DİJİTAL DETOKS

YAVAŞ REKREASYON VE TURİZMDE BİLİNÇLİ BAĞLANTISIZLIK

DOÇ. DR.
EBRU ÖZLEM KORKUTATA

EĞİTİM
yayınevi

DİJİTAL DETOKS: YAVAŞ REKREASYON VE TURİZMDE BİLİNÇLİ BAĞLANTISIZLIK
Doç. Dr. Ebru Özlem Korkutata

Yayınevi Grubu Genel Başkanı: Yusuf Ziya Aydoğan (yza@egitimyayinevi.com)
Genel Yayın Yönetmeni: Yusuf Yavuz (yusufyavuz@egitimyayinevi.com)
Sayfa Tasarımı: Kübra Konca Nam
Kapak Tasarımı: Eğitim Yayınevi Grafik Birimi

T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı
Yayıncı Sertifika No: 76780

ISBN: 978-625-5435-25-5
E-ISBN: 978-625-5435-42-2
1. Baskı, Kasım 2026

Baskı Cilt: Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.
İvedik Org. San.1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/Ankara
Matbaa Sertifika No: 47479

Kütüphane Kimlik Kartı

DİJİTAL DETOKS: YAVAŞ REKREASYON VE TURİZMDE BİLİNÇLİ BAĞLANTISIZLIK
Doç. Dr. Ebru Özlem Korkutata
ISBN: 978-625-5435-25-5
E-ISBN: 978-625-5435-42-2
VIII+88 s., 135x215 mm
Kaynakça var, dizin yok.

Copyright © Bu kitabın Türkiye'deki her türlü yayın hakkı Eğitim Yayınevi'ne aittir. Bütün hakları saklıdır. Kitabın tamamı veya bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre kitabı yayımlayan firmanın ve yazarlarının önceden izni olmadan elektronik/mekanik yolla, fotokopi yoluyla ya da herhangi bir kayıt sistemi ile çoğaltılamaz, yayımlanamaz.

EĞİTİM yayınevi

Yayınevi Türkiye Ofis: İstanbul: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Atakent mah. Yasemen sok. No: 4/B, Ümraniye, İstanbul, Türkiye

Konya: Eğitim Yayınevi Tic. Ltd. Şti., Fevzi Çakmak Mah. 10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye
+90 332 351 92 85, +90 533 151 50 42
bilgi@egitimyayinevi.com

Yayınevi Amerika Ofis: New York: Egitim Publishing Group, Inc.
P.O. Box 768/Armonk, New York, 10504-0768, United States of America
americaoffice@egitimyayinevi.com

Lojistik ve Sevkiyat Merkezi: Kitapmatik Lojistik ve Sevkiyat Merkezi, Fevzi Çakmak Mah. 10721 Sok. B Blok, No: 16/B, Safakent, Karatay, Konya, Türkiye
sevkiyat@egitimyayinevi.com

Kitabevi Şubesi: Eğitim Kitabevi, Şükran mah. Rampalı 121, Meram, Konya, Türkiye
+90 332 499 90 00
bilgi@egitimkitabevi.com

İnternet Satış: www.kitapmatik.com.tr
bilgi@kitapmatik.com.tr

EĞİTİM YAYINEVİ GRUBU

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ ..... **VI**

I. EKRANIN GÖLGESİNDE: KURAMSAL TEMELLER

1. DİJİTAL ÇAĞDA BOŞ ZAMAN VE REKREASYONUN DÖNÜŞÜMÜ **1**

1.1. Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Arasındaki İlişki 1

1.2. Ekranın Boş Zamanı Nasıl Doldurduğu: Dijitalleşmenin Rekreasyon Deneyimine Etkileri 2

1.3. Toplumsal Hızlanma ve Zaman Kıtlığı Duygusu 4

2. TEKNOSTRES, DİJİTAL YORGUNLUK VE DİJİTAL İYİ OLUŞ **6**

2.1. Sürekli Bağlantılılık ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO) 6

2.2. Teknostres ve Sosyal Medya Yorgunluğu 7

2.3. Dijital İyi Oluş: Kavram ve Boyutlar 8

3. DİJİTAL DETOKSUN KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVESİ **11**

3.1. Dijital Detoks, Dijitalsiz Turizm ve Bağlantısız Tatil: Kavram Karmaşasını Çözmek 11

3.2. Tam, Kısmi ve Seçici Bağlantısızlık 13

3.3. Dijital Detoksu Açıklayan Kuramlar 14

4. YAVAŞLIK HAREKETİ: YAVAŞ REKREASYON VE TURİZM **17**

4.1. Yavaş Yemekten Cittaslow'a, Oradan Yavaş Turizme 17

4.2. Yavaş Turizmin ve Yavaş Rekreasyonun Boyutları 20

4.3. Bilinçli Farkındalık ve Anı Yaşamak 22

II. TELEFONU BIRAKAN TURİST: DENEYİM VE DÖNÜŞÜM

5. BİLİNÇLİ BAĞLANTISIZLIĞIN MOTİVASYONLARI VE ENGELLERİ **24**

5.1. Kaçış, Yenilenme ve Kendini Yeniden Bulma 24

5.2. Engeller: Neden Hemen Bırakamıyoruz? 25

5.3. Dijital Detoks Turistinin Profili 25

6. BAĞLANTISIZ DENEYİMİN AŞAMALARI **28**

6.1. Tatil Öncesi: Beklenti ve Kaygı 28

6.2. Tatil Sırası: Yoksunluk, Uyum ve Keşif 28

6.3. Tatil Sonrası: Dönüş, Kalıcı Etkiler ve Yeniden Bağlanma 29

7. KUŞAKLARA GÖRE DİJİTAL DETOKS VE REKREASYON **31**

7.1. Çocuklar ve Aile Tatilleri: Ekran Yerine Oyun 31

7.2. Gençler: Sosyal Medya Kuşağının Bağlantısızlık Deneyimi 32

7.3. Yaşlı Bireyler: Dijital Dışlanma ile Dijital Dinlenme Arasında.....32

III. UYGULAMA REHBERİ: BİLİNÇLİ BAĞLANTISIZLIĞI YAŞAMAK

8. YAŞAMDA DİJİTAL DETOKS TEMELLİ REKREASYON, TURİZM VE ÖZ DİSİPLİN..... 35

8.1. Öz Farkındalık: Önce Kendini Gözlemle 35
8.2. Davranış Kalıpları: Eğer–İse Planları ve Alışkanlık Kurmak.....36
8.3. Dijital Ortamı Düzenlemek: Bildirim Diyeti ve Telefonsuz Alanlar 37
8.4. Teknostresten Uzak Rekreasyon Önerileri 38
8.5. Otuz Günlük Bilinçli Bağlantısızlık Programı.....39

9. BİLİNÇLİ VE BAĞLANTISIZ SEYAHAT REHBERİ..... 41

9.1. Yola Çıkmadan Önce: Hazırlık.....41
9.2. Yolculuk Sırasında: Yavaş ve Bilinçli Deneyim 42
9.3. Dönüşte: Yumuşak Geçiş.....42
9.4. Türkiye'den ve Dünyadan Örnekler 43
9.5. Turizm İşletmeleri ve Destinasyonlar İçin Öneriler 43

10. UYGULAMA ATÖLYESİ..... 45

10.1. Dijital Denge Öz Değerlendirme Formu 45
10.2. Durum Analizi: Puanınız Ne Söylüyor? 49
10.3. Vaka Çalışmaları: Soru ve Örnek Yanıtlar 51
10.4. Bilgi Testi 52

IV. DENGEYİ ARAMAK: ELEŞTİREL TARTIŞMALAR VE MODEL

11. DİJİTAL DETOKSA ELEŞTİREL BAKIŞ..... 55

11.1. Ayrıcalık ve Erişilebilirlik Sorunu.....55
11.2. Paylaşmak İçin Gezmek: Tatilin Hedonik ve Çevresel Yüzü.....56
11.3. Bilinçli Detoks ile Sağlığa Bağlı Zorunluluk: Bağımlılık Ayrımı....57
11.4. Algoritmalar, Bilgi Kirliliği ve Bilişsel Özgürlük 59
11.5. Kalıcılık Sorunu ve Sorusu: Tatil Bitince Ne Olur? 59
11.6. Yavaşlığın Paradoksu 60

12. BİLİNÇLİ BAĞLANTISIZLIK TEMELLİ YAVAŞ REKREASYON MODELİ .. 62

12.1. Modelin Bileşenleri ve İşleyişi 62
12.2. Yapay Zekâ Çağında Dengeli Dijital Yaşam.....64
12.3. Gelecek İçin Araştırma Konuları.....64

V. DİJİTAL ÇAĞIN KÜÇÜK İRONİLERİ, ÖZ ELEŞTİRİ VE KATKILAR 68

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER 71

Son Söz 76

Okura Son Bir Uygulama: Kişisel Dijital Denge Sözleşmesi..... 80

KAYNAKÇA 81

YAZAR HAKKINDA..... 87

ÖNSÖZ

Sabah gözümüzü açtığımızda ilk baktığımız şey çoğu zaman pencere değil, telefonun ekranıdır. Gün boyunca bildirimlerle bölünen dikkatimiz, akşam olduğunda da kaydırılan sayfalar arasında dağılır gider. Bu kitap, tam da bu gündelik sahneden doğan bir soruyla başladı: Hiç bitmeyen bağlantı hâli, dinlenmek, yenilenmek ve kendimize dönmek için ayırdığımız boş zamanı nasıl değiştiriyor?

Rekreasyon ve turizm alanında ders verirken, öğrencilerimle ve araştırmalarımızın katılımcılarıyla konuşurken bu sorunun ne kadar yaygın olduğunu defalarca gördüm. Tatile çıkan pek çok kişi deniz kenarında ya da dağ başında bile iş e-postalarını kontrol ediyor, yaşadığı anı yaşamaktan çok paylaşmaya çalışıyor. Çocukların oyun zamanının ekranlara kaydığını, ailelerin aynı masada otururken farklı dünyalarda olduğunu gözlemlemek, bu durumun yalnızca bireysel bir alışkanlık olmadığını düşündürdü. Karşımızda boş zamanın niteliğine ilişkin toplumsal bir mesele duruyordu.

Turizm sektörü de bu ihtiyaca yanıt vermeye başladı. Dijital detoks tatilleri, bağlantısız oteller ve yavaş şehirler giderek görünür hâle gelen bir eğilim oldu. Ancak bu alandaki çalışmaların önemli bir bölümü konuyu pazarlama ya da turist motivasyonu açısından ele alıyor; rekreasyon biliminin sunduğu kavramsal birikim ise yeterince kullanılmıyor. Türkçe literatürde dijital detoks ile yavaş rekreasyonu bir arada inceleyen kapsamlı bir kaynağın bulunmaması, bu kitabın yazılmasındaki temel gerekçelerden biri oldu.

Bu kitapta teknolojiye karşı bir tutum benimsemiyorum. Dijital araçlar hayatımızı kolaylaştırıyor, turizm deneyimini zenginleştiriyor ve insanları birbirine yaklaştırıyor. Amacım bağlantıyı tümüyle reddetmek değil; ne zaman bağlanacağımızı

ve ne zaman kopacağımızı bilinçli olarak seçebilmenin önemini tartışmak. “Bilinçli bağlantısızlık” kavramını bu nedenle tercih ettim. Kitap boyunca dengenin yasaklarla değil, farkındalıkla kurulabileceğini savunuyorum.

Kitap altı kısımdan oluşuyor. İlk kısım kuramsal temelleri, ikinci kısım turistin deneyimini ele alıyor. Üçüncü kısım, okurun gündelik yaşamında ve seyahatlerinde uygulayabileceği bir rehber niteliğinde; burada dijital detoks temelli rekreasyon önerileri, öz farkındalığa dayalı davranış kalıpları, bilinçli bağlantısız seyahat önerileri ve okurun kendi durumunu değerlendirebileceği bir uygulama atölyesi yer alıyor. Dördüncü kısım eleştirel tartışmalara ve önerilen modele ayrıldı. Beşinci kısımda dijital çağın küçük ironilerine, kitabın öz eleştirisine ve katkılarına yer verdim; altıncı kısım ise sonuçları ve önerileri bir araya getiriyor. Türkiye’den, özellikle Çanakkale’den örnekler vermeye özen gösterdim; çünkü yavaşlığın ve sessizliğin değerini Kaz Dağları’nın eteklerinde ya da Gökçeada’nın taş köylerinde çok daha iyi anlamak mümkün.

Kitabı bir başvuru kaynağı olduğu kadar bir okuma kitabı olarak da tasarladım. Her bölüm, Deniz adında bir kadının öyküsünden kısa bir sahneyle açılıyor. Deniz, İstanbul’da çalışan, eşi ve kızıyla yaşayan, telefonunu elinden bırakamadığını fark ettiği bir gün Kaz Dağları’nda telefonsuz bir hafta sonu geçirmeye karar veren kurgusal bir karakter. Onun yolculuğu, kitaptaki kavramların gündelik yaşamdaki karşılığını gösteriyor ve bölümleri birbirine bağlıyor. Uygulama atölyesi dışındaki her bölüm, okuru kendi deneyimi üzerine düşünmeye çağıran sorularla kapanıyor.

Kitabın rekreasyon ve turizm alanında okuyan öğrencilere, araştırmacılara ve sektör temsilcilerine yol göstermesini umuyorum. Okurlarına da kendi boş zamanlarını yeniden düşünmeleri için küçük bir mola sunmasını diliyorum. Bu

çalışmanın hazırlanmasında desteklerini esirgemeyen meslektaşlarıma, öğrencilerime ve aileme teşekkür ederim.

Son olarak küçük bir itirafta bulunmalıyım: Dijital detoksu anlatan bu kitabın yazılmasında, bir dijital araçtan, yapay zekâdan da çokça yararlandım. Okurun yüzünde beliren gülümsemeyi tahmin edebiliyorum; ama bu ironi, kitabın savını en iyi özetleyen örnek olabilir. Yapay zekâ artık hayatın her alanında olduğu gibi bilimsel üretimde de kaçınılmaz bir yol arkadaşı. Önemli olan, onu kullanıp kullanmamak değil, ne zaman ve nasıl kullanacağımıza bilinçli ve etik olarak karar vermek. Bu kitapta yapay zekâ, kaynak taraması, taslak oluşturma ve düzenleme aşamalarında bir danışman olarak yer aldı. Kitabın konusu, kurgusu ve temel savları bana aittir; metnin tamamını gözden geçirdim, kaynakları tek tek doğruladım ve son hâline kendi akademik sorumluluğumla getirdim. Kısacası bu kitap, bilinçli bağlantının da bilinçli bağlantısızlık kadar değerli olduğunu yazarken bizzat deneyimleyerek yazıldı. Bu açıklamayı, bilimsel üretimde yeni araçların şeffaf biçimde kullanılması gerektiğine inandığım için paylaşıyorum.

Doç. Dr. Ebru Özlem Korkutata
Çanakkale

1. DİJİTAL ÇAĞDA BOŞ ZAMAN VE REKREASYONUN DÖNÜŞÜMÜ

"Hep Çevrimiçi, Hiç Boşta Değil"

> *Cumartesi akşamı. Deniz, bütün hafta beklediği boş günün sonunda telefonunun ekran süresi raporuna bakıyor: altı saat on iki dakika. Sabah kahvesini içerken haberlere göz attı, öğleden sonra kızı Ela parkta oynarken iş e-postalarını yanıtladı, akşam yemeğinden sonra bir dizi izlerken bir yandan da arkadaşlarının paylaşımlarını kaydırdı. Gün bitti, ama Deniz dinlenmiş hissetmiyor. "Bugün ne yaptım?" diye soruyor kendine. Yanıtı bulamıyor.*

Deniz'in sorusu bugün pek çok kişinin ortak sorusudur. Boş zaman uzun süre işin ve zorunlulukların bittiği yerde başlayan, insanın kendine ayırdığı bir alan olarak düşünüldü. Bugün bu alanın sınırları eskisi kadar net değil. Aynı telefon iş e-postasını, ailenin mesaj grubunu, günün haberlerini ve tatil fotoğraflarını tek bir ekranda topluyor. Bu bölüm, dijitalleşmenin boş zamanı nasıl dönüştürdüğünü ve bu dönüşümün rekreasyon ile turizm açısından neden önem taşıdığını tartışmaktadır.

1.1. Boş Zaman, Rekreasyon ve Turizm Arasındaki İlişki

Boş zaman, bireyin çalışma ve diğer zorunlu uğraşlarının dışında kalan, kendi tercihine göre değerlendirdiği zamandır. Rekreasyon ise bu zaman içinde gönüllü olarak katılınan; kişiyi dinlendiren, yenileyen ve ona doyum sağlayan etkinliklerin bütünüdür. Turizm, rekreasyonun en kapsamlı biçimlerinden biri olarak görülebilir. Kişi gündelik çevresinden ayrılır, başka bir mekânda zaman geçirir ve bu süreçte dinlenme, keşif ve

yenilenme arar. Üç kavramı birbirine bağlayan ortak nokta, gündelik yaşamın baskısından geçici olarak uzaklaşma ve kendine dönme isteğidir.

Turizmin bu uzaklaştırıcı işlevi, onu uzun süre rekreasyonun doğal bir uzantısı hâline getirdi. Tatile çıkan kişi işyerinden, evin rutininden ve şehrin temposundan fiziksel olarak uzaklaştığında zihinsel olarak da dinlenebileceğini varsayıyordu. Turizmin onarıcı (restoratif) yararları da büyük ölçüde bu varsayıma dayanıyordu. Ne var ki dijital teknolojiler, fiziksel uzaklaşmanın zihinsel uzaklaşma anlamına geldiği bu denklemi bozdu. Telefon cebimizde olduğu sürece iş, gündem ve sosyal çevre de bizimle birlikte tatile geliyor. Stankov ve Gretzel (2021), teknoloji bağımlılığı, teknostres ve gündelik yaşamdan tatile taşan olumsuz etkiler nedeniyle turizmin onarıcı yararlarını korumanın sektör için yeni bir sorumluluk hâline geldiğini vurgular.

1.2. Ekranın Boş Zamanı Nasıl Doldurduğu: Dijitalleşmenin Rekreasyon Deneyimine Etkileri

Deniz'in ekran süresi raporu bir istisna değildir. Türkiye'deki veriler, dijital teknolojilerin gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline geldiğini açıkça gösteriyor. Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2026 yılı araştırmasına göre 16–74 yaş grubunda internet kullanım oranı 2025'teki %90,9 düzeyinden 2026'da %92,3'e yükselmiştir. Aynı araştırmada en yaygın kullanılan uygulamalar %90 ile WhatsApp, %77,6 ile YouTube ve %71,1 ile Instagram olarak belirlenmiştir (Türkiye İstatistik Kurumu [TÜİK], 2026). DataReportal verileri de Ekim 2025 itibarıyla Türkiye'de 62,3 milyon sosyal medya kullanıcı kimliği bulunduğunu, bunun nüfusun %70,9'una karşılık geldiğini ortaya koymaktadır (Kemp, 2025). Bu sayı tekil kişileri değil kullanıcı hesaplarını gösterdiği için nüfus oranı dikkatle yorumlanmalıdır.

Bu tablo, boş zamanın önemli bir bölümünün artık ekran üzerinden geçtiğini düşündürüyor. Rekreasyon açısından asıl soru, dijital etkinliklerin varlığından çok, boş zamanın niteliğini nasıl değiştirdikleridir. Silk ve arkadaşları (2016), dijital teknolojilerin gündelik boş zaman yaşamının merkezine yerleştiğini ve boş zaman çalışmalarının dijitalliği ciddiye alması gerektiğini ileri sürer. Bu çağrı, rekreasyon biliminin dijital deneyimleri yalnızca bir "etkinlik türü" olarak değil, boş zamanın kendisini yeniden biçimlendiren bir güç olarak ele alması gerektiğine işaret ediyor.

Dijital boş zamanın iki yüzü vardır. Bir yanda bilgiye kolay erişim, uzaktaki yakınlarla bağ kurma ve yeni deneyimleri keşfetme imkânı bulunur. Öte yanda parçalanmış dikkat, sürekli erişilebilir olma beklentisi ve hiç bitmeyen içerik akışı yer alır. Turizm deneyiminde de bu iki yüz birlikte görülür. Dijital araçlar seyahati planlamayı, yol bulmayı ve deneyimi paylaşmayı kolaylaştırır. Ancak aynı araçlar, yaşanan anın kendisinden çok paylaşılacak bir içeriğe dönüşmesine de yol açabilir. Hassan ve Saleh (2024), teknolojik tükenmişlik, sosyal medya yorgunluğu ve sürekli bağlantılılık gibi sorunların artmasının, turistlerin dijitalsiz seyahat deneyimlerini araştırmayı önemli kıldığını belirtir.

Literatürde bu konuda iki farklı yaklaşım dikkat çekiyor. Bir grup çalışma, dijital teknolojilerin turizm deneyimini zenginleştirdiğini ve kişiselleştirdiğini öne çıkarıyor. Diğer grup ise teknolojinin deneyimin bütünlüğünü bozabileceğini ve dinlenmeyi engelleyebileceğini vurguluyor (Stankov ve Gretzel, 2021). Teknolojinin bulunmadığı ya da sınırlı olduğu ortamlardaki turist deneyimini inceleyen ilk çalışmalardan biri olan Pearce ve Gretzel (2012), bu tartışmanın erken bir örneğini oluşturur. Bu kitap iki yaklaşımı karşıt olarak değil, dengelenmesi gereken iki ucu olarak ele almaktadır.

1.3. Toplumsal Hızlanma ve Zaman Kıtlığı Duygusu

Deniz'in "Bugün ne yaptım?" sorusunun arkasında daha geniş bir toplumsal süreç vardır: hızlanma. Rosa (2013), modern toplumların temel deneyimini hızlanma kavramıyla açıklar ve bu süreci üç boyutta ele alır: teknolojik hızlanma, toplumsal değişimin hızlanması ve yaşam temposunun hızlanması. Kuramın dikkat çeken yanı bir paradoksa işaret etmesidir. Zaman kazandırması beklenen teknolojiler yaygınlaştıkça insanlar daha fazla değil, daha az zamanları olduğunu hissetmektedir.

Boş zaman da bu hızlanmadan payını alır. Daha çok etkinlik daha kısa sürelere sığdırılmaya çalışılır, dinlenme anları bile ekran başında geçer. Tatil, verimli değerlendirilmesi gereken bir projeye dönüşebilir: Görülecek yerlerin listesi uzar, her an fotoğraflanır, deneyim anında paylaşılır. Böylece boş zaman, zorunluluklardan kurtulunan bir alan olmaktan çıkıp yeni zorunlulukların doğduğu bir alana dönüşme riski taşır.

Bu çerçevede dijital detoks ve yavaşlık arayışı, yalnızca teknolojiye yönelik bir tepki olarak değil, boş zamanın anlamını geri kazanma çabası olarak da okunabilir. Klarin ve arkadaşları (2023), yavaş turizmi hızlı yaşama ve kitle turizmine bir alternatif olarak tanımlar; daha düşük tempoyu, bilinçli farkındalığı ve sorumlu bir keşif anlayışını öne çıkarır. Bu iki arayışın, yani ekrandan uzaklaşma ile yavaşlamanın birbirini nasıl tamamladığı Bölüm 3 ve Bölüm 4'te ayrıntılı olarak ele alınacaktır.

Bölüm Değerlendirmesi

Dijitalleşme, boş zamanın hem içeriğini hem de niteliğini değiştirmiştir. Türkiye'de internet kullanımının neredeyse evrensel hâle gelmesi, bu dönüşümün yerel ölçekte de yaşandığını göstermektedir. Turizmin onarıcı işlevi artık

kendiliğinden gerçekleşmemekte, bilinçli bir çaba gerektirmektedir. Toplumsal hızlanma kuramı ise sorunun yalnızca teknolojiden değil, yaşamın genel temposundan kaynaklandığını hatırlatmaktadır. Deniz'in dinlenemediği o cumartesi gününün ardında yalnızca zaman kaybı değil, sürekli bağlantının bireyde biriktirdiği bir yük vardır. Bir sonraki bölüm, bu yükü teknostres ve dijital iyi oluş kavramları üzerinden inceleyecektir.

Okurla Bir Mola

1. Son boş gününüzde ekran başında ne kadar zaman geçirdiniz? Bu süre size dinlendirici geldi mi?
2. Tatildeyken iş ile ilgili bildirimleri kontrol ediyor musunuz? Bu davranış tatil deneyiminizi nasıl etkiliyor?
3. Rosa'nın tanımladığı hızlanma paradoksunu kendi yaşamınızda nerede gözlemliyorsunuz?

2. TEKNOSTRES, DİJİTAL YORGUNLUK VE DİJİTAL İYİ OLUŞ

"Bildirimlerin Esareti"

> *Pazartesi gecesi, saat 23.40. Deniz yatmadan önce "son bir kez" telefonuna bakıyor. İş grubunda yarınki toplantıya dair yeni mesajlar var; yanıt vermese ayıp olacak. Ardından bir arkadaşının Bozcaada'dan paylaştığı gün batımı fotoğrafı çıkıyor karşısına: kalabalık bir sofra, gülen yüzler. İçinde adını koyamadığı bir burukluk beliriyor. Telefonu bıraktığında saat yarımı geçmiş. Uyumakta zorlanıyor.*

Deniz'in o gece yaşadıkları, bu bölümün konusu olan üç kavramı bir arada barındırır. Arkadaşının fotoğrafındaki sofrada olmamanın yarattığı burukluk gelişmeleri kaçırma korkusuna, gece yarısı yanıtlanan iş mesajları teknostrese, uykuyu kaçıran bitmeyen akış ise dijital yorgunluğa işaret eder. Bu bölüm, sürekli bağlantı hâlinin bireyde yarattığı psikolojik yükü bu kavramlar üzerinden ele almakta ve çözüm olarak önerilen dijital iyi oluş yaklaşımını tartışmaktadır. Bu kavramlar, dijital detoks ihtiyacının neden ortaya çıktığını anlamak için kuramsal bir zemin sunar.

2.1. Sürekli Bağlantılılık ve Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FoMO)

Sosyal medya, başkalarının ne yaptığını anında görmeyi mümkün kıldı. Bu durum bir yandan etkileşim fırsatlarını çoğaltırken, öte yandan kişinin katılabileceğinden çok daha fazla seçeneği gözünün önüne serdi. Przybylski ve arkadaşları (2013, s. 1841), gelişmeleri kaçırma korkusunu (fear of missing out, FoMO) başkalarının, kişinin bulunmadığı ödüllendirici deneyimler yaşıyor olabileceğine dair yaygın bir kaygı olarak tanımlar. Bu kaygı, başkalarının ne yaptığıyla sürekli bağlantıda

kalma isteği biçiminde kendini gösterir. Araştırmacıların geliştirdiği ölçek, kavramın kurucu çalışması olarak kabul edilir ve Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

Rekreasyon açısından FoMO'nun önemi, boş zamanın kendisini bir karşılaştırma alanına dönüştürmesidir. Kişi kendi tatilini yaşarken başkalarının tatillerini izler; bulunduğu anın değerini ekranda gördüğü başka anlarla tartar. Deniz'in Bozcaada fotoğrafı karşısında hissettiği burukluk tam olarak budur. Bu nedenle telefonu bırakmak yalnızca bir alışkanlığı değil, dışarıda kalma kaygısını da bırakmayı gerektirir. Dijital detoks tatillerinin ilk saatlerinin neden zorlayıcı olabildiği de bu kaygıyla açıklanabilir (bk. Bölüm 3 ve Bölüm 6).

2.2. Teknostres ve Sosyal Medya Yorgunluğu

Teknostres, bireylerin bilgi teknolojilerini kullanmaları nedeniyle yaşadıkları stres olarak tanımlanır (Tarafdar vd., 2019, s. 6). Kavram ilk olarak iş yaşamı bağlamında ele alınmıştır: bitmeyen e-postalar, artan iş yükü ve mesai sonrasında da ulaşılabilir olma beklentisi. Ancak bu baskılar mesai saatinde kalmamakta; akşamı, hafta sonunu ve tatili de etkilemektedir. Tarafdar ve arkadaşları (2019, s. 6), teknostresin yalnızca olumsuz sonuçlar doğurmadığını, bazı durumlarda etkinlik ve yenilik gibi olumlu sonuçlara da yol açabileceğini ileri sürer. Yazarların olumlu ve olumsuz teknostres arasında yaptığı ayrım, teknolojiyi bütünüyle zararlı gören yaklaşımlar karşısında önemli bir denge unsurudur.

Sosyal medya yorgunluğu ise kullanıcının platformlardaki yoğun etkileşim ve içerik akışı karşısında yaşadığı bitkinliği ifade eder. Dhir ve arkadaşları (2018, s. 141), Hindistan'daki ergen sosyal medya kullanıcılarıyla iki dalgalı tekrarlı kesitsel bir desenle yürüttükleri çalışmada, zorlantılı (kompulsif) medya

kullanımının sosyal medya yorgunluğunu yordadığını, yorgunluğun da kaygı ve depresyonla ilişkili olduğunu bulmuştur. Aynı çalışmada FoMO'nun yorgunluğu doğrudan değil, zorlantılı kullanım aracılığıyla yordadığı görülmüştür. Bu bulgu bir kısır döngüye işaret eder: Kaçırma korkusu kişiyi ekrana bağlar, aşırı kullanım yorar, yorgunluk ise iyi oluşu zayıflatır.

Bu yorgunluk tatile çıkıldığında da kişiye eşlik eder. Hassan ve Saleh (2024), turizm literatüründe teknolojik tükenmişlik ve sosyal medya yorgunluğunun dijital detoks tatillerine yönelik ilgiyi artıran etkenler arasında tartışıldığını belirtir. Başka bir deyişle, gündelik yaşamda biriken dijital yük, insanları bu yükten arınabilecekleri boş zaman deneyimleri aramaya yöneltmektedir.

2.3. Dijital İyi Oluş: Kavram ve Boyutlar

Bu sorunlara karşı geliştirilen kavramların başında dijital iyi oluş gelir. Vanden Abeele (2021, s. 932), dijital iyi oluşu bağlantıda olma ile bağlantısız kalma arasında yaşanan en uygun dengenin deneyimi olarak tanımlar. Yazara göre bu denge sabit değildir; kişiye, kullanılan cihaza ve içinde bulunulan bağlama özgü etkenlere göre değişir. Mobil medya bir yandan zaman ve mekân sınırlarını aşan bağlantılar sunarak özerkliğimizi destekler; öte yandan ne zaman bağlanıp ne zaman kopacağımıza ilişkin yeni baskılar yaratarak bu özerkliği zorlar (Vanden Abeele, 2021, s. 932). Bu yaklaşım dijital iyi oluşu ulaşılacak bir hedef olarak değil, sürekli yeniden kurulan bir denge olarak görür.

Turizm alanında Stankov ve Gretzel (2021, s. 5), dijital iyi oluşun gündelik yaşam ile turizm arasında kesintisiz bir süreç içinde ele alınması gerektiğini savunur. Yazarlar sektör için üç yeni sorumluluk alanı tanımlar: dijital iyi oluş anlayışını

benimsemek, yeni politikalar geliştirmek ve yeni hizmet ve deneyimler tasarlamak. Bu çerçeve, dijital iyi oluşu yalnızca turistin bireysel sorunu olmaktan çıkarıp destinasyonların ve işletmelerin de üzerine düşen bir görev hâline getirir. Bu görevin uygulamadaki karşılıkları Bölüm 9'da ele alınacaktır.

Literatür bu konuda bazı noktalarda buluşmakta, bazı noktalarda ise farklılaşmaktadır.

- Çalışmalar, sürekli bağlantılılığın bireyde psikolojik bir yük oluşturduğu ve dengenin kritik olduğu konusunda benzer sonuçlara ulaşmaktadır (Dhir vd., 2018; Stankov ve Gretzel, 2021; Vanden Abeele, 2021).
- Çözümün ne olduğu konusunda sonuçlar farklılaşmaktadır. Radtke ve arkadaşları (2022, s. 190), 21 çalışmayı (toplam 3.625 katılımcı, 12'si randomize kontrollü) inceledikleri sistematik derlemede, dijital detoks müdahalelerinin sağlık ve iyi oluş, sosyal ilişkiler, öz denetim ve performans üzerindeki etkilerinin çalışmadan çalışmaya farklılaştığını saptamıştır. Bağlantıyı kesmek herkes için aynı sonucu vermemektedir.
- Teknostresin olumlu bir yüzünün olup olmadığı (Tarafdar vd., 2019) ve dijital iyi oluşun bireysel bir sorumluluk mu, yoksa teknoloji tasarımı ve politika sorunu mu olduğu (Stankov ve Gretzel, 2021) tartışılmaya devam etmektedir.

Bu kitabın benimsediği "bilinçli bağlantısızlık" yaklaşımı, Vanden Abeele'nin (2021) denge anlayışına yakındır. Amaç teknolojiyi tamamen dışlamak değil, bağlanma ve kopma arasındaki dengeyi kişinin kendi iradesiyle kurabilmesidir.

Bölüm Değerlendirmesi

Sürekli bağlantı hâli, bireyde gelişmeleri kaçırma korkusu, teknostres ve sosyal medya yorgunluğu biçiminde kendini gösteren bir yük oluşturmaktadır. Bu yük gündelik yaşamla

sınırlı kalmayıp boş zamana ve tatile de taşınmaktadır. Dijital iyi oluş kavramı ise çözümü yasakta değil, dengede aramaktadır. O gece uykusuz kalan Deniz, ertesi sabah internette "telefonsuz hafta sonu" diye arama yapacaktır. Bir sonraki bölüm, onun yöneldiği bu arayışı, yani dijital detoksu kavramsal ve kuramsal yönleriyle ele almaktadır.

Okurla Bir Mola

1. Bir paylaşımı gördüğünüzde "orada olmalıydım" duygusunu yaşadığınız oluyor mu? Bu duygu boş zaman tercihlerinizi etkiliyor mu?
2. Teknoloji sizin için hangi durumlarda olumlu, hangi durumlarda olumsuz bir stres kaynağı oluyor?
3. Sizin için dijital iyi oluş nasıl bir denge anlamına geliyor?

3. DİJİTAL DETOKSUN KAVRAMSAL VE KURAMSAL ÇERÇEVESİ

"Fişi Çekmek"

> *Cuma akşamı, Kaz Dağları'nın eteklerinde küçük bir köy. Deniz, internette "telefonsuz hafta sonu" diye tanıtılan taş bir köy evine varıyor. Ev sahibi Ayşe Hanım, çayla birlikte ahşap bir kutu uzatıyor: "Telefonlarınızı buraya koyuyoruz. Acil bir durum olursa evin sabit telefonu var." Deniz telefonunu kutuya bırakırken bir an duraksıyor. İlk saatlerde eli, alışkanlıkla, boş cebine gidip geliyor.*

Deniz'in o akşam yaptığı şey, literatürde farklı adlarla anılan bir uygulamadır. Kimi araştırmacılar buna dijital detoks, kimileri dijitalsiz turizm, kimileri de bağlantısız tatil der. Deniz'in elinin boş cebine gidip gelmesi ise önceki bölümde ele alınan alışkanlıkların ne kadar derine işlediğini gösterir. Bu bölüm, dijital detoksun ne olduğunu, hangi biçimlerde yaşandığını ve insanların neden bu deneyime yöneldiğini açıklayan kuramları ele almaktadır.

3.1. Dijital Detoks, Dijitalsiz Turizm ve Bağlantısız Tatil: Kavram Karmaşasını Çözmek

Dijital detoks, en genel anlamıyla dijital cihazların kullanımına gönüllü olarak ara verilmesidir. Radtke ve arkadaşları (2022, s. 190) kavramı, elektronik cihazların tamamen ya da belirli kullanım biçimleri bakımından bırakıldığı zaman aralıkları olarak tanımlar. Yazarların vurguladığı gibi tanımın kilit unsuru gönüllülüktür. Okulda telefonların toplanması ya da ebeveynin çocuğun ekran süresini kısıtlaması gibi dışarıdan dayatılan sınırlamalar bu kapsamda değerlendirilmez.

Turizm alanında ise kavram çeşitlenmiştir. Hassan ve Saleh (2024), dijitalsiz turizmin dijital detoks turizmi olarak da anıldığını ve dijital teknolojilerden geçici olarak uzaklaşmayı amaçlayan seyahat deneyimlerini ifade ettiğini belirtir. Özdemir ve Göktaş (2021), 2012–2020 dönemine ait çalışmaları inceledikleri bibliyometrik araştırmada literatürdeki terim karmaşasına dikkat çeker: Dijitalsiz turizm, bağlantısız (unplugged) turizm ve bağlantısı kesilmiş turizm gibi farklı adlandırmalar aynı olguyu anlatmak için kullanılmaktadır. Yazarlar, dijital detoks tatilinin dijitalsiz turizmin ve bağlantısız turizmin bir biçimi olarak ele alınabileceğini öne sürer. Konuya ilk dikkat çeken çalışmalardan biri olan Li, Pearce ve Low (2018) ise dijitalsiz turizmin medyada nasıl temsil edildiğini eleştirel söylem analiziyle incelemiştir.

Türkçe literatürde de kavram son yıllarda görünür hâle gelmiştir. Aslantürk (2021), bireylerin uzaklaşma, rahatlama ve akışta olma motivasyonlarıyla dijital detoks tatiline yöneldiğini ve teknolojinin bulunmadığı ya da sınırlandığı tatillerin tercih edilebilir olduğunu saptamıştır. Acuner ve Turan (2024) ise dijital detoks turizmi deneyiminin, katılımcıların dijital teknolojileri sağlıklı sınırlar içinde kullanma becerisi kazanmalarına katkı sağlayabileceğini göstermiştir.

Bu kitapta kavramlar şu şekilde kullanılmaktadır:

Kavram	Odak noktası	Kitaptaki kullanımı
Dijital detoks	Bireyin dijital cihaz kullanımına gönüllü olarak ara vermesi	Genel davranış
Dijital detoks tatili / dijitalsiz turizm	Bu aranın bir turizm deneyimi içinde yaşanması	Turizm uygulaması
Bağlantısız tatil	Bağlantı imkânının sınırlı olduğu ya da hiç olmadığı ortamlar	Mekânın özelliği
Bilinçli bağlantısızlık	Ne zaman bağlanıp ne zaman kopulacağının bilinçli olarak seçilmesi	Kitabın çatı kavramı

3.2. Tam, Kısmi ve Seçici Bağlantısızlık

Dijital detoks tek bir biçimde yaşanmaz. Radtke ve arkadaşları (2022), dijital detoksun tek bir cihazdan uzaklaşmayı da tüm cihazlardan uzaklaşmayı da kapsayabileceğini vurgular. Bu kitapta, turizm deneyimindeki bu çeşitlilik üç biçimde ayırt edilmektedir:

- **Tam bağlantısızlık:** Kişi tüm dijital cihazlarını bırakır. Deniz'in telefonunu ahşap kutuya koyması bu türün tipik bir örneğidir.
- **Kısmi bağlantısızlık:** Cihaz kullanımı belirli zaman dilimleri ya da mekânlarla sınırlanır. Yemek masasında ve yatak odasında telefon kullanılmaması bu türe örnektir.
- **Seçici bağlantısızlık:** Kişi cihazını yanında tutar, ancak belirli uygulamaları kapatır. Sosyal medya ve iş e-postası kapalıyken harita ve acil iletişim açık kalabilir.

Bu üç tür arasındaki fark yalnızca teknik değildir; deneyimin anlamını da değiştirir. Cai ve McKenna (2023, s. 290), ortak otoetnografi yöntemiyle yürüttükleri çalışmada Foucault'nun iktidar ve direniş anlayışından yararlanmış, teknolojiyi bireyi biçimlendiren bir disiplin gücü olarak kuramsallaştırmıştır. Yazarlara göre dijitalsiz seyahat, teknolojinin baskın söyleminin müzakere edildiği ve reddedildiği bir süreçtir. Bu süreçte bireyler tam bağlantısızlık, ceza ve ödülleri yeniden tanımlama, nostaljik anıları hatırlama ve bedensel duygular üzerine sürekli düşünme gibi stratejiler geliştirir. Bu bakış açısından Deniz'in telefonunu kutuya bırakması, yalnızca bir dinlenme kararı değil, küçük bir direniş eylemidir.

3.3. Dijital Detoksu Açıklayan Kuramlar

Dijital detoksun neden iyi geldiğini ve insanların neden bu deneyime yöneldiğini açıklamak için üç kuram öne çıkmaktadır.

Dikkat Onarım Kuramı. Kaplan (1995), insanın dikkat kapasitesinin sınırlı olduğunu ve sürekli bir şeye odaklanmayı gerektiren ortamların "yönlendirilmiş dikkat yorgunluğuna" yol açtığını ileri sürer. Kurucu nitelikteki bu çalışmaya göre doğal ortamlar dikkati zorlamadan çeker ve yorulan zihnin onarılmasını sağlar. Kaplan, onarıcı bir ortamın dört özelliğini tanımlar: gündelik çevreden uzaklaşma duygusu, zahmetsiz ilgi uyandıran büyüleyicilik, kişiyi saran bir bütünlük ve kişinin amaçlarıyla uyum. Bildirimlerle sürekli bölünen dikkat, bu kuram açısından yönlendirilmiş dikkat yorgunluğunun güncel bir biçimidir. Dijital detoksun büyük ölçüde doğa temelli ortamlarda uygulanması bu nedenle tesadüf değildir (bk. Bölüm 8).

Öz-Belirleme Kuramı. Ryan ve Deci (2000), insanın üç temel psikolojik ihtiyacı olduğunu ileri sürer: özerklik, yeterlik ve ilişkili olma. Bu ihtiyaçlar karşılandığında içsel motivasyon

ve iyi oluş güçlenir. Przybylski ve arkadaşları (2013), gelişmeleri kaçırma korkusunun bu temel ihtiyaçların yeterince karşılanmamasıyla ilişkili olduğunu göstermiştir. Turizm literatüründe Egger, Lei ve Wassler (2020), dijitalsiz turizme katılımı yönlendiren dört temel motivasyon belirlemiştir: kaçış, kişisel gelişim, sağlık ve iyi oluş ile ilişkiler. Bu motivasyonlar Öz-Belirleme Kuramı açısından yorumlandığında kaçışın özerklik, kişisel gelişimin yeterlik, ilişkilerin ise ilişkili olma ihtiyacıyla bağlantılı olduğu görülebilir.

Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı. Bu kuram, bireylerin medyayı belirli ihtiyaçlarını karşılamak için etkin biçimde seçtiğini varsayar (Katz vd., 1973). Acuner ve Turan (2024), dijital detoks turizmi deneyimini bu kuram çerçevesinde incelemiştir. Kuramın sunduğu bakış açısı şudur: Medyanın sağladığı doyum, yarattığı yorgunluğun ve kaygının gerisinde kaldığında birey bağlantıyı kesmeyi bir seçenek olarak görmeye başlar.

Dijitalsiz turizmin bireye neler kazandırdığına ilişkin dikkat çekici bir çalışma Li, Pearce ve Oktadiana'ya (2020) aittir. Araştırmacılar, dijitalsiz turizmin dokuz karakter gücünü geliştirdiğini saptamış ve bunları üç katmanlı bir modelde sıralamıştır. Modelin çekirdeğinde öz düzenleme, güzelliğe ve mükemmelliğe hayranlık, sosyal zekâ ve açık fikirlilik yer alır. İkinci katmanda canlılık, sevgi ve bakış açısı; dış katmanda ise maneviyat ve yaratıcılık bulunur.

Bu kuramlar ve bulgular bir arada değerlendirildiğinde şu tablo ortaya çıkmaktadır:

- Çalışmalar dijital detoksun gönüllü ve geçici bir ara olduğu, temel motivasyonların ise kaçış, yenilenme ve ilişkileri güçlendirme olduğu konusunda benzer sonuçlara ulaşmaktadır (Aslantürk, 2021; Egger vd., 2020; Hassan ve Saleh, 2024).

- Turizm çalışmaları dijitalsiz deneyimin karakter gücü ve farkındalık gibi olumlu kazanımlarını öne çıkarırken (Li vd., 2020; Acuner ve Turan, 2024), müdahale çalışmalarını tarayan sistematik derleme, etkilerin çalışmadan çalışmaya farklılaştığını göstermektedir (Radtke vd., 2022). Bu farkın bir nedeni, turizm deneyiminin doğa, yeni bir mekân ve sosyal etkileşim gibi kendi başına onarıcı unsurlar içermesi olabilir.
- Kavramların adlandırılması hâlâ tartışmalıdır (Özdemir ve Göktaş, 2021). Tam bağlantısızlığın bir direniş biçimi mi, yoksa geçici bir kaçış mı olduğu da farklı biçimlerde yorumlanmaktadır (Cai ve McKenna, 2023).

Bölüm Değerlendirmesi

Dijital detoks, kavramsal olarak gönüllü ve geçici bir bağlantısızlık hâlidir; turizm içinde ise farklı adlar ve biçimlerle karşımıza çıkar. Dikkat Onarım Kuramı bu deneyimin neden dinlendirdiğini, Öz-Belirleme Kuramı insanların neden bu deneyime yöneldiğini, Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı ise bağlantıyı kesme kararının nasıl verildiğini açıklamaya yardımcı olur. Ancak telefonu bırakmak, yolculuğun yalnızca ilk adımıdır. Deniz'in ilk gecesi huzursuz geçecek, ertesi sabah ise beklemediği bir şeyle karşılaşacaktır: yavaşlıkla.

Okurla Bir Mola

1. Telefonunuzu bir kutuya bırakmanız istense ilk ne hissederdiniz? Bu duygu size kendi kullanım alışkanlıklarınız hakkında ne söylüyor?
2. Tam, kısmi ve seçici bağlantısızlıktan hangisi sizin yaşamınıza daha uygun? Neden?
3. Sizi en çok dinlendiren ortamları düşünün. Bu ortamlar Kaplan'ın tanımladığı onarıcı özelliklerden hangilerini taşıyor?

4. YAVAŞLIK HAREKETİ: YAVAŞ REKREASYON VE TURİZM

"Salyangozun Bilgeliği- Cittaslow"

> *Cumartesi sabahı Deniz alarmsız uyanıyor. Saatin kaç olduğunu bilmiyor; bilmesi için bir neden de yok. Kahvaltıda Ayşe Hanım'ın kendi yaptığı peynir, köyün zeytinyağı ve fırından yeni çıkmış ekmek var. Kimse acele etmiyor. Kahvaltıdan sonra köy yolunda yürürken bir derenin sesini fark ediyor. Sonra şaşırıyor: Bu ses dün akşam da oradaydı.*

Dijital detoks, neyi bıraktığımızı anlatır; yavaşlık ise bıraktığımız yere ne koyacağımızı. Deniz'in o sabah fark ettiği dere sesi bu ayrımın güzel bir örneğidir. Telefon ortadan kalktığında boşalan dikkat, daha önce duyulmayan seslere, tatlara ve insanlara yönelmeye başlar. Bu bölüm, yavaşlık hareketinin kökenlerini, yavaş turizmin boyutlarını ve bu kitapta önerilen yavaş rekreasyon kavramını ele almaktadır.

4.1. Yavaş Yemekten Cittaslow'a, Oradan Yavaş Turizme

Yavaşlık hareketi, hızlı tüketime ve standartlaşmaya karşı İtalya'da doğan Yavaş Yemek (Slow Food) hareketiyle başlamıştır. Hareketin yerel üretimi, mevsimselliği ve yemeğin paylaşılan bir deneyim olarak değerini savunan anlayışı zamanla kentlere de taşınmıştır. Cittaslow ağı 1999 yılında, Greve in Chianti Belediye Başkanı Paolo Saturnini'nin önerisiyle kurulmuş ve Yavaş Yemek hareketinin başkanı Carlo Petrini tarafından desteklenmiştir (Cittaslow International, t.y.). Ekim 2026 itibarıyla 310 kent ve belediye bu ağın üyesidir (Wybrew, 2026).

Cittaslow'un temeli. Cittaslow, İtalyanca "città" (şehir) ve İngilizce "slow" (yavaş) sözcüklerinden oluşur ve Türkçede

"sakin şehir" ya da "yavaş şehir" olarak karşılanır. Hareketin temelinde, küreselleşmenin kentleri birbirine benzeten etkisine ve modern yaşamın hızına karşı yerel kültürü savunan bir anlayış vardır. Yüksel Özmen, Birsen ve Birsen (2016), Cittaslow'un temel amacının yaşam kalitesini yükseltmek olduğunu ve hareketin en ayırt edici özelliğinin yerel kimliğin canlandırılması olduğunu belirtir. Ağ kendisini "iyi yaşayan kentlerin ağı" olarak tanımlamaktadır (Cittaslow International, t.y.).

Üyelik ölçütleri. Bir kentin sakin şehir olabilmesi için belirli ölçütleri karşılaması gerekir. Yüksel Özmen ve arkadaşları (2016), bu ölçütlerin altı ana başlık altında toplandığını aktarır: çevre politikaları, altyapı politikaları, kentsel kalite için teknoloji ve tesisler, yerel üretimin korunması, konukseverlik ve bilinçlendirme. Ağın güncel üyelik şartlarında ise sosyal uyum ve ortaklıklar başlıklarının eklenmesiyle ana alan sayısı yediye çıkmıştır (Cittaslow International, t.y.). Bu başlıklar, sakin şehir olmanın yalnızca bir turizm etiketi değil, kentin bütününü kapsayan bir yönetim anlayışı olduğunu gösterir. Konukseverlik başlığı altında turist rehberliği eğitimi, tematik turizm rotaları ve ziyaretçi erişiminin kolaylaştırılması gibi ölçütler yer alır; bu da turizmin hareketin baştan beri bir parçası olduğuna işaret eder.

Ne tür bir yavaşlık? Cittaslow'un savunduğu yavaşlık, tembellik, durağanlık ya da kalkınmaya karşı çıkma anlamına gelmez. Buradaki yavaşlık, hızın ve standartlaşmanın yerine niteliği, yerelliği ve insan ölçeğini koymaktır. Bu yavaşlık üç düzeyde okunabilir:

- **Mekânsal yavaşlık:** Trafiğin ve gürültünün azaltılması, yürünebilir sokaklar, tarihi dokunun ve yeşil alanların korunması.

- **Ekonomik yavaşlık:** Zincir mağazalar ve kitlesel üretim yerine yerel üreticinin, zanaatın ve yöresel ürünün desteklenmesi.
- **Toplumsal yavaşlık:** Komşuluk ilişkilerinin, yerel festivallerin ve ortak yaşam kültürünün sürdürülmesi.

Bu anlamda Cittaslow'un yavaşlığı, Bölüm 1'de ele alınan toplumsal hızlanmaya (Rosa, 2013) kent ölçeğinde verilmiş bir yanıt olarak da görülebilir.

Türkiye'de sakin şehirler. Türkiye bu ağın etkin üyelerinden biridir. Türkiye'nin ilk sakin şehri 2009 yılında ağa katılan Seferihisar'dır (Turgut vd., 2024). Ekim 2026 itibarıyla Türkiye'deki sakin şehir sayısı 29'a ulaşmıştır (Wybrew, 2026). Türkiye'deki ilk çalışmalardan biri olan Ekinci (2014), Cittaslow felsefesini sürdürülebilir turizm gelişimi bağlamında ele almış ve bu yaklaşımın Türkiye için önemine dikkat çekmiştir.

Yavaşlıktan turizme. Sakin şehir unvanı, kısa sürede bir turizm çekiciliğine dönüşmüştür. Yerel kimliğin, yöresel mutfağın ve sakin yaşamın korunması, ziyaretçiler için bu kentleri kalabalık destinasyonlara bir alternatif hâline getirmiştir. Yüksel Özmen ve arkadaşları (2016), sakin şehirlerin turistler için birer çekim merkezi hâline geldiğini belirtir. Ancak aynı çalışma, bu dönüşümün gerilimlerine de işaret eder. Türkiye'den üç örnek bu gerilimi açıkça gösterir:

- **Gökçeada:** Çanakkale'ye bağlı Gökçeada, 2011 yılında ağa katılarak uluslararası Cittaslow ağının ilk sakin adası olmuştur (Çavuşoğlu, 2022; Özbaş, 2019). Adanın sosyo-kültürel çeşitliliği ve yerel üretim potansiyeli önemli avantajlar sunmaktadır. Ancak Özbaş (2019), bütüncül bir planlama yaklaşımı geliştirilmediği için adanın sakin şehir unvanından yeterince yararlanamadığını ileri sürer. Adada yerel gastronomik ürünlerin restoranlarda kullanımı da araştırmalara konu olmuştur (Çavuşoğlu, 2022). Bu örnek,

unvanın tek başına yeterli olmadığını, yavaş turizmin planlama gerektirdiğini gösterir.

- **Akyaka:** Bir turizm bölgesi olmasına karşın geceleri sabaha kadar süren bar müziğine izin vermeyerek sessizliğini koruyan Akyaka, Yüksel Özmen ve arkadaşları (2016) tarafından olumlu bir örnek olarak değerlendirilmiştir.
- **Halfeti:** Aynı çalışmada Halfeti'de tur teknelerinden yükselen müziğin denetlenmemesi, sakin şehir ilkeleriyle turizm faaliyetleri arasındaki gerilimin bir örneği olarak gösterilmiştir.

Bu örnekler, Cittaslow'un turizme dönüşümünün iki yüzünü birlikte ortaya koyar: Sakinlik bir yandan ziyaretçi çeken bir değerdir, öte yandan ziyaretçi sayısı arttıkça korunması gereken bir değere dönüşür. Bu paradoks Bölüm 11'de yeniden ele alınacaktır.

4.2. Yavaş Turizmin ve Yavaş Rekreasyonun Boyutları

Yavaş turizm ise bu anlayışın seyahat deneyimine yansımasıdır. Alanın kurucu kaynaklarından biri olan Dickinson ve Lumsdon (2010), yavaş seyahati yalnızca daha yavaş ulaşım araçlarıyla yolculuk etmek olarak değil, yolculuğun kendisini deneyimin bir parçası hâline getiren bir yaklaşım olarak ele alır.

Yavaş turizm, son yıllarda hızla büyüyen bir araştırma alanıdır. Klarin ve arkadaşları (2023), bilimetrik analiz ile nitel bir derlemeyi birleştirdikleri çalışmada yavaş turizmin sürdürülebilir turizm uygulamalarını ve daha düşük bir tempoyu birlikte vurguladığını belirtir. Yazarlara göre yavaş turizm, seyahatte bilinçli farkındalığı ve destinasyonların sorumlu biçimde keşfedilmesini teşvik eder; yavaş ve düşük karbonlu seyahat biçimleri aracılığıyla da deneyimden alınan hazzı artırmayı amaçlar. Çalışma, alanın çok düzeyli ve çok aşamalı bir çerçevesini önermektedir.

Balaban ve Keller (2024), 2010–2021 yılları arasında yayımlanan çalışmaları inceledikleri sistematik literatür taramasında yavaş turizm ile sürdürülebilirlik arasındaki ilişkinin güçlendiğini göstermiştir. Yazarlar, alandaki çalışmalarda en çok derinlemesine görüşme yönteminin kullanıldığını ve en sık incelenen ülkelerin Avustralya, Birleşik Krallık, Polonya ve İtalya olduğunu saptamıştır. Çalışmanın dikkat çeken bir başka sonucu da literatürde yavaş turizmin ortak bir tanımının bulunmamasıdır; yazarlar bu boşluğu doldurmak için dört temel üzerine kurulu bir tanım önermiştir.

Bu kitap, yavaş turizmden bir adım geriye giderek **yavaş rekreasyon** kavramını önermektedir. Yavaş rekreasyon, boş zaman etkinliklerinin hız, verimlilik ve tüketim baskısından arındırılarak düşük tempoda, yerel bağlamla ilişki içinde ve bilinçli farkındalıkla yaşanmasıdır. Kavram, yalnızca seyahati değil, gündelik boş zamanı da kapsar. Deniz'in köydeki ikinci günü, yavaş rekreasyonun boyutlarını göstermek için iyi bir örnek sunar:

Boyut	Anlamı	Deniz'in deneyiminden örnek
Zaman	Saatin ve programın baskısından kurtulmak	Alarmsız uyanmak, plansız bir sabah
Mekân	Yerin kendine özgü niteliğiyle ilişki kurmak	Köy yolunda yürümek, dereyi keşfetmek
İlişki	Yerel halkla ve yol arkadaşlarıyla bağ kurmak	Ayşe Hanım'la uzun bir kahvaltı sohbeti
Dikkat	Anı bilinçli olarak yaşamak	Dere sesini ilk kez fark etmek
Çevre	Düşük tüketim ve yerel üretimi tercih etmek	Köyün peyniri, zeytinyağı ve ekmeği

4.3. Bilinçli Farkındalık ve Anı Yaşamak

Yavaş rekreasyonun belki de en önemli boyutu dikkattir. Stankov, Filimonau ve Vujičić (2020, s. 703), bilinçli farkındalığı (mindfulness) dikkatin şimdiki andaki deneyime odaklanması olarak ele alır. Yazarlar, bilinçli farkındalığın modern yaşamla başa çıkmanın yararlı bir yolu olduğunu ve Batı toplumlarında daha bilinçli tüketicileri ortaya çıkaran bir yaşam tarzı değişikliğine dönüştüğünü belirtir. Yazarlara göre COVID-19 salgını, turizm için bir uyanış çağrısı niteliği taşımıştır: Daha az zarar veren ve daha anlamlı bir turizm, daha bilinçli tüketiciler gerektirmektedir. Bu yaklaşım, hem ev sahibi topluluğa hem de ziyaretçiye yarar sağlayan daha şefkatli bir turizm anlayışına işaret eder.

Bilinçli farkındalık, önceki bölümde ele alınan kuramlarla da doğrudan ilişkilidir. Dikkat Onarım Kuramı açısından bakıldığında, şimdiki ana yönelen dikkat zorlanmadan çekilen bir dikkattir ve yorgun zihni onarır (Kaplan, 1995). Dijital detoks bu dikkati serbest bırakır; yavaşlık ise ona yön verir. Deniz'in telefonunu bırakması bir önkoşuldu, ama dere sesini duymasını sağlayan şey acele etmemesiydi.

Yavaşlık literatürü de bazı noktalarda buluşmakta, bazı noktalarda ise farklılaşmaktadır:

- Çalışmalar yavaş turizmin sürdürülebilirlik, düşük tempo ve bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğu konusunda benzer sonuçlara ulaşmaktadır (Balaban ve Keller, 2024; Klarin vd., 2023; Stankov vd., 2020).
- Yavaş turizmin ne olduğu konusunda ortak bir tanım bulunmamaktadır (Balaban ve Keller, 2024). Kimi çalışmalar yavaşlığı bir ulaşım tercihi, kimileri bir destinasyon özelliği, kimileri de bir zihinsel tutum olarak ele almaktadır.
- Yavaşlığın, kendisine karşı çıktığı tüketim kültürü tarafından bir pazarlama etiketine dönüştürülme riski bulunmaktadır.

Bir yerin "sakin" olarak tanıtılması, oraya gelen ziyaretçi sayısını artırarak o sakinliği tehdit edebilir. Bu paradoks Bölüm 11'de ayrıntılı olarak tartışılacaktır.

Bölüm Değerlendirmesi

Yavaşlık hareketi yemekle başlamış, kentlere ve seyahate yayılmıştır. Yavaş turizm sürdürülebilirlik ve bilinçli farkındalıkla güçlü bir ilişki içindedir, ancak henüz ortak bir tanıma kavuşmamıştır. Bu kitapta önerilen yavaş rekreasyon kavramı, yavaşlığı turizmle sınırlı tutmayıp boş zamanın bütününe taşımaktadır. Dijital detoks ile yavaşlık birbirini tamamlar: Biri dikkati serbest bırakır, diğeri ona anlam kazandırır.

Birinci Kısım, Deniz'in dinlenemediği bir cumartesi gününden başlayıp Kaz Dağları'nda alarmsız uyandığı bir cumartesi sabahına uzandı. Bu yolculukta dijitalleşmenin boş zamanı nasıl dönüştürdüğünü, sürekli bağlantının bireyde nasıl bir yük oluşturduğunu, dijital detoksun ne anlama geldiğini ve yavaşlığın bu boşluğu nasıl doldurabileceğini gördük. İkinci Kısım, bu kuramsal çerçeveyi turistin bakış açısından ele almaktadır: İnsanlar neden bağlantıyı keser, bu deneyimi nasıl yaşar ve evlerine döndüklerinde yanlarında ne getirirler?

Okurla Bir Mola

1. En son ne zaman "acele etmeden" bir gün geçirdiniz? O günü diğerlerinden ayıran neydi?
2. Yavaş rekreasyonun beş boyutundan hangisi sizin boş zamanınızda en çok eksik?
3. Bir yerin "sakin" olarak tanıtılması o yerin sakinliğini nasıl etkileyebilir? Çevrenizden bir örnek düşünebilir misiniz?

5. BİLİNÇLİ BAĞLANTISIZLIĞIN MOTİVASYONLARI VE ENGELLERİ

"Neden Kaçıyoruz?"

> *Cumartesi öğleden sonra köy evinin bahçesinde Deniz, aynı hafta sonu için gelen diğer konuklarla tanışıyor. İzmir'den gelen emekli öğretmen Nuran Hanım, "Torunlarım bile benimle telefon üzerinden konuşuyor, biraz da yüz yüze konuşmayı özledim" diyor. Ankara'dan gelen yazılımcı Mert ise gülerek itiraf ediyor: "Ben buraya kaçmaya geldim. İş telefonum çalmayınca ne yapacağımı bilemiyorum." Deniz, herkesin aynı kutuya telefon bıraktığını ama farklı nedenlerle bıraktığını düşünüyor.*

Bahçedeki bu küçük sohbet, literatürün en çok üzerinde durduğu soruyu özetler: İnsanlar neden bağlantıyı kesmeyi seçer? Bu bölüm, bilinçli bağlantısızlığa yönelten motivasyonları, bu kararın önündeki engelleri ve dijital detoks turistinin profilini ele almaktadır.

5.1. Kaçış, Yenilenme ve Kendini Yeniden Bulma

Dijitalsiz turizm motivasyonları üzerine yapılan en kapsamlı çalışmalardan biri Egger, Lei ve Wassler'e (2020) aittir. Araştırmacılar dört temel motivasyon belirlemiştir: kaçış, kişisel gelişim, sağlık ve iyi oluş ile ilişkiler. Yazarlar, dijitalsiz turizmin bir zorunluluk ya da rahatsızlık olarak değil, bilinçli bir seyahat tercihi olarak görülmesi gerektiğini vurgular. Mert'in "kaçmaya geldim" sözü birinci motivasyona, Nuran Hanım'ın yüz yüze konuşma özlemi ise dördüncü motivasyona örnektir.

Türkiye'de yapılan çalışmalar da benzer bir tablo ortaya koymaktadır. Aslantürk (2021), bireylerin uzaklaşma, rahatlama

ve akışta olma motivasyonlarıyla dijital detoks tatiline yöneldiğini saptamıştır. Ekoturizm bağlamında 19 katılımcıyla derinlemesine görüşme yapan Demirel İli ve Aydın (2026, s. 1) ise öne çıkan motivasyonları teknolojiden uzaklaşma, inziva arayışı, psikolojik iyi oluş ve doğayı hissetme olarak sıralamıştır. Aynı çalışmada katılımcıların büyük çoğunluğunun dijital detoks kavramını bildiği görülmüştür. Bu bulgu, kavramın Türkiye'de de artık tanınan bir olgu hâline geldiğini düşündürmektedir.

5.2. Engeller: Neden Hemen Bırakamıyoruz?

İstek ile eylem arasında her zaman bir mesafe vardır. Floros ve arkadaşları (2021), 17 Y kuşağı katılımcıyla yaptıkları görüşmelerde dijitalsiz seyahatin iyi oluşa katkı sağladığına inanıldığını, ancak bu deneyimin önünde üç temel engel bulunduğunu saptamıştır: sosyal beklentiler (başkalarıyla sürekli bağlantıda kalma baskısı), teknolojiye bağımlılık ve bağlantıyı kesmeyi destekleyen çevresel koşulların yetersizliği. Yazarlar, seyahat sırasında kişinin zihinsel durumunun evden uzaklığıyla uyumlu olması gerektiğini ileri sürer: Beden uzaklaştığı hâlde zihin evde kalıyorsa gerçek bir uzaklaşmadan söz edilemez.

Demirel İli ve Aydın (2026) da benzer çekinceleri dile getirmiştir: iletişimin kopması, güncel gelişmeleri kaçırma korkusu ve işi dijital araçlara bağlı olanlar için ekonomik riskler. Bu son nokta önemlidir. Bağlantıyı kesmek, herkes için aynı bedeli taşımaz. Bu konu Bölüm 11'de, dijital detoksun bir ayrıcalık olup olmadığı tartışılırken yeniden ele alınacaktır.

5.3. Dijital Detoks Turistinin Profili

Literatür, dijital detoks turistinin tek tip olmadığını göstermektedir. Hassan, Salem ve Saleh (2022), Y kuşağı turistlerin dijitalsiz tatil deneyimini denetim odağı (locus of

control) kavramı üzerinden incelemiş ve dijitalsiz tatillerin bu kuşak için tasarlanırken bireylerin olayları kendi denetimlerinde mi yoksa dış etkenlere bağlı mı gördüklerinin dikkate alınması gerektiğini ileri sürmüştür. Aydınlı ve Akgöz (2024) ise turizm akademisyenleriyle yaptıkları görüşmelerde teknoloji bağımlılığını ve dijital detoks turizmine yönelik tutumları incelemiştir.

Bu çalışmalardan ve bahçedeki sohbetten yola çıkarak üç temel profil tanımlanabilir:

Profil	Temel motivasyon	Bahçedeki örnek	Tasarım önerisi
Kaçan	Stresten ve iş yükünden uzaklaşma	Mert	Kesin sınırlar, tam bağlantısızlık, fiziksel etkinlik
Arayan	Kişisel gelişim, kendini dinleme	Deniz	Yürüyüş, günlük tutma, sessiz zaman
Bağ kuran	Aile ve insan ilişkilerini güçlendirme	Nuran Hanım	Ortak sofralar, oyunlar, birlikte üretme

Literatür bu konuda şöyle bir tablo ortaya koymaktadır:

- Kaçış ve iyi oluş, ulusal ve uluslararası çalışmaların hemen hepsinde öne çıkan motivasyonlardır (Aslantürk, 2021; Demirel İli ve Aydın, 2026; Egger vd., 2020).
- Uluslararası çalışmalarda ilişkiler ve kişisel gelişim de güçlü motivasyonlar olarak öne çıkarken (Egger vd., 2020), ekoturizm bağlamındaki Türkiye çalışmasında doğa ve inziva arayışı daha belirgindir (Demirel İli ve Aydın, 2026).
- Engellerin bireysel mi (bağımlılık) yoksa yapısal mı (iş yaşamı, sosyal beklenti) olduğu tartışmalıdır (Floros vd., 2021).

Bölüm Değerlendirmesi

İnsanlar bağlantıyı farklı nedenlerle keser: kimi kaçmak, kimi kendini bulmak, kimi de yakınlarına yeniden dokunmak için. Ancak bu isteğin önünde sosyal beklentiler, alışkanlıklar ve çevresel koşullar gibi gerçek engeller vardır. Bir sonraki bölüm, bu engelleri aşıp telefonunu bırakanların deneyimi nasıl yaşadığını izlemektedir.

Okurla Bir Mola

1. Kendinizi Kaçan, Arayan ve Bağ kuran profillerinden hangisine daha yakın görüyorsunuz?
2. Telefonunuzu bir hafta sonu bırakmanızı en çok ne engellerdi?
3. İşi dijital araçlara bağlı biri için bağlantısız tatil nasıl planlanabilir?

6. BAĞLANTISIZ DENEYİMİN AŞAMALARI

"İlk Günün Kaygısı, Son Günün Huzuru"

> *Pazar sabahı Deniz, dün akşamki huzursuzluğu düşünüp gülümsüyor. İlk saatlerde aklı hep telefondaydı: "Ya iş yerinden önemli bir şey yazdılarsa? Ya annem aradıysa?" Gece ise Ayşe Hanım'ın ocak başındaki anlattıklarına öyle dalmıştı ki saati hiç merak etmemişti. Öğleden sonra kutudan telefonunu alırken bir an duraksıyor. Ekranı açmadan önce derin bir nefes alıyor.*

Deniz'in hafta sonu boyunca yaşadığı duygusal dalgalanma, dijitalsiz seyahat literatüründe ayrıntılı olarak incelenmiştir. Bu bölüm, bağlantısız deneyimi tatil öncesi, tatil sırası ve tatil sonrası olmak üzere üç aşamada ele almaktadır.

6.1. Tatil Öncesi: Beklenti ve Kaygı

Bağlantısız deneyim, telefon bırakılmadan önce başlar. Kişi bir yandan dinlenmeyi ve kendine dönmeyi umar, öte yandan ulaşılamaz olmanın yaratacağı sonuçlardan kaygılanır. Bölüm 2'de ele alınan gelişmeleri kaçırma korkusu bu aşamada belirgin biçimde hissedilir. Floros ve arkadaşlarının (2021) belirttiği sosyal beklentiler de bu kaygının önemli bir kaynağıdır. Bu nedenle tatil öncesi hazırlık, deneyimin başarısında belirleyici bir rol oynar (bk. Bölüm 9).

6.2. Tatil Sırası: Yoksunluk, Uyum ve Keşif

Cai, McKenna ve Waizenegger (2020), 24 katılımcının tuttuğu günlükler ve yapılan görüşmelerle dijitalsiz seyahatte yaşanan duyguları incelemiş ve Bağlantısız Duygular Modeli'ni (Disconnected Emotions Model) önermiştir. Model, teknolojinin sunduğu olanaklar geri çekildiğinde ve yeniden kazanıldığında yaşanan duyguların süreç içinde nasıl değiştiğini

açıklar. Bu çalışmaya göre deneyim düz bir çizgi izlemez; kaygı, rahatlama ve keşif duyguları birbirini izler.

Bu süreçte çevre de değişir. Telefonun sunduğu olanaklar geri çekildiğinde, çevrenin sunduğu olanaklar görünür hâle gelir: bir patika, bir sofra, bir sohbet. Deniz'in dere sesini ancak ikinci gün fark etmesi (bk. Bölüm 4) bu dönüşümün güzel bir örneğidir. Li ve arkadaşları (2020) da dijitalsiz turizmin öz düzenleme, güzelliğe hayranlık ve sosyal zekâ gibi karakter güçlerini geliştirdiğini ve bu gelişimin üç aşamalı bir seyahat öyküsü içinde gerçekleştiğini göstermiştir.

6.3. Tatil Sonrası: Dönüş, Kalıcı Etkiler ve Yeniden Bağlanma

Deneyimin en çok ihmal edilen aşaması dönüştür. Telefon yeniden açıldığında biriken bildirimler bir anda kişinin üzerine gelir. Hassan ve Saleh (2024), dijital detoks çalışmalarında tatil öncesi planlama, tatil sırasındaki etkinlikler ve tatil sonrası paylaşımı birlikte ele alan araştırmaların sınırlı olduğunu belirtir. Aynı yazarlar, dijital detoks deneyiminden dönen turistlerin iş ve yaşam dengesini korumak için seçici bağlantısızlık stratejileri geliştirdiğine dikkat çeker.

Asıl soru, kazanımların kalıcı olup olmadığıdır. Radtke ve arkadaşlarının (2022) sistematik derlemesi, dijital detoks müdahalelerinin etkilerinin çalışmadan çalışmaya farklılaştığını ve değişimin mekanizmalarının daha fazla araştırılması gerektiğini göstermektedir. Bu nedenle bu kitap, dijital detoksu tek seferlik bir tatil olarak değil, gündelik yaşama taşınması gereken bir alışkanlığın başlangıcı olarak ele almaktadır. Bu alışkanlığın nasıl kurulacağı Bölüm 8'de ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

Aşama	Baskın duygu	Kritik soru	Önerilen yaklaşım
Tatil öncesi	Beklenti ve kaygı	"Bana ulaşılamazsa ne olur?"	Önceden haber verme, acil durum planı
Tatil sırası	Yoksunluk, uyum, keşif	"Bu boşluğu nasıl dolduracağım?"	Yavaş rekreasyon etkinlikleri
Tatil sonrası	Rahatlama ve geri dönüş baskısı	"Bunu nasıl sürdüreceğim?"	Seçici bağlantısızlık, yeni alışkanlıklar

Bölüm Değerlendirmesi

Bağlantısız deneyim, kaygıyla başlayıp keşifle süren ve dönüşte yeni bir sınavla karşılaşan bir yolculuktur. Bu yolculuğun değeri, tatilin kendisinden çok, tatilden sonra yaşama taşınan alışkanlıklarda ortaya çıkar. Ancak bu yolculuk herkes için aynı değildir. Deniz eve döndüğünde, kızı Ela'nın ve annesinin dijital dünyayla ilişkisinin kendisininkinden ne kadar farklı olduğunu fark edecektir.

Okurla Bir Mola

1. Hiç telefonunuzun kapalı olduğu birkaç saat geçirdiniz mi? İlk dakikalarda ve sonrasında neler hissettiniz?
2. Bir tatilden döndüğünüzde biriken bildirimlerle nasıl başa çıkıyorsunuz?
3. Tatilde kazandığınız bir alışkanlığı eve döndükten sonra sürdürebildiniz mi? Neden?

7. KUŞAKLARA GÖRE DİJİTAL DETOKS VE REKREASYON

"Ekranın Ötesindeki Aile"

> *Pazar akşamı Deniz eve dönüyor. Sekiz yaşındaki kızı Ela tablette oyun oynuyor; annesine bakmadan "Hoş geldin anne" diyor. Deniz'in annesi Gülten Hanım ise aradığında açılmayan telefonuna kırgın: "Görüntülü aradım, açmadın. Ben artık seni ancak ekrandan görebiliyorum." Deniz, aynı evde üç kuşağın dijital dünyayla üç ayrı ilişki kurduğunu düşünüyor.*

Dijital detoks literatürü ağırlıklı olarak yetişkinlere ve özellikle Y kuşağına odaklanmaktadır (Floros vd., 2021; Hassan vd., 2022). Oysa Deniz'in evindeki sahne, bağlantısızlığın her yaş grubu için farklı bir anlam taşıdığını gösterir. Bu bölüm, çocukların, gençlerin ve yaşlı bireylerin dijital dünyayla ilişkisini rekreasyon perspektifinden ele almaktadır.

7.1. Çocuklar ve Aile Tatilleri: Ekran Yerine Oyun

Çocuklar için ekran süresi, rekreasyon tartışmalarının merkezinde yer alır. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), beş yaş altı çocuklara yönelik rehberinde iki yaşın altındaki çocuklar için hareketsiz ekran süresini önermemekte; iki ile dört yaş arasındaki çocuklar için ise hareketsiz ekran süresinin günde bir saati geçmemesini ve daha azının daha iyi olduğunu belirtmektedir (World Health Organization [WHO], 2019). Rehberin başlığı ise mesajı özetler niteliktedir: Sağlıklı büyümek için çocukların daha az oturması ve daha çok oynaması gerekir.

Aile tatilleri, bu dengeyi kurmak için önemli bir fırsattır. Ancak çocuğun ekranını elinden almak tek başına yeterli değildir; boşalan zamanın nitelikli rekreasyon etkinlikleriyle

doldurulması gerekir. Doğada serbest oyun, geleneksel oyunlar, birlikte yemek yapmak ya da yıldızları izlemek, çocuğun dikkatini ekrandan dünyaya yöneltir. Burada ebeveynin örnek olması belirleyicidir: Kendi telefonunu bırakamayan bir ebeveynin çocuğundan bunu beklemesi gerçekçi değildir. Dikkat edilmesi gereken bir nokta da şudur: Bölüm 3'te belirtildiği gibi dijital detoks tanımı gereği gönüllüdür (Radtke vd., 2022). Bu nedenle çocuklarda yasaktan çok, ekran dışı etkinliklerin çekiciliğini artıran bir yaklaşım benimsenmelidir.

7.2. Gençler: Sosyal Medya Kuşağının Bağlantısızlık Deneyimi

Gençler için sosyal medya, yalnızca bir eğlence aracı değil, sosyal yaşamın ve kimlik oluşumunun önemli bir alanıdır. Dhir ve arkadaşlarının (2018) ergenlerle yaptığı çalışma, bu yaş grubunda zorlantılı kullanımın sosyal medya yorgunluğunu, yorgunluğun da kaygı ve depresyonu artırabildiğini göstermiştir. Ancak gençler için bağlantıyı kesmek, akran grubundan dışlanma riskini de beraberinde getirir. Bu nedenle gençlere yönelik dijital detoks uygulamalarında tam bağlantısızlık yerine seçici ve grup temelli yaklaşımlar daha etkili olabilir. Arkadaş gruplarının birlikte katıldığı doğa kampları, telefonsuz spor turnuvaları ya da gönüllülük projeleri, bağlantısızlığı bir kayıp değil, ortak bir deneyim hâline getirir.

7.3. Yaşlı Bireyler: Dijital Dışlanma ile Dijital Dinlenme Arasında

Yaşlı bireyler için tablo farklıdır. Gülten Hanım'ın sözleri, birçok yaşlı birey için dijital araçların aile bağlarını sürdürmenin önemli bir yolu olduğunu hatırlatır. Bu kuşak için asıl sorun çoğu zaman aşırı bağlantı değil, dijital dünyanın dışında kalmaktır. Bu nedenle yaşlı bireyler söz konusu olduğunda dijital detoks, teknolojiden uzaklaşma olarak değil,

ekran üzerinden kurulan ilişkinin yüz yüze ilişkiyle dengelenmesi olarak ele alınmalıdır. Bahçedeki sohbette Nuran Hanım'ın dile getirdiği yüz yüze konuşma özlemi (bk. Bölüm 5) bu dengenin önemini gösterir. Kuşaklar arası rekreasyon etkinlikleri, örneğin büyükanne ve büyükbabaların torunlarına geleneksel oyunları öğrettiği atölyeler, hem yaşlı bireylerin sosyal katılımını hem de çocukların ekran dışı oyun deneyimini destekleyebilir.

Kuşak	Temel sorun	Dijital detoksun anlamı	Önerilen rekreasyon
Çocuklar	Ekran süresinin oyun zamanını daraltması	Ekran yerine oyun	Doğada serbest oyun, geleneksel oyunlar
Gençler	Sosyal medya yorgunluğu, akran baskısı	Grupla birlikte bağlantısızlık	Kamp, spor, gönüllülük
Yetişkinler	Teknostres, iş–yaşam dengesi	Sınır koyma	Yürüyüş, yavaş seyahat, hobiler
Yaşlı bireyler	Dijital dışlanma, yalnızlık	Ekran ilişkisini yüz yüze ilişkiyle dengeleme	Kuşaklar arası atölyeler, sosyal etkinlikler

Bölüm Değerlendirmesi

Dijital detoks, kuşaktan kuşağa farklı bir anlam taşır. Çocuklar için oyunu, gençler için ortak deneyimi, yetişkinler için sınırı, yaşlı bireyler için ise yüz yüze bağı ifade eder. Aile, bu farklılıkların bir arada yaşandığı ve dengelenebileceği en önemli alandır. Deniz'in sorusu artık değişmiştir: "Ben nasıl dinlenirim?" sorusunun yerini "Biz bu dengeyi her gün nasıl kurarız?" sorusu almıştır. Üçüncü Kısım bu soruya yanıt arayan bir uygulama rehberi sunmaktadır.

Okurla Bir Mola

1. Evinizde farklı kuşakların dijital alışkanlıkları nasıl farklılaşıyor?
2. Çocuğunuzla ya da yakınınızdaki bir çocukla ekransız geçirebileceğiniz bir etkinlik planlayın. Bu etkinliğin çekici olması için neler gerekli?
3. Yaşlı yakınlarınızla iletişiminizde ekran ve yüz yüze görüşme arasındaki dengeyi nasıl değerlendiriyorsunuz?

8. YAŞAMDA DİJİTAL DETOKS TEMELLİ REKREASYON, TURİZM VE ÖZ DİSİPLİN

"Her Gün Biraz Daha İyiye"

> *Pazartesi sabahı Deniz, telefonunun alarmını kapattıktan sonra ekranı açmadan mutfağa gidiyor. Kahvesini balkonda, telefonsuz içiyor. Bu küçük değişiklik ona Kaz Dağları'ndaki sabahı hatırlatıyor. Ama öğleye doğru eli yine alışkanlıkla telefona gidiyor. "Tatil bitti, şimdi asıl sınav başlıyor" diye düşünüyor.*

Deniz'in pazartesi sabahı karşılaştığı sınav, Bölüm 6'nın sonunda sorulan soruyla aynıdır: Kazanımlar nasıl kalıcı hâle getirilir? Bu bölüm, dijital detoksu gündelik yaşama taşımak için kanıta dayalı davranış teknikleri, öz farkındalık uygulamaları ve teknostresten uzak rekreasyon önerileri sunmaktadır. Buradaki öneriler bir tedavi programı değil, sağlıklı bireyler için bir öz düzenleme rehberidir.

8.1. Öz Farkındalık: Önce Kendini Gözlemle

Değişimin ilk adımı, mevcut durumu fark etmektir. Vanden Abeele'nin (2021) vurguladığı gibi dijital iyi oluş kişiye ve bağlama göre değişen bir dengedir. Bu nedenle herkes için geçerli tek bir reçete yoktur; önce kişinin kendi kullanım örüntüsünü tanıması gerekir. Bunun için iki basit uygulama önerilir:

- **Bir haftalık ekran günlüğü:** Telefonun ekran süresi raporu bir hafta boyunca her akşam not edilir. Rakamın yanına üç soru yanıtlanır: Telefonu en çok hangi saatlerde kullandım? En çok hangi uygulamada zaman geçirdim? Kullanımdan sonra kendimi nasıl hissettim?

- **Tetikleyici haritası:** Telefona uzanılan anlar bir gün boyunca gözlemlenir. Can sıkıntısı, kaygı, bekleme anları ya da bir bildirim sesi gibi tetikleyiciler belirlenir. Telefona hangi duyguyla uzanıldığını bilmek, alışkanlığı değiştirmenin anahtarıdır.

Bölüm 10'daki Dijital Denge Öz Değerlendirme Formu da bu farkındalığı desteklemek için hazırlanmıştır. Okurun bu bölümdeki uygulamalara geçmeden önce formu doldurması önerilir.

8.2. Davranış Kalıpları: Eğer–İse Planları ve Alışkanlık Kurmak

İyi niyet, davranışı değiştirmek için çoğu zaman yeterli değildir. Gollwitzer (1999), hedef niyetlerini ("daha az telefon kullanacağım") somut eğer–ise planlarına dönüştürmeyi önerir. Bu planlar "Eğer X durumu ortaya çıkarsa, Y davranışını yapacağım" biçimindedir ve davranışı belirli bir duruma bağlayarak otomatik hâle getirmeyi amaçlar. Uygulama niyetleri olarak da bilinen bu yaklaşım, davranış değişikliği alanının kurucu çalışmalarından biridir.

Dijital denge için örnek **eğer–ise planları** şunlardır:

Eğer…	**İse…**
Sabah alarm çalarsa	Telefonu açmadan önce bir bardak su içip pencereyi açacağım.
Sıra beklerken elim telefona giderse	Çevreme bakıp üç ayrıntıyı fark etmeye çalışacağım.
Yemek masasına otururum	Telefonu başka bir odada bırakacağım.
Saat 22.00 olursa	Telefonu yatak odası dışında şarja takacağım.

Eğer…	İse…
İş e-postası mesai sonrası gelirse	Acil değilse ertesi sabah yanıtlayacağım.
Canım sıkılırsa	Telefon yerine kısa bir yürüyüşe çıkacağım ya da bir kitap okuyacağım.

Yeni bir davranışın alışkanlığa dönüşmesi ise zaman alır. Lally ve arkadaşları (2010), gerçek yaşamda alışkanlık oluşumunu inceledikleri çalışmada otomatikleşmenin kişiden kişiye büyük farklılık gösterdiğini bulmuştur. Ortanca süre 66 gün olmakla birlikte bu süre 18 ile 254 gün arasında değişmiştir. Çalışmanın umut verici bir bulgusu da tek bir günün atlanmasının alışkanlık oluşumunu önemli ölçüde bozmamasıdır. Bu nedenle okurun bir günü kaçırdığında vazgeçmemesi, ertesi gün kaldığı yerden devam etmesi önerilir.

8.3. Dijital Ortamı Düzenlemek: Bildirim Diyeti ve Telefonsuz Alanlar

Öz disiplin yalnızca irade gücüne bırakılmamalıdır. Çevreyi düzenlemek, doğru davranışı kolay, yanlış davranışı zor hâle getirir. Floros ve arkadaşlarının (2021) belirttiği çevresel destek eksikliği, gündelik yaşamda kişinin kendi çevresini düzenlemesiyle kısmen giderilebilir.

- **Bildirim diyeti:** Yalnızca insanlardan gelen mesajlar ve gerçekten acil uygulamalar için bildirim açık bırakılır. Haber, alışveriş ve sosyal medya bildirimleri kapatılır.
- **Telefonsuz alanlar:** Yatak odası ve yemek masası telefonsuz alan olarak belirlenir.
- **Telefonsuz zaman dilimleri:** Uyanıştan sonraki ilk saat ve uykudan önceki son saat ekransız geçirilir.

- **Ana ekranı sadeleştirme:** En çok zaman alan uygulamalar ana ekrandan kaldırılır ya da bir klasörün içine taşınır.
- **Seçici bağlantısızlık günleri:** Haftada bir gün ya da bir yarım gün sosyal medyasız geçirilir (bk. Bölüm 3).

8.4. Teknostresten Uzak Rekreasyon Önerileri

Telefon bırakıldığında ortaya çıkan boşluk, nitelikli rekreasyon etkinlikleriyle doldurulmalıdır. Aksi hâlde boşluk kısa sürede yeniden ekrana döner. Önerilen etkinlikler, Bölüm 4'te tanımlanan yavaş rekreasyonun beş boyutuyla uyumludur:

- **Doğada zaman geçirmek:** White ve arkadaşları (2019), yaklaşık 20.000 kişilik bir örneklemde haftada en az 120 dakikayı doğada geçirenlerin iyi sağlık ve yüksek iyi oluş bildirme olasılığının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sürenin tek seferde ya da hafta boyunca parçalar hâlinde geçirilmesi sonucu değiştirmemiştir. Park yürüyüşleri, kıyıda oturmak ya da bahçe işleri bu süreyi tamamlamanın kolay yollarıdır.
- **Orman banyosu:** Japonya'da shinrin-yoku olarak bilinen ve ormanda yavaş, duyulara odaklanan bir yürüyüşü ifade eden bu uygulama, Hansen, Jones ve Tocchini'nin (2017) derlemesinde stres ve teknostresin azaltılmasına katkı sağlayabilecek bir yaklaşım olarak değerlendirilmiştir. Ancak yazarlar, klinik etkilerin henüz kesinleşmediğini ve daha fazla uzun süreli araştırmaya ihtiyaç olduğunu belirtir.
- **Fiziksel etkinlik:** DSÖ, yetişkinlerin haftada 150–300 dakika orta şiddette ya da 75–150 dakika yüksek şiddette fiziksel etkinlik yapmasını ve hareketsiz geçirilen süreyi azaltmasını önermektedir (Bull vd., 2020). Telefonsuz yapılan yürüyüş, bisiklet, yüzme ya da dans, hem bu öneriyi karşılar hem de ekran süresini azaltır.
- **Elle üretmek:** Bahçecilik, el sanatları, yemek yapmak, resim ya da müzik gibi etkinlikler dikkati zahmetsizce çeker ve

Dikkat Onarım Kuramı'nın tanımladığı büyüleyicilik özelliğini taşır (Kaplan, 1995).

- **Yüz yüze sosyal etkinlikler:** Ortak sofralar, masa oyunları, gönüllülük ve kuşaklar arası atölyeler (bk. Bölüm 7) ilişkili olma ihtiyacını ekran dışında karşılar (Ryan ve Deci, 2000).
- **Sessiz zaman:** Günde on dakika hiçbir şey yapmadan oturmak, pencereden bakmak ya da günlük tutmak, bilinçli farkındalığı güçlendiren basit uygulamalardır (Stankov vd., 2020).

8.5. Otuz Günlük Bilinçli Bağlantısızlık Programı

Aşağıdaki program, yukarıdaki önerileri dört haftaya yayarak adım adım uygulamayı amaçlar. Her hafta bir öncekinin üzerine kurulur.

Hafta	Odak	Uygulamalar
1. hafta	Fark et	Ekran günlüğü, tetikleyici haritası, Bölüm 10'daki formu doldurma
2. hafta	Düzenle	Bildirim diyeti, telefonsuz yatak odası ve yemek masası, üç eğer–ise planı
3. hafta	Doldur	Haftada 120 dakika doğa, iki yüz yüze sosyal etkinlik, bir el uğraşı
4. hafta	Derinleştir	Bir yarım günlük ya da tam günlük bağlantısızlık, programın değerlendirilmesi, formun yeniden doldurulması

Program sonunda formun yeniden doldurulması, okurun kendi değişimini somut olarak görmesini sağlar. Lally ve arkadaşlarının (2010) bulguları göz önüne alındığında, otuz günün bir alışkanlığı tamamen yerleştirmek için yeterli

olmayabileceği unutulmamalıdır. Program bir bitiş noktası değil, bir başlangıçtır.

Bölüm Değerlendirmesi

Dijital detoksun gündelik yaşama taşınması; öz farkındalık, somut davranış planları, düzenlenmiş bir dijital çevre ve nitelikli rekreasyon etkinliklerinin bir arada kullanılmasını gerektirir. Burada önerilen yaklaşım yasakçı değil, dengeleyicidir: Amaç telefonu hayattan çıkarmak değil, telefona ayrılan zamanın bilinçli bir tercih olmasını sağlamaktır. Bir sonraki bölüm, bu yaklaşımın seyahat deneyimine nasıl uygulanabileceğini ele almaktadır.

Okurla Bir Mola

1. Kendiniz için üç eğer–ise planı yazın. Hangi durumda telefona uzanma olasılığınız en yüksek?
2. Bu hafta 120 dakikalık doğa süresini hangi etkinliklerle tamamlayabilirsiniz?
3. Telefonsuz alan olarak belirleyebileceğiniz bir yer ve zaman dilimi düşünün. Bu karar evdeki diğer kişileri nasıl etkiler?

9. BİLİNÇLİ VE BAĞLANTISIZ SEYAHAT REHBERİ

"Yola Çıkmadan Dönüşe Kadar"

> *Birkaç hafta sonra Deniz, bu kez eşi ve kızı Ela'yla birlikte Çanakkale'ye bir hafta sonu gezisi planlıyor. Bu sefer telefonları tamamen bırakmayacaklar; ama kurallar koyacaklar. Ela bir kâğıda yazıyor: "Yemekte telefon yok. Fotoğrafları akşam birlikte seçeceğiz. Annem iş maillerine bakmayacak." Deniz gülümseyerek kâğıdı imzalıyor.*

Ela'nın yazdığı kurallar, bu bölümün özünü özetler: Bilinçli bağlantısız seyahat, her zaman tam bağlantısızlık anlamına gelmez; yolculuğun başında kurulan bilinçli bir anlaşmadır. Bu bölüm, Bölüm 6'da tanımlanan üç aşama üzerinden turistlere ve turizm işletmelerine yönelik öneriler sunmaktadır.

9.1. Yola Çıkmadan Önce: Hazırlık

Tatil öncesi kaygının büyük bölümü belirsizlikten kaynaklanır (bk. Bölüm 6). Bu kaygı iyi bir hazırlıkla önemli ölçüde azaltılabilir:

- **Bağlantı düzeyini seçmek:** Tam, kısmi ya da seçici bağlantısızlıktan hangisinin uygulanacağı önceden kararlaştırılır (bk. Bölüm 3). İlk kez deneyecekler için seçici bağlantısızlık daha gerçekçi bir başlangıçtır.
- **Haber vermek:** İş yerine ve yakınlara ulaşılamayacak saatler bildirilir; e-posta için otomatik yanıt ayarlanır. Floros ve arkadaşlarının (2021) belirttiği sosyal beklenti baskısı bu şekilde azaltılabilir.
- **Acil durum planı:** Acil durumda ulaşılabilecek bir sabit telefon ya da bir yakının numarası belirlenir. Telefon tamamen bırakılacaksa yanında taşınabilecek basit bir telefon ya da konaklama yerinin iletişim bilgileri hazırlanır.

- **Çevrimdışı hazırlık:** Haritalar ve gerekli belgeler önceden indirilir ya da kâğıda basılır. Böylece telefon yalnızca gerektiğinde ve kısa süreli olarak kullanılır.
- **Aile sözleşmesi:** Ela'nın kâğıdında olduğu gibi, birlikte seyahat edenler ortak kurallar belirler.

9.2. Yolculuk Sırasında: Yavaş ve Bilinçli Deneyim

- **Yolu da deneyimin parçası saymak:** Dickinson ve Lumsdon'un (2010) vurguladığı gibi yavaş seyahatte yolculuğun kendisi deneyimin bir parçasıdır. Mümkünse feribot, tren ya da yürüyüş gibi yavaş ulaşım biçimleri tercih edilir.
- **Az yer, uzun süre:** Bir günde çok sayıda yer görmek yerine az sayıda yerde daha uzun zaman geçirilir. Bu yaklaşım, Klarin ve arkadaşlarının (2023) tanımladığı düşük tempo ve bilinçli farkındalık ilkeleriyle uyumludur.
- **Fotoğraf molası:** Fotoğraflar belirli anlarda çekilir; paylaşım akşamlara ya da dönüşe bırakılır. Böylece an, paylaşılacak bir içerik olmaktan çıkar.
- **Yerelle bağ kurmak:** Yerel üreticilerden alışveriş yapmak, köy kahvaltılarına katılmak ve yerel halkla sohbet etmek, yavaş rekreasyonun ilişki ve çevre boyutlarını destekler (bk. Bölüm 4).
- **Doğa temelli etkinlikler:** Demirel İli ve Aydın (2026), kamp, doğa yürüyüşü, dağ ve yayla etkinliklerini dijital detoks için en uygun ekoturizm etkinlikleri olarak belirlemiştir.

9.3. Dönüşte: Yumuşak Geçiş

- **Kademeli yeniden bağlanma:** Telefon açıldığında tüm bildirimlere aynı anda bakılmaz; önce yalnızca acil mesajlar kontrol edilir.

- **Dönüş tamponu:** Tatil dönüşünden sonra işe başlamadan önce yarım gün ya da bir akşam boşluk bırakılır.
- **Tek bir alışkanlığı eve taşımak:** Tatilde edinilen bir alışkanlık seçilir ve gündelik yaşama taşınır (bk. Bölüm 8). Hassan ve Saleh'in (2024) belirttiği seçici bağlantısızlık stratejileri burada yol gösterici olabilir.

9.4. Türkiye'den ve Dünyadan Örnekler

Dijital detoks seyahatleri için mutlaka uzak ve pahalı destinasyonlara gitmek gerekmez. Türkiye'de 29 kenti bulan Cittaslow ağı (Wybrew, 2026), yavaş seyahat için zengin bir başlangıç noktası sunar. Çanakkale çevresinde ise Kaz Dağları'nın köyleri ve yürüyüş rotaları, Gökçeada ve Bozcaada'nın sakin köyleri, Troya Ören Yeri ve Gelibolu Yarımadası gibi tarih ve doğanın iç içe geçtiği alanlar, bilinçli bağlantısız seyahat için uygun ortamlar sunmaktadır. Bu alanlarda bir antik kentte telefonsuz bir sabah yürüyüşü ya da köy evinde ocak başında geçen bir akşam, yavaş rekreasyonun en somut örnekleri arasında yer alır.

Dünyada ise bu alanda dikkat çekici girişimler bulunmaktadır. Finlandiya'nın Doğu Fin Körfezi Ulusal Parkı'nda yer alan Ulko-Tammio adası, 2023 yazında ziyaretçilerden zorunlu olmayan bir çağrıyla telefonlarını kaldırmalarını isteyerek kendisini dünyanın ilk telefonsuz turizm adası olarak tanıtmıştır. Ada ve çevresindeki adalar, Ocak 2024'te Finlandiya Seyahat Gazetecileri Birliği tarafından yılın iç turizm destinasyonu seçilmiştir (Visit Kotka-Hamina, 2024). Bu örnek, bağlantısızlığın bir destinasyon kimliğine dönüştürülebileceğini göstermektedir.

9.5. Turizm İşletmeleri ve Destinasyonlar İçin Öneriler

Stankov ve Gretzel (2021), dijital iyi oluşun yalnızca turistin değil, turizm sektörünün de sorumluluğu olduğunu vurgular

(bk. Bölüm 2). Bu sorumluluk şu uygulamalarla hayata geçirilebilir:

- **Seçenek sunmak:** Tam bağlantısız, kısmi bağlantılı ve standart konaklama seçenekleri birlikte sunulur; tercih konuğa bırakılır.
- **Telefon kutusu ve sabit telefon:** Telefonların güvenle bırakılabileceği kutular ve acil durumlar için sabit telefon hazır tutulur.
- **Rekreasyon programı:** Boşalan zamanı dolduracak yürüyüş, atölye, yerel mutfak ve yıldız gözlemi gibi etkinlikler planlanır.
- **Personel eğitimi:** Çalışanlar, ilk saatlerde kaygı yaşayan konuklara nasıl destek olacakları konusunda bilgilendirilir.
- **Dürüst pazarlama:** "Sakin" ve "bağlantısız" etiketleri, destinasyonun taşıma kapasitesi gözetilerek kullanılır (bk. Bölüm 11).

Bölüm Değerlendirmesi

Bilinçli bağlantısız seyahat, yola çıkmadan önce yapılan hazırlıkla başlar, yavaş ve bilinçli bir deneyimle sürer ve dönüşte yumuşak bir geçişle tamamlanır. Turistler kadar işletmelerin de bu deneyimi kolaylaştıracak sorumlulukları vardır. Bir sonraki bölüm, okurun buraya kadar öğrendiklerini kendi yaşamına uygulayabileceği bir atölye sunmaktadır.

Okurla Bir Mola

1. Bir sonraki tatiliniz için hangi bağlantı düzeyini seçerdiniz? Neden?
2. Birlikte seyahat ettiğiniz kişilerle nasıl bir "seyahat sözleşmesi" yazardınız?
3. Yaşadığınız yere yakın, yavaş rekreasyon için uygun üç yer belirleyin.

10. UYGULAMA ATÖLYESİ

"Kendini Tanı, Dengeni Kur"

> *Bir akşam Deniz, masasına bir kâğıt ve kalem alıyor. Kaz Dağları'ndaki hafta sonundan bu yana yaşadıklarını düşünüyor. "Gerçekten değiştim mi, yoksa bana öyle mi geliyor?" diye soruyor kendine. Bu sorunun yanıtını bulmak için kendine dürüst olması gerektiğini biliyor.*

Bu bölüm, okurun kendi durumunu değerlendirmesine ve kitapta öğrendiklerini uygulamasına yardımcı olmak için hazırlanmıştır. Bölümde üç uygulama yer almaktadır: Dijital Denge Öz Değerlendirme Formu, örnek yanıtlı vaka çalışmaları ve cevap anahtarlı bilgi testi.

10.1. Dijital Denge Öz Değerlendirme Formu

Önemli not: Bu form, okurun kendi dijital alışkanlıklarını fark etmesine yardımcı olmak için bu kitap kapsamında hazırlanmış yansıtıcı bir araçtır. Geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış bir ölçek değildir; tıbbi ya da psikolojik bir tanı koymak için kullanılamaz. Maddeler, kitapta ele alınan kavramlardan (Dhir vd., 2018; Przybylski vd., 2013; Tarafdar vd., 2019; Vanden Abeele, 2021) yararlanılarak oluşturulmuştur. Dijital kullanımınızın yaşamınızı ciddi biçimde olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız bir uzmana başvurmanız önerilir.

Yönerge: Son bir ayı düşünerek her ifadeyi okuyun ve size uygun olan puanı yazın.

1 = Hiçbir zaman, 2 = Nadiren, 3 = Bazen, 4 = Sık sık, 5 = Her zaman

A. Kullanım Alışkanlığı ve Kontrol

No	İfade	Puan
1	Sabah uyandığımda ilk iş telefonuma bakarım.	
2	Telefonumu planladığımdan daha uzun süre kullanırım.	
3	Telefonu bırakmaya karar verdiğim hâlde kısa süre içinde yeniden elime alırım.	
4	Yemek yerken ya da biriyle konuşurken telefonuma bakarım.	
5	Telefonum yanımda olmadığında huzursuz olurum.	

B. Gelişmeleri Kaçırma Kaygısı

No	İfade	Puan
6	Bir süre çevrimdışı kalırsam önemli bir şeyi kaçıracağımdan endişe ederim.	
7	Başkalarının paylaşımlarını gördüğümde kendi yaşamımı onlarınkiyle karşılaştırırım.	
8	Mesajlara hemen yanıt vermezsem ayıp olacağını düşünürüm.	
9	Tatildeyken yaşadıklarımı anında paylaşma ihtiyacı duyarım.	
10	Bildirim sesi duyduğumda hemen bakmadan duramam.	

C. Teknostres ve Dijital Yorgunluk

No	İfade	Puan
11	Mesai saatleri dışında da iş mesajlarına ve e-postalarına yanıt veririm.	
12	Sosyal medyada vakit geçirdikten sonra kendimi yorgun ya da boşalmış hissederim.	
13	Ekran kullanımı nedeniyle geç yattığım ya da uykumun bölündüğü olur.	
14	Sürekli ulaşılabilir olma beklentisi beni gerer.	
15	Bildirimler nedeniyle bir işe odaklanmakta zorlanırım.	

D. Boş Zaman ve Rekreasyon Dengesi

No	İfade	Puan
16	Boş zamanımın büyük bölümünü ekran başında geçiririm.	
17	Haftada iki saatten az zamanı doğada ya da açık havada geçiririm.	
18	Ekransız bir hobi ya da uğraşa ayıracak zaman bulamadığımı düşünürüm.	
19	Yakınlarımla yüz yüze geçirdiğim zaman, ekran üzerinden iletişimime göre azdır.	
20	Tatillerde de gündelik yaşamdaki kadar telefon kullanırım.	

Puanlama

1. Her alt boyuttaki beş maddenin puanlarını toplayın. Her alt boyutun puanı 5 ile 25 arasında olacaktır.

2. Dört alt boyutun puanlarını toplayarak toplam puanı bulun. Toplam puan 20 ile 100 arasında olacaktır.

Alt boyut	**Maddeler**	**Puanınız (5–25)**
A. Kullanım Alışkanlığı ve Kontrol	1–5	
B. Gelişmeleri Kaçırma Kaygısı	6–10	
C. Teknostres ve Dijital Yorgunluk	11–15	
D. Boş Zaman ve Rekreasyon Dengesi	16–20	
Toplam	**1–20**	

10.2. Durum Analizi: Puanınız Ne Söylüyor?

Toplam puana göre dijital bağlılık düzeyi ve dijital detoks ihtiyacı

Toplam puan	Dijital bağlılık düzeyi	Dijital detoks ihtiyacı	Durum değerlendirmesi ve öneriler
20–39	Dengeli kullanım	Düşük	Dijital araçları büyük ölçüde bilinçli kullanıyorsunuz. Mevcut dengenizi korumak için ayda bir yarım günlük bağlantısızlık ve haftalık doğa süresi yeterli olabilir.
40–59	Dikkat gerektiren kullanım	Orta	Bazı alanlarda dengeniz bozulmaya başlamış. Bildirim diyeti, telefonsuz alanlar ve üç eğer–ise planıyla başlayın (bk. Bölüm 8.2 ve 8.3). Haftada bir gün seçici bağlantısızlık deneyin.
60–79	Yüksek bağlılık	Yüksek	Dijital kullanım boş zamanınızın ve iyi oluşunuzun önemli bir bölümünü etkiliyor. Otuz günlük programı uygulayın (bk. Bölüm 8.5) ve bir hafta sonu bağlantısız bir seyahat planlayın (bk. Bölüm 9).
80–100	Çok yüksek bağlılık	Çok yüksek	Dijital kullanım yaşamınızın pek çok alanını belirgin biçimde etkiliyor olabilir. Kitaptaki önerilere ek olarak, özellikle uyku, iş ya da ilişkilerinizde ciddi sorunlar yaşıyorsanız bir uzmandan destek almanız önerilir.

Alt boyutlara göre kişisel profil

Toplam puan genel bir tablo sunar; alt boyut puanları ise önce nereden başlanması gerektiğini gösterir. En yüksek puanı aldığınız alt boyut, öncelikli çalışma alanınızdır. Her alt boyut için 5–11 puan düşük, 12–18 puan orta, 19–25 puan yüksek düzey olarak yorumlanabilir.

En yüksek alt boyut	Ne anlama geliyor?	Öncelikli öneriler
A. Kullanım Alışkanlığı ve Kontrol	Telefon kullanımı otomatik bir alışkanlığa dönüşmüş olabilir.	Tetikleyici haritası, eğer–ise planları, ana ekranı sadeleştirme (bk. Bölüm 8.1–8.3)
B. Gelişmeleri Kaçırma Kaygısı	Bağlantıyı kesmenin önündeki temel engel kaygı ve sosyal beklenti olabilir.	Yakınlara önceden haber verme, paylaşımı erteleme, yüz yüze sosyal etkinlikler (bk. Bölüm 2.1 ve 9.1)
C. Teknostres ve Dijital Yorgunluk	İş ve dijital iletişim baskısı dinlenmeyi engelliyor olabilir.	Mesai sonrası sınırları, telefonsuz yatak odası, sessiz zaman (bk. Bölüm 2.2 ve 8.3)
D. Boş Zaman ve Rekreasyon Dengesi	Ekran, boş zamanın yerini almış olabilir.	Haftada 120 dakika doğa, fiziksel etkinlik, ekransız bir hobi (bk. Bölüm 8.4)

Örnek değerlendirme: Deniz formu Kaz Dağları'na gitmeden önce doldursaydı puanları şöyle olabilirdi: A = 20, B = 17, C = 22, D = 19; toplam 78. Bu puan yüksek bağlılık ve yüksek dijital detoks ihtiyacına işaret eder. En yüksek puan C alt boyutundadır: Deniz'in öncelikli sorunu iş kaynaklı teknostrestir. Bu nedenle Deniz'e önerilecek ilk adımlar mesai sonrası iş mesajlarına sınır koymak ve telefonu yatak odası

dışında şarj etmektir. Otuz günlük programın sonunda formu yeniden dolduran Deniz, toplam puanındaki değişimi kendi gözüyle görebilecektir.

10.3. Vaka Çalışmaları: Soru ve Örnek Yanıtlar

Vaka 1: Mert'in hafta sonu

Mert, 29 yaşında bir yazılımcıdır. Hafta içi günde on saatten fazla bilgisayar başında çalışmakta, hafta sonları ise çevrimiçi oyun oynamaktadır. Kaz Dağları'ndaki hafta sonunun ilk saatlerinde "ne yapacağını bilemediğini" söylemiştir (bk. Bölüm 5).

Soru: Mert'in profili ve ilk saatlerdeki kaygısı hangi kavramlarla açıklanabilir? Ona nasıl bir yavaş rekreasyon programı önerirsiniz?

Örnek yanıt: Mert, Bölüm 5'te tanımlanan "Kaçan" profiline uygundur; temel motivasyonu iş yükünden uzaklaşmaktır (Egger vd., 2020). İlk saatlerdeki kaygısı, Cai ve arkadaşlarının (2020) tanımladığı yoksunluk duygusuyla ve teknolojinin sunduğu olanakların bir anda geri çekilmesiyle açıklanabilir. Mert'in boş zamanının da ekran başında geçmesi, D alt boyutunda yüksek puan alacağını düşündürür. Ona fiziksel etkinlik içeren, belirli bir yapısı olan bir program önerilebilir: sabah doğa yürüyüşü, öğleden sonra bir el uğraşı atölyesi, akşam ise grupla ortak bir sofra. Yapılandırılmış etkinlikler, boşluk duygusunu azaltarak uyum sürecini kolaylaştırır.

Vaka 2: Ela ve tablet

Ela, sekiz yaşındadır ve okuldan sonraki zamanının büyük bölümünü tabletinde oyun oynayarak geçirmektedir. Tablet elinden alındığında huzursuzlanmaktadır.

Soru: Deniz, Ela'nın ekran süresini azaltmak için nasıl bir yaklaşım izlemelidir?

Örnek yanıt: Bölüm 3'te belirtildiği gibi dijital detoks tanımı gereği gönüllüdür (Radtke vd., 2022); bu nedenle yalnızca yasak koymak kalıcı bir çözüm sunmaz. Deniz'in öncelikle kendi telefon kullanımıyla örnek olması, ardından Ela'nın ilgisini çekecek ekran dışı etkinlikler sunması gerekir: parkta serbest oyun, birlikte yemek yapmak, büyükannesi Gülten Hanım'dan geleneksel oyunlar öğrenmek (bk. Bölüm 7). Ekran süresi için Ela'yla birlikte kurallar belirlenmesi ve bu kuralların aile sözleşmesine dönüştürülmesi (bk. Bölüm 9.1), çocuğun sürece katılımını artırır.

Vaka 3: Bir köy evi işletmecisinin ikilemi

Ayşe Hanım'ın köy evi, sosyal medyada "telefonsuz hafta sonu" olarak tanıtıldıktan sonra çok popüler olmuştur. Ancak artan talep nedeniyle köye gelen ziyaretçi sayısı hızla yükselmiş, köyün sakinliği azalmaya başlamıştır.

Soru: Ayşe Hanım'ın karşılaştığı durum kitapta hangi tartışmayla ilişkilidir? Ne gibi önlemler alınabilir?

Örnek yanıt: Bu durum, Bölüm 4'te ve Bölüm 11'de ele alınan yavaşlık paradoksuyla ilişkilidir: Bir yerin sakinliğinin pazarlanması, o sakinliği tehdit edebilir. Ayşe Hanım, aynı anda ağırlanacak konuk sayısını sınırlayabilir, rezervasyonları hafta içine yayabilir ve köy halkıyla iş birliği yaparak gelirin yerelde kalmasını sağlayabilir. Pazarlamada destinasyonun taşıma kapasitesini gözeten dürüst bir dil kullanılması da önerilir (bk. Bölüm 9.5).

10.4. Bilgi Testi

Aşağıdaki soruları yanıtlayın ve yanıtlarınızı bölüm sonundaki cevap anahtarıyla karşılaştırın.

1. Dijital detoks tanımının kilit unsuru aşağıdakilerden hangisidir?

a) Teknolojinin tamamen bırakılması **b)** Gönüllülük **c)** En az bir haftalık süre **d)** Doğada geçirilmesi

2. Rosa'nın (2013) toplumsal hızlanma kuramına göre teknolojinin yaygınlaşmasının paradoksal sonucu nedir?

a) İnsanların daha fazla boş zamanı olması **b)** İnsanların daha az zamanı olduğunu hissetmesi **c)** Turizmin azalması **d)** İletişimin yavaşlaması

3. Gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) kavramını ilk kez ölçekle ele alan çalışma hangisidir?

a) Kaplan (1995) **b)** Rosa (2013) **c)** Przybylski vd. (2013) **d)** Egger vd. (2020)

4. Kaplan'ın (1995) Dikkat Onarım Kuramı'na göre doğal ortamlar neden dinlendiricidir?

a) Dikkati zorlamadan çektikleri için **b)** Sessiz oldukları için **c)** İnternet olmadığı için **d)** Fiziksel etkinlik gerektirdikleri için

5. Egger ve arkadaşlarının (2020) dijitalsiz turizm için belirlediği motivasyonlardan biri **değildir**:

a) Kaçış **b)** Kişisel gelişim **c)** Ekonomik kazanç **d)** İlişkiler

6. Telefonun yanınızda kalıp yalnızca sosyal medya ve iş e-postasının kapatıldığı bağlantısızlık türü hangisidir?

a) Tam **b)** Kısmi **c)** Seçici **d)** Zorunlu

7. White ve arkadaşlarının (2019) çalışmasına göre iyi oluşla ilişkili haftalık doğa süresi en az ne kadardır?

a) 30 dakika **b)** 60 dakika **c)** 120 dakika **d)** 300 dakika

8. "Eğer yemek masasına otururum telefonu başka odada bırakacağım" ifadesi hangi tekniğe örnektir?

a) Bildirim diyeti **b)** Eğer–ise planı **c)** Ekran günlüğü **d)** Orman banyosu

9. Lally ve arkadaşlarına (2010) göre bir alışkanlığın otomatikleşmesi için gereken ortanca süre kaç gündür?

a) 21 **b)** 30 **c)** 66 **d)** 254

10. Bu kitapta önerilen yavaş rekreasyonun beş boyutu arasında aşağıdakilerden hangisi **yer almaz**?

a) Zaman **b)** Dikkat **c)** Hız **d)** İlişki

Cevap anahtarı: 1-b, 2-b, 3-c, 4-a, 5-c, 6-c, 7-c, 8-b, 9-c, 10-c

Değerlendirme: 9–10 doğru: Kitabın temel kavramlarına hâkimsiniz. 6–8 doğru: Kavramları büyük ölçüde kavradınız; yanlış yaptığınız soruların ilgili bölümlerine yeniden göz atabilirsiniz. 5 ve altı: Birinci Kısım'ı yeniden okumanız önerilir.

Bölüm Değerlendirmesi

Bu atölye, okurun kitapta öğrendiklerini kendi yaşamına uygulamasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Öz değerlendirme formu, kişinin dijital bağlılık düzeyini ve dijital detoks ihtiyacını fark etmesini sağlar; vaka çalışmaları kavramların gündelik yaşamdaki karşılığını gösterir; bilgi testi ise temel kavramları pekiştirir. Formun otuz günlük programın başında ve sonunda doldurulması, değişimin somut olarak izlenmesini sağlar.

11. DİJİTAL DETOKSA ELEŞTİREL BAKIŞ

> *Bir akşam Deniz, Kaz Dağları'ndaki hafta sonunu bir arkadaşına anlatıyor. Arkadaşı kargo şirketinde çalışan bir kurye. Dinledikten sonra gülümsüyor: "Çok güzel, ama ben telefonumu bir saat kapatsam işimi kaybederim." Deniz bir an susuyor. Sonra kendi hafta sonunun da sosyal medyada çok beğeni alan bir fotoğrafla başladığını hatırlıyor: köy evinin taş duvarı önünde, elinde çay bardağı, altında "#dijitaldetoks" etiketi.*

Bu kitap boyunca dijital detoks ve yavaş rekreasyon olumlu kazanımlarıyla ele alındı. Ancak Deniz'in arkadaşının sözleri ve kendi paylaşımı, konunun eleştirel bir gözle de değerlendirilmesi gerektiğini hatırlatır. Bu bölüm, dijital detoks ve yavaş rekreasyon yaklaşımının sınırlarını ve çelişkilerini tartışmaktadır.

11.1. Ayrıcalık ve Erişilebilirlik Sorunu

Bağlantıyı kesmek herkes için aynı bedeli taşımaz. İşi dijital araçlara bağlı olanlar, vardiyalı çalışanlar, küçük çocuklarına ya da yaşlı yakınlarına bakmakla yükümlü olanlar için ulaşılamaz olmak ciddi riskler doğurabilir. Demirel İli ve Aydın (2026), dijital detoksun dezavantajları arasında işi dijital araçlara bağlı olanlar için ekonomik riskleri saymıştır. Milliyet'e verdiği bir söyleşide medya araştırmacısı Mark Deuze de dijital detoksun bir ayrıcalık olduğunu vurgulamıştır (Milliyet, 2026). Syvertsen ve Enli (2020) de dijital detoksu tanıtan öz yardım kitaplarını, anıları ve kurumsal web sitelerini incelemiş; bu söylemin kalıcı bir kopuştan çok denge ve farkındalık önerdiğini, ancak özgünlük ve nostalji vaadiyle sunulduğunu göstermiştir. Bu eleştiri, dijital detoksun bir yaşam tarzı ürünü olarak yalnızca belirli gelir gruplarına sunulma riskine dikkat çeker. Bu nedenle

bu kitapta önerilen yaklaşım, pahalı detoks tatillerinden çok, herkesin gündelik yaşamında uygulayabileceği küçük ve maliyetsiz adımlara odaklanmaktadır (bk. Bölüm 8).

11.2. Paylaşmak İçin Gezmek: Tatilin Hedonik ve Çevresel Yüzü

Günümüzde tatil deneyiminin önemli bir bölümü sosyal medyada paylaşılma güdüsüyle şekillenmektedir. Unger ve Grassl (2020), Instagram'ın tatil planlama sürecinde belirleyici bir rol oynadığını ve bu etkinin özellikle Z kuşağında güçlü olduğunu saptamıştır. Araştırmacılar, görsel olarak çekici fotoğraf noktalarının ("Insta-noktaları") destinasyon seçimini nasıl etkilediğini de incelemiştir. Lyu (2016) ise turistlerin sosyal medyada paylaştıkları seyahat fotoğraflarını başkalarının algısını yönetmek için stratejik olarak düzenlediğini göstermiştir. Seyahat, bu açıdan yalnızca yaşanan değil, aynı zamanda sergilenen bir deneyime dönüşmüştür.

Bu durumu tek yönlü bir eleştiriyle ele almak doğru olmaz. Paylaşmanın üç farklı yüzü vardır:

- **Hedonik yüz:** Paylaşmak pek çok kişi için eğlencenin ve deneyimin doğal bir parçasıdır. Anıları kaydetmek, yakınlarla paylaşmak ve onlardan beğeni almak hazzı artırabilir. Bu haz meşrudur ve küçümsenmemelidir.
- **Ekonomik yüz:** Paylaşımlar turizm işletmeleri ve destinasyonlar için güçlü ve düşük maliyetli bir tanıtım aracıdır. Lyu (2016), turistlerin öz sunum davranışlarının destinasyon imajının yayılmasında kullanılabileceğini belirtir.
- **Çevresel ve toplumsal yüz:** Aynı paylaşımlar, belirli noktalarda yığılmaya, doğal alanların aşınmasına ve yerel halkın yaşamının olumsuz etkilenmesine yol açabilir. Aşırı turizm literatüründe sosyal medyanın bu sorunu hem yaratan

hem de çözmeye yardımcı olabilecek bir etken olarak ele alındığı görülmektedir (Dodds ve Butler, 2019).

Bu çerçevede yapılabilecek eleştiri, paylaşmanın kendisine değil, deneyimin paylaşım için tasarlanmasına yöneliktir. Asıl sorun, kişinin bir yeri görmek için değil, orada görünmek için gitmesi; anı yaşamak yerine onu kaydetmeye odaklanması ve beğeni beklentisinin deneyimin değerini belirlemesidir. Bu durum, Bölüm 2'de ele alınan gelişmeleri kaçırma korkusunun tersine çevrilmiş bir biçimi olarak da okunabilir: Kişi artık yalnızca başkalarının deneyimlerini kaçırmaktan değil, kendi deneyimini göstermemekten de kaygı duyar. Deniz'in "#dijitaldetoks" etiketli fotoğrafı bu çelişkinin ironik bir örneğidir: Bağlantısızlık bile paylaşılacak bir içeriğe dönüşebilir.

Bu kitabın önerdiği bilinçli bağlantısızlık yaklaşımı, paylaşmayı yasaklamayı değil, paylaşımı ertelemeyi ve seçmeyi önerir (bk. Bölüm 9.2). Deneyim önce yaşanır, sonra paylaşılır. Turizm işletmeleri için de bir fırsat söz konusudur: Paylaşımı sınırlamak yerine, kalabalığı dağıtan, yerel halka saygılı ve doğayı koruyan bir paylaşım kültürü teşvik edilebilir.

11.3. Bilinçli Detoks ile Sağlığa Bağlı Zorunluluk: Bağımlılık Ayrımı

Bu kitapta ele alınan dijital detoks, sağlıklı bireylerin gönüllü olarak yaptığı bir tercihtir. Oysa dijital kullanımın sağlık sorununa dönüştüğü durumlarda bağlantıyı azaltmak bir tercih değil, bir zorunluluk hâline gelebilir. Bu ayrım hem kavramsal hem de etik açıdan önemlidir.

Dünya Sağlık Örgütü, oyun bozukluğunu (gaming disorder) Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nın 11. revizyonuna (ICD-11) dahil etmiştir. DSÖ'ye göre oyun bozukluğu; oyun üzerindeki kontrolün bozulması, oyuna diğer ilgi ve

etkinliklerden giderek daha fazla öncelik verilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oyunun sürdürülmesi ya da artırılmasıyla belirgin bir örüntüdür. Tanı için bu örüntünün kişisel, ailesel, sosyal, eğitimsel ya da mesleki işlevsellikte belirgin bir bozulmaya yol açması ve genellikle en az 12 ay boyunca gözlenmesi gerekir. DSÖ, oyun bozukluğunun oyun oynayanların yalnızca küçük bir bölümünü etkilediğini de vurgular (WHO, 2020).

Bu tanım, gündelik dilde kolayca kullanılan "bağımlılık" kavramının dikkatli kullanılması gerektiğini gösterir. Telefona sık bakmak, sosyal medyada uzun zaman geçirmek ya da tatilde e-postaları kontrol etmek, tek başına bir hastalık göstergesi değildir. Bu nedenle bu kitapta "bağımlılık" yerine çoğunlukla "dijital bağlılık" ve "problemli kullanım" ifadeleri tercih edilmiştir. Bölüm 10'daki öz değerlendirme formunun bir tanı aracı olmadığının vurgulanması da bu nedenledir.

Bu ayrım üç düzeyde düşünülebilir:

Düzey	Özellik	Dijital detoksun rolü
Dengeli kullanım	Dijital araçlar yaşamı destekler	Koruyucu, keyif veren bir tercih
Problemli kullanım	Uyku, ilişkiler ya da iş üzerinde olumsuz etkiler başlar	Öz düzenleme aracı, alışkanlık değişikliği
Klinik düzey (ör. oyun bozukluğu)	İşlevsellikte belirgin bozulma, kontrol kaybı	Tek başına yeterli değildir; uzman desteği gerekir

Rekreasyon açısından bu ayrımın önemli bir sonucu vardır. Nitelikli rekreasyon etkinlikleri, problemli kullanımın önlenmesinde koruyucu bir rol oynayabilir; ancak klinik düzeyde bir sorunun tedavisinin yerini tutamaz. Dijital detoks

tatillerini bir "tedavi" olarak pazarlamak, hem etik açıdan sorunludur hem de yardıma ihtiyacı olan kişileri uygun destekten uzaklaştırabilir.

11.4. Algoritmalar, Bilgi Kirliliği ve Bilişsel Özgürlük

Dijital platformlar yalnızca zamanımızı değil, düşünme biçimimizi de etkiler. Akışımızda neyi göreceğimize karar veren algoritmalar, ilgimizi en uzun süre tutacak içeriği öne çıkarır. Cinelli ve arkadaşları (2021), Gab, Facebook, Reddit ve Twitter'da 100 milyonu aşkın içeriği inceledikleri çalışmada, Facebook ve Twitter'da etkileşimlerin büyük ölçüde benzer düşünen kullanıcılardan oluşan kümeler içinde gerçekleştiğini ve haber tüketiminde ayrışmanın Facebook'ta Reddit'e göre daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu bulgu, platformların ve akış algoritmalarının "yankı odası" etkisini güçlendirebileceğine işaret eder.

Bu tartışma, bilinçli bağlantısızlığa yeni bir anlam kazandırır. Bağlantıyı bilinçli olarak kesmek, yalnızca dinlenmek için değil, düşünmek için de bir alan açar. Algoritmanın seçtiği içerikten uzaklaşan kişi, kendi gündemini kendisi belirleme, farklı bakış açılarıyla yüz yüze karşılaşma ve bilgiyi sorgulama fırsatı bulur. Bu açıdan bilinçli bağlantısızlık, bilişsel özgürlük ve eleştirel düşünmeyle de ilişkilidir. Cai ve McKenna'nın (2023) dijitalsiz seyahati teknolojinin baskın söylemine karşı bir direniş olarak yorumlaması (bk. Bölüm 3), bu ilişkinin turizm alanındaki bir yansıması olarak görülebilir. Ancak bu alan, rekreasyon ve turizm literatüründe henüz yeterince araştırılmamıştır.

11.5. Kalıcılık Sorunu ve Sorusu: Tatil Bitince Ne Olur?

Dijital detoksa yöneltilen en güçlü eleştirilerden biri, etkilerinin kalıcı olup olmadığıdır. Tatil sırasında yaşanan

rahatlama ile tatil sonrasında sürdürülen alışkanlık değişikliği aynı şey değildir. Radtke ve arkadaşları (2022), dijital detoks müdahalelerinin etkilerinin çalışmadan çalışmaya farklılaştığını ve değişim mekanizmalarının daha fazla araştırılması gerektiğini belirtir. Hassan ve Saleh (2024) de tatil öncesi, sırası ve sonrasını birlikte ele alan çalışmaların sınırlı olduğuna dikkat çeker. Turizm araştırmalarının önemli bir bölümünün nitel ve kesitsel olması (Balaban ve Keller, 2024), uzun dönemli etkiler hakkında kesin bir şey söylemeyi zorlaştırmaktadır.

Bu eleştiri, bu kitabın temel önerilerinden birini destekler: Dijital detoks tek seferlik bir kaçış olarak değil, gündelik yaşama taşınan bir alışkanlık değişikliğinin başlangıcı olarak ele alınmalıdır (bk. Bölüm 8). Alışkanlık oluşumunun haftalar hatta aylar sürebileceği (Lally vd., 2010) düşünüldüğünde, bir hafta sonu tatilinden kalıcı bir dönüşüm beklemek gerçekçi değildir.

11.6. Yavaşlığın Paradoksu

Son olarak, Bölüm 4'te değinilen yavaşlık paradoksu yeniden hatırlanmalıdır. Bir yerin "sakin", "bağlantısız" ya da "yavaş" olarak tanıtılması, o yere olan ilgiyi artırarak tam da korunmak istenen sakinliği tehdit edebilir. Bölüm 10'daki köy evi vakası bu paradoksun küçük ölçekli bir örneğidir. Bu nedenle yavaş destinasyonların tanıtımında taşıma kapasitesinin gözetilmesi, ziyaretlerin zamana ve mekâna yayılması ve yerel halkın karar süreçlerine katılması gerekir.

Literatür bu konularda şöyle bir tablo ortaya koymaktadır:

- Çalışmalar, dijital detoksun herkes için aynı anlamı ve aynı bedeli taşımadığı, etkilerinin bireye ve bağlama göre değiştiği konusunda benzer sonuçlara ulaşmaktadır (Demirel İli ve Aydın, 2026; Radtke vd., 2022; Vanden Abeele, 2021).

- Sosyal medya, kimi çalışmalarda destinasyonlar için bir tanıtım fırsatı (Lyu, 2016; Unger ve Grassl, 2020), kimilerinde ise aşırı turizmin bir nedeni olarak ele alınmaktadır (Dodds ve Butler, 2019).
- Dijital detoksun kalıcı bir davranış değişikliği yaratıp yaratmadığı, bağımlılık kavramının sınırları ve bilinçli bağlantısızlığın bilişsel özgürlükle ilişkisi tartışılmaya devam etmektedir.

Bölüm Değerlendirmesi

Dijital detoks; ayrıcalık, paylaşma güdüsü, sağlık, algoritmalar ve kalıcılık gibi konularda önemli soruları beraberinde getirmektedir. Bu sorular dijital detoksun değerini ortadan kaldırmaz; ancak onu teknoloji karşıtı bir kaçış olarak değil, bilinçli ve dengeli bir tercih olarak ele almanın neden önemli olduğunu gösterir. Son bölüm bu dengeyi bir model önerisiyle somutlaştırmaktadır.

Okurla Bir Mola

1. Son tatilinizde çektiğiniz fotoğrafları düşünün. Kaçını yalnızca kendiniz için, kaçını paylaşmak için çektiniz?
2. Dijital detoksun bir ayrıcalık olduğu eleştirisine katılıyor musunuz? Herkes için erişilebilir hâle getirmek için ne yapılabilir?
3. Akışınızda gördüğünüz içerikler düşüncelerinizi nasıl etkiliyor? Bağlantısız kaldığınızda düşünme biçiminizde bir değişiklik fark ediyor musunuz?

12. BİLİNÇLİ BAĞLANTISIZLIK TEMELLİ YAVAŞ REKREASYON MODELİ

> *Kaz Dağları'ndaki hafta sonunun üzerinden üç ay geçti. Deniz'in telefonu hâlâ elinde; işini onunla yapıyor, annesiyle onunla görüntülü konuşuyor, akşamları zaman zaman dizi izliyor. Ama artık telefon yatak odasına girmiyor, yemek masası telefonsuz ve cumartesi sabahları ailece parkta yürüyorlar. Formu yeniden doldurduğunda puanının belirgin biçimde düştüğünü görüyor. "Telefonu bırakmadım," diye düşünüyor, "ama artık ne zaman bırakacağıma ben karar veriyorum."*

Deniz'in son düşüncesi, bu kitabın temel savını özetlemektedir. Bu bölüm, kitap boyunca geliştirilen kavramları bir araya getiren bir model önermekte ve gelecek araştırmalar için bir gündem sunmaktadır.

12.1. Modelin Bileşenleri ve İşleyişi

Bilinçli Bağlantısızlık Temelli Yavaş Rekreasyon Modeli, dijital detoksu tek seferlik bir kopuş olarak değil, döngüsel bir süreç olarak ele alır. Model beş aşamadan oluşur ve her aşama kitabın bir ya da birkaç bölümüne dayanır:

Aşama	Temel soru	İçerik	Dayandığı bölümler
1. Fark et	"Dijital dünyayla ilişkim nasıl?"	Öz farkındalık, ekran günlüğü, öz değerlendirme formu	Bölüm 1, 2, 8, 10
2. Seç	"Ne kadar ve nasıl bağlantısız kalacağım?"	Tam, kısmi ya da seçici bağlantısızlık kararı	Bölüm 3, 5, 9
3. Kopar	"Bağlantıyı nasıl keseceğim?"	Hazırlık, haber verme, çevreyi düzenleme	Bölüm 6, 8, 9
4. Yavaşla	"Boşalan zamanı nasıl dolduracağım?"	Yavaş rekreasyonun beş boyutu: zaman, mekân, ilişki, dikkat, çevre	Bölüm 4, 7, 8
5. Bilinçli yeniden bağlan	"Neyi geri alacağım, neyi bırakacağım?"	Kademeli dönüş, yeni alışkanlıklar, düzenli değerlendirme	Bölüm 6, 8, 11

Model döngüseldir: Beşinci aşama yeniden birinci aşamaya bağlanır. Kişi belirli aralıklarla kendi durumunu yeniden değerlendirir ve dengesini günceller. Bu yapı, Vanden Abeele'nin (2021) dijital iyi oluşu sabit bir hedef değil, sürekli yeniden kurulan bir denge olarak gören yaklaşımıyla uyumludur.

Modelin üç temel ilkesi vardır:

1. **Teknoloji karşıtlığı değil, bilinçli tercih:** Amaç bağlantıyı reddetmek değil, ne zaman bağlanılıp ne zaman kopulacağına kişinin kendisinin karar vermesidir. Teknoloji karşıtı bir yaklaşım, günümüz yaşam koşullarında gerçekçi olmadığı gibi sürdürülebilir de değildir.

2. **Boşluk değil, nitelik:** Dijital detoksun değeri, telefonun bırakılmasından çok boşalan zamanın nitelikli rekreasyon etkinlikleriyle doldurulmasından gelir.
3. **Tatil değil, yaşam biçimi:** Tatil, dönüşümün başlangıç noktası olabilir; ancak kalıcı değişim gündelik yaşamda gerçekleşir.

Model; bireyler, aileler, rekreasyon uzmanları ve turizm işletmeleri tarafından farklı biçimlerde kullanılabilir. Bireyler için bir öz düzenleme rehberi, aileler için ortak bir dil, rekreasyon uzmanları için bir program tasarım çerçevesi, turizm işletmeleri için ise bir ürün geliştirme aracı işlevi görebilir.

12.2. Yapay Zekâ Çağında Dengeli Dijital Yaşam

Dijital teknolojiler hızla değişmeye devam etmektedir. Yapay zekâ destekli uygulamaların yaygınlaşması, insanların dijital araçlarla daha fazla zaman geçirmesine yol açabileceği gibi, bazı işleri hızlandırarak boş zaman yaratma potansiyeli de taşır. Bu kitabın yapay zekâ danışmanlığıyla hazırlanması da (bk. Önsöz), teknolojinin kendisinin değil, onunla kurulan ilişkinin belirleyici olduğunu göstermektedir. Gelecekte bilinçli bağlantısızlık, teknolojiyi reddetmek yerine onu bilinçli bir araç olarak kullanmayı ve kazanılan zamanı nitelikli rekreasyona ayırmayı içeren bir yaşam becerisi olarak daha da önem kazanacaktır.

12.3. Gelecek İçin Araştırma Konuları

Bu kitapta ele alınan konular, rekreasyon ve turizm araştırmaları için pek çok yeni soru doğurmaktadır. Öne çıkan araştırma alanları şunlardır:

1. **Kalıcılık araştırmaları:** Dijital detoks deneyiminin tatil sonrasındaki etkilerini izleyen boylamsal çalışmalara ihtiyaç vardır. Tatil sırasındaki rahatlama ile tatil sonrasında sürdürülen alışkanlık değişikliklerinin ayrı ayrı ölçülmesi,

alana önemli bir katkı sağlayacaktır (Hassan ve Saleh, 2024; Radtke vd., 2022).

2. **Bağımlılık ve sağlık boyutu:** Gönüllü dijital detoks ile sağlığa bağlı zorunluluktan kaynaklanan bağlantısızlığın karşılaştırılması; problemli kullanım ve oyun bozukluğu yaşayan bireyler için rekreasyonun koruyucu rolünün incelenmesi önerilmektedir.
3. **Bilişsel özgürlük:** Bilinçli bağlantısızlığın eleştirel düşünme, bilgi kirliliğine karşı direnç ve algoritmik içerik döngülerinden uzaklaşma ile ilişkisi araştırılabilir.
4. **Paylaşım güdüsü:** Sosyal medyada paylaşma güdüsünün tatil deneyimi, destinasyon seçimi ve çevresel etkiler üzerindeki rolü, dijital detoks tercihiyle birlikte incelenebilir.
5. **Kuşaklar ve aile:** Çocukların, gençlerin ve yaşlı bireylerin bağlantısız deneyimlerine ilişkin çalışmalar oldukça sınırlıdır.
6. **Ölçme araçları:** Bölüm 10'daki öz değerlendirme formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasının yapılarak bir ölçeğe dönüştürülmesi önerilmektedir.

Bir saha araştırması önerisi. Dijital detoks turistinin profilini yalnızca kuramsal olarak değil, gerçek verilerle ortaya koymak için bağlantısız tatil sunan bir işletmede küçük ölçekli bir saha araştırması yapılabilir. Örneğin otel lobisine yerleştirilecek bir pano ya da QR kod aracılığıyla, misafirlere gönüllü ve anonim katılımla kısa bir anket uygulanabilir. Ankette şu değişkenler yer alabilir:

Değişken grubu	Örnek değişkenler
Demografik özellikler	Yaş grubu, meslek, geldiği ülke ya da bölge
Dijital alışkanlıklar	Günlük dijital kullanım süresi, etkin olunan platformlar (Instagram, Facebook, X, TikTok vb.)
Motivasyonlar	Bağlantısız tatili tercih etme nedenleri (kaçış, kişisel gelişim, sağlık, ilişkiler)
Beklentiler	Detoks sonrasına ilişkin beklentiler
Etki	Tatil öncesi ve sonrası öz değerlendirme puanları

Tatil öncesinde ve sonrasında yapılacak ölçümler, deneyimin kısa dönemli etkilerini; birkaç ay sonra yapılacak izleme ölçümleri ise kalıcılığını değerlendirme imkânı sunacaktır. Böyle bir araştırmanın etik kurul onayıyla, katılımcıların bilgilendirilmiş onamı alınarak ve kişisel verilerin korunmasına ilişkin mevzuata uygun biçimde yürütülmesi gerekir.

Bölüm Değerlendirmesi

Bilinçli Bağlantısızlık Temelli Yavaş Rekreasyon Modeli, kitap boyunca ele alınan kavramları beş aşamalı döngüsel bir süreçte bir araya getirmektedir. Model, dijital detoksu teknoloji karşıtlığı üzerinden değil, kişinin bağlanma ve bağlantısız

kalma arasındaki tercihini bilinçli olarak yapabilmesi üzerinden ele almaktadır. Önerilen araştırma gündemi ise bu alanın rekreasyon ve turizmin ötesine geçerek sağlık, ilişkiler ve özgür irade gibi daha geniş tartışmalara açıldığını göstermektedir.

Okurla Bir Mola

1. Modelin beş aşamasından hangisi sizin için en zor? Neden?
2. Üç ay sonra kendi dijital alışkanlıklarınızın nasıl olmasını isterdiniz?
3. Bir turizm işletmesi yöneticisi olsaydınız bu modeli nasıl bir ürüne dönüştürürdünüz?

V. DİJİTAL ÇAĞIN KÜÇÜK İRONİLERİ, ÖZ ELEŞTİRİ VE KATKILAR

Bu kitapta dijital detoks ciddi bir konu olarak ele alındı. Ancak konuyu biraz da gülümseyerek düşünmenin, kendi çelişkilerimizi fark etmenin en iyi yollarından biri olduğuna inanıyorum. Aşağıdaki ironiler, okurun kendini de belki tanıyacağı küçük sahnelerdir:

- **Bağlantısızlığın paylaşımı:** Telefonsuz geçen bir hafta sonunun dönüşünde ilk iş, "harika bir dijital detoks yaptım" diye paylaşım yapmak. Beğeniler gelince detoksun gerçekten işe yaradığına ikna olmak.
- **Detoks uygulaması:** Telefonu daha az kullanmak için telefona yeni bir uygulama indirmek ve ilk gün o uygulamanın istatistiklerine yarım saat bakmak.
- **Ölçülen huzur:** Doğada geçirilen 120 dakikayı akıllı saatle saymak, hedefe ulaşıldığında gelen tebrik bildirimine sevinmek.
- **Sessizliğin fiyatı:** Sessizliği ve yavaşlığı, kalabalık bir destinasyonda, uzun bir kuyrukta bekleyerek satın almaya çalışmak.
- **Kaçırılmayan gün batımı:** Gün batımını ekranın arkasından izlemek; fotoğraf mükemmel olur ama güneş çoktan batmıştır.
- **Hızlı yavaşlık:** Yavaş turizm rotasındaki yedi köyü tek günde "tamamlamak" için sabah erkenden yola çıkmak.
- **Yazarın ironisi:** Dijital detoksu anlatan bir kitabı, yapay zekâ ile birlikte, ekran başında saatler geçirerek yazmak (bk. Önsöz).

Bu ironiler, dijital detoksun bir başarı ya da başarısızlık sınavı olmadığını hatırlatır. Hiçbirimiz kusursuz bir denge

kurmak zorunda değiliz; önemli olan, kendi çelişkilerimizi fark edebilmek ve onlara gülümseyebilmektir. Kendini eleştirebilen bir farkındalık, katı kurallardan çok daha sürdürülebilir bir dönüşüm sağlar.

Bu tatlı eleştiri, bu kitabın kendisini de kapsamalıdır. Bu çalışmada önerilen model ve öz değerlendirme formu, kuramsal bir çerçeveye ve sınırlı sayıda araştırmaya dayanmaktadır; saha verileriyle sınanması gerekmektedir. Deniz'in öyküsü kurgusaldır ve herkesin yaşamını temsil etmez. Kitapta önerilen uygulamaların pek çoğu, zamanını ve mekânını kendisi düzenleyebilen okurlar için daha kolay uygulanabilirdir. Bu sınırlılıklar, kitabın bir son söz değil, bir tartışma başlangıcı olarak okunmasını gerekli kılmaktadır.

Bu kitap, dijital detoks ve yavaş turizm alanlarındaki birikimi rekreasyon bilimi açısından bir araya getirmeyi amaçlamıştır. Kitabın katkıları üç düzeyde özetlenebilir:

Kuramsal katkı: Kitap, uluslararası literatürde büyük ölçüde birbirinden bağımsız gelişen dijital detoks ve yavaş turizm alanlarını (Klarin vd., 2023; Özdemir ve Göktaş, 2021) "bilinçli bağlantısızlık" çatı kavramı altında birleştirmiştir. Bu kavram, dijital detoksu teknoloji karşıtlığı olarak değil, bağlanma ve bağlantısız kalma arasında bilinçli bir tercih olarak tanımlar. Yavaşlığı turizmle sınırlı tutmayıp gündelik boş zamanın bütününe taşıyan "yavaş rekreasyon" kavramı ve bu kavramın beş boyutu (zaman, mekân, ilişki, dikkat ve çevre) da kitabın kuramsal önerileri arasındadır.

Yöntemsel katkı: Bölüm 10'daki Dijital Denge Öz Değerlendirme Formu, geçerlik ve güvenirlik çalışmasıyla bir ölçme aracına dönüştürülmeye açık bir başlangıç noktası sunar. Bölüm 12'de önerilen saha araştırması tasarımı ise dijital detoks turistinin profilini gerçek verilerle ortaya koymak isteyen araştırmacılar için bir yol haritası niteliğindedir.

Uygulamaya yönelik katkı: Eğer–ise planları, otuz günlük program, seyahat rehberi, işletmelere yönelik öneriler ve vaka çalışmaları, kitabın yalnızca okunacak değil, uygulanacak bir kaynak olmasını amaçlamaktadır. Kurgusal bir öykü ile akademik bir anlatının bir arada kullanılması da kavramların öğrenciler ve geniş okur kitlesi tarafından daha kolay anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

VI. SONUÇ VE ÖNERİLER

"Bağlantılar ve Bağlantısızlığın Bilinci"

> *Bir yıl sonra, yine bir cumartesi akşamı. Deniz, Ela ve Gülten Hanım Kaz Dağları'ndaki köy evinin bahçesinde oturuyor. Ela büyükannesinden öğrendiği bir oyunu oynuyor, Gülten Hanım torununa yüz yüze gülüyor. Deniz'in telefonu evin içinde, ahşap kutunun yanında. Ayşe Hanım çay getirirken soruyor: "Bu sefer kutuyu ben uzatmadan bıraktın telefonu." Deniz gülümsüyor: "Artık kutuya ihtiyacım yok. Ama itiraf edeyim, buraya gelmeden önce hava durumuna üç kez baktım."*

Bu kitap, Deniz'in dinlenemediği bir cumartesi gününün sonunda sorduğu basit bir soruyla başladı: "Bugün ne yaptım?" Kitabın sonunda Deniz'in sorusu değişti: "Bugün neye ve kime zaman ayırdım?" Bu değişim, kitabın temel savını özetlemektedir: Dijital çağda boş zamanın niteliği, ekranın ne kadar kullanıldığından çok, bu kullanımın ne kadar bilinçli bir tercih olduğuna bağlıdır. Bu son bölüm, kitabın ortak bulgularını bir araya getirmekte, farklı paydaşlar için geniş perspektifli öneriler sunmakta ve dijital çağın küçük ironilerine biraz da gülümseyerek bakmaktadır.

Kitap boyunca ele alınan kuramlar, araştırmalar ve örnekler birkaç temel sonuçta buluşmaktadır:

1. **Boş zaman artık kendiliğinden dinlendirmiyor.** Dijital teknolojiler iş, gündem ve sosyal çevreyi boş zamana ve tatile taşıdığı için turizmin onarıcı işlevi bilinçli bir çaba gerektirmektedir (Stankov ve Gretzel, 2021). Sorun yalnızca teknolojiden değil, yaşamın genel temposundan da kaynaklanmaktadır (Rosa, 2013).

2. **Sorun bağlantının kendisi değil, dengesizliğidir.** Gelişmeleri kaçırma korkusu, teknostres ve sosyal medya

yorgunluğu birbirini besleyen bir döngü oluşturur (Dhir vd., 2018). Çözüm ise teknolojiyi reddetmekte değil, bağlantı ile bağlantısızlık arasında kişiye ve bağlama göre değişen bir denge kurmaktadır (Vanden Abeele, 2021).

3. **Telefonu bırakmak yalnızca ilk adımdır.** Dijital detoksun değeri, boşalan zamanın doğa, hareket, üretme ve yüz yüze ilişkiler gibi nitelikli rekreasyon etkinlikleriyle doldurulmasından gelir. Dijital detoks dikkati serbest bırakır; yavaşlık ise ona anlam kazandırır.

4. **Herkes aynı nedenle ve aynı bedelle kopmaz.** Kimi kaçmak, kimi kendini bulmak, kimi yakınlarına dokunmak için bağlantıyı keser (Egger vd., 2020). Ancak işi dijital araçlara bağlı olanlar için bağlantısızlığın bedeli daha yüksektir (Demirel İli ve Aydın, 2026).

5. **Kalıcı değişim tatilde değil, gündelik yaşamda gerçekleşir.** Dijital detoks müdahalelerinin etkileri farklılaşmaktadır (Radtke vd., 2022) ve alışkanlıkların yerleşmesi zaman alır (Lally vd., 2010). Bu nedenle tatil, dönüşümün sonu değil başlangıcıdır.

6. **Yavaşlık korunması gereken bir değerdir.** Cittaslow örnekleri, sakinliğin hem ziyaretçi çeken bir çekicilik hem de ziyaretçi arttıkça korunması gereken kırılgan bir değer olduğunu göstermektedir (Özbaş, 2019; Yüksel Özmen vd., 2016).

Bilinçli bağlantısızlık yalnızca bireyin iradesine bırakılamayacak kadar geniş bir konudur. Aileden okula, işyerinden turizm işletmesine, yerel yönetimden teknoloji tasarımcısına kadar pek çok paydaşın bu dengeye katkı sağlayabileceği alanlar bulunmaktadır.

Bireyler için öneriler: Öneri listesinin başında yasaklar değil, farkındalık yer alır. Bölüm 10'daki formla kendi

durumunu tanımak, en yüksek puanı alınan alt boyuttan başlamak ve küçük adımlarla ilerlemek önerilir. Her hafta 120 dakikayı doğada geçirmek (White vd., 2019), telefonsuz bir sabah saati ve telefonsuz bir yemek masası, pahalı bir detoks tatilinden çok daha kalıcı kazanımlar sağlayabilir. Bir günü kaçırmak başarısızlık değildir; ertesi gün kaldığı yerden devam etmek yeterlidir.

Aileler için öneriler: Çocuklar söylenenden çok yapılanı öğrenir. Ebeveynin kendi telefon kullanımı, çocuğa verilebilecek en güçlü mesajdır. Ailece yazılan bir "dijital sözleşme", ekransız bir hafta sonu etkinliği ve kuşaklar arası oyunlar, aileyi aynı masada ve aynı dünyada buluşturabilir. Yaşlı aile bireyleri için ise amaç ekranı kaldırmak değil, ekran üzerinden kurulan bağı yüz yüze buluşmalarla zenginleştirmektir.

Okullar ve üniversiteler için öneriler: Dijital iyi oluş, dijital okuryazarlığın ayrılmaz bir parçası olarak eğitim programlarında yer almalıdır. Özellikle rekreasyon ve turizm bölümlerinde bilinçli bağlantısızlık, yavaş rekreasyon ve dijital detoks programı tasarımı ders içeriklerine eklenebilir. Kampüslerde telefonsuz çalışma alanları, açık hava etkinlikleri ve öğrenci toplulukları aracılığıyla yürütülen doğa programları, öğrencilere bu dengeyi deneyimleme fırsatı sunabilir.

İşyerleri için öneriler: Teknostresin önemli bir kaynağı mesai sonrasında da ulaşılabilir olma beklentisidir (Tarafdar vd., 2019). Mesai dışı iletişim için açık kurallar belirlemek, acil olmayan e-postaları ertesi güne bırakmayı bir kurum kültürü hâline getirmek ve çalışanların izin dönemlerinde gerçekten ulaşılamaz olmasına saygı göstermek, hem çalışan iyi oluşunu hem de verimliliği destekleyebilir. Çalışma yaşamında mesai dışında ulaşılamama hakkının tartışılması da bu açıdan önemlidir.

Turizm işletmeleri için öneriler: Bağlantısızlık bir ürün olabilir; ancak bir dayatma olmamalıdır. Tam bağlantısız, kısmi bağlantılı ve standart seçeneklerin birlikte sunulması, konuğun tercihine saygı gösterir. Boşalan zamanı dolduracak rekreasyon programları, ilk saatlerde kaygı yaşayan konuklara destek olacak personel ve dürüst bir pazarlama dili, bu ürünün başarısında belirleyicidir. Dijital detoksu bir "tedavi" olarak sunmaktan kaçınılmalıdır (bk. Bölüm 11.3).

Destinasyonlar ve yerel yönetimler için öneriler: Sakinlik, bir destinasyonun en değerli ama en kırılgan sermayesidir. Taşıma kapasitesinin gözetilmesi, ziyaretlerin mevsime ve mekâna yayılması, yerel üreticinin desteklenmesi ve yerel halkın karar süreçlerine katılması, yavaş turizmin sürdürülebilirliği için vazgeçilmezdir. Gökçeada örneğinde görüldüğü gibi unvan tek başına yeterli değildir; bütüncül bir planlama gereklidir (Özbaş, 2019). Çanakkale gibi tarih, doğa ve kırsal yaşamı bir arada barındıran bölgeler, bilinçli bağlantısız seyahat için ulusal ölçekte örnek olabilecek rotalar geliştirebilir.

Politika yapıcılar için öneriler: Dijital iyi oluş, halk sağlığı, eğitim ve turizm politikalarının kesiştiği bir alandır. Çocuklar için ekran süresi rehberlerinin yaygınlaştırılması (WHO, 2019), yeşil alanlara erişimin artırılması ve dijital detoks temelli rekreasyon programlarının yerel yönetimler aracılığıyla desteklenmesi, bu alandaki politikalar arasında yer alabilir. Turizm politikalarında ise yavaş turizm ve sakin şehir ağı, kitle turizmine bir alternatif olarak daha fazla desteklenebilir.

Teknoloji tasarımcıları için öneriler: Dijital iyi oluş yalnızca kullanıcının sorumluluğu değildir (Stankov ve Gretzel, 2021). İlgiyi en uzun süre tutmayı değil, kullanıcının iyi oluşunu gözeten tasarımlar; kolayca kapatılabilen bildirimler,

kullanıcıya ekran süresini anlamlı biçimde gösteren araçlar ve sonsuz akış yerine doğal durma noktaları sunan arayüzler, bilinçli bağlantısızlığı kolaylaştırabilir.

Araştırmacılar için öneriler: Bölüm 12'de önerilen araştırma gündemi, bu alanın daha yolun başında olduğunu göstermektedir. Kalıcılığı ölçen boylamsal çalışmalar, öz değerlendirme formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması, farklı kuşaklara ve Türkiye'nin farklı bölgelerine odaklanan saha araştırmaları, rekreasyon ve turizm literatürüne önemli katkılar sağlayacaktır.

Paydaş	Temel öneri	Küçük bir başlangıç
Birey	Farkındalıkla denge kurmak	Telefonsuz bir sabah saati
Aile	Örnek olmak, birlikte karar vermek	Ailece yazılan dijital sözleşme
Okul ve üniversite	Dijital iyi oluşu eğitime katmak	Kampüste telefonsuz bir çalışma alanı
İşyeri	Mesai dışı sınırlara saygı	Akşam saatlerinde e-posta göndermemek
Turizm işletmesi	Seçenek sunmak, dayatmamak	Telefon kutusu ve rekreasyon programı
Destinasyon	Sakinliği korumak	Taşıma kapasitesine göre tanıtım
Politika yapıcı	Dijital iyi oluşu kamu politikasına taşımak	Yeşil alanlara erişimi artırmak
Teknoloji tasarımcısı	İyi oluşu gözeten tasarım	Akışa doğal durma noktaları eklemek
Araştırmacı	Kalıcılığı ve bağlamı incelemek	Tatil öncesi ve sonrası ölçüm

Son Söz

Dijital teknolojilerin hangi yöne evrileceğini kesin olarak bilmek mümkün değildir. Ancak bu kitapta ele alınan eğilimler, yarının boş zamanına ilişkin bazı olası tabloları düşünmemize yardımcı olabilir.

İlk olası tabloda bağlantısızlık bir **lüks** hâline gelir. Sessizlik, telefonsuz mekânlar ve yavaş deneyimler yüksek fiyatlı ürünlere dönüşür; yalnızca bunları satın alabilenler gerçek anlamda dinlenebilir. Bölüm 11'de ele alınan ayrıcalık eleştirisi (Milliyet, 2026) bu tablonun ilk işaretlerini taşımaktadır.

İkinci olası tabloda bağlantısızlık bir **hak** olarak tanınır. Mesai dışında ulaşılamama, çocukların ekransız oyun alanlarına erişimi ve herkesin yakınında sessiz bir yeşil alan bulunması, kamu politikalarının konusu olur. Bu tabloda bilinçli bağlantısızlık, bireysel bir başarı değil, toplumsal olarak desteklenen bir yaşam koşuludur.

Üçüncü olası tabloda bağlantısızlık bir **beceri** olarak öğretilir. Tıpkı okuma yazma ya da yüzme gibi, ne zaman bağlanıp ne zaman kopacağını bilmek de çocukluktan itibaren kazanılan bir yaşam becerisine dönüşür. Rekreasyon eğitimi, bu becerinin kazandırılmasında önemli bir rol üstlenebilir.

Bu kitabın umudu, ikinci ve üçüncü tablonun birlikte gerçekleşmesidir. Bağlantısızlığın bir lüks değil, herkesin erişebildiği bir hak ve herkesin öğrenebildiği bir beceri olması, rekreasyonun en temel ilkelerinden biri olan herkes için nitelikli boş zaman idealiyle de uyumludur.

Kitaba ilham olan ana karakter Deniz'in yolculuğu kurgusaldır; ancak sorduğu sorular hepimizin sorularıdır. Bir cumartesi akşamı ekran süresi raporuna bakıp "Bugün ne yaptım?" diye soran Deniz, aslında çağımızın en sessiz ama en

yaygın huzursuzluğunu dile getiriyordu: Hiç bu kadar bağlantılı olmamıştık, ama kendimize ve birbirimize hiç bu kadar uzak düştüğümüz de olmamıştı. Bu kitap, bu huzursuzluğu bir suçlamaya ya da bir yasak listesine dönüştürmeden anlamaya çalıştı.

Kitabın başından sonuna savunduğu temel düşünce şudur: Sorun teknolojinin kendisi değil, onunla kurduğumuz ilişkinin bilinçsizliğidir. Telefon, Deniz'in kızının okul ödevine yardım ettiği, annesiyle kilometrelerce uzaktan yüz yüze konuştuğu, işini yürüttüğü bir araçtır. Aynı telefon, Deniz'in uykusunu bölen, gün batımını ekranın arkasına saklayan ve boş zamanını farkında olmadan tüketen bir araca da dönüşebilir. Aradaki farkı belirleyen şey cihazın kendisi değil, onu kimin, ne zaman ve neden kullandığıdır. Dijital detoksu teknoloji karşıtlığı üzerinden tanımlamak bu nedenle ne gerçekçidir ne de sürdürülebilir. Bilinçli bağlantısızlık ise bir karşı duruş değil, bir seçme özgürlüğüdür.

Bu özgürlük, rekreasyon biliminin en eski sorularından biriyle de buluşur: İnsan, kendine kalan zamanda gerçekten özgür müdür? Boş zaman, tarih boyunca zorunlulukların bittiği yerde başlayan bir alan olarak düşünüldü. Bugün bu alanın sınırlarını yalnızca işverenler ya da toplumsal beklentiler değil, ilgimizi en uzun süre tutmak üzere tasarlanmış algoritmalar da çiziyor. Bu nedenle boş zamanın özgürlüğünü savunmak, bugün aynı zamanda dikkatin, düşüncenin ve iradenin özgürlüğünü savunmak anlamına geliyor. Dijital detoks, bu açıdan yalnızca bir dinlenme yöntemi değil; insanın kendi zamanını ve dikkatini yeniden sahiplenme çabasıdır.

Turizm ise bu çabanın en görünür sahnelerinden biridir. Tatil, insanın gündelik yaşamın dışına adım attığı, kendine ve dünyaya farklı bir gözle bakabildiği nadir anlardan biridir. Bu anların paylaşım için tasarlanmış birer içeriğe dönüşmesi,

turizmin en değerli armağanını, yani başka bir yerde başka biri olabilme imkânını zayıflatabilir. Öte yandan aynı turizm, Kaz Dağları'ndaki bir köy evinde, Gökçeada'nın sakin sokaklarında ya da bir antik kentin sabah sessizliğinde insanın yeniden yavaşlamayı öğrenebileceği bir okul da olabilir. Turizm işletmelerinin, destinasyonların ve rekreasyon uzmanlarının bu okulda öğretmen olma sorumluluğu, önümüzdeki yıllarda giderek daha fazla önem kazanacaktır.

Bu kitap, kesin yanıtlar sunmaktan çok, doğru soruları sormaya çalıştı. Dijital detoksun kalıcı bir dönüşüm yaratıp yaratmadığı, bağımlılık ile bağlılık arasındaki sınırın nerede çizileceği, algoritmaların düşünme biçimimizi nasıl etkilediği ve bağlantısızlığın herkes için erişilebilir hâle nasıl getirilebileceği, henüz yanıtlanmayı bekleyen sorulardır. Bu soruların her biri, rekreasyon ve turizm araştırmacıları için olduğu kadar eğitimciler, sağlık profesyonelleri, kent planlamacıları ve politika yapıcılar için de yeni bir çalışma alanı açmaktadır. Kitabın konusu bu açıdan turizm ve rekreasyonun sınırlarını aşarak günümüz insanının yaşam biçimine, sağlığına, ilişkilerine ve özgür iradesine dair daha geniş bir tartışmaya kapı aralamaktadır.

Dijital teknolojiler yaşamımızın ayrılmaz bir parçası olmaya devam edecek. Yapay zekâ, akıllı cihazlar ve henüz adını bilmediğimiz yeni teknolojiler, boş zamanımızı yeniden şekillendirmeye devam edecek. Bu değişim karşısında yapabileceğimiz en anlamlı şey, ne geçmişe özlemle teknolojiyi reddetmek ne de akıntıya kapılıp onun bizi biçimlendirmesine izin vermektir. Yapılabilecek olan, her yeni araçla birlikte aynı eski soruyu yeniden sormaktır: Bu araç benim yaşamıma ne katıyor, benden ne alıyor?

Boş zaman, insanın kendine ayırdığı en değerli zamandır. Bu zamanı ekranın değil, kendi seçimlerimizin belirlemesi,

rekreasyonun ve turizmin bugün insana sunabileceği en önemli armağanlardan biridir. Bilinçli bağlantısızlık, bu armağanı kabul etmenin bir yoludur: Ne zaman bağlanacağımıza, ne zaman kopacağımıza ve boşalan zamanı kiminle, nerede, nasıl geçireceğimize kendimiz karar vermek.

Deniz'in öyküsü burada bitiyor, ama okurun öyküsü yeni başlıyor. Belki bir sonraki tatilinizde telefonunuzu bir kutuya bırakmayacaksınız; belki yalnızca yemek masasından kaldıracak, belki de bir sabah kahvenizi ekransız içeceksiniz. Hangisini seçerseniz seçin, önemli olan bu seçimi sizin yapmanızdır. Çünkü bu kitabın asıl amacı, okurunu telefonsuz bırakmak değil, okurunu yeniden kendi zamanının sahibi yapmaktır.

Okura son bir öneri: Bu kitabı kapattıktan sonra telefonunuzu bir süre bir kenara bırakın ve bir pencereden dışarı bakın. Belki siz de, orada hep var olan ama daha önce duymadığınız bir dere sesini fark edeceksiniz. Fark etmezseniz de dert etmeyin; dere oradadır ve sizi beklemeye devam edecektir.

Okura Son Bir Uygulama

"Kişisel Dijital Denge Sözleşmesi"

Bu kitabı bir eylemle bitirmek istiyorum. Aşağıdaki sözleşme, okurun kitapta öğrendiklerini kendi yaşamına taşıması için hazırlanmıştır. Boşlukları doldurun, tarih atın ve sözleşmeyi görebileceğiniz bir yere asın. Üç ay sonra yeniden okuyun.

Ben, ……, bugünden itibaren:

- Telefonumu şu saatlerde ve şu mekânlarda kullanmamaya karar veriyorum: ……
- Telefona uzandığım yoğun bir anda "**eğer-ise" planına** göre hareket edeceğim.
- Her hafta en az 120 dakikayı şu etkinliklerle doğada geçireceğim: ……
- Boşalan zamanımı şu ekransız uğraşla dolduracağım: ……
- Bir sonraki tatilimde şu bağlantı düzeyini seçeceğim: tam / kısmi / seçici.
- Bu sözleşmeyi şu kişiyle paylaşacağım ve ondan beni desteklemesini isteyeceğim: ……
- Dijital Denge Öz Değerlendirme Formu'nu üç ay sonra, …… / …… / …… tarihinde yeniden dolduracağım.

Tarih ve imza: ……

Bu sözleşmenin bir maddesini bozduğunuzda kendinize yüklenmeyin. Lally ve arkadaşlarının (2010) gösterdiği gibi tek bir günü kaçırmak alışkanlık oluşumunu bozmaz. Sözleşmenin amacı kusursuzluk değil, farkındalıktır.

KAYNAKÇA

Acuner, E., & Turan, Y. (2024). Dijital bağımlılık farkındalığı için dijital detoks turizmi deneyimi. *Gümüşhane Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 15*(2), 312–331.

Aslantürk, E. (2021). Teknoloji bağımlılığının turizm deneyimlerine etkisi ve dijital detoks turizminin tercih edilebilirliği. *Avrasya Turizm Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 54–66.

Aydınlı, F., & Akgöz, E. (2024). Teknoloji bağımlılığı ve dijital detoks turizmine karşı tutum ve motivasyonlar: Turizm akademisyenleri tarafından bir değerlendirme. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 27(1), 357–370. https://doi.org/10.29249/selcuksbmyd.1453630

Balaban, E., & Keller, K. (2024). A systematic literature review of slow tourism. *Hungarian Geographical Bulletin, 73*(3), 303–323. https://doi.org/10.15201/hungeobull.73.3.6

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., … Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine, 54*(24), 1451–1462. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955

Cai, W., & McKenna, B. (2023). Power and resistance: Digital-free tourism in a connected world. *Journal of Travel Research, 62*(2), 290–304. https://doi.org/10.1177/00472875211061208

Cai, W., McKenna, B., & Waizenegger, L. (2020). Turning it off: Emotions in digital-free travel. *Journal of Travel Research, 59*(5), 909–927. https://doi.org/10.1177/0047287519868314

Cinelli, M., De Francisci Morales, G., Galeazzi, A., Quattrociocchi, W., & Starnini, M. (2021). The echo chamber effect on social media. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 118*(9), Article e2023301118. https://doi.org/10.1073/pnas.2023301118

Cittaslow International. (t.y.). *Cittaslow: The network of good living cities*. https://cittaslow.org (Erişim tarihi: 5 Kasım 2026)

Çavuşoğlu, O. (2022). *Cittaslow şehir restoranlarında yöresel gastronomik ürün kullanımı: Gökçeada (İmroz) örneği* [Yüksek lisans tezi, Doğu Akdeniz Üniversitesi]. https://hdl.handle.net/11129/6490

Demirel İli, N., & Aydın, Y. (2026). Ekoturizm alanlarının yeni trendi: Dijital detoks. *Journal of Tourism Research Institute, 7*(1), 1–20.

Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management, 40*, 141–152. https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012

Dickinson, J. E., & Lumsdon, L. M. (2010). *Slow travel and tourism*. Earthscan. https://doi.org/10.4324/9781849776493

Dodds, R., & Butler, R. (Ed.). (2019). *Overtourism: Issues, realities and solutions*. De Gruyter Oldenbourg.

Egger, I., Lei, S. I., & Wassler, P. (2020). Digital free tourism – An exploratory study of tourist motivations. *Tourism Management, 79*, Article 104098. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2020.104098

Ekinci, M. B. (2014). The Cittaslow philosophy in the context of sustainable tourism development; the case of Turkey. *Tourism Management, 41*, 178–189. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2013.08.013

Floros, C., Cai, W., McKenna, B., & Ajeeb, D. (2021). Imagine being off-the-grid: Millennials' perceptions of digital-free travel. *Journal of Sustainable Tourism, 29*(5), 751–766. https://doi.org/10.1080/09669582.2019.1675676

Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist, 54*(7), 493–503. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.7.493

Gökler, M. E., Aydın, R., Ünal, E., & Metintaş, S. (2016). Sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu ölçeğinin Türkçe

sürümünün geçerlilik ve güvenilirliğinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 17*(1), 53–59. https://doi.org/10.5455/apd.195843

Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017). Shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 14*(8), Article 851. https://doi.org/10.3390/ijerph14080851

Hassan, T., & Saleh, M. I. (2024). Tourism digital detox and digital-free tourism: What do we know? What do we not know? Where should we be heading? *Journal of Tourism Futures*. Erken görünüm. https://doi.org/10.1108/JTF-12-2023-0274

Hassan, T. H., Salem, A. E., & Saleh, M. I. (2022). Digital-free tourism holiday as a new approach for tourism well-being: Tourists' attributional approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(10), Article 5974. https://doi.org/10.3390/ijerph19105974

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 169–182. https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2

Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *Public Opinion Quarterly, 37*(4), 509–523. https://doi.org/10.1086/268109

Kemp, S. (2025, 8 Kasım). *Digital 2026: Turkey*. DataReportal. https://datareportal.com/reports/digital-2026-turkey (Erişim tarihi: 5 Kasım 2026)

Klarin, A., Park, E., Xiao, Q., & Kim, S. (2023). Time to transform the way we travel?: A conceptual framework for slow tourism and travel research. *Tourism Management Perspectives, 46*, Article 101100. https://doi.org/10.1016/j.tmp.2023.101100

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology, 40*(6), 998–1009. https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Li, J., Pearce, P. L., & Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism: A critical discourse analysis. *Tourism*

Management, 69, 317–329. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2018.06.027

Li, J., Pearce, P. L., & Oktadiana, H. (2020). Can digital-free tourism build character strengths? *Annals of Tourism Research, 85*, Article 103037. https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.103037

Lyu, S. O. (2016). Travel selfies on social media as objectified self-presentation. *Tourism Management, 54*, 185–195. https://doi.org/10.1016/j.tourman.2015.11.001

Milliyet. (2026, 4 Ocak). *Prof. Dr. Mark Deuze: Dijital detoks bir ayrıcalık*. https://www.milliyet.com.tr/pazar/prof-dr-mark-deuze-dijital-detoks-bir-ayricalik-7514513 (Erişim tarihi: 5 Kasım 2026)

Özbaş, Ö. (2019). *Sosyo-kültürel sürdürülebilirliğin sağlanabilmesinde sakin şehir yaklaşımının rolü: Gökçeada örneği* [Yüksek lisans tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. Bursa Uludağ Üniversitesi Açık Erişim Sistemi.

Özdemir, M. A., & Göktaş, L. S. (2021). Research trends on digital detox holidays: A bibliometric analysis, 2012–2020. *Tourism & Management Studies, 17*(3), 21–35. https://doi.org/10.18089/tms.2021.170302

Pearce, P. L., & Gretzel, U. (2012). Tourism in technology dead zones: Documenting experiential dimensions. *International Journal of Tourism Sciences, 12*(2), 1–20. https://doi.org/10.1080/15980634.2012.11434656

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841–1848. https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014

Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & 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

Rosa, H. (2013). *Social acceleration: A new theory of modernity* (J. Trejo-Mathys, Çev.). Columbia University Press. (Özgün eser 2005'te yayımlandı)

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*(1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Silk, M., Millington, B., Rich, E., & Bush, A. (2016). (Re-)thinking digital leisure. *Leisure Studies, 35*(6), 712–723. https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240223

Stankov, U., & Gretzel, U. (2021). Digital well-being in the tourism domain: Mapping new roles and responsibilities. *Information Technology & Tourism, 23*(1), 5–17. https://doi.org/10.1007/s40558-021-00197-3

Stankov, U., Filimonau, V., & Vujičić, M. D. (2020). A mindful shift: An opportunity for mindfulness-driven tourism in a post-pandemic world. *Tourism Geographies, 22*(3), 703–712. https://doi.org/10.1080/14616688.2020.1768432

Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence, 26*(5–6), 1269–1283. https://doi.org/10.1177/1354856519847325

Tarafdar, M., Cooper, C. L., & Stich, J.-F. (2019). The technostress trifecta—Techno eustress, techno distress and design: Theoretical directions and an agenda for research. *Information Systems Journal, 29*(1), 6–42. https://doi.org/10.1111/isj.12169

Turgut, A., Demirezer, Ö., & Uşma, G. (2024). Yavaş şehir (Cittaslow) kavramının sürdürülebilirlik bağlamında karşılaştırmalı bir değerlendirmesi: Bra ve Seferihisar örneği. *İDEALKENT, 15*(42), 1013–1041. https://doi.org/10.31198/idealkent.1318628

Türkiye İstatistik Kurumu. (2026, 5 Ağustos). *Hanehalkı bilişim teknolojileri (BT) kullanım araştırması, 2026* [Haber bülteni]. https://data.tuik.gov.tr (Erişim tarihi: 5 Kasım 2026)

Unger, S., & Grassl, W. (2020). Insta-holidays and Instagrammability. *Journal of Tourism, Leisure and Hospitality, 2*(2), 92–103.

Vanden Abeele, M. M. P. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory, 31*(4), 932–955. https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024

Visit Kotka-Hamina. (2024, 18 Ocak). *Phone-free island Ulko-Tammio Finland's top domestic travel destination of the year*. https://visitkotkahamina.fi/en/news-en/phone-free-island-ulko-tammio-finlands-top-domestic-travel-destination-of-the-year (Erişim tarihi: 5 Kasım 2026)

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports, 9*, Article 7730. https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3

World Health Organization. (2019, 24 Nisan). *To grow up healthy, children need to sit less and play more* [Basın bülteni]. https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more (Erişim tarihi: 5 Kasım 2026)

World Health Organization. (2020, 22 Ekim). *Addictive behaviours: Gaming disorder* [Soru-cevap]. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder (Erişim tarihi: 5 Kasım 2026)

Wybrew, A. (2026, 20 Ekim). *Türkiye'nin 29 sakin şehri: Kalabalıktan uzak keşif rotaları*. Euronews. https://tr.euronews.com/2026/10/20/turkiyenin-29-sakin-sehri-kalabaliktan-uzak-kesif-rotalari (Erişim tarihi: 5 Kasım 2026)

Yüksel Özmen, Ş., Birsen, Ö., & Birsen, H. (2016). Kentleşme dinamiklerine Cittaslow kentler üzerinden bakmak: Türkiye'deki Cittaslow şehirleri üzerine bir araştırma. *Kurgu, 24*(2), 9–22.

Yazar Hakkında

Doç. Dr. Ebru Özlem Korkutata, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Gelibolu Piri Reis Meslek Yüksekokulu Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Turizm ve Otel İşletmeciliği programı ile aynı üniversitede Lisansüstü düzeyinde Turizm İşletmeciliği ve Rekreasyon Bölümlerinde öğretim üyesidir. Hacettepe Üniversitesi'ndeki ön lisans eğitiminin ardından Kütahya Dumlupınar Üniversitesi İşletme Bölümü'nden mezun olmuştur. Yüksek lisansını Marmara Üniversitesi'nde, doktorasını ise Sakarya Üniversitesi'nde İşletme, Üretim Yönetimi ve Pazarlama alanında tamamlamıştır. Doktora tezinde otel işletmelerinde davranışsal niyeti etkileyen hizmet kalitesi boyutlarını incelemiştir.

Akademik kariyerinden önce Acıbadem Sağlık Grubu ve Doğuş Grubu'nun genel müdürlüklerinde pazarlama sorumlusu olarak çalışmıştır. İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul Yeni Yüzyıl Üniversitesi, Sakarya Üniversitesi ve Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi'nde öğretim üyeliği yapmış; Letonya'daki Turiba Üniversitesi ve Macaristan'daki Pecs Üniversitesi'nde uluslararası turizm işletmeciliği alanında misafir öğretim üyesi olarak ders vermiştir. Meslek yüksekokulu müdürlüğü, dekan yardımcılığı, anabilim dalı başkanlığı, bölüm başkanlığı, kalite ve erasmus koordinatörlüğü gibi yönetim görevlerinde bulunmuş, çeşitli komisyonlarda ve kurullarda görev almıştır. Akademik görev dışında, ÇOMÜ Dardanos Yerleşkesi'nde otel, restoran ve kreşten oluşan sosyal tesislerin koordinatörlüğünü / işletme müdürlüğünü yürütmüştür.

Turizm işletmeleri (yiyecek içecek ve otel) pazarlaması, turizm ve rekreasyonda tüketici davranışı, sağlık turizmi, kültür turizmi ve rekreasyon alanlarında makale, kitap bölümü, editörlük ve AB / Tübitak çalışmaları bulunmaktadır.

Doç. Dr. Ebru Özlem Korkutata, kendisi gibi akademisyen olan Prof. Dr. Abdulmenaf Korkutata ile evli olup, 2 erkek çocuğu annesidir.