

Dijital Detoks ve Serbest Zaman Etkinlikleri

Savaş Duman¹

Özet

Teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte dijital araçlar hayatımızın önemli bir parçası haline gelmiştir. Ancak, sürekli olarak dijital dünyaya bağlı olmak, zamanımızı ve enerjimizi tüketebilmekte, sosyal ilişkilerimizi etkileyebilmekte ve stres seviyemizin artmasına neden olmaktadır. Dijital detoks, teknolojik cihazlardan uzaklaşarak, dijital dünyaya ara verme amacı taşımaktadır. Bu süreçte, serbest zaman etkinlikleri önemli bir rol oynar. Dijital detoks kapsamında gerçekleştirilen serbest zaman aktiviteleri, bireylere farklı deneyimler sunar ve yenilenmelerine olanak tanır. Doğa yürüyüşleri, spor yapma, yoga, sanat atölyeleri, wellness programları gibi etkinlikler dijital detoks sürecinde tercih edilebilir. Bu aktiviteler, bireylerin stresten arınmalarına, bedensel ve zihinsel olarak yenilenmelerine yardımcı olur.

Dijital detoks, aynı zamanda bireylerin teknolojik bağımlılıktan kurtulmalarına ve gerçek dünyayı daha fazla keşfetmelerine olanak tanımaktadır. Serbest zaman ise bu sürecin önemli bir bileşenidir. Dijital detoks ve serbest zamanın bir araya gelmesi, bireylere içsel dengeyi bulma, kendilerini geliştirme, sosyal ilişkilerini güçlendirme ve yaşamın anlamını yeniden keşfetme fırsatı sunmaktadır.

1. Bağımlılık Kavramı

Türk Dil Kurumu'na göre bağımlılık, “bir uyarıcıya, belirli bir uyarıya veya uyarım sağlayan etkinliğe psikolojik olarak dayanılmaz derecede bağlı olma durumu” olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2022). Daha genel bir ifadeyle bağımlılık, bir maddeye veya davranışa karşı yoğun bir istek duyulması, toleransın gelişmiş olması, tüm zararlara rağmen kullanmaya veya devam etmeye devam edilmesi, azaltmaya veya bırakmaya çalışıldığında yoksunluk belirtileri gösterilmesi şeklinde karakterize edilen bir durumdur (Uzunoğlu, 2021). Alim (2023)'e göre bu kavram, bireylerin karşılaştıkları sorunları tek

1 Prof. Dr. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, savas.duman@adu.edu.tr, 0000-0001-8721-0112

başlarına çözebilme ve kendi uygun rotalarını oluşturabilmek için gereken becerilerden yoksun olma veya kendi özerkliklerini yönetememe durumunu ifade etmektedir (Alim, 2023). Kurnaz (2023)'a göre bağımlılık; aşırı isteği, aşırı düşkünlüğü ve aşırı kullanımı ifade etmek için kullanılan bir kelimedir.

1.2. Dijital Bağımlılık

Dijital teknolojilerin kullanım alanlarındaki hızlı artış, bugün dünyanın her yerindeki insanların kolaylıkla erişebildiği teknolojiler haline gelmiştir. Ancak, bu teknolojilerin geniş bir tüketici kitlesiyle buluşması, bireylerde yeni alışkanlıkların oluşmasına ve özdenetim sorunlarına yol açabilmesine neden olmaktadır. Özellikle akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar, video oyunları ve sosyal medya gibi dijital teknolojilerin amaçlarına uygun olmayan şekilde kullanılması, zararlı ve bağımlılık yapıcı etkileri olduğu düşünülen sigara, uyuşturucu veya kumar gibi etkileri oluşturabilir (Vox, 2020). Bu durum, bireylerin dijital teknolojilerle sağlıklı bir denge kurmalarının önemini vurgulamaktadır. Dijital detoks gibi stratejiler, bireylerin teknoloji kullanımını sınırlayarak, kendilerine ve çevrelerine daha fazla odaklanmalarını, gerçek dünya ile daha derin bağlantılar kurmalarını sağlayabilir. Aynı zamanda, teknoloji kullanımının kontrollü ve bilinçli bir şekilde yapılmasını teşvik ederek, özdenetim becerilerini geliştirebilir ve dijital bağımlılığın önüne geçebilir.

Bağcı (2019) tarafından yapılan araştırmada, internet, bilgisayar, sosyal medya, video oyunları ve akıllı telefonlar gibi farklı bağımlılık türlerinin “dijital bağımlılık” olarak adlandırılabilceği ifade edilmiştir. Bu tür bağımlılıklar, bireylerin bu dijital araçlar ve platformlarla olan ilişkilerinin yoğunlaşması ve kontrol dışına çıkması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda, dijital bağımlılık terimi, teknolojiye dayalı bağımlılık türlerini genel olarak tanımlamak için kullanılmaktadır. Arslan (2019)'a göre; dijital bağımlılık terimi çeşitli araçlar (bilgisayar, tablet, telefon) ve ortamlar (internet, sosyal medya, Facebook) bağlamında alt kategorilere ayrılarak sınıflandırılmaktadır.

Günümüzde dijital bağımlılık kapsamında en çok sosyal medya bağımlılığının ön planda olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda mevcut bölümde yalnızca sosyal medya bağımlılığını ele alınmıştır.

1.2.1. Sosyal Medya Bağımlılığı

Bennett (2005)'e göre sosyal medya; internetin öncülük ettiği, bilgisayarlar, cep telefonları ve video kameralar gibi araçlar aracılığıyla gerçekleştirilen iletişim biçimlerini ifade etmektedir. Bu yeni iletişim araçları

aynı zamanda “yeni medya” olarak da adlandırılmakta olup günlük yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir (Şen, 2023). Sosyal medya, kamusal ve özel alan arasındaki sınırları ortadan kaldırarak dünyanın herhangi bir yerine hızlı etkileşim imkânı sunmaktadır. İnternetin gelişimi, yeni iletişim biçimlerinin ortaya çıkmasına olanak sağlamıştır.

Kurnaz (2023)’a göre, sosyal medya uygulamaları hayatın ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmekte ve vazgeçilmez araçlar arasında yer almaktadır. Bu uygulamalar, kişilerin paylaşım alanlarını genişleterek daha geniş bir kitleye ulaşmalarını sağlamakta ve yeni iş fırsatları doğurabilmektedir. Ayrıca, sosyal medya kullanımı kişilere yeni arkadaşlar bulma ve sosyalleşme imkânı sunmakta, bireylerin kendilerini özgür hissetmelerini ve sınırlarını keşfetmelerini sağlamaktadır. Ancak, sosyal medya uygulamalarının faydalarının yanı sıra zararlarının da olduğu bilinmektedir.

Türkiye’deki gençler üzerinde 2021 yılında yapılan bir araştırma sonucunda, neredeyse tüm gençlerin sosyal medya araç ve platformlarını etkin bir şekilde kullandığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılan gençlerin günlük ortalama 1 ila 3 saat arasında sosyal medya araç ve platformlarını kullandığı görülmüş ve bu süreyi geçiren gençlerin oranı %42 olarak tespit edilmiştir. Günde 4 ila 6 saat arasında sosyal medya araç ve platformlarını kullanan gençlerin oranı ise %34 olarak kaydedilmiştir. Araştırmaya göre, gençler arasında en çok tercih edilen sosyal medya platformu %87 oranıyla WhatsApp olup, ikinci sırada %76 oranıyla YouTube, ardından sırasıyla %73 ile Instagram ve %41 ile Twitter gelmektedir. Gençlerin sosyal medya kullanmayı tercih etmelerinin nedenleri arasında arkadaş edinme, oyun oynama ve video izleme gibi faktörler bulunmaktadır. Araştırmada, gençlerin sosyal medya platformlarını kendi alanlarında araştırma yapmak ve kendilerini geliştirmek için kullanma eğiliminde olduğu da az oranda tespit edilmiştir (Türkiye Gençlik Araştırmaları, 2021).

1.3. Detoks

Detoks, vücudu veya zihni zararlı maddelerden arındırma veya temizleme süreci olarak tanımlanabilir (Medikal Akademi, 2019; Gadimli ve Isaev, 2021). Detoks süreci, genel sağlığı iyileştirmek ve vücudu veya zihni zararlı maddelerden arındırmak amacıyla kullanılan bir yöntemdir, araştırmacılar bu sürecin vücuttaki toksinlerin atılmasını teşvik ettiğini, bağışıklık sisteminin güçlenmesini desteklediğini ve genel sağlığın iyileştirilmesini sağladığını belirtmektedir (Howick, 2019; Medikal Akademi, 2019; Gadimli ve Isaev, 2021).

1.3.1. Dijital Detoks Kavramı

Dijital detoks, bireyin dijital cihazların kullanımını geçici olarak sonlandırdığı veya sınırladığı bir süre boyunca, bu zaman dilimini sosyal etkileşimlere ve farklı etkinliklere ayırarak değerlendirmesini ifade etmektedir (Yaramış, 2022). Bu teknik, bireyin yoğun dijital cihaz kullanımından kaynaklanan stresi ve kaygıyı azaltmasına yardımcı olmaktadır (Technopedia, 2022).

Dijital detoks, literatürde çeşitli tanımlara sahip olsa da genel olarak “detoks”, “mola”, “bağlantıyı kesme”, “fişten çekme” ve “dijital arınma” gibi terimlerle anılır. Bu kavram, bireyin dijital araçlardan uzaklaşarak arınma sürecini ifade etmektedir ve fiziksel dünyaya odaklanma stratejilerini içermektedir. Dijital detoks, bağımlılık tedavisi için kullanılan diğer terapilerden ayrılan farklı bir yaklaşım sergilemektedir (Radtke, Apel, Schenkel, Keller ve Lindern, 2021). Syvertsen (2020)’e göre, dijital detoks farklı zaman dilimlerinde, örneğin bir gün, bir hafta veya bir ay gibi kademeli azaltmalarla birlikte yaşam tarzında yapılan değişiklikleri ve çeşitli etkinlikleri kapsayan bir detoks yöntemidir. Ulaş-Aksu ve Işıklı (2019)’ya göre bu kavram; “dijital minimalizm” veya “dijital diyet” olarak da adlandırılabilir.

“Dijital detoks”, bazı kaynaklarda “dijital mecralardan arınma” olarak da adlandırılan bir kavramdır. Bu yöntem, bireyin kendi özgür iradesiyle ya da grup halinde uygulanabilen bir yaklaşımdır ve belirli bir süre boyunca dijital cihazlardan uzak durma veya dijital mecraların kullanımını sınırlama stratejilerini içermektedir (Pınarbaşı ve Astam, 2020). Son yıllarda, insanlar dijital mecralarda kontrolsüz bir şekilde geçirdikleri zamanın rahatsızlık verici hale gelmesiyle birlikte, dijital detoks veya dijital diyet uygulamalarının yaygınlaştığı gözlemlenmektedir (Albayrak, 2020).

1.4. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman, bireylerin tatmin edici veya doyurucu şekilde gerçekleştirmek istedikleri etkinlikleri gerçekleştirebilecekleri zaman dilimini ifade eder (Stebbins, 2016). Bilindiği üzere bireyler serbest zamanlarını farklı şekillerde değerlendirmektedirler (Uluç, 2023). Bireyler, farklı boyutlarda ve zamanlarda ortaya çıkan serbest zamanlarında, dinlenme, eğlence, sağlık gibi çeşitli amaçlarla ev içinde veya dışarıda, açık ya da kapalı mekanlarda aktif veya pasif şekilde faaliyetlere katılırlar (Karaküçük, 2014). Aktaş (2023a)’a göre; Bireylerin boş zamanlarını çeşitli aktivitelerle değerlendirmeleri, oluşan stresten uzaklaşmak için hayati önem taşımaktadır.

Serbest zaman faaliyetleri, bir gruba aidiyet duygusu, fiziksel ve ruhsal gelişim, kendini ifade etme gibi önemli ihtiyaçları tatmin ederek bireylerin

toplumsallaşmasında, sosyal çevrelerinin gelişmesinde, iş ve günlük yaşamın monoton yaşam tarzının getirdiği stresten kurtulmalarında önemli bir rol oynamaktadır (Ardahan ve Yerlisu Yapa, 2010). Serbest zaman, bireyin farklı ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda kendisine kalan zamanı ifade eder ve bireyin tercihlerine göre kullanabileceği bir zaman dilimidir. Bu nedenle, yapıcı ve olumlu davranışlarla ilişkilendirilir (Erdemli, 2002). Dijitalleşmenin artmasıyla birlikte toplumlar, daha verimli üretim süreçleri geliştirmenin yanı sıra çalışma zamanından ayrı bir serbest zaman kavramını ortaya çıkarmıştır (Yüksel, 2023). Serbest zaman kavramı, küresel düzeyde bireyden bireye farklılık gösterse de aslında “endüstrileşmiş toplumların değerlendirdiği bir zaman dilimi” olarak literatürde yer almaktadır (Kraus ve Curtis, 1982).

Şekil 1. Serbest Zamanlarda Yapılabilecek Aktivitelerden Bazıları



(Kaynak: Turhan, 2022)

1.4.1. Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımı Etkileyen Faktörler

Serbest zaman yönelimini engelleyen faktörler, bireyin zamanını etkili ve keyifli bir şekilde değerlendirmesine engel olan durumlardır. Bu faktörler arasında çalışma saatlerinin uzunluğu, yorgunluk, sağlık sorunları, mali sorunlar, ailevi işler, sosyal sorumluluklar veya travma gibi durumlar yer almaktadır. Bu durumlar, bireyin serbest zamanını değerlendirebileceği aktiviteleri gerçekleştirmesini engelleyebilir veya zamanın kalitesini düşürebilir (Turhan, 2023).

Ekonomik durum, serbest zaman yönelimine engel olan bir faktördür ve bireyin ekonomik zorluklar ve sıkıntılarla karşılaştığı durumları ifade

eder. Örneğin, finansal sorunlar nedeniyle bireyin serbest zamanlarını değerlendirebileceği aktiviteler sınırlı olabilir. Kişinin ekonomik durumu, boş zamanlarını etkileyerek zamanın kalitesini ve mutluluğunu düşürebilir.

Sağlık, serbest zaman yönelimine engel olabilen bir faktördür ve bireyin sağlık durumuyla ilgili yaşadığı zorlukları ve sıkıntıları ifade eder. Örneğin, kronik bir hastalığı olan birey, sağlık sorunları nedeniyle serbest zamanını istediği gibi değerlendiremeyebilir. Sağlık durumu, kişinin serbest zaman aktivitelerini sınırlayabilir veya engelleyebilir, bu da zamanın kalitesini ve dolayısıyla yaşam tatmini düzeyini etkileyebilir.

Eğitim durumu, serbest zaman yönelimine engel olabilen bir faktördür ve bireyin eğitim kurumlarında devam etmesiyle ilgili zorlukları ve sıkıntıları ifade eder. Örneğin, yoğun bir öğrencilik dönemi veya akademik çalışmalara odaklanma gerekliliği, kişinin serbest zamanını sınırlayabilir ve önceliklerini değiştirmesine neden olabilir. Eğitim durumu, kişinin serbest zamanını etkileyerek, belirli aktiviteleri yapma veya zamanın kalitesini düşürme potansiyeline sahiptir.

Yaş, serbest zaman yönelimine engel olabilen bir faktördür ve kişinin yaşadığı döneme özgü zorlukları ve sıkıntıları ifade eder. Farklı yaş grupları farklı sorumluluklar ve beklentilerle karşılaşabilir. Örneğin, çocuklar ve gençler için eğitim, aileye bağımlılık ve sosyal aktiviteler önemli olabilirken, yetişkinler için iş hayatı, aile kurma veya kariyer geliştirme öncelikli olabilir. Yaşamın ilerleyen dönemlerinde ise emeklilik, sağlık sorunları veya bakım sorumlulukları gibi faktörler serbest zamanı etkileyebilir. Bu nedenle, yaşamın farklı evrelerindeki bireylerin serbest zamanlarını farklı şekillerde değerlendirmesi ve önceliklerini buna göre belirlemesi gerekmektedir.

Cinsiyet, serbest zaman yönelimine etki edebilen bir faktördür ve kişinin cinsiyetine dayalı olarak karşılaştığı zorlukları ve sıkıntıları ifade eder. Toplumda yaygın olan cinsiyet rolleri ve beklentileri, kadınlar ve erkekler arasında farklı boş zaman etkinliklerini tercih etmelerine veya farklı fırsatlara erişmelerine neden olabilir. Örneğin, bazı toplumlarda kadınlar ev işleri ve aileyle ilgilenme gibi sorumluluklarla daha fazla meşgul olabilirken, erkekler iş hayatına daha fazla odaklanabilir. Bu cinsiyet temelli roller ve beklentiler, kadınların veya erkeklerin serbest zamanlarını farklı şekillerde kullanmalarını etkileyebilir. Bu nedenle, cinsiyet faktörünün dikkate alınması, eşitlik ve adalet açısından önemlidir ve her bireyin tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun serbest zaman aktivitelerine erişimini sağlamak için çaba gösterilmelidir.

Sosyal çevre, bireyin yaşadığı toplumun veya belirli bir grubun, normları, değerleri, inançları ve beklentileri gibi sosyal faktörlerin etkilediği bir

ortamdır. Bu çevre, bireyin serbest zaman yönelimlerini etkileyebilir veya engelleyebilir. Toplumun belirli bir aktiviteyi kabul etme veya reddetme eğilimi, kişinin bu aktiviteyi tercih etmesini veya kaçınmasını etkileyebilir. Örneğin, bazı toplumlarda belli bir aktiviteye karşı olumsuz bir tutum yaygınsa, birey bu aktiviteyi tercih etmekten kaçınabilir veya toplumun beklentilerine uymak için farklı bir aktiviteye yönelebilir. Sosyal çevre, bireyin boş zamanını etkileyen sosyal baskılar ve normlar aracılığıyla tercihlerini belirleyebilir ve bazı durumlarda bireyin kendi ilgi ve isteklerini bastırmasına neden olabilir. Bu nedenle, sosyal çevrenin rolü göz önünde bulundurularak, bireylerin kendi tercihlerine ve ihtiyaçlarına uygun serbest zaman aktivitelerini seçmelerine olanak sağlamak önemlidir.

Yaşam koşulları, insanların yaşadıkları yerin fiziksel, sosyal ve ekonomik özelliklerini ifade eder. Bu koşullar, bireylerin rekreasyona katılımını etkileyebilir. Örneğin, doğa rekreasyonu aktivitelerine ilgi duyan bireyler için, doğal ortamları olan bölgelerde yaşamak daha fazla rekreasyon fırsatı sunabilir. Bu bölgelerde doğa yürüyüşleri, kampçılık, dağcılık gibi aktivitelerin yapılabilmesi daha kolay olabilir. Bunun yanı sıra, yaşadıkları yerin imkanları da rekreasyona katılımı etkileyebilir. Örneğin, spor tesislerinin, parkların, yeşil alanların, sanat ve kültürel etkinliklerin bulunması, bireylerin bu tür aktivitelere daha kolay erişim sağlamasını ve daha fazla katılım göstermesini mümkün kılar. Yaşam koşulları, bireylerin rekreasyona yönelimlerini belirleyebilir ve yaşadıkları çevrenin sunduğu fırsatlar ve imkanlar doğrultusunda rekreasyon seçeneklerini şekillendirebilir.

1.5. Dijital Detoks ve Serbest Zaman Etkinlikleri

Detoks genel olarak, kişinin sağlıksız nesnelere uzak durduğu bir süreci ifade ederken (Basu, 2019), “dijital detoks” terimi ise 2013 yılında Oxford sözlüğüne giren ve kişinin stresi azaltmak veya fiziksel dünyada sosyal etkileşime odaklanmak için elektronik cihazları kullanmaktan kaçındığı bir dönemi ya da süreyi tanımlamaktadır (Lexico, 2021; Basu, 2019). Dijital detoks yapan bireylerin, serbest zamanlarını daha etkili bir şekilde değerlendirdiği düşünülmektedir. Uplifers (2018) tarafından sunulan serbest zaman aktiviteleri şunlardır:

1. Yürüyüş yapmak
2. Bahçe işleriyle uğraşmak
3. Spor yapmak
4. Bir kurum veya örgütte düzenlenen etkinliklere gönüllü olarak katılmak

Bu aktiviteler, bireylerin kendilerine daha fazla zaman ayırmalarını sağlamaktadır.

Göktaş ve Ülkü (2021)'ye göre, bireyler tatillerinde dijital detoks yapmaktan faydalanmaktadır. Bu durum, serbest zaman etkileri bağlamında da ele alınabilir. Dijital tatil sırasında, doğa yürüyüşleri, yoga etkinlikleri, spor ve egzersiz gibi aktivitelerle uğraşılabilir. Aktaş (2023b)'a göre spor özellikle sosyal ve kültürel hayatta önem kazanan bir olgudur. Sporun bu özelliği serbest zaman aktiviteleri içerisindeki yerini ve katkısını tartışmasız üstün kılmaktadır.

egger, Lei ve Wassler (2020) tarafından belirtilen motivasyon faktörlerine göre, bireyleri dijital detoks aktivitelerini yapmaya motive eden etmenler arasında kişisel gelişim, sosyal ihtiyaçlar, stresin azaltılması ve yenilenme bulunmaktadır. Gençoğlu (2019) ise bazı otellerin müşterilerine dijital detoks kapsamında yoga, kano, şnorkel ve dalış gibi aktiviteler sunmaktadır. Serbest zaman, dijital detoks sürecinde önemli bir rol oynamaktadır. Dijital detoks, teknolojik cihazlardan uzaklaşma ve dijital dünyadan ara verme amacı taşırken, serbest zaman ise bireylerin istedikleri aktiviteleri gerçekleştirmek için ayırdıkları zaman dilimini ifade etmektedir. Serbest zamanın dijital detoksun önemli bir bileşeni olduğu düşünülmektedir. Bu iki kavram, insanlara teknolojik bağımlılıktan kurtulma ve gerçek dünyayı daha fazla keşfetme fırsatı sunmaktadır.

Pınarbaşı ve Astam (2020)'a göre dijital detoks kapsamında gerçekleştirilen etkinlikler bireysel olarak ya da gruplar halinde gerçekleştirilebilir. Bu etkinlikler, kişilerin yenilenmesine olanak tanır. Li, Pearce, ve Low (2018) ise yaptıkları çalışmada, dijital detoks turizmi yapan işletmelerin müşterilerine sunduğu etkinlikleri konseptlerine göre sınıflandırmışlardır. Bu etkinlikler ve konseptler şu şekilde sıralanabilir:

- **Doğa/doğa sporları**: Safari, macera, koşu, yürüyüş, ata binme, bisiklete binme, tırmanma, doğa kampı, balık tutma, yüzme, engelli parkurlar, yelken, su kayağı, tenis, futbol, uçurtma uçurma, sörf, vahşi yaşamı gözlemleme, kızak gezintisi, hayatta kalma mücadelesi vb.
- **Beceri geliştirme**: Çiftlik hayatı, hasat, ağaç dikme, zanaatkârlık atölye çalışmaları, sanat dersleri, grup terapi seansları, resim yapma, yemek pişirme, atölye çalışmaları vb.
- **Wellness/inziva programları**: Yoga, spa masajı, vücut bakımı, fitness dersleri, meditasyon, sağlıklı beslenme, organik yüz bakımı, detoksifiye edici ovma-germe, kaplıca banyosu, Fin saunası vb.

- **Grup oyunları:** Masa oyunları, sohbet, bayrağı ele geçirme, kayaduar tırmanma, yetenek gösterileri vb.
- **Manevi/kültürel deneyim:** Şehir turları, etkinlikler, festivaller, folklor dinleme-izleme, arkeolojik keşif müzelerini ziyaret etme, dini ve miras alanlarını ziyaret etme vb.
- **Diğerleri:** Alışveriş, gurme yemekler, organik taze çiftlik yemekleri vb.

Bu çeşitli etkinlikler, bireylere dijital detoks sürecinde farklı deneyimler sunarak, teknolojiden uzaklaşma ve gerçek dünyayla daha fazla bağlantı kurma fırsatı sağlar.

Sonuç

Digital Detox, dijital cihazlardan *uzaklaşarak zaman geçirmeyi ve bilinçli olarak teknoloji kullanımını azaltmayı ifade eden bir kavramdır.* Rekreasyon ise dinlenme, eğlenme ve keyifli aktiviteler yapma amacıyla gerçekleştirilen etkinliklerin genel adıdır. Rekreasyonel etkinlikler yapısı gereği içerisinde serbest zaman etkinliklerini barındırmaktadır. Böylelikle bireylerin dijital detoks amacıyla yapmış oldukları etkinlikler serbest zaman etkinleri kapsamında yer almaktadır. Teknolojik ortamlarda geçirilen zamanın fiziksel ortamda ve teknolojiden uzak bir şekilde geçirilmesine olanak tanıyan dijital detoks böylelikle serbest zaman etkinlikleriyle iç içe geçmiş durumdadır. Teknolojiden uzak, aktif ve bilinçli vakit geçirmeyi ifade eden dijital detoks kapsamında; doğa yürüyüşleri, açık hava etkinlikleri, spor ve egzersiz gibi serbest zaman aktivitelerine yer verilmektedir. Bu durumda bireylerin yenilenmeleri ve yeniden yaratılmaları sağlanmaktadır.

Kaynaklar

- Aktaş, F. (2023a). *Spor ve Rekreasyon Arasındaki İlişkinin Sportif Rekreasyon Açısından Ele Alınması*. Türkmen, M. & Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aktaş, F. (2023b). *Spor Sosyolojisi, Sosyalleşme ve Sosyal Bütünüleşme*. Türkmen, M. & Uluç, E. A. (Ed). Spor Bilimleri Üzerine Araştırmalar içinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Albayrak, E. S. (2020). Sosyal medya platformlarında dijital detoks: Deneysel bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 44, 252-266.
- Alim, Y. K. (2023). *İlkokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılık Eğilimlerinin Veli Görüşlerine Göre İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sivas.
- Ardahan, F. ve Yerlisu Lapa, T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerinin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (4), 129-136.
- Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63- 80.
- Bağcı, H. (2019). Analyzing the digital addiction of university students through diverse variables: example of vocational school. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 6(1), 100-109.
- Basu, R. (2019). Impact of digital detox on individual performance of the employees. *International Journal of Research and Analytical Reviews (IJRAR)*, 6, (2), 378-381.
- Bennett, A. (2005). *Kültür ve Gündelik Hayat*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Egger, I., Lei, S. I. ve Wassler, P. (2020). Digital Free Tourism—An Exploratory Study of Tourist Motivations. *Tourism Management*, 79, Article 104098.
- Erdemli, E. (2019). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Mesleğe Yönelik Tutumu ile Serbest Zaman Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Ana Bilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı, Bartın.
- Gadimli, A. ve Javanshir I. (2021). Detoksun Faydaları-Benefits of Detox. (PDF) Detoksun faydaları- Benefits of detox (researchgate.net) adresinden alınmıştır.
- Gençoğlu, F. (2019). *Lüks turizmde 'dijital detoks' dönemi*, <https://www.aa.com.tr/tr/sirkethaberleri/turizm/luks-turizmde-dijital-detoks-donemi/651915> adresinden alınmıştır.

- Göktaş, L. S. ve Ülkü, A. (2021). Dijitalleşme sürecinde ortaya çıkan bir kavram: Dijital detoks tatili. *Co-Editors*, 292.
- Howick, J. (2019). *Doktor Sensin*. SALON YAYINLARI.
- Karaküçük, S. (2014). *Rekreasyon: Boş Zamanları Değerlendirme*. (Geliştirilmiş 7. Baskı) Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kraus, R. G. ve Curtis, J. E. (1982). *Creative management in recreation and parks* (No. Ed. 3). CV Mosby Company.
- Kurnaz, Ş. (2023). *Gençlerde Dijital Bağımlılık ve Dijital Bağımlılığının Aile Sorunları Üzerindeki Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kurumlar Sosyolojisi Anabilim Dalı, Elâzığ.
- Lexico, (2021). https://www.lexico.com/en/definition/digital_detox adresinden alınmıştır.
- Li, J., Pearce, P. L. ve Low, D. (2018). Media representation of digital-free tourism. A Critical Discourse Analysis. *Tourism Management*, 69, 317-329.
- Medikal Akademi. (2019). Detoks nedir, nasıl yapılır? Detoksun faydaları ve zararları nelerdir? Detoks nedir, nasıl yapılır? Detoksun faydaları ve zararları nelerdir? (medikalakademi.com.tr) adresinden alınmıştır.
- Pınarbaşı, T. E. ve Astam, F. K. “Vazgeçmek Mümkün Mü?": Kuşakların Dijital Detoks Deneyimleri Üzerine Bir Analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, (20), 5-28.
- Pınarbaşı, T. E. ve Astam, F. K. (2020). “Vazgeçmek mümkün mü?": Kuşakların dijital detoks deneyimleri üzerine bir analiz. *Ata İletişim Dergisi*, 20, 5-27.
- Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J. ve Lindern, E. (Eds.). (2021). Dijital detoks: An effective solution in the smartphone era? systematic literature review. [Özel Sayı]. *Mobile & Communication*, 1, 25.
- Stebbins, R.A. (2016). *Serbest Zaman Fikri Temel İlkeler*. Demirel, M., Ekinci, N.E., Üstün, Ü.D., Işık, U. & Gümüştül, O. (Çeviren). Ankara: Spor Yayınevi ve Kitabevi.
- Syvertsen, T. (2020). *Digital detox: The politics of disconnecting*. Bingley: Emerald Publishing Limited.
- Şen, İ. (2023). *Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı: Kırıkkale Lise Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Bilimleri Anabilim Dalı, Aksaray.
- TDK. (2022). Bağımlılık kavramı. : <http://www.tdk.gov.tr/> adresinden alınmıştır.
- Technopedia, (2022) <https://www.techopedia.com/definition/15418/digital-detox> adresinden alınmıştır
- Turhan, M. (2022). *Spor Merkezlerine Üye Bireylerin Serbest Zaman Doyumu ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Türkiye Gençlik Araştırmaları (2021). https://www.kas.de/documents/283907/16886777/T%C3%BCrkiye+Gen%C3%A7lik+Ara%C5%9Ft%C4%B1rmas%C4%B1+2021_T%C3%BCrkce.pdf/fd08cee1-8d75-02bb-13c-b-2bb341b8897d?version=1.2&t=1644871408910 adresinden alınmıştır.
- Uluç, E. A. (2023). *Rekreasyonel Turizm Kapsamında Kitesurfing'in Ele Alınması*. Karaçay, Z. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Çok Yönlü Araştırmalar içinde. İstanbul: Efe Akademi Yayınları.
- Uplifers. (2018). *Dijital Detoks Yaparken Başvurabileceğiniz 25 Eğlenceli Aktivite*. Dijital detoks yaparken başvurabileceğiniz 25 eğlenceli aktivite | Uplifers adresinden alınmıştır.
- Uyulaş-Aksu, Z. ve Işıklı Ş. (2019). Teknolojik zehirlenme, semptomları ve teknolojik düzen. *Uluslararası Bilişim, Teknoloji ve Felsefe Dergisi*, 2, (2), 59-86
- Uzunoglu, A. (2021) Dijital oyun ve bağımlılık. *Yeni Medya*, 11, 116-131.
- Vox. (2020). “Tech companies tried to help us spend less time on our phones. it didn't work.” <https://www.vox.com/recode/2020/1/6/21048116/tech-companies-time-well-spentmobile-phoneusage-data> adresinden alınmıştır.
- Yaramış, D. (2023). *Yeni Medyada Dijital Bağımlılığa Karşı Dijital Detoks Uygulamaları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Radyo Sinema ve Televizyon Anabilim Dalı, Mersin.
- Yüksel, E. (2023). *Engelli Birey Eğitmenlerinin Serbest Zaman İlgilenimlerinin Mental İyi Oluş Düzeylerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.