanın yüklerinden arınmayı, psikolojik rahatlama, stres yönetimi ve gerçek dünya ile bağ kurmayı hedefleyen bir zaman dilimi olarak açıklamaktadır. Detoks genel anlamda 'arınma' olarak tanımlanmaktadır, dijital detoks ise dijitale uyarlanmış bir arınma yöntemi olarak kabul edilmektedir. Dijital detoks, bireyin kendi özgür iradesi ile dijital cihaz ve internet bağlantısını bir süre kullanıma kapatma olarak açıklanabilmektedir. (Pathak, 2016). Dijital detoks, medya direnci ve yeni iletişim teknolojilerine karşı direnç ve medyanın kullanılmaması gibi uzun bir geleneğin parçasıdır, ancak kalıcı bağlantısızlıktan daha çok uyum ve içgörüyü teşvik etmektedir (Syvertsen ve Enli, 2020). Dijital detoks ile ilgili literatür taraması sonucu dijital bağımlılık, dijitalden vazgeçme ve gençler üzerinde yapılan birçok çalışmaya ulaşılmaktadır. Dijital detoks ile ilgili yerli çalışmaların sınırlı olduğu literatür taramasında farkedilmektedir. (Marangoz ve Kale, 2024; Akkuş, 2022; Yorulmaz ve Karadeniz 2023; Biricik, 2022).

Dijital detoks ile ilgili (Brockmeier vd., 2015; Handa ve Ahuja, 2020; Wilcockson, 2019; Purohit vd., 2020; Radtke vd., 2020; Upendra vd., 2024) yabancı kaynaklara ulaşılmaktadır. Dijital detoksun etkisi, planlaması, farkındalığı ve dijital minimalizm gibi yabancı konu başlıklı çalışmalara rastlanmaktadır. Dijital detoks ile ilgili literatür genişliği yerli kaynaklara göre,

yabancı kaynaklarda daha fazla olduğu anlaşılmaktadır. Yerli ve yabancı literatür taraması sonucun dijital detoks turizmi ve dijital detoks tatili başlıklı çalışmaların alanda yer aldığı görülmektedir.

İyilik hali, bir yaşam biçimi olup, bireyin her alanda büyüme ve gelişme gösterdiği, planlayıp, yönetebildiği, bilinçli tercihlerin yapıldığı ve sorumlulukların alındığı bir durum olarak açıklanmaktadır. Bireyin hayatındaki iyileştirmesi gereken yönlerini belirleyip (ör. bedensel uygunluk), bu yönleri iyileştirmek için (ör. düzenli egzersiz aktiviteleri) bireyin aktif bir çaba harcaması gerektiği süreç olarak iyilik hali tanımlanmaktadır (Özgörenek, 2021). İyilik hali kavramı, bireyin zihinsel, fiziksel ve psikolojik olarak uyumlu bir bütüncül oluşturduğu sağlıklı bir varoluş hali olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2006). Araştırmalar sonucunda iyilik halinin sosyal, entelektüel/mesleki, fiziksel, duygusal, spiritüel, olarak literatürde çalışmalarına rastlanmaktadır. İyilik hali ve boyutları çalışmalarda ayrı ayrı başlıklarla yer almaktadır. Buna göre; iyilik hali özelinde yapılan çalışmalarda yerli kaynaklar, (Doğan, 2006; Satıcı, 2019; Owen ve Çelik, 2018; Karadağ ve Orhon, 2024) olarak literatürde bulunmaktadır. Literatür dijital detoks ve iyilik hali ile araştırıldığında yerli çalışmaların, (Kükrer 2021; Biricik, 2022) sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Yabancı literatürde dijital detoks ve iyilik hali ile ilgili tek başlık altında araştırmalar bulunmaktadır. (Gilbert vd., 2024; Schimift vd., 2021; Seekis vd., 2025; Liu vd., 2024; Przybylski, 2021; Laura vd., 2024; Anadpara vd., 2024; Lambert vd., 2022) yabancı araştırmalar ışığında dijital detoks ve iyilik halinin birlikte çalışıldığı anlaşılmaktadır. Dijital detoksta zindelik, refah, iyi olmanın faydaları, psikolojik, duygusal iyilik hali konuları ele alınmaktadır. Dijital detoksun iyilik haline etkisi ile ilgili yerli kaynaklar sınırlı bulunurken, yabancı kaynaklarda konu ile ilgili araştırma çeşitliliklerinin daha fazla olduğu görülmektedir.

Yoğun, yorucu ve stresli hayat, kentleşme, gürültü, kirlilik gibi negatif çevresel faktörler bireylerin beden ve ruh sağlığını olumsuz etkilemektedir. Bireyler bu olumsuzluklardan uzaklaşıp, ruh ve beden sağlığını rehabilite etmek, kendini mutlu ve yenilenmiş hissetmek, sosyalleşmek ve bireysel tatmin sağlamak için gönüllü olarak katıldığı ve maddi hiçbir kazanç elde etmediği boş zaman etkinliklerine rekreasyon aktiviteleri denilmektedir. Bireylerin fizyolojik ve zaruri ihtiyaçlarını karşıladıkları zamanın dışında kalan boş zamanlarında keyif, mutluluk, doyum vb. gibi ihtiyaçlarını karşılayabilmek için özgür iradeleri ile katıldıkları etkinliklerin bütününe, rekreasyon aktiviteleri olarak tanımlanmaktadır (Kılıçarslan, 2019). Bu tanımlar doğrultusunda rekreasyon aktiviteleri ve iyilik hali ile ilgili beraber yapılmış araştırılmaların yerli kaynakları, (Sönmez, 2023; Sevin ve Şen, 2019; Zorba ve Yermakhanov,

2022; Saltık ve Akova, 2019; Aksu, 2024; Satıcı, 2019) olarak literatürde bulunmaktadır. Rekreasyon aktivitelerinin iyilik hali etkisi üzerindeki çalışmaların geniş bir yelpazeye sahip olduğu literatür taramasında ortaya çıkmaktadır. Yabancı kaynaklar incelendiğinde, (Fancourt vd., 2021; Shad vd., 2017; Mansell vd., 2024; Street ve Cutt 2007; Buchecker ve Degenhardt 2015; Zganec vd., 2011) çalışmaları rekreasyon aktivitelerinin iyilik hali üzerindeki etkilerini ortaya koymaktadır. Bu araştırmalar dâhilinde rekreasyon aktivitelerinin psikolojik, zihinsel, fiziksel ve sosyal iyilik hallerinin üzerindeki etkileri araştırmaların konusu olmaktadır. Literatür taramasında rekreasyon aktivitelerinin mesleki ve spiritüel iyilik halleri ile ilgili çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Literatürde yapılan çalışamalar incelendiğinde, dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktivitelerinin beraber çalışılması konusunda önemli boşlukların olduğunu göstermektedir. Yukarıdaki eksikliklere göre, bu çalışmada dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri değişken olarak kullanılmaktadır. Ayrıca dijital detoksa katılım sağlayan bireyleri kapsayacak bir şekilde görüşmeler yapılmıştır. Dijital detoksa katılımın ve dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin gerçekleştirilmesinin iyilik hali üzerindeki etkisinin olup olmadığı incelenmiştir.. Bu araştırma dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri değişkenlerini bir arada araştırarak, diğer araştırmalardan farklı bir yaklaşımı ortaya koymaktadır.

Elde edilen araştırma sonuçlarına göre, dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri ilişkisel dinamiklerin bütüncül olarak değerlendirilebilmesi için teori ve pratiği bütünleştiren önemli bir etken olabilmektedir. Tüm bunların sonucunda, araştırmanın sağladığı yararlar bütüncül katkılar ile aşağıda kısaca tartışılmaktadır.

5.1. Araştırmanın Teorik Katkıları

Bu araştırma dijital detoksa katılan bireylerin iyilik hali ile rekreasyon aktivitelerine katılımı üzerine bir inceleme yapabilmek için, 10 demografik ve 19 yarı yapılandırılmış soru olmak üzere, 30 katılımcı ile birebir görüşülerek 29 soru sorulmuş, dört araştırma sorusunun cevabına ulaşılmaya çalışılmıştır. Dijital bağımlılığın etkileri ve dijital detoks ile ilgili literatürde araştırmalar bulunmaktadır. Literatürde bireylerin dijital detoksa katılımında iyilik halleri üzerindeki etkisi, iyilik halinin beş boyutu üzerinden tek tek başlıklarla araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmalar; (Doskaliuk, 2022; Umansankar vd., 2022; Wilcockson vd., 2019; Alanzi vd., 2024) dijital detoksun iyilik hali boyutları üzerindeki etkilerinden tek tek

bahsetmektedir. (Marciano vd.,2024; Coyne 2023) literatür dijital detoksun iyilik hali ile ilgili çalışmaların iyilik hali başlığı altında oldukça sınırlı olduğunu göstermektedir.

Dijital detoksun iyilik haline etkisi sonuçları incelendiğinde, psikolojik iyilik hali başlığı altında stres azaltma en yüksek oran olmuştur. Literatürde dijital detoks ve psikolojik iyilik hali üzerine, stres, anksiyete ve kaygı konularında çalışmalar dijital detoksun yeni bir alan olmasına rağmen sıkça rastlanılmaktadır. Dijital detoks ve iyilik hali çalışmaları psikolojik iyilik hali üzerine yoğunlaşsa da fiziksel iyilik hali başlığı altındaki fiziksel ağrılarda azalma ve dinlenmiş hissetme cevaplarının oranları yüksektir (bknz: Tablo 4.9.). Ancak dijital detoks veya dijital bağımlılık ile ilgili fiziksel iyilik hali çalışmaları sınırlı düzeyde bulunmaktadır. Yaramış ve Ünal (2024) araştırmasında dijital bağımlılığın fiziksel sağlığı etkilediğini ve fiziksel iyilik halinin öneminden bahsetmektedir. Dijital detoksa katılım sebepleri arasında diğer yüksek çıkan sonuç entelektüel/mesleki sebeplerden verimli zaman yönetimi yapamamak sonucuna ulaşılmaktadır. Bunun ile ilgili literatür belli bir oranda (Brockmeier vd., 2025; Kaur vd., 2024) çalışma bulunmaktadır. Dijital detoksun iyilik hali üzerindeki etkilerinden spiritüel/manevi iyilik hali başlığı altında katılımcıların cevaplarında iç huzur artışı sonucuna ulaşılmaktadır. Literartüde dijital detoks ve iyilik hali ile ilgili araştırmalarda spiritüel/manevi iyilik hali ile ilgili çalışmalar çok az bulunmaktadır.

Görüşme sorularında katılımcılara “dijital detoks hangi iyilik halinize etki ediyor” sorusu sorulmuş, bazı katılımcılar “zihinsel iyilik hali” yanıtını vermişlerdir. Blog, dergi, makale ya da dijital detoks ile bilgilendirme yazılarında zihinsel iyilik halinden bahsedilmektedir. (Doskaliuk, 2022; Dubey vd., 2025), iyilik hali boyutları içerisinde zihinsel iyilik hali ayrı bir boyut olarak tanımlanmamaktadır. Örneğin, Korkut vd. (2012) tarafından geliştirilen Yıldız Modeli'nde zihinsel iyilik hâli doğrudan yer almamakta; bunun yerine, bu kavramın entelektüel iyilik hâli boyutu içerisinde ele alındığı görülmektedir. Bu durum, popüler kültürde ve akademik literatürde zihinsel iyilik hâli kavramına yönelik anlam farklılıklarını ortaya koymaktadır.

Rekreaasyon kavramı ve rekreasyon aktiviteleri kavramı ile ilgili literatürde çok çeşitli araştırmalara ulaşılmaktadır. Araştırmada görüşme sorularında katılımcılara rekreasyon kavramının tanımı sorulmuştur. Katılımcıların çoğunluğu rekreasyon kavramını bilmediğini belirtmiştir. Araştırmalarda rekreasyon aktivitelerinin çok çeşitliliği sebebiyle, rekreasyon aktiviteleri türlerinin sınırları net belirlenememektedir. Literatürde kitap okumak, evcil

hayvanla vakit geçirmek, ibadet etmek, bulmaca çözmek, ev-bahçe işleri, tamir bakım işleri aktiviteleri, rekreasyon aktivite türlerinin hangisine dahil edilmesi konusunda belirsiz olmaktadır. Dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin iyilik haline etkisi sonuçlarında (bknz: Tablo 4.17.) fiziksel iyilik hali alt başlığında fiziksel olarak iyi hissetmek/ağrılarım azalıyor cevabı en yüksek çıkmıştır. Entelektüel/manevi iyilik hali alt başlığında zihinsel rahatlama cevabı en çok verilen ikinci cevap olmuştur. Literatürde dijital detoks ve rekreasyon aktivitelerinin etkisi ile ilgili çalışmaların yetersizliği bulunmaktadır. Dijital detoks, dijital bağımlılıktan uzaklaşmak için bir yöntem olarak sunulmaktadır. Dijital detoksa katılımda neler yapılacağı önerileri sunulmakta ancak rekreasyon aktiviteleri ile bağdaştırılmamaktadır. Dijital detoksa yönelik aktiviteler (bknz: Tablo 2.2.) katılımcıların cevapları ile belirlenebilmektedir. Literatürde dijital detoksa yönelik aktiviteler ile dijital detoksa katılımda rekreasyon aktiviteleri ilerleyen çalışmalarda daha net belirlenmesi gerekmektedir. Dijital detoksa yönelik aktiviteler, rekreasyon aktivitelerinden ayrı olarak mı sınıflandırılacak bunun belirlenmesi gerekmektedir. Dijital detoks turizmi ve dijital detoks tatili çalışmalarında bireylerin yapabileceği aktivitelere yer verilmektedir.

Literatürde dijital detoks ile ilgili çalışmalar, farklı demografik özelliklere sahip bireyler ile gerçekleştirilmiştir. Dijital detoks çalışmaları genellikle gözlem ve görüşme tekniği kullanılarak araştırılmıştır. Ancak daha geniş kitlelere ulaşmak için araştırmalar nicel araştırma yöntemi kullanılarak, dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktivitelerini kapsayacak ölçek oluşturulması gerekmektedir.

Bu araştırma dijital detoks ile ilgili yöntemler ya da dijitale ara verme önerileri ile sınırlandırılmamaktadır. Bireyin dijital detoksa katılımı, iyilik haline etkisi ve dijital detoksa katılımda neler yapabileceğini kapsamaktadır. Araştırmada dijital detoks konusunu daha detaylandırabilmek için, sağlık, psikoloji, rekreasyon ve dijitalleşme alanları incelenmiş, böylelikle araştırmanın disiplinler arası bütüncül bir yaklaşım olması benimsenmeye çalışılmıştır. Bu bütüncüllük araştırmanın diğer çalışmalardan özgün olmasını sağlarken, literatürdeki önemli bir boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Araştırmada kullanılan Pozitif Psikoloji PERMA modeli ile Serbest Zaman Doyum teorileri çalışmanın görüşmeler sonunda doğrulanmasına katkı sağlamaktadır. Pozitif Psikoloji PERMA modelinin tercih edilme sebebi, daha önce literatürde PERMA modeli ve iyi oluş ile ilgili araştırmaların yer alıyor olmasıdır. (Demirci, 2021; Demir vd., 2022; Feng vd., 2020) bu

araştırmalar, PERMA modeli ve iyilik halini kapsamaktadır. Katılımcıların anlamlı ilişkileri, başarıları ve olumlu duyguları Pozitif Psikoloji PERMA modeli ile eşleştirelerek açıklanmıştır. Serbest Zaman Doyum teorisi ile dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin verimli ve anlaşılabilir değerlendirilmesi için teoriye derinlemesine yaklaşılmıştır. Serbest Zaman Doyum teorisi ile iyilik hali ile literatürdeki araştırmalara ulaşılmıştır. Serbest Zaman Doyum teorisi ile ilgili (Gao vd., 2025; Shin vd., 2013; Kuykendall Vd., 2015) literatürde çalışmalarıyla yer almaktadır. Pozitif Psikoloji PERMA modeli ve Serbest Zaman Doyum teorisi ile birlikte katılımcıların cevapları ile MAXQDA 24'te Kod-Teori modeli kullanılarak literatürde yeni bir kavramsal model önerilmeye çalışılmaktadır.

MAXQDA 24 ile nitel analiz için tema ve kategori oluşturulurken, Korkut vd., (2012), Yıldız İyilik Hali Modeli kullanılmıştır. Modelin bu şekilde kullanılması, iyilik hali psikolojik, fiziksel, entelektüel/mesleki, sosyal ve spiritüel boyutlarının verilerle zenginleştirildiğini ve modelin farklı bağlamlarla uygulanabilirliği ortaya çıkarılmaktadır. Ayrıca MAXQODA 24 ile analiz sürecinde tema, kategori ve kodların kuramsal bütünlükle modellenebileceği gösterilmeye çalışılmıştır. Analiz ve bulgular kısmında yer alan tablolar tema, kategori ve kod verileri dağılımı ismi ile bu doğrultuda hazırlanmıştır. Araştırmada MAXQDA 24 ile kodlu kodlu bölümler grafiği oranları renkli olarak belirlenmiştir. Ayrıca MAXQDA 24 ile katılımcıların cevapları Kod Matris Tarayıcılarına aktarılmıştır. Hangi katılımcının hangi soruya nasıl cevap verdiği belirlenmiştir. Bunların sonucunda katılımcılardan alınan cevapların MAXQDA 24 ile sağlaması yapılmış, analizlerde güvenirlilik oluşturulmaya çalışılmıştır.

Sonuç olarak, dijital detoksa katılan bireylerin iyilik hali ile rekreasyon aktivitelerine katılımı üzerine bir inceleme araştırması bu bulgular ışığında dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri ilişkisi araştırmanın çok boyutlu ve özgün kuramsal bir yapıda olduğunu önermektedir. Bu çalışma ayrıca literatüre disiplinler arası ve veri temelli katkı sunmaktadır. Gelecek için, araştırmada kullanılan teorik modeller, nitel analiz yöntemleri ve sonuçları ile benzer çalışmalara yol gösterebilecektir. Araştırmanın dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri alanlarında teorik derinlik kazandıracağı düşünülmektedir.

5.2. Araştırmanın Pratik Katkıları

Araştırma sonucu elde edilen bulguların, dijital detoksu deneyimleyen katılımcıların sunduğu katkılar, araştırmanın bu bölümünde detaylandırılmakta ve analiz edilmektedir. Araştırma bireylerin iyilik hali üzerinde dijital detoksun çok boyutlu etkiye sahip olduğunu

ortaya çıkarmaktadır. Bununla birlikte uygulayıcılar için dijital detoksa katılımda rekreasyon aktivitelerinin önemi de anlaşılmaktadır. Bireysel ve toplumsal düzeyde dijital bağımlılığı her geçen gün artış göstermektedir. Bunun için araştırmanın sonuçları çeşitli uygulama fırsatları sunmaktadır. Rekreasyon planlayıcıları, eğitimciler, sağlık uzmanları, medya profesyonelleri, kamu kurum kuruşları, özel sektör temsilcileri ve rekreasyon aktiviteleri ile ilgili tüm paydaş gruplarının kullanabileceği somut öneriler getirilmektedir.

Katılımcılarla ile yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen veriler ışığında, dijital detoksa katılım süreci bireylerin psikolojik, fiziksel, entelektüel/mesleki, sosyal ve spiritüel/maneviyet iyilik hallerine olumlu katkılar sağladığı ortaya çıkarılmıştır. Ancak bu sonuçlar dijital detoksa katılımın sadece bir farkındalık olmadığı, düzensiz ve plansız uygulanmasının tam tersi olarak, plan, düzen ve istikrar gerektirği uygulayıcıların cevapları ile anlaşılmaktadır. Bu sebeple dijital detoksun bireylerin günlük hayatlarına bütünleşmiş olmak için, stratejilerin geliştirilmesi gerekmektedir. Dijitale ara verip, uzaklaşmayı başaran bireyler fiziksel ve psikolojik anlamda yenilenme, arınma ve hafifleme hissettiklerini belirtmektedir. Bireyler dijital bağımlılığı ile ilgili farkındalıklar oluştururken, yaşam biçimlerine entegre edebilmektedir. Dijital bağımlılığın sorunları, kurum kuruluşların, özel sektör temsilcilerin ve rekreasyon planlayıcıların günümüzde dijital detoks programları oluşturabilmesi için yol gösterici olmaktadır. Rekreasyon aktivitelerine devlet kurumlarında veya özel kurumlarda daha fazla önem verilmeli ve çeşitlilik artırılmalıdır. Sağlık kurumlarında, okullarda ve üniversitelerde dijital bağımlılık ile ilgili eğitimler verilirken, dijital detoksun ve iyilik halinin önemi bireylere uygulamalarla aktarılması gerekmektedir. Dijital detoksun dijital bağımlılık üzerinde etkili bir araç olduğu gösterilmeye çalışılmış ve bu alanda yapılacak projeler için dayanak olabilecek nitelikte araştırma sunulmuştur.

5.3. Gelecek Araştırmalar İçin Öneriler

Araştırma sonucu elde edilen bulgular ve sınırlılıkları göz önüne alındığında, gelecekte dijital detoks ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara yönelik bazı öneriler sunulmuştur. Literatüre katkı sağlayabilmek için, bu öneriler temel alınarak yapılacak araştırmalar, literatüre önemli katkılar getirecektir.

Araştırmanın sonuçlarına göre;

Dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri kavramları farklı dijital detoks etkilerini açıklayan temalar ile literatürde çeşitlilik sağlanması açısından araştırmalar yapılması önerilmektedir.

- ✓ Rekreasyon kavramının tanımı ve anlamı için toplumda daha fazla farkındalık oluşturulması gerekmektedir. Bunun için çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- ✓ Bu çalışmada nitel yöntem kullanılarak, sınırlı çalışma grubuna ulaşabilmiştir. Nicel yöntem kullanılarak, dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktiviteleri ile ilgili ölçekler geliştirilerek daha geniş katılımcılara ulaşılabilir, böylelikle yeni ve özgün ölçme yöntemleri ile araştırmaların farklı demografik özelliklere sahip bireylerle genişletilmesi önerilmektedir. Yeni ve özgün geliştirilecek ölçekler farklı demografik özelliklere sahip bireylerle test edilmesi ve geçerlilik güvenilirlik analizlerinin yapılması sağlanmalıdır. Bunun sonucunda dijital detoksun etkilerini ölçen ölçeklerin literatürde dağınık ve sınırlı oluşunun önüne geçilebileceği düşünülmektedir.
- ✓ Gelecekte dijital detoks ile ilgili yapılacak araştırmalar farklı demografik özelliklere ulaşılarak karşılaştırılmalı nitel veya karma araştırmalar yapılması dijital detoksun etkilerini daha geniş bir çerçevede değerlendirmeye fırsat sunabilecektir. Ayrıca dijital detoksun karma yöntemlerle çalışması çok boyutlu yapısını daha net ortaya koyabilecektir.
- ✓ İylik hali boyutlarında zihinsel iyilik haline daha detaylı verilmesi gerekmektedir.
- ✓ Sağlık, psikoloji, rekreasyon, sosyoloji, turizm ve medya alanlarından farklı disiplinleri bir araya getirip, dijital detoks kesişim noktası kabul edilebilir. Dijital detoksa böylelikle disiplinler arası yaklaşımla, daha derin ve bütüncül bir yaklaşımla bakılabilmesi sağlanabilir.
- ✓ Bu araştırmanın teorik yapısı pozitif psikoloji ve serbest zaman doyumu teorilerine dayanmaktadır. Dijital detoks ve iyilik hali, rekreasyon aktiviteleri ve iyilik hali arasındaki ilişki bu teoeriler ışığında açıklanmaktadır. Gelecekteki araştırmalar için bu modelin farklı örneklemlerle, istatiksel olarak analiz edilmesini önermektedir.
- ✓ Dijital detoks ve rekreasyon aktiviteleri kavramlarını netleştirmek üzerine çalışmalar yapılması gerekmektedir.

- ✓ İleride yapılacak çalışmalar için veri toplama odak grup görüşmesi, mobil uygulama ve gözlem şeklinde yapılabilir. Çünkü dijital detoks etkileri uzun vadeli davranışsal değişimlere yol açıp açmadığı detaylı araştırılmamıştır. Böylelikle gelecek araştırmalarda farklı veri toplama süreçleri ile uzun vadede araştırmaların yapılması önerilmektedir.
- ✓ Gelecekte araştırmalarda MAXQDA ile karma yöntemli araştırmaların analizi yapılabilir. Böylelikle bulguların daha derinliği ve genellenebilirliği çoğaltılabilir. MAXQDA nitel, nicel veya karma yöntemler için analiz çeşitliliği sunmaktadır. Yeni yapılacak araştırmalarda bu çeşitliliğin kullanılması önerilmektedir.
- ✓ Dijital bağımlılık ve dijital detoks için toplum genelinde farkındalık çalışmalarının yapılması gelecekteki oluşabilecek sorunların önüne geçmesi için önem arz etmekte ve önlem alınması için önerilmektedir.
- ✓ Kurum ve kuruluşlar, özel sektörler kurum içi eğitimlere önem vermeli, zaman yönetimi, rekreasyon aktivitesi olarak yapabilecekleri ve dijital farkındalık destekleri verilmesi gerektiği önerilmektedir.
- ✓ Sağlık, psikolog ve psikiyatri uzmanları dijital bağımlılık ile ilgili şikâyeti olan danışanlarını rekreasyon uzmanlarından destek alması için yönlendirmesi gerektiği önerilmektedir.
- ✓ Araştırma dijital bağımlılık, dijital detoks, iyilik hali ve rekreasyon aktivitelerinin arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Rekreasyon uzmanlarının bu konular özelinde kendilerini geliştirip, bireylerin dijital cihaza ara verebileceği programlar üzerine çalışması ve bu gramları bireyin hayatına entegre edebilmesi yöntemlerinin geliştirilmesi önerilmektedir.
- ✓ Dijital detoksa katılan bireylerin rekreasyon aktivitelerine katılabilmesi için, yeterli yeşil alana, tesise ve imkânlara ihtiyaç bulunmaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

An Investigation On The Well-Being of Individuals Participating in Digital Detox and Their Engagement in Recreational Activities

The primary aim of this study is to reveal the effects of individuals' participation in digital detox processes on their well-being and to analyze the contribution level of recreational activities carried out during this process to overall wellness. With the increasing prevalence of digital addiction in today's digital society, significant deteriorations have been observed in individuals' psychological, physical, social, intellectual, and spiritual health. In this context, digital detox is defined as the conscious act of distancing oneself from digital devices and applications, offering individuals an opportunity to reconstruct their well-being. The study evaluates the effects of this process on the multidimensional well-being of individuals within the framework of Positive Psychology and Leisure Satisfaction theories. Digital detox provides individuals with a chance to restructure their connections with themselves and their surroundings by distancing themselves from digital stimuli. Conscious choices made during this process allow individuals to question their dependence on technology and develop more balanced habits in their lives. This research encompasses the effects of recreational activities performed during periods when individuals distance themselves from digital environments on their physical, spiritual, social, and intellectual well-being.

Engagement in activities such as walking, nature camping, meditation, yoga, and painting workshops has contributed to participants feeling healthier both individually and socially. These activities have led to many positive outcomes, such as stress reduction, improved sleep quality, and strengthened social relationships. The study aims to explore in depth the meaning structures and experiences of individuals regarding their digital detox journeys. For this reason, a phenomenological design was adopted. A semi-structured interview form was used as the data collection tool, comprising 10 demographic and 19 semi-structured open-ended questions. The data were analyzed using the descriptive analysis method, and licensed MAXQDA 24 software was employed during the analysis process. The obtained data were first coded, then interpreted under themes and categories. The diversity and depth of participant opinions enriched the qualitative content of the study, allowing comprehensive insights into the individual effects of digital detox through personal narratives. During the analysis process, the "Wellness Star Model" (Korkut-Owen & Owen, 2012), Positive Psychology Theory, and Leisure Satisfaction Theory were used as the theoretical framework. Guided by these frameworks, the interview data were structured around psychological, physical, social, intellectual/occupational, spiritual, and particularly mental dimensions of well-being. Using the Code-Theory model, holistic links were established between theoretical approaches and participant statements. This approach not only revealed the dimensions of individual well-being but also detailed the varying effects of digital detox across individuals. Variables such as lifestyle, age, gender, and occupation were analyzed to determine how they influenced digital detox experiences.

The study group consisted of individuals residing in Istanbul who had participated in a digital detox at least once and engaged in recreational activities during the process. Participants were selected through convenience and snowball sampling, which are purposive sampling methods. The sample included 30 adult individuals aged 18 and over, consisting of 14 women and 16 men. Participation was voluntary. During data analysis, themes, categories, and codes were generated using MAXQDA 24 to conduct a comprehensive descriptive analysis. Themes based on participant feedback were grouped along the axes of "dimensions of well-being."

The findings obtained through this method revealed strong indications that digital detox significantly reduced mental fatigue, alleviated stimulus overload, and helped restore attention skills, particularly among young adults. Additionally, differences were observed in the perceptions and expectations of different age groups regarding the digital detox process. The results indicated that participation in digital detox positively affected physical and mental health, enabled individuals to spend more quality time with family and friends, allowed greater engagement in intellectual activities, and increased internal awareness.

Many participants stated that after the digital detox, they approached technology use more consciously, limited their time on social media, and avoided using digital tools for non-purposeful activities. Well-being, often disrupted by excessive digital device use, is reconstructed through digital detox and recreational activities. In this context, not only distancing from digital tools but also engaging in active and meaningful recreational activities during this period helps reinforce all dimensions of well-being.

The research findings showed that recreational activities involving active participation were more effective during the digital detox process than passive rest. Nature walks conducted in groups and creative art activities were among the most beneficial practices cited by participants. Accordingly, the study recommends encouraging individuals to undertake regular digital detoxes, guiding them toward recreational activities that support mental rest during these periods, and promoting digital awareness education in addition to digital literacy across society. It is also suggested that mental well-being, which is directly linked to life satisfaction and productivity, be recognized as a public health priority and that digital detox be adopted as a mental health protection strategy. In this regard, it is important for universities, municipalities, and non-governmental organizations to develop digital detox-themed programs and integrate them into public health policies. Studies addressing the relationship between digital detox and recreational activities within the context of multidimensional well-being remain limited in the literature. This study offers a unique synthesis in both digital detox and recreation literature, providing an interdisciplinary contribution. The research serves as a strategic resource for raising awareness about digital health and regulating technology use in a sustainable manner. While most existing studies focus on physical or social effects, this research sheds light on a neglected area in the literature by highlighting the mental well-being dimension. Concepts such as mental clarity, focus, and cognitive fatigue were analyzed in depth within the context of digital detox. The combination of Positive Psychology Theory, Leisure Satisfaction Theory, and the Wellness Star Model in this study led to the development of an original code-theory model that can be used to analyze digital detox processes. This model offers a theoretical and methodological foundation that can be integrated into future quantitative and qualitative studies. In the context of Turkey, qualitative research conducted with individuals who have experienced digital detox remains scarce. The semi-structured interview-based dataset presented by this study provides a basis for comparative analyses in future research. This study proposes digital detox as an effective strategy for individuals to develop coping mechanisms against digital addiction, with recreational activities serving as a supportive element. The findings may serve as a guide for developing digital literacy and digital health policies. It is recommended that targeted digital detox training and practical workshops be developed for youth, working adults, and parents.

The findings of the study raise awareness for individuals to question their own digital habits and take steps to protect their mental health. For professionals working in the field of recreation, the study serves as a practical guide for developing programs that can be integrated into digital detox practices. Activities such as nature-based camps, silent retreats, and creative

art workshops are suggested to be combined with digital purification. These can be incorporated into in-house training or corporate wellness programs, offering the potential for implementation on an integrated basis. Thus, not only individual awareness but also digital balance and employee well-being at the institutional level can be achieved.

This study presents significant and noteworthy contributions at both the theoretical and practical levels regarding intervention strategies that can be developed against the multifaceted and increasingly adverse effects of digital addiction on individuals. By systematically demonstrating the potential of digital detox practices to enhance psychological and emotional stability, foster deeper social relationships, contribute positively to intellectual and professional development, restore spiritual balance, and strengthen physical well-being, the research offers a unique and interdisciplinary perspective on recreational activities that support this multidimensional transformation process. In this respect, the study contributes to the literature by proposing a comprehensive, applicable, and contemporary model compatible with the necessities of the digital age for achieving sustainable well-being, enabling individuals to cleanse themselves of the cognitive and emotional burdens imposed by digitalization and to lead healthier, more productive, and more satisfying lives.

KAYNAKÇA

Adams, J. M. and Jones, W. H. (1997). The conceptualization of marital commitment: An integrative analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *72*(5), 1177-1196.

Ahmad, M. and Murray, J. (2019). Understanding the connect between digitalisation, sustainability and performance of an organisation. *International Journal of Business Excellence*, *17*(1), 83-96. https://doi.org/10.1504/IJBEX.2019.096909

Akesen, A. (1978). Türkiye'de ulusal parkın açıkhava rekreasyonu yönünden nitelikleri ve sorunları (Örnek: Uludağ Ulusal Parkı). *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Yayınları,* 2484/262.

Akın, E. (2008). *Elektronik spor: Türkiye'deki elektronik sporcular üzerine bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akın-Little, K. A., Little, S. G. and Delligatti, N. (2004). A preventative model of school consultation: Incorporating perspectives from positive psychology. *Psychology in the Schools, 41*(1), 155-162. https://doi.org/10.1002/pits.10147

Akkaş, İ. (2020). Küresel bir sorun alanı olarak dijital oyun bağımlılığı üzerine çalışma: Erzincan ili örneği. *Modern Leisure Studies*, *2*(1), 11-23.

Akkuş, T. (2022). Dijital minimalizm: Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası. *TRT Akademi*, *7*(14), 366–371. https://doi.org/10.37679/trta.1064029

Aksu, H. S. (2024). Açık alan rekreasyonun psikolojik, sosyal ve fiziksel iyi oluş üzerindeki çok boyutlu etkileri. *Journal of Management, Tourism and Foresight, 1*(1), 63-89.

Al Abdulwahab, S. S., Kachanathu, S. J. and Al Motairi, M. S. (2017). Smartphone use addiction can cause neck disability. *Musculoskeletal Care*, *15*(1), 10-12.

Alakoç, Z. (2003). Matematik öğretiminde teknolojik modern öğretim yaklaşımları. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, *2*(1), 43-49.

Alanzi, T. M., Arif, W., Aqeeli, R., Alnafisi, A., Qumosani, T., Alreshidi, A., Alhawsawi, S., Alnakli, R., Alotaibi, A., AlOthman, M., Khamisi, M. and Alanzi, N. (2024). Examining the impact of digital detox interventions on anxiety and depression levels among young adults. *Cureus, 16*(12), e75625. https://doi.org/10.7759/cureus.75625

Albayrak, E. S. (2020). Sosyal medya platformlarında dijital detoks: Deneysel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 44*, 252-266.

Allcott, H., Gentzkow, M. and Song, L. (2021). Digital addiction (No. w28936). *American Economic Review, 112*(7), 2424–2463.

Alu, A. (2017). Sağlığın temel kavramları. *Sağlık Yönetim Dergisi, 1*(2), 32–41. https://dergipark.org.tr/tr/pub/saglik/issue/32145/356607

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Anandpara, G., Kharadi, A., Vidja, P., Chauhan, Y., Mahajan, S. and Patel, J. (2024). A comprehensive review on digital detox: A newer health and wellness trend in the current era. *Cureus, 16*(4), e58719. https://doi.org/10.7759/cureus.58719

Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H. and Rosato, F. D. (2011). *Wellness concepts and applications*. McGraw-Hill Higher Education.

Archer, J., Probert, B. S. and Gage, L. (1987). College students' attitudes toward wellness. *Journal of College Student Personnel, 28*(4), 311-317.

Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Boş zaman değerlendirme davranışı: Antalya'daki doğa yürüyüşü katılımcıları üzerine bir araştırma. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10*(1), 1-14.

Ardahan, F., Karaküçük, S., Çetinkaya, G., Akgül, B. M. ve Kalkan, A. K. (2017). *Açık Alan Rekreasyonu*. Ankara: Detay Yayıncılık

Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar.* 1(1), 55-67.

Arslan, A. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ve şiddet eğilimlerinin belirlenmesi. *Journal of Computer and Education Research, 8*(15), 86-113. https://doi.org/10.18009/jcer.652390

Arslan, H. ve Konuk Şener, D. (2009). Stigma, spiritüalite ve konfor kavramlarının Meleis'in kavram geliştirme sürecine göre irdelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 2*(1), 51-58.

Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J. and Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: Systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics, 10*(9), 996. https://doi.org/10.3390/electronics10090996

Bal, E. A. (2008). *Self-efficacy, contextual factors and well-being: The impact of work engagement* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Balcı, Ş. ve Sarıtaş, H. (2023). Sosyal kaygı düzeyi ile dijital bağımlılık arasındaki ilişkide kullanım süresinin aracılık rolü: Üniversite gençliği üzerine bir inceleme. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi, 23*(2), 1181–1199. https://doi.org/10.11616/asbi.1269668

Baltacı, A. (2019). Nitel araştırma süreci: Nitel bir araştırma nasıl yapılır? *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 5*(2), 368-388. https://doi.org/10.31592/aeusbed.598299

Baranowski, T., Baranowski, J., Thompson, D., Buday, R., Jago, R., Griffith, M. J., et al. (2011). Video game play, child diet, and physical activity behavior change: A randomized clinical trial. *American Journal of Preventive Medicine, 40*(1), 33-38.

Basu, R. (2019). Impact of digital detox on individual performance of the employees. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR), 6*(2), 378-381.

Baş, T. ve Akturan, U. (2013). *Nitel araştırma yöntemleri: Nvivo ile nitel veri analizi*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi, 9*(1), 23-28.

Bayrakçı, S. (2022). Dijital minimalizm: Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi, 40*, 430-436. https://doi.org/10.17829/turcom.1120604

Beggs, B. A. and Elkins, D. J. (2010). Exploring the leisure satisfaction of college students. *The Journal of Leisure Research, 42*(3), 559-572.

Bekâr, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde teknoloji ile ilgili bağımlılıklar ve ilişkili faktörler* [Tıpta uzmanlık tezi]. Pamukkale Üniversitesi.

Bentley, T., Page, S., Meyer, D., Chalmers, D. and Laird, I. (2001). How safe is adventure tourism in New Zealand? An exploratory analysis. *Applied Ergonomics, 32*, 327-338.

Berd, D. R. and Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 12*(1), 20-33. https://doi.org/10.1080/00222216.1980.11969416

Berkman, N. D., Sheridan, S. L., Donahue, K. E., Halpern, D. J., Viera, A., Crotty, K., Holland, A., Brasure, M., Lohr, K. N., Harden, E., Tant, E., Wallace, I. and Viswanathan, M. (2011). Health literacy interventions and outcomes: An updated systematic review. *Evidence Report/Technology Assessment,*(199), 1-941

Berktaş, S. ve Dimli Oraklıbel, R. (2021). Sanayi devrimi ile gelen değişim: İş bölümü ve yabancılaşma. *Atlas Sosyal Bilimler Dergisi, 1*(6), 112-121.

Berthon, P., Pitt, L. and Campbell, C. (2019). Addictive devices: A public policy analysis of sources and solutions to digital addiction. *Journal of Public Policy and Marketing, 38*(4), 451-468.

Beyaz, Ö.İ. (2022). Dijitalleşme, sosyal medya ve risk toplumu. *İmgelem, 6*(10), 141–158.

Bhagat, S., Jeong, E. J. and Kim, D. J. (2020). The role of individuals' need for online social interactions and interpersonal incompetence in digital game addiction. *International Journal of Human-Computer Interaction,* 36, (11), 1-15. https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1654696

Bianchi, A. and Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior, 8*(1), 39-51.

Binark, M. ve Karataş, Ş. (2016). Yeni medyada yaratıcı kültür: Troller ve ürün-'caps'ler. *TRT Akademi, 1*(2), 426-448.

Biricik, Z. (2022). Dijital bağımlılıklar ve dijital bağımlılıklardan kurtulma yolu olarak dijital minimalizm. *Turkish Online Journal Of Design Art And Communication*, 12(3), 897-912.

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry, 165*(3), 306-307.

Boyd, C. O. (2001). Philosophical foundations of qualitative research. In P. E. Munhall (Ed.), *Nursing research: A qualitative perspective* (3rd ed., pp. 65-90). NLN Press.

Brajša-Žganec, A., Merkaš, M. and Šverko, I. (2011). Quality of life and leisure activities: How do leisure activities contribute to subjective well-being? *Social Indicators Research, 102*, 81-91.

Brennen, S. and Kreiss, D. (2014). Digitalization and digitization. *Culture Digitally*. http://culturedigitally.org/2014/09/digitalization-and-digitization/

Brockmeier, L., Keller, J., Dingler, T., Paduszynska, N., Luszczynska, A.and Radtke, T. (2025). Planning a digital detox: Findings from a randomized controlled trial to reduce smartphone usage time. *Computers in Human Behavior,* 168. https://doi.org/10.1016/j.chb.2025.108624

Brown, B. A. and Frankel, B. G. (1993). Activity through the years: Leisure, leisure satisfaction and life satisfaction. *Sociology of Sport Journal, 10*, 1-17.

Brown, L. and Kuss, D. J. (2020). Fear of missing out, mental wellbeing, and social connectedness: A seven-day social media abstinence trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(12), 4566. https://doi.org/10.3390/ijerph17124566

Buchecker, M. and Degenhardt, B. (2015). The effects of urban inhabitants' nearby outdoor recreation on their well-being and psychological resilience. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism, 10*, 55-62.

Buckner, J. E. and Mahoney, K. T. (2012). Individual differences and emotional labor: An experiment on positive display rules. *Personality and Individual Differences, 53*, 251-256.

Bull, C., Hoose, J. and Weed, M. (2003). An introduction to leisure studies. Pearson Education Limited.

Burger, J. M. (2010). *Personality* (8th ed.). Australia: Thomson/ Wadsworth.

Butler, J. and Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing, 6*(3), 1-48. https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526

Büyükbaykal, I., Ilgaz, C. ve Cansabuncu, A. İ. (2020). Türkiye'de yeni medya ortamı ve dijital oyun olgusu. *Yeni Medya Elektronik Dergi, 4*(1), 1-9.

Carr, C. T. and Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication,* 23, 46-65. https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282

Cemiloğlu, D., Mohamed, B., McAlaney, J. and Raian, A. (2022). Combatting digital addiction: Current approaches and future directions. *Technology in Society,* 68, 1-11. https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101832

Cham, S., Algashami, A., Aldhayan, M., McAlaney, J., Phalp, K. T., Almourad, M. B. and Ali, R. (2019). Digital addiction: Negative life experiences and potential for technology-assisted solutions. *In New Knowledge in Information Systems and Technologies: Volume 2 (*pp. 921–931). *Springer International* Publishing.

Chang, Y. S., Chu, T. L. and Lin, M. S. (2018). The impact of physical leisure activity on psychological well-being and perceived health status. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 46*(3), 445–458.

Chen, K. K. (2005). Leisure and gender: A critical review of the literature. *Journal of Leisure Research, 37*(1), 1–22.

Cho H, Kwon M, Choi JH et al (2014) Development of the internet addiction scale based on the internet gaming disorder criteria suggested in DSM-5. *Addictive Behaviors* 39, 1361-1366.

Chou, Y. K. (2015). Actionable gamification: Beyond points, badges, and leaderboards. Fremont, CA, USA: Octalysis Media

Clark, C. C. (1996). *Wellness practitioner: Concepts, research, and strategies*. Springer.

Cleland, V. J., Schmidt, M. D., Dwyer, T., Venn, A. J. (2008). Television viewing and abdominal obesity in young adults: is the association mediated by food and beverage consumption during viewing time or reduced leisure-time physical activity? *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87 (5), 1148-1155.

Coffey, J. K., Wray-Lake, L., Mashek, D. and Branand, B. (2016). A multi-study examination of well-being theory in college and community samples. *Journal of Happiness Studies*, 17(5), 187–211.

Cohn, M. A. and Fredrickson, B. L. (2009). Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. https://doi.org/10.1037/a0015952

Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R. and Welk, K. (2006). *Concepts of fitness and wellness (5th ed.).* St. Louis: McGraw-Hill Higher Education.

Coyne, P. and Woodruff, S. J. (2023). Taking a break: The effects of partaking in a two-week social media digital detox on problematicsmartphone and social media use, and other health-related outcomes among young adults. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1004.

Crawford, C. (1982). *The art of computer game design*. Berkeley, CA: Osborne / McGraw Hill.

Creswell, J. W. (2013). *Qualitative Inquiry & Research Design: Choosing among Five Approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: SAGE.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Çakır, M., Kocagöz, E., Karakuş, FN. (2021). Çocuklarda dijital bağımlılık: ebeveynlerle nicel bir araştırma. *In E-ICEESS* 71-93.

Çakır, Ö., Horzum, M.B. ve Ayas, T. (2013). İnternet bağımlılığının tanımı ve tarihçesi, *internet bağımlılığı*-sorunlar ve çözümler. Kalkan, M. ve Kaygusuz C. (Eds.), Ankara: Anı Yayıncılık

Çalışkan, Ş. ve Dilmaç, B. (2022). Evli bireylerde manevi iyi oluş, ailede yılmazlık ve yaşamın anlamı arasındaki yordayıcı ilişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(1), 113–127. https://doi.org/10.33206/mjss.902045

Çelik, E. ve Çelik, O. T. (2023). Çocuklarda dijital bağımlılığın öncülleri ve ardılları: Bir metasentez çalışması. *Milli Eğitim Dergisi, 52*(239), 1913–1944. https://doi.org/10.37669/milliegitim.1156463

Çömlekçi, M. F. ve Başol, O. (2019). Gençlerin sosyal medya kullanım amaçları ile sosyal medya bağımlılığı ilişkisinin incelenmesi. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *17*(4), 173–188. https://doi.org/10.18026/cbayarsos.525652

Dal, S. ve Yancı, A, B, H. (2022). İşyeri rekreasyonun çalışanların iyilik hali(wellness) üzerine etkisi. *Sobider: Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(56), 438-457.

Davis R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behavior*, 17:187-195.

Değirmencioğlu, G. (2016). Dijitalleşme çağında gazeteciliğin gleceği ve inovasyon haberciliği. *TRT Akademi*, 1(2), 590-606.

Demirci, İ., Doğan, A. ve Aydın, E. (2017). Adaptation of the PERMA well-being scale into Turkish: Validity and reliability studies. *Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 60–77.

Demirel, M., Er, Y., Kaya, A. ve Çuhadar, A. (2022). Dijital bağımlılık ve boş zaman yönetiminin günlük hayata etkisinin incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(3), 1292–1306. https://doi.org/10.36362/gumus.1150233

Denzin, N. K. and Lincoln, Y. S. (1994). *Handbook of qualitative research*. Sage Publications.

Dhamani KA. (2014). Spirituality and nursing: an Ismaili perspective on holistic nursing care. *Journal of Holistic Nursing,* 32(4):341-346.

Dickinson, J. E., Hibbert, J. F. and Filimonau, V. (2016). Mobile technology and tourist experience: Connectivity and disconnection in the camping context. *Tourism Management, 57*, 193–201.

Diener, E. and Lucas, R.E. (1999). Personality and subjective well-being, In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwartz (Eds), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.

Dinç, M. (2014). İnternet Bağımlılığı. İstanbul: Yeşilay Yayınları

Doğan, O., Yıldız, Y. And Gürbüz, B. (2019). Serbest zaman doyumu ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17*(2), 72–85.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin "maneviyat" ve "serbest zaman" boyutlarının incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 3*(26), 1–16. https://doi.org/10.17066/pdrd.76713

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 30*(30), 120–129.

Doskaliuk B.(2022). Oleksandr Bogomolets is a visionary ofanti-aging in Ukraine. *Anti-Aging East Eur,* 1(1):43-46

Dresp-Langley, B. and Hutt, A. (2022). Digital addiction and sleep. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(11), 6910. https://doi.org/10.3390/ijerph19116910

Dubey, S., Vachher, L., Rukmani, Agarwal, R., Singh, K. and Rani, P. (2025). Generational variations in digital detox preferences and psychological outcome: Insights on mental well-being and learning efficacy in the education sector. *Journal of Information Systems Engineering and Management, 10*(2), 827-843.

Duhigg, C. (2014). *Alışkanlıkların gücü: Hayatta ve iş dünyasında başarılı olmanın sırrı* (Çev. S. Bakkaloğlu). Pegasus Yayınları.

Duman, A. (2023). *Dijital detoksun bireylerin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri: Nitel bir araştırma*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Duman, S. (2023). Dijital detoks ve boş zaman aktiviteleri. İçinde: Uluç, E. A. ve Yıldız, M. (ed.), *Spor Bilimleri Araştırmaları- III.* Özgür Yayınları. https://doi.org/10.58830/ozgur.pub174.c810

Dunn, H. L. (1961). *High-level wellness: A collection of twenty-nine short talks on different aspects of the Theme "High-level wellness for man and society*". Arlington, VA: Beatty.

Dunn, H.L., (1977). What high-level wellness means? *Health values: Achieving High Level Wellness*, 1(1), 1-8.

Edginton, C. R., Hudson, S. D., Dieser, R. B. And Edginton, S. R. (2004). *Leisure Programming*: *A service-centered and benefits approach* (4th ed.). Boston: McGraw-Hill.

Edginton, C. R., Jordan, D. J., DeGraaf, D. G. and Edginton, S. R. (2002). *Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives* (3rd ed.). McGraw-Hill Companies.

Ekinci, N. E., Kalkavan, A., Üstün, Ü. D. ve Gündüz, B. (2014). Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(SI1): 38-48. https://doi.org/10.33468/sbsebd.128

Emek, M. (2014). Digital detox for the holidays: are we addicted? *International Conference on Tourism Transport ve Technology ICTTT*, 1- 3.

Entertainment Software Association. (2023). *2023 essential facts about the U.S. video game industry*. Retrieved April 13, 2024, from https://www.theesa.com/resource/2023-essential-facts-about-the-u-s-video-game-industry/

Erdoğan, M. ve Çiftçi, H. (2023). Sosyal medya bozukluğunun farklı değişkenler açısından incelenmesi: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi öğrencileri üzerine bir araştırma. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 13*(1), 178–192.

Ergüney, M. (2017). "İletişimin dijitalleşmesi ve iletişim fakültelerinde yeni medya eğitimi". *Ulakbilge*, 5(15), 1475-1486.

Erlandson, D. A., Harris, E. L., Skipper, B. and Allen, S. D. (1993). *Doing naturalistic inquiry: A guide to methods.* Newbury Park, CA: Sage Publications.

Eyal, Nir (2014). *Hooked: how to create habit-forming products?* Portfolio.

Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E. and Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The lancet. Psychiatry*, *8*(4), 329–339. https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9

Feindel, H., (2019). İnternet Bağımlılığı, (Çev. Atilla Dirim). İstanbul: İletişim Yayınları.

Fioravanti G., Prostamo A. ve Casale S. (2020). Taking a short break from instagram: The effects on subjective well-being. *Cyberpsycholog Behavior and Social. Networking*, 23 (2), 107–112.

Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. and Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing, 1*(1), 79–106. https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15

Frame, M. W. (2002). *Integrating religion and spirituality into counseling: A comprehensive* approach. New York: Brooks/Cole.

Franklin, C., Cody, P. A. and Ballan, M. (2010). Reliability and validity in qualitative research. In B. A. Thyer (Ed.), *The handbook of social work research methods* (273-292). Sage Publications.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218

Fuchs, C. (2020). Sosyal medya, Eleştirel bir giriş, (Çev. Diyar Saraçoğlu ve İlker Kalaycı), Notabene Yayınları, İstanbul.

Gaafar, H. A. A. S. M. (2021). Digital detox tourism at the Egyptian destination: Attitudes and motivators. *Journal of Association of Arab Universities for Tourism and Hospitality,* 20(2), 88-107.

Gandolfı, E. (2016). ‘’To watch or to play, it is in the game: The game culture on Twitch. tv among performers, plays and audiences. *Journal of Gaming and Virtual Worlds’’*, 8(1): 63- 82.

Gedik, S. ve Gezgin, D. M. (2022). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığının rekreaktif faaliyetlere katılım davranışları açısından incelenmesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, *10*(28), 1–20. https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.973348

Gentile, D. (2009). Pathological video-gameuseamongyouthages 8 to 18: A national study. *Psyhological Science,* 25(5): 594-602.

Gilbert, A., Klingelhoefer, J. and Meier, A. (2024, September 30). Disconnect to recharge: Well-being benefits of digital disconnection in daily life. https://doi.org/10.31234/osf.io/rzk38

Goldberg, I. (1995). *Internet addiction disorder*. http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html

Goldschmidt, K. (2020). The covıd-19 pandemic: technology use to support the wellbeing of children. Journal of Pediatric Nursing 53, 88-90. https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.04.013

Greenberg, JS., (1985). Health and wellnes: A conceptual differentiation. *Journal of School Health,* 55(10), 403-406.

Griffiths, M.D. (1999). Internet addiction: fact or fiction? *The Psychologist,* 12(5): 246-250.

Griffiths, M.D. and Hunt, N. (1995). Computer game playing in adolescence: prevalence and demographic ındicators. *Journal of Community & Applied Social Pyschology,* 5. 189-193.

Guba, E. G. and Lincoln, Y. S. (1982). Epistemological and methodological bases of naturalistic inquiry. *Educational Communication & Technology Journal, 30*(4), 233–252. https://doi.org/10.1007/BF02765185

Guba, E. G. and Lincoln, Y. S. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage Publications.

Guba, E.G. (1981) Criteria for assessing the trustworthiness of naturalistic inquiries. *Educational Technology Research and Development*, 29, 75-91.

Guba, E.G. and Lincoln, Y.S. (1994) Competing paradigms in qualitative research. In: Denzin, N.K. and Lincoln, Y.S., Eds., *Handbook of qualitative research*, (pp. 105-117). Sage Publications.

Gül, A. (2024). Değer odaklı gençlik kampı faaliyetlerinin ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılığını önlemedeki rolü. *Pamukkale Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 11*(2), 808–834. https://doi.org/10.17859/pauifd.1557455

Gül, T. (2014). Rekreasyona Giriş, Ali Yaylı (Ed.), *Rekreasyon olgusuna genel yaklaşım*. Ankara: Detay Yayıncılık.

Gülü, M., Yagin, F. H., Gocer, I., Yapici, H., Ayyildiz, E., Clemente, F. M. and Nobari, H. (2023). Exploring obesity, physical activity, and digital game addiction levels among adolescents: A study on machine learning-based prediction of digital game addiction. *Frontiers in Psychology, 14*, 1097145. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1097145

Güney, B. (2017). Dijital Bağımlılığın Dijital Kültüre Dönüşmesi: Netlessfobi. *Yeni Medya Elektronik Dergi*, 1(2), 207-213.

Günüç, S. (2009). İnternet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi ve bazı demografik değişkenler ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yayımlanmış yüksek lisans tezi], *Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.*

Güzel, E. (2016). Dijital kültür ve çevrimiçi sosyal ağlarda rekabetin aktörü:'dijital habitus'. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi,* 4 (1), 83-103.

Hacıoğlu N, Gökdeniz A, Dinç Y (2003). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi (Örnek animasyon uygulamaları). Ankara: Detay Yayıncılık.

Halbrook, Y.J., O'Donnell, A.T. and Msetfi, R.M. (2019) 'When and how video games can be good: A review of the positive effects of video games on wellbeing', *Perspectives on Psychological Science : A Journal of the Association for Psychological Science,* 14(6), pp. 1096–1104. https://doi.org/10.1177/1745691619863807

Handa, M. an Ahuja, P. (2020). Disconnect to detox: A study of smartphone addiction among young adults in India. *Young Consumers, 21*(3), 273–287.

Hansraj, K. K. (2014). Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. *Surg Technol Int,* 25(25), 277-279.

Harris, C., Straker, L., Pollock, C. and Smith, A. (2015). Children, computer exposure and musculoskeletal outcomes: The development of pathway models for school and home computerrelated musculoskeletal outcomes. *Journal of Ergonomics,* 58(10), 1611–1623.

Hazar, A. (2014). Rekreasyon ve Animasyon (Genişletilmiş 4. Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.

Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11*(3), 320–332.

Hefferon, K. and Boniwell, I. (2011). *Positive Psychology: Theory, Research and Applications*. McGraw-Hill Education.

Hettler, B. (1980). Wellness promotion on a university campus: family ve community health. *Journal of Health Promotion ve Maintenance,* (3), 77–95.

Hettler, B., (1998): The Past of Wellness. Retrieved August 1, 2004 from www.hettler.com/History /hettler.htm.

Hitzl, C. (2022). What motivates digital natives to do a digital detox, and how can a digital business derive from this? [Master's Thesis: Ostbayrische Technische Hochschule Amberg- WeidenWeiden], Business School, Germany.

Holloway, I. and Wheeler, S. (2002). *Qualitative research in nursing*. Blackwell Science, Oxford.

Hone, L., Jarden, A. and Schofield, G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Social Indicators Research*, 119(2), 1031-1045.

Horton, B. W. and Snyder, C. S. (2009). Wellness: Its impact on student grades and implications for business. *Journal of Human Resources in Hospitality and Tourism*, 8, 215-233.

Horzum, M. B. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (159), 56-68.

Huppert, F. A. and So, T. (2009, July). *What percentage of people in Europe are flourishing and what characterises them* (pp. 1-7). In IX ISQOLS Conference

Huppert, F. A. and So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: application ofa new conceptual framework for defining well-being. *Soc. Indic. Res.* 110, 837–861.

I-SCOOP. (t.y.). *Digitization, digitalization and digital transformation: The differences*. https://www.i-scoop.eu/digitization-digitalization-digital-transformation-disruption/

Işık, A. (2009). Geçmişten günümüze sanayileşme süreci. *Uluslararası Türkmen-Türk Üniversitesi*, 1–5.

Işıklı, Ş. ve Aksu, Z. U. (2019). Teknolojik zehirlenme, semptomları ve teknolojik düzen. *ISophos: Uluslararası Bilişim, Teknoloji ve Felsefe Dergisi*, *2*, 57–87.

İnal, Y. ve Çağıltay, K. (2005). İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihlerini etkileyen faktörler. Ankara Özel Tevfik Fikret Okulları, *Eğitimde Yeni Yönelimler II: Eğitimde Oyun Sempozyumu*, 71–74.

Jalali, M. and Soltanifar, M. (2025). The impact of spiritual health based on ethical principles in preventing internet addiction among social media users. *Ethics in Science and Technology*, *19*(4), 201–201.

Jensen, M. C. (1993). The modern industrial revolution, exit, and the failure of internal control systems. *The Journal of Finance*, *48*(3), 831–880. https://doi.org/10.1111/j.1540-6261.1993.tb04022.x

Kahraman, M. (2013). *Sosyal Medya 101 2.0: Pazarlamacılar için sosyal medyaya giriş* (2. baskı). İstanbul: MediaCat Kitapları.

Kan Sönmez, N. (2023). Rekreasyonel aktivitelere katılım ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Akademisyenler üzerinde bir uygulama. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *25*(1), 235–259. https://doi.org/10.26468/trakyasobed.1170317

Kang, K. D., Jung, T. W., Park, I. H., and Han, D. H. (2018). Effects of equine-assisted activities and therapies on the affective network of adolescents with internet gaming disorder. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *24*(8), 841–849. https://doi.org/10.1089/acm.2017.04

Karaaslan, A. İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: Ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, *8*(36), 808–818.

Karaduman, M. ve Aciyan, E. P. (2020). Baudrillard'ın simülasyon kuramı bağlamında dijital oyunlar ve bağımlılık üzerine bir değerlendirme. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *22*(1), 453–472.

Karakaş, S., Rukancı, F. ve Anameriç, H. (2009). *Belge yönetimi ve arşiv terimleri sözlüğü*. Devlet Arşivleri Genel Müdürlüğü.

Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme): Kavram, kapsam ve bir araştırma* (2. baskı). İstanbul: Seren Ofset.

Karaküçük, S. (1999). *Rekreasyon: Boş zaman değerlendirme* (6. baskı). Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. İstanbul: Seren Ofset.

Karaküçük, S. (2008). *Rekreasyon (Boş zamanları değerlendirme)* (6. baskı). Ankara: Gazi Kitabevi.

Karlı, Ü., Polat, E., Yılmaz, A. ve Koçak, S. (2008). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman etkinliklerine katılım durumları ve serbest zaman doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 80–91.

Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*(2), 121–140. https://doi.org/10.2307/2787065

Khaw, D. and Kern, M. L. (2014). A cross-cultural comparison of the PERMA model of well-being. *Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, *8*(1), 10–23.

Kılıçarslan, D. (2019). Rekreasyon aktiviteleri. N. Kozak (Ed.), *Online Türkiye turizm ansiklopedisi*. https://turkiyeturizmansiklopedisi.com/rekreasyon-aktiviteleri

Kır, D. (2007). Boş zaman etkinliklerine katılım ve bireylerin sosyo-demografik özellikleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(4), 15–24.

Kırık, A. M. (2017). Yeni medya aracılığıyla devam eden iletişim süreci: Sosyal paylaşım ağlarındaki gençlerin konumu. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, *5*(1), 230–261.

Kietzmann, J. H., Hermkens, K. and McCarthy, I. P. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, *54*, 235–256.

King, D. L., Delfabbro, P. H., Doh, Y. Y., Wu, A. M. S., Kuss, D. J., Pallesen, S., et al. (2018). Policy and prevention approaches for disordered and hazardous gaming and internet use: An international perspective. *Prevention Science*, *19*(2), 233–249.

Kirriemuir, J. (2002). Video gaming, education and digital learning technologies. *D-Lib Magazine*, *8*(2).

Ko, C., Yen, J., Chen, C., et al. (2005). Proposed diagnostic criteria of internet addiction for adolescents. *Journal of Nervous & Mental Disease*, *193*, 728–733.

Ko, M., Yang, S., Lee, J., Heizman, C., Jeong, J., Lee, U., Deahee, S., Yatani, K., Song, J. and Chung, K. M. (2015). Group-based intervention app for improving self-regulation of limiting smartphone use. In *Proceedings of the 18th ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work & Social Computing* (1235–1245). https://doi.org/10.1145/2675133.2675244

Korkmaz, A. (2023). *Dijital bağımlılık: Dijital bağımlılar için iletişim önerileri*. Adıyaman: İksad Yayınevi.

Korkut Owen, F. ve Demirbaş Çelik, N. (2018). Yaşam boyu sağlıklı yaşam ve iyilik hali. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *10*(4), 440–453. https://doi.org/10.18863/pgy.364108

Korkut, F. (2005). Attitudes toward teaching prevention and developmental issues among Turkish counselor educators. *International Journal for the Advancement of Counseling*, *27*(1), 111–123.

Korkut-Owen, F. ve Owen, D. (2012). İyilik hali yıldızı modeli, uygulanması ve değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, *3*(9), 24–33.

Korkut-Owen, F., Doğan, T., Demirbaş Çelik, N. ve Owen, D. W. (2016). İyilik Hali Yıldızı Ölçeği'nin geliştirilmesi. *Journal of Human Sciences*, *13*(3), 5013–5031. https://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4130

Kotarba, M. (2018). Digital transformation of business models. *Foundations of Management*, *10*(1), 123–142. http://dx.doi.org/10.2478/fman-2018-0011

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I. and Baumann, A. (2016, June). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among "generation y" users. In *ECIS* (p. ResearchPaper109).

Kuss, D. L. and Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *10*, 278–296.

Kuykendall, L., Tay, L. and Ng, V. (2015). Leisure engagement and subjective well-being: A meta-analysis. *Psychological Bulletin, 141*(2), 364–403. https://doi.org/10.1037/a0038508

Kükrer, M. (2021). Minimalizm anlamlı bir yaşam mı?: Dünyada ve Türkiye'de minimalist pratikler. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (32), 321–340. https://doi.org/10.53844/flsf.955357

Lambert, J., Barnstable, G., Minter, E., Cooper, J. and McEwan, D. (2022). Taking a one-week break from social media improves well-being, depression, and anxiety: A randomized controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*.

Landis, J. R. and Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, *33*(1), 159–174. https://doi.org/10.2307/2529310

LeCompte, M. D. and Goetz, J. P. (1982). Problems of reliability and validity in ethnographic research. *Review of Educational Research, 52*(1), 31–60. https://doi.org/10.3102/00346543052001031

Li, J., Pearce, P. L.and Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism Management, 69*, 317–329.

Lin, M. P., Ko, H. C. and Wu, J. Y. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*, 741–746.

Lin, T. C. and Pao, T. P. (2011). Leisure activities' selection and motivation. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, *1*(3).

Lincoln, Y. S. and Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. SAGE. http://dx.doi.org/10.1016/0147-1767(85)90062-8

Liu, F., Xu, Y., Yang, T., Li, Z., Dong, Y., Chen, L. and Sun, X. (2022). The mediating roles of time management and learning strategic approach in the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Psychology Research and Behavior Management*, *15*, 2639–2648.

Liu, S., Xiao, T., Yang, L. and Loprinzi, P. D. (2019). Exercise as an alternative approach for treating smartphone addiction: A systematic review and meta-analysis of random controlled trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(20), 3912.

Liu, Y., Mohamad, E. M. W., Azlan, A. A. and Tan, Y. (2025). Am I Happier Without You? Social Media Detox and Well-Being: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, *15*(3), 290. https://doi.org/10.3390/bs15030290

Lu, L. and Hu, C. H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, *6*(3), 325–342. https://doi.org/10.1007/s10902-005-8628-3

Luthans, F. (2002). Positive organizational behavior: Developing and managing psychological strengths. *Academy of Management Executive*, *16*(1), 57–75. http://dx.doi.org/10.5465/AME.2002.6640181

Mackinlay, E. (2001). *The spiritual dimension of ageing*. Jessica Kingsley Publishers.

Maigret, E. (2011). *Medya ve iletişim sosyolojisi* (H. Yücel, Çev.). İletişim Yayınları.

Mannell, R. C. (1999). Leisure experience and satisfaction. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century* (pp. 235–251). Venture Publishing.

Mansell, E., Turnbull, D., Yung, A., Crumpen, S., Winkenweder, H. Reilly, R. (2024). How community sport and recreation affect the health and wellbeing of Indigenous people: A qualitative systematic review and meta-aggregation. *Mental Health & Prevention, 34*, Article 200336. https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200336

Marangoz, M. and Kale, G. (2024). Dijital hastalıklar ve dijital detoks. *Uluslararası Eğitim Bilim İnsanları Dergisi, 7*(2), 197–205. https://doi.org/10.52134/ueader.1372897

Marciano, L., Jindal, S. and Viswanath, K. (2024). Digital detox and well-being. *Pediatrics*, *154*(4), e2024066142. https://doi.org/10.1542/peds.2024-066142

Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, Y., Chen, Y., Lu, L., Sun, Y., Bao, Y. P. and Shi, J. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review, 92*, 102–128.

Merriam, S. B. (2015). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber* (S. Turan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Mert, H., Güner, M. ve Duyar, G. (2022). Dijitalleşme sürecinin gelişimi ve muhasebe uygulamalarına etkileri yönünden İstanbul ilinde SMM'ler üzerinde bir araştırma. *Muhasebe ve Denetim Bakış, 22*(66), 195–218. https://doi.org/10.55322/mdbakis.1055937

Metin, T. C., Katırcı, H., Yüce, A., Sarıçam, ve S. Çabuk, A., (2017). Rekreasyon aktivite türleri ve rekreasyon aktivitelerinin kategorileştirilmesine ilişkin bir envanter çalışması. *The Journal of Academic Social Science Studies*.

Miksch, L. and Schulz, C. (2018). *Disconnect to reconnect: The phenomenon of digital detox as a reaction to technology overload* [Master's thesis, Lund University].

Miles, M. B. and Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook* (2nd ed.). Sage Publications.

Miles, M. B., Huberman, A. M. and Saldana, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.

Minaz, A. ve Çetinkaya Bozkurt, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9*(21), 268–286. https://doi.org/10.20875/makusobed.306903

Mitchell, A. and Savill-Smith, C. (2004). *The use of computer and video games for learning – A review of literature*.

MOBİSAD. (2023). *Mobil iletişim sektörü raporu*. https://mobisad.org/wp-content/uploads/rapor-2023.pdf (Erişim: 26.03.2024)

Morgan, C. and Cotten, S. (2003). The relationship between internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *CyberPsychology & Behavior, 6*(2), 133–142.

Morrow, S. L. (2005). Quality and trustworthiness in qualitative research in counselling psychology. *Journal of Counseling Psychology, 52*(2), 250–260.

Mull, R. F., Bayless, K. G. and Jamieson, L. M. (2005). *Recreational sport management* (4th ed.). Human Kinetics.

Muzindutsi, P.-F. and Masango, Z. (2015). Determinants of leisure satisfaction among undergraduate students at a South African university. *African Journal of Hospitality, Tourism and Leisure, 4*(1), 1–12.

Myers, J. E. and Willard, K. (2003). Integrating spirituality into counselor preparation: A developmental approach. *Counseling and Values, 47*(2), 142–155.

Myers, J. E., Sweeney, T. J. and Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development, 78*(3), 251–266.

Neuman, W. L. (2011). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7th ed.). Pearson.

Newport, C. (2019). *Digital minimalism: Choosing a focused life in a noisy world*. Portfolio.

Nguyen, M. H., Hargittai, E. and Marler, W. (2021). Digital inequality in communication during a time of physical distancing: The case of COVID-19. *Computers in Human Behavior 120,* Article 106717. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106717

Ortega, F. B., Ruiz, J. R. and Sjöström, M. (2007). Physical activity, overweight and central adiposity in Swedish children and adolescents: The European Youth Heart Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 4*(1), 61.

Oxford University Press. (2017). *Well-being*. https://en.oxforddictionaries.com/definition/well-being

Ögel, K. (2017). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.

Özcan, M.ve Keskin, B. (2020). Dijitalizasyon bağlamında sosyal dönüşüm. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 15(1), 17–34.

Özcan, N., Açar, E. ve Köse, M. F. (2023). Dijital bağımlılıklar, sosyal bağlılık ve yaşam memnuniyeti ile akademik yılmazlık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 59*, 192–212. https://doi.org/10.9779/pauefd.1118298

Özgörenek, E. (2021). Çevrim içi iyilik hali psikoeğitim programının ortaokul öğrencilerinin iyilik haline etkisi (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi).Ankara.

Özsoylu, A. F. (2017). Endüstri 4.0. *Çukurova Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 21*(1), 41–64.

Öztuna, B. (2017). *Endüstri 4.0 (Dördüncü Sanayi Devrimi) ile çalışma yaşamının geleceği* (1. bs.). Gece Kitaplığı.

Öztürk, A. (2021). COVID-19 pandemi sürecinde bilişim teknolojileri bağımlılığı. *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7*(1), 195–219. https://doi.org/10.31463/aicusbed.903612

Öztürk, Ö., Odabaşıoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y. ve Kalyoncu, A. Ö. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi, 8*, 36–41.

Öztürk, Y. ve Şahbaz, R. P. (2018). Rekreasyonel faaliyetlerin algılanan hizmet kalitesinin destinasyonu tekrar ziyaret ve tavsiye etme niyetine etkisi: Ilgaz Dağı Milli Parkı örneği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11*(8), 738–748. https://doi.org/10.17719/jisr.2018.2588

Özyürek, A., Eryiğit, T., Atalar, A. D. ve Çetinkaya Uçak, A. (2024). Bireylerde Instagram bağımlılığı ve iyilik hali arasındaki ilişki ile etkileyen faktörlerin CHAID analiziyle belirlenmesi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 28*(3), 687–705. https://doi.org/10.20296/tsadergisi.1451886

Paloutzian, R. F. and Ellison, C. (1982). Spiritual well-being scale. *Measures of Religiosity,* 382–385.

Parida, V. (2018). Digitalization. In J. Frishammar and Å. Ericson (Eds.), *Addressing societal challenges* (pp. 23–38). Lulea University of Technology.

Parr, M. G., Havitz, M. E. and Kaczynski, A. T. (2006). The nature of recreation and leisure as a profession. In *Introduction to recreation and leisure* (Ed. Human Kinetics). Human Kinetics Inc.

Pathak, D. N. K. (2016). Digital detox in India. *International Journal of Research in Humanities & Social Science*, 4(8), 60–67.

Patton, M. Q. (2023). *Qualitative research and evaluation methods: Integrating theory and practice*. Sage Publications.

Pekyaman, A., Kılıç, G. ve Yılmaz, H. (2015). Teknolojik otellere karşı detoks otelleri: Afyonkarahisar'da uygulanabilirliği üzerine bir araştırma. In *1. Avrasya Uluslararası Turizm Kongresi Güncel Konular* (pp. 568–582). Konya.

Peltoniemi, T. (2002). Net addiction in Finland. In *First Prevnet Conference of Telematics in Addiction Prevention*, Atina, Yunanistan.

Peper, E. and Harvey, R. (2018). Digital addiction: Increased loneliness, anxiety, and depression. *NeuroRegulation, 5*(1), 3–8. https://doi.org/10.15540/nr.5.1.3

Phillips, J. G., Ogeil, R. P. and Blaszczynski, A. (2011). Electronic interests and behaviors associated with gambling problems. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1(2), 33–42.

Pınarbaşı, T. E. ve Astam, F. K. (2020). "Vazgeçmek mümkün mü?": kuşakların dijital detoks deneyimleri üzerine bir analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, (20), 5–28.

Porter, M. E. and Heppelmann, J. E. (2014). How smart, connected products are transforming competition. *Harvard Business Review*.

Przybylski, A. K. and Weinstein, N. (2013). A large-scale test of the Goldilocks hypothesis: Quantifying the relations between digital-screen use and the mental well-being of adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.

Przybylski, A. K., Nguyen, T. T., Law, W. and Weinstein, N. (2021). Does taking a short break from social media have a positive effect on well-being? Evidence from three preregistered field experiments. *Journal of Technology in Behavioral Science, 6*(4), 507–514.

Purohit, A., Barclay, L. and Holzer, A. (2020). Designing for digital detox: Making social media less addictive with digital nudges. *Extended Abstracts of the 2020 CHI Conference on Human Factors in Computing*

Rabow, M. W. and Knish, S. J. (2014). Spiritual well-being among outpatients with cancer receiving concurrent oncologic and palliative care. *Supportive Care in Cancer*, 23(4), 919–923.

Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. and von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication, 10*(2), 190–215. https://doi.org/10.1177/20501579211028647

Renger, R. F., Midyett, S. J., Soto Mas, F. G., Erin, T. D., McDermott, H. M., Papenfuss, R. L., Eichling, P. S., Baker, D. H., Johnson, K. A. and Hewitt, M. J. (2000). Optimal Living Profile: An inventory to assess health and wellness. *American Journal of Health Behavior*, 24(6), 403–412. https://doi.org/10.5993/AJHB.24.6.1

Rideout, V. J., Foehr, U. G. and Roberts, D. F. (2010). *Generation M²: Media in the lives of 8- to 18-year-olds*. Henry J. Kaiser Family Foundation.

Roach, L. F. and Young, M. E. (2007). Do counselor education programs promote wellness in their students? *Counselor Education and Supervision*, 47(1), 29–45. https://doi.org/10.1002/j.1556-6978.2007.tb00036.x

Roscoe, J. L. (2009). Wellness: A review of theory and measurement for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 87, 216–226.

Roy, R., Shehab, E., Tiwari, A., Baines, T. S., Lightfoot, H. W., Benedettini, O. and Kay, J. M. (2009). The servitization of manufacturing. *Journal of Manufacturing Technology Management*.

Rubin, A. and Babbie, E. (2016). *Research methods for social work* (9th ed.).

Ryan, R. M. and Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.

Safko, L. (2012). *The social media bible: Tactics, tools, and strategies for business success* (3rd ed.). Wiley.

Sağcan, M. (1986). *Rekreasyon ve turizm*. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.

Saltık, Z. ve Akova, O. (2019). Yakın açık alan rekreasyon aktivitelerinin iyi olma hali, psikolojik dayanıklılık, yenilenme deneyimi, yaşam doyumu ve iş tatmini üzerindeki etkileri. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi, 1*(1), 1–20.

Satıcı, B. (2019). Sosyal medya bağımlılığı ve iyilik hali: Romantik ilişkilerde mükemmeliyetçiliğin aracılık rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 14*(20), 699–727.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2017). Teknolojik bağımlılar ve sosyal bağlılık: İnternet trafiği, sosyal medya sıcaklığının, dijital oyun direncinin ve akıllı telefon direncinin sosyal bağlılığın yordayıcı etkisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 30(3), 202–216.

Sayar, K. (2016). Dijital toplum. *TRT Akademi*, 1(2), 762–775.

Schmitt, J., Breuer, J. and Wulf, T. (2021). From cognitive overload to digital detox: Psychological implications of telework during the COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior, 124*, 106899.

Schmuck, D. (2020). Does digital detox work? Exploring the role of digital detox applications for problematic smartphone use and well-being of young adults using multigroup analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(8), 526–532. https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0578

Schwab, K. (2019). *Dördüncü sanayi devrimini şekillendirmek*. İstanbul: Optimist Yayınları.

Seçmen, H. İ. (2021). Dördüncü sanayi devrimi sürecinde medya işletmelerindeki yapısal ve ekonomik dönüşüme ilişkin öngörüler. *Ahi Evran Akademi*, 2(2), 81–97.

Seekis, V., Mulgrew, K. E., Prichard, I., Manning, H., Wood, I. and Stevenson, C. (2025). To detox or not to detox? The impact of different approaches to social media detox strategies on body image and wellbeing. *Body Image, 52*, Article 101849. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101849

Seki, T. ve Kurnaz, M. F. (t.y.). Bireylerin dijital bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir meta-analiz çalışması. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*. https://doi.org/10.33418/ataunikkefd.991723

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3–9). Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Seligman, MEP. and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Sevil, T., Şimşek, K. Y., Katırcı, H., Çelik, V. O. ve Çeliksoy, M. A. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. In S. Kocaekşi (Ed.), *Anadolu Üniversitesi Yayınları*. Anadolu Üniversitesi.

Sevilla, C. (2012). Social network addiction and your next case. Attorney Journal. Available at: http://attorneyjournalsd.com/blog/2012/08/02/ social-network-addiction-and-your-next-case/

Sevin, H. D. ve Şen, K. (2019). Öğretmenlerin rekreasyon aktivitelerine katılım düzeyleri ile yaşam mutluluğu ve iş performansları arasındaki ilişki. *Dini Araştırmalar, 22*(15-06), 213–232. https://doi.org/10.15745/da.564201

Shad, A. J., Khan, A., Rehman, H. U., Roman, S., Khan, M. J., Waqas, M., and Ahmad, K. (2017). Impact of recreational activities upon psychological wellbeing. *International Journal of Physical Education and Sports*, *2*(6), 19–23.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207–216.

Shapiro, A., and Keyes, C. L. M. (2008). Marital status and social well-being: Are the married always better off? *Social Indicators Research*, 88(2), 329–346.

Shaw, M. and Black, D. W. (2008). Internet addiction: Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*, 22(5), 353–365.

Sıddıqui, S. and Singh, T. (2016). Social media: Its impact with positive and negative aspects. *International Journal of Computer Applications Technology and Research*, 5(2), 71–75.

Sin, N. L. and Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467–487. https://doi.org/10.1002/jclp.20593

Singh, A. K. and Singh, P. K. (2019). Digital addiction: A conceptual overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3538.

Smith, L., Webber, R. and Defrain, J. (2013). Spiritual well-being and its relationship to resilience in young people: A mixed methods case study. *SAGE Open*, 3, 1–16.

SRI International. (2010). *Spas and the global wellness market: Synergies and opportunities*.

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., and Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93.

Street, G., James, R. and Cutt, H. (2007). The relationship between organised physical recreation and mental health. *Health Promotion Journal of Australia, 18*(3), 236–239.

Strout, K. A. and Howard, E. P. (2012). The six dimensions of wellness and cognition in aging adults. *Journal of Holistic Nursing*, 30(3), 195–204.

Sucu, A. S. ve Gündüz, U. (2019). Kitlelerin Yeni Göç Mekânları Olarak Sosyal Medya Ve Sanal Göç İlişkisi. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 466-490.

Syvertsen, T. Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5–6), 1269–1283.

Szabo, A. and Ábrahám, J. (2012). The psychological benefits of recreational running: A field study. *Psychology, Health & Medicine*, 18(3), 251–261. https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755

Şahin, C. K., Akten, S. ve Erol, U. E. (2009). Eğirdir Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin rekreasyon faaliyetlerine katılımlarının belirlenmesi üzerine bir çalışma. *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 10(1), 62–71.

Şahin, M. ve Samur, Y. (2017). Dijital çağda bir öğretim yöntemi: Oyunlaştırma. *Ege Eğitim Teknolojileri Dergisi*, 1(1), 1–27.

Şapcılar, M. C., Kalkan, F. ve Büyükşalvarcı, A. (2019). Akademisyenlerin rekreasyonel faaliyetlere katılımlarını engelleyen faktörlerin belirlenmesi: Turizm fakülteleri örneği. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 5(7), 9–29.

Şimşek, B., Taşkıran, M. Y. ve İşlen, T. (2020). E-sporcuların çevrimiçi oyunlarında harcadıkları zaman ile obezite arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Health and Sport Sciences, 3*(2), 39–46.

Şimşek, E. ve Karakuş Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(4), 1851–1866. https://doi.org/10.24106/kefdergi.3920

Tamam, L. (2015). Impulse control disorders: DSM-5 and beyond. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(5), i–ii.

Tanhan, F., Özok, H. İ. and Tayiz, V. (2022). Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO): Güncel bir derleme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74–85. https://doi.org/10.18863/pgy.942431

Tao, Z. L. and Liu, Y. (2009). Is there a relationship between Internet dependence and eating disorders? A comparison study of Internet dependents and non-Internet dependents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 14(2–3), e77–e83.

Taş, H. Y. (2018). Dördüncü Sanayi Devrimi'nin (Endüstri 4.0) çalışma hayatına ve istihdama muhtemel etkileri. *Opus International Journal of Society Researches*, 9(16), 1817–1836. https://doi.org/10.26466/opus.479123

Tekin, Ç. (2012). *Cep telefonu problemli kullanım (PU) ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü].

Thomas, J., AlJuraib, N., Ashour, L. and Karunavira, D. (2024). The mindfulness-based digital wellbeing retreat: An interpretative phenomenological analysis. *Computers in Human Behavior Reports, 14*, 100408. https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100408

Timisi, N. (2005). Sanallığın gerçekliği: İnternetin kimlik ve topluluk alanlarına girişi. İn A. M. Doğan (Ed.), *İnternet, toplum, kültür* (ss. 89–106).

Topaktaş, S. (2021). *Dijitalleşme sürecinde bilgi ve bilgiyi kullanma biçimleri: Kuşaklar arası bir kıyaslama* [Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü].

Topsakal, Y. ve Dinç, A. (2022). Çevrimdışı tatil: Dijital detoks için ekoturizm. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 5(1), 1–10.

Townsend, A. M. (2000). Life in the real time city: Mobile telephones and urban metabolism. *Journal of Urban Technology*, 7, 85–104.

Tunçkol, M. (2001). *Selçuk Üniversitesi'ndeki akademik personelin rekreasyon faaliyetlerinin değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Tutar, H. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik: Bir model önerisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 117–140. https://doi.org/10.18037/ausbd.1227323

Tutar, H., Kalafat Çat, A. ve Serpil, H. (2021). A meta-synthesis study on the causes and results of digital addiction. *Journal of Addiction and Recovery*, 4(1), 1–8.

Türkel, S., ve Yeşilkuş, F. (2020). Dijital dönüşüm paradigması: Endüstri 4.0. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 332–346.

Türkiye İstatistik Kurumu. (2024, Mart 17). *Statistics on family 2022*. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Statistics-on-Family-2022-49683

Türkmen, M., Kul, M., Genç, E. ve Sarıkabak, M. (2013). Konaklama işletmesi yöneticilerinin rekreasyon algı ve tutumlarının değerlendirilmesi: Batı Karadeniz bölgesi örneği. *Turkish Studies - International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 8(8), 2139–2152.

Tütüncü, Ö., Kiremitçi, İ. ve Çalışkan, U. (2011). Sağlık turizmi, güvenlik ve kalite. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 22(1), 91–93.

Tüzün, H. (2004). *Motivating learners in educational computer games* [Doktora tezi], Indiana University, Bloomington.

Ugur, N. G. and Koc, T. (2015). Time for digital detox: Misuse of mobile technology and phubbing. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 195*, 1022–1031. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.06.491

Uğurluoğlu, D. ve Erdem, R. (2019). Travma geçiren bireylerin spiritüel iyi oluşlarının travma sonrası büyümeleri üzerindeki etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 21*(3), 833-858. https://doi.org/10.16953/deusosbil.507731

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

Umasankar, M., Boopathy, S., Padmavathy, S., et al. (2022). Disconnect to reconnect: Employee well-being through digital detoxing. *Journal of Positive School Psychology, 6*(2), 4663–4673.

Upendra, S. and Kaur, J. (2024). Break from digital screen using digital detox program in nursing students. *Nursing and Health Sciences, 26*(3), e13157. https://doi.org/10.1111/nhs.13157

Uyar, M. (2017). *Çalışanlarda bireysel sağlığın yönetimi açısından bireysel iyi olmanın ve sağlık risklerinin değerlendirilmesi* (Doktora tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Uzbay, T. (2009). Madde bağımlılığının tedavisi. *Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 21*(22), 64-72.

Ünal, A. ve Demirkol, Ş. (2022). Spiritüel turizmin mental rahatlama ve manevi rekreasyon etkisi üzerine bir inceleme. *International Social Sciences Studies Journal, 8*(96), 881-889.

Van Dijck, J. (2013). *The culture of connectivity: A critical history of social media*. Oxford University Press.

Vardarlıer, P. ve Eren, E. (2013). Social media's role in developing an employee's sense of belonging in the workplace as an HRM strategy. In *The proceedings of 9th International Strategic Management Conference* (pp. 852-860). Elsevier.

Vogelsang, M. (2010). *Digitalization in open economics: Theory and policy implications*. Physica-Verlag.

Vos, J. (2019). Analysing the effect of trip satisfaction on satisfaction with the leisure activity at the destination of the trip, in relationship with life satisfaction. *Transportation, 46*, 623–645.

Wan, C. S. and Chiou, W. B. (2006). Why are adolescents addicted to online gaming? An interview study in Taiwan. *Cyberpsychology & Behavior, 9*(6), 762-766.

Wang, P., Chen, K., Yang, S. and Lin, P. (2019). Relationship of sleep quality, smartphone dependence, and health-related behaviors in female junior college students. *PLOS ONE, 14*, e0214769. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0214769

Wang, Y., Gao, Y. and Wang, F. J. (2022). How leisure involvement affects repurchase intention in fitness clubs? The mediating role of commercial friendship. *Frontiers in Sports and Active Living, 4*, 777185. https://doi.org/10.3389/fspor.2022.777185

Wansink, B., Painter, J. E. and North, J. (2005). Bottomless bowls: Why visual cues of portion size may influence intake. *Obesity Research, 13*(1), 93-100.

We Are Social. (2024, 31 Ocak). *Digital 2024: 5 billion social media users*. We Are Social USA.https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/Erişim (19.02.2024).

Weiss, L. A., Westerhof, G. J. and Bohlmeijer, E. T. (2016). Can we increase psychological well-being? The effects of interventions on psychological well-being: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PLOS ONE, 11*(6), e0158092. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158092

Wilcockson, T. D. W., Osborne, A. M. and Ellis, D. A. (2019). Digital detox: The effect of smartphone abstinence on mood, anxiety, and craving. *Addictive Behaviors, 99*, 106013. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.06.002

Witmer, J. M. and Sweeney, T. J. (2000). A holistic model for wellness and prevention over life span. *Journal of Counseling and Development, 71*(2), 140-148.

World Health Organization. (1999). What is a healthy lifestyle? Retrieved July 1, 2024, from http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/108180/1/EUR_ICP_LVNG_01_07_02.pdf

Wright, T. A. (Ed.). (2003). Positive organizational behavior: An idea whose time has truly come. *Journal of Organizational Behavior, 24*(4), 437–442. https://doi.org/10.1002/job.197

Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi, 27*(2), 128-137.

Yalçın, S. ve Bertiz, Y. (2019). Üniversite öğrencilerinde oyun bağımlılığının etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Bilim, Eğitim, Sanat ve Teknoloji Dergisi (BEST Dergi), 3*(1), 27-34.

Yam, F. C. ve İlhan, T. (2020). Modern çağın bütünsel teknolojik bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 12*(1), 1-15. https://doi.org/10.18863/pgy.551299

Yaramış, D. (2022). Yeni medyada dijital bağımlılığa karşı dijital detoks uygulamaları. *Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Yaramış, D. ve Ünal, R. (2024). Üniversite öğrencileri arasında dijital bağımlılığın ele alınması: Akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığında dijital detoks tekniklerinin incelenmesi. *Yeni Medya, 17*, 55-67. https://doi.org/10.55609/yenimedya.1510369

Yazıcı, A. B. (2021). Teknoloji bağımlılığı: Erişkinlerde tedavi yaklaşımları ve önleyici yöntemler. In A. Özçetin (Ed.), *Teknoloji Bağımlılığı* (1st ed., pp. 41-49). Türkiye Klinikleri.

Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *Cyberpsychology & Behavior, 9*, 722-775.

Yengin, D. (2019). Teknoloji bağımlılığı olarak dijital bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication, 9*(2), 130-144.

Yeşilay. (t.y.). *Teknoloji bağımlılığı nedir?* Yeşilay. https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliligi Erişim (21.05.2024).

Yetim, A. (2000). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Topkar Matbaacılık.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.

Yıldırım, İ. (2021). Sosyal medya, dijital bağımlılık ve siber zorbalık ekseninde değişen aile ilişkileri üzerine bir değerlendirme *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 9*(5), 1237–1258. https://doi.org/10.18506/anemon.892144

Yıldırım, S. ve Kişioğlu, A. N. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *SDÜ Tıp Fakültesi Dergisi, 25*(4), 473-480.

Yılmaz, Y. (2021). Dijital ekonomiye geçiş süreci, ölçümü ve dijitalleşme verimlilik ilişkisi. *İstanbul İktisat Dergisi, 71*(1), 283-316.

Yorulmaz, D. S. ve Karadeniz, H. (2023). Hemşirelik öğrencilerinde dijital bağımlılık ve dijital detoks farkındalığının belirlenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.

Young, K. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior, 1*(3), 237-244.

Young, K. (1999). *Innovations in clinical practice* (Vol. 17, L. VandeCreek & T. L. Jackson, Eds.). Professional Resource Press.

Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: Xl. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports, 79*, 899-902.

Young, K. S. and de Abreu, C. N. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley & Sons Inc.

Yumrukuz, Ö. (2021). PUBG oynama pratiklerinin dijital oyun bağımlılığı ilişkisi ekseninde incelenmesi. *Atatürk İletişim Dergisi, 21*, 5-28.

Zagalaz-Sánchez, M. L., Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M. and Lara-Sánchez, A. (2019). Mini review of the use of the mobile phone and its repercussion in the deficit of physical activity. *Frontiers in Psychology, 10,* 1307.

Zheng, P. and Ni, L. M. (2006). Spotlight: The rise of the smartphone. *IEEE Distributed Systems Online, 7*(3), 3.

Zinderen, İ. E. (2020). Yeni medyada kimlik inşası: YouTuber kimliğine ilişkin bir inceleme. *Erciyes İletişim Dergisi, 7*(1), 415-434. https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.650956

Zorba, E. (1999). *Herkes için spor ve fiziksel uygunluk*. İstanbul: Nobel Yayınevi.

Zorba, E. (2015). *Herkes için yaşam boyu spor*. İstanbul: Fırat Matbaacılık.

Zorba, E. ve Yermakhanov, B. (2022). Rekreasyonda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi, 8*(2), 443–459.

EKLER

EK-1. Görüşme Soruları

Sayın Katılımcı,

Bu form, dijital detoksa katılan bireylerin iyilik hali ile rekreasyon aktivitelerine katılımı üzerine bir incelenme yapabilmek amacıyla yüksek lisans tezi araştırmasına veri toplamak için hazırlanmıştır. Anket formuna verilecek cevaplar tamamen bilimsel amaçlı kullanılacak olup, sizlere herhangi bir sorumluluk getirmeyecektir. Göstermiş olduğunuz ilgiye şimdiden teşekkür ederim.

Doç. Dr. Cemal Ersin SİLİK
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Turizm Fakültesi Öğretim Üyesi

Gülşah DALKILIÇ
Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi

DEMOGRAFİK BİLGİLER
1. Cinsiyetiniz Kadın ( ) Erkek ( )
2. Yaşınız (…….)
3. Medeni Durumunuz Bekâr ( ) Evli ( )
4. Çocuk Sayısı Çocuğum yok ( ) 1 Çocuk ( ) 2 Çocuk ( ) 3 Çocuk ( ) 4 Çocuk ve üzeri ( )
5. Eğitim Durumunuz İlköğretim ( ) Lise ( ) Üniversite ( ) Lisansüstü ( )
6. Çalıştığınız Sektör Kamu ( ) Özel ( ) Diğer ( )
7. Sektörde Çalışma Süreniz (……..)
8. Çalışma Şekliniz Masa Başı/Pasif **( )** Sahada/Aktif **( )** İkisi de **( )**
9. Gelir Durumunuz (*Hane Halkı*) (……) (TL)
10. Dijital Detoksa Katılım Sıklığınız Günlük ( ) Haftalık ( ) Aylık ( )

DİJİTAL DETOKS VE REKREASYONA KATILIM İLE İLGİLİ GÖRÜŞME SORULARI

1. Dijital detoks sizin için ne ifade ediyor? Açıklayabilir misiniz?
2. Ne kadar süre dijital detoks yapıyorsunuz?
3. Düzenli olarak dijital detoks yapıyor musunuz?
4. Dijital detoksa katılma sebebinizi açıklayabilir misiniz?
5. Dijital detoksa kendi özgür iradenizle mi katılıyorsunuz?
6. Dijital detoks yapmadığınızda kendinizi nasıl hissediyorsunuz?
7. Sizce "iyilik hali" ne anlama geliyor?
8. Dijital detoksa katılmanın iyilik halinizi nasıl etkilediğini düşünüyorsunuz?
9. Dijital detoks ile hangi iyilik halini hedefliyorsunuz?
10. Dijital detoksa katılmanın sonucunda ulaştığınız iyilik halinin sizin için önemi nedir?
11. Rekreasyon kavramını daha önce duydunuz mu? Tanımını yapabilir misiniz?
12. Dijital detoksa katılırken rekreasyon aktivitesi yapıyor musunuz? Hangi rekreasyon aktivitelerini gerçekleştiriyorsunuz?
13. Dijital detoksa katıldığınızda rekreasyon aktivitelerine düzenli ya da düzensiz olarak ne kadar zaman ayırıyorsunuz?
14. Rekreasyon aktivitesine ayırdığınız süre, hangi iyilik haliniz üzerinde etkili oluyor?
15. Her dijital detoksa katılımınızda rekreasyon aktivitesine katılıyor musunuz?
16. Her dijital detoksa katılımınızda rekreasyon aktiviteniz değişiyor mu? Neden?
17. Dijital detoksa katıldığınızda iyilik haliniz, gerçekleştirdiğiniz rekreasyon aktivitelerine göre değişiyor mu?
18. Dijital detoksa katıldığınız rekreasyon aktivitesi bir hobiniz midir?
19. Dijital detoksa katıldığınız ve katılmadığınız zamanlarda iyilik halinizde ne gibi farklılıklar gözlemliyorsunuz?

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyad, ad:	DALKILIÇ	Gülşah

Eğitim

Derece	**Eğitim Birimi**	**Mezuniyet**
Lisans	BESYO/Rekreasyon	2005
Yüksek Lisans	Sosyal Bilimler Enstitüsü/Otel Yöneticiliği	2017

İş deneyimi (varsa)

Yıl	**Yer**	**Görev**
2017	İstanbul Arel Üniversitesi	Öğretim Görevlisi/Turist Rehberliği Programı
2013	İstanbul Arel Üniversitesi	SKS Sorumlusu

Yayınlar:

A. Uluslararası Hakemli Dergilerde Yayımlanan Makaleler:

Dalkılıç, G. ve Mil, B. (2017). Otel işletmelerinde rekreasyon ve boş zaman yönetimi: Sahil otelleri örneği. *Journal of Interpretation Management and Method (JIMM), 5*(1), 29–42.

B.Uluslararası bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında (proceedings) basılan bildiriler:

Dalkılıç, G. ve Topçu, G. (2023). Azerbaycan'da turizmin bibliyometrik analizi. In *Sürdürülebilir kalkınma stratejisi: Küresel trendler, ulusal deneyimler ve yeni hedefler* (Cilt 1, ss. 536–555). [Tam metin bildiri, sözlü sunum].

C. Ulusal hakemli dergilerde yayımlanan makaleler:

Dalkılıç, G. ve Albayrak, A. (2020). Kış turizm merkezlerindeki rekreasyon faaliyetleri: Konaklama işletmelerinin internet sayfaları üzerinden bir araştırma. *Journal of Recreation and Tourism Research, 4*(4), 187–196.

Dalkılıç, G. ve Mil, B. (2017). Rekreasyon-animasyon hizmetlerinin sınıflandırılması ve otel işletmelerindeki öneminin değerlendirilmesi. *Beykoz Akademi Dergisi, 5*(2), 40–72. https://doi.org/10.14514/BYK.m.21478082.2017.5/2.40-72

D. Ulusal bilimsel toplantılarda sunulan ve bildiri kitaplarında

Mil, B. ve Dalkılıç, G. (2017). Kırsal alan rekreasyonundan kent içi rekreasyona: Oryantiring. *5. Ulusal Kırsal Turizm Kongresi*. [Özet bildiri, sözlü sunum].

ankara HBM