

Çevrimdışı Tatil: Dijital Detoks İçin Ekoturizm

Offline Vacation: Ecotourism for Digital Detox¹

Yunus TOPSAKAL¹  Abdurrahman DİNÇ² 

Öz

Turizm endüstrisi, teknolojinin uygulanıp hızla benimsendiği bir laboratuvar gibidir. Bundan dolayı birinci endüstri devriminin hızlandırdığı turizm endüstrisini, günümüzde içinde olduğumuz dördüncü endüstri devrimi şekillendirmeye devam etmektedir. Fakat aşırı teknoloji kullanımı bireylerde stres, depresyon, uykusuzluk gibi sorunlar yaratmaktadır. Dolayısıyla, günümüzde insanlığın her zaman yanında olan teknolojiden uzak tatil yapması gündeme gelmeye başlamıştır. Nasıl önceki devrimlerin sonucu olarak insanlığı arabalar, kirlilik gibi sorunlardan dolayı tatil ihtiyacı duymuşsa, şu anki dördüncü endüstri devriminde teknolojiden uzak tatil ihtiyacı hissetmiştir. İnsanlar günlük hayatlarından uzaklaşmak, yeni deneyimlerle öğrenerek ve dinlenerek yenilenmek amacıyla tatile çıkmaktadır. Bu noktada teknolojiden uzak tatil, dijital detoks kavramı ile karşımıza çıkmaktadır. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı, çevrimdışı olarak dijital detoks kapsamında ekoturizmi inceleyip öneriler sunmaktır. Araştırma nitel bir çalışmadır. Örnek olay olarak dijital detoks hizmeti sağlayan bazı ekoturizm sağlayıcıları incelenmiştir. Ekoturizmin, halihazırda doğa ve kültür ile iç içe olması, dijital detoks için hazır bir pazar olarak görülmesini sağlamaktadır. Çalışma sonucunda stresi azaltarak gerçek dünyadaki sosyal etkileşime ve doğa etkileşimine odaklanmak için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çevrimdışı Tatil, Dijital Detoks, Ekoturizm

JEL Kodları: L83, L80

Abstract

Tourism industry is like a laboratory where technology is applied and rapidly adopted. Therefore, the fourth industrial revolution continues to shape the tourism industry, which was accelerated by the first industrial revolution. However, excessive use of technology creates problems, such as stress, depression and insomnia. Therefore, nowadays, it has started to come to the fore to take a vacation away from technology, which is always with human beings. As a result of previous revolutions, people needed a vacation due to problems, such as cars and pollution, but in the current fourth industrial revolution, human beings felt the need to stay away from technology. People go on vacation to get away from their daily lives, to renew themselves by learning with new experiences and resting. At this point, a holiday away from technology comes up with the concept of digital detox. From this point of view, the aim of this study is to examine and recommend ecotourism as a digital detox. The research is a qualitative study. As a case study, some ecotourism providers providing digital detox services were examined. Since ecotourism is already intertwined with nature and culture, it can be seen as a ready market for digital detox. As a result, suggestions were made to focus on real-world social interaction and nature interaction by reducing stress.

Keywords: Offline Vacation, Digital Detox, Ecotourism

Jel Codes: L83, L80

¹ Dr., Adana Alparslan Türkeş Science and Technology University, Adana, Turkey, topsakal.yunus@gmail.com

ORCID: 0000-0003-3202-5539

² Assoc. Prof. Dr., Necmettin Erbakan University, Tourism Faculty, Konya, Turkey, a.dinc@erbakan.edu.tr

ORCID: 0000-0002-7539-6084

Geliş / Submitted: 12/01/2022

Düzeltilme / Revised: 27/01/2022

Kabul / Accepted: 4/02/2022

Yayın / Published: 15/05/2022

Atıf / Citation: Topsakal, Y., Abdurrahman, D. (2022). Çevrimdışı Tatil: Dijital Detoks İçin Ekoturizm, Journal of Tourism Intelligence and Smartness, 5(1), 1-10.

¹ Bu makale, 30 Eylül - 2 Ekim 2021 tarihlerinde Konya'da gerçekleştirilen Uluslararası Turizmde Yükselen Eğilimler Kongresi - ICETT 2021 adlı kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuş ve özet olarak yayınlanmıştır.

Giriş

Endüstri 4.0 devrimi ile beraber turizm sektörü ve turistler dijital teknolojiler ile ilişki içerisine girmiştir (Dickinson vd., 2016). Bilgi ve iletişim teknolojileri (BİT) günlük hayatımız ile bütünleştiğinden dolayı turizm sektörünü, bilgi ve iletişim teknolojilerinden ayrı olarak düşünmek mümkün değildir (Buhalis, 2000; Wang vd., 2016). Turizm sektöründe teknolojinin hızla benimsendiği ve teknolojinin turizm sektöründe oldukça geniş bir eksende uygulama alanı bulduğu, önceki çalışmalarda (Minghetti ve Buhalis, 2010; Willis vd., 2017) kanıtlanmıştır. Ancak turistlerin, geleneksel olarak tatile çıkınca günlük rutinden kaçma isteklerinden dolayı, seyahat ederken sosyal ağlardan ve bazı teknolojilerden uzak durdukları belirtilmektedir (Cohen vd., 2014; Krippendorff, 1986). Bu bağlamda sosyal ağlardan ve bazı teknolojilerden fiziksel ve zihinsel olarak uzak kalmanın, seyahat ederken turistlere rahatlatma ve kendini yenileme anlamında katkı sağladığı söylenebilir (Lehto, 2013).

Turizm sektöründe neredeyse her alanda bulunan BİT uygulamalarının olumsuz etkileri, özellikle turistlerin sürekli akıllı telefon kullanması ve sosyal medyada fazla zaman geçirmesi, giderek daha fazla dikkat çekmektedir (Lalicic ve Weismayer, 2018; Neuhofer ve Ladkin, 2017). Teknolojinin aşırı kullanımı ile ortaya çıkan sağlık sorunlarından dolayı, hatta sağlık uzmanlarının tavsiyeleri ile, dijital detoks programları hayatımıza girmiştir (Smith ve Kelly, 2006). BİT, turizm sektörünün itici bir gücü olmasına rağmen, bazı seyahat acenteleri ve konaklama tesisleri son yıllarda BİT ile bağlantısı az olan veya hiç olmayan “dijital detoks paketleri” sunarak dijital hayattan uzak durmak isteyen turistler için bir niş pazar oluşturmaya başlamıştır (Smith ve Puczko, 2015). Dolayısıyla dijital detoks turizminin ortaya çıkmasındaki temel sebebin günlük hayatta insanların teknolojiye olan bağımlılığının artması olduğu söylenebilir.

Son yıllarda gerçekleştirilen birkaç çalışmada (Cai, vd., 2020; Fan vd., 2019; Floros vd., 2021, Li vd., 2018), turistlerin dijital detoks turizmine karşı motivasyonları ve duygusal tepkileri incelenmiştir. Tatillerde teknolojinin aşırı kullanımı, turist deneyimini olumsuz etkilemektedir, çünkü turist iş ve sosyal hayatı birbirine bağlamak, seyahat programını yönetmek ve boş zamanlarını doldurmak için akıllı telefonuna bağlı kalmak durumundadır (Ferraro vd., 2007). Turistlerin dijital detoks turizmine yönelik duygusal tepkileri, belirli seyahat niyetlerine, varış ortamlarına ve günlük BİT kullanım davranışlarına bağlı olarak rahatlamadan endişeli olmaya doğru uzanan bir spektrum biçimindedir (Chen vd., 2018; Upadhyay ve Mishra, 2017). Özellikle kaçış, sağlık, kişisel gelişim, iyileştirilmiş ilişkiler, kendini yenileme ve esenlik, turistleri tatilde çevrimdışı olmaya iten önemli faktörler olarak ifade edilmektedir (Egger vd., 2020).

Turizm alanında literatürde sadece birkaç çalışma, detoks turizminin olanaklarını incelerken, bazı araştırmacılar (Neuhofer, 2016; Li, 2019) ise teknoloji kullanımının turistlerin deneyimleri üzerindeki olumsuz etkilerini araştırmıştır. Duncan (2014), BİT olmayan müzelerdeki turist deneyimini; Dickinson vd. (2016), Birleşik Krallık'ta mobil şarj tesislerinin olmaması veya sinyal kullanılabilirliğinin olmaması, BİT hizmetlerinin bulunmadığı bölgede kamp yapan turistlerin internete erişememesini; Kirillova ve Wang (2016) ise turistlerin tatillerinde aileleri ve arkadaşlarıyla bağlantı kurmak için akıllı telefon kullanmanın etkisini incelemiştir. Dijital detoks hizmeti sunan tesisleri, insanların dijital araçlardan kurtulmalarına yardımcı olmak için genellikle doğayla çevrili izole alanlarda konumlanmaktadır. Buradan hareketle bu çalışmanın amacı çevrimdışı olarak dijital detoks kapsamında ekoturizmi inceleyip önerilerde bulunmaktır.

Kavramsal Çerçeve

Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili ilk çalışmalar 2000'li yıllarda başlamıştır. Bu kapsamda Leung (2004) oyun bağımlılığını, Bianchi ve Philips (2005) akıllı telefon bağımlılığını, Leung ve Lee (2012) sosyal medya bağımlılığını ve Eşgi (2014) internet bağımlılığını konu alan araştırmalar gerçekleştirmiştir. Gerçekleştirilen araştırmalar, bireyin teknoloji kullanarak saatlerce çevrimiçi olup zaman harcamasının ve buna karşı koyamamasının, kişilik özelliklerini değiştirdiğini ve depresif bir duruma girerek asosyal davrandığını belirtmektedir (Morgan ve Cotten, 2003).

Sağlık sorunları ile ilgili olarak yapılan araştırmalar, aşırı akıllı telefon kullanımının, yüksek depresyon ve kaygı sorunlarıyla (Lepp vd., 2014), uyku güçlükleriyle (Thomee, 2018) ve kas-iskelet sistemi sorunlarıyla (İnal vd., 2015) ilişkili olduğunu göstermektedir. McIntyre vd. (2015) gerçekleştirdikleri çalışmada, aşırı internet kullanımının insanlarda özgüven eksikliği yarattığını ve sosyal ilişkilerini etkileyerek insan ilişkilerinde kendini önemsiz hissetmelerine neden olduğunu belirtmiştir. Twenge (2017) yaptığı araştırmada 2000-2015 yılları arasında Amerikalı gençlerin biraraya gelme sıklığının %40 oranında düştüğünü ortaya çıkarmıştır. Çalışmada ayrıca sosyal medya bağımlılarında gelişen

depresifliğin %27 arttığını ve sağlıklı bir yaşam için gerekli olan yedi saatlik uyku süresinin altında uyuma oranının ise %57 oranında arttığını belirtmiştir. Amez ve Baert (2020) ise çalışmalarında akıllı telefon kullanımı ile akademik performans arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna varmışlardır. Benzer bir şekilde aşırı düzeyde akıllı telefon kullanımının düşük iş verimliliğine neden olduğu başka bir çalışmada da (Duke ve Montag, 2017) belirlenmiştir.

Yeşilay öncülüğünce “İnternet Bağımlılığı” ile ilgili yapılan araştırma sonucunda nomofobinin psikolojik rahatsızlıklarla eşdeğer olduğu ifade edilerek, internet bağımlılarının yarısından fazlasında psikiyatrik rahatsızlık olduğuna vurgu yapılmıştır. Rapora göre internet bağımlılarında gözlenen psikiyatrik rahatsızlıklar ve görülme oranları şöyledir (Yeşilay, 2021);

- Madde kullanımı (%38),
- Duygudurum bozukluğu (%33),
- Depresyon veya distimik bozukluk (%25),
- Psikotik bozukluk (%14),
- Anksiyete Bozukluğu (%10)

Dijital teknolojilerin aşırı kullanımının insan sağlığı ve davranışları üzerindeki olumsuz etkilerinden dolayı, dünya genelinde belli sürelerde dijital araçlardan uzak durma yönünde artan bir eğilim olmaya başlamıştır (Duncan, 2014; Karapetsas vd., 2015). Dijital teknolojilerin aşırı kullanımıyla insanların büyük çoğunluğunun psikolojik rahatsızlıklara, sosyal sorunlar ve hatta nörolojik komplikasyonlara maruz kalması beklenmektedir (Neuhofer ve Ladkin, 2017).

Dijital Detoks

Kökenini Latince “detoxication” kelimesinden alan detoks kavramı, çeşitli yollarla insan vücuduna girmiş olan ya da vücutta üretilen ve dışarı atılmayı bekleyen atık maddelerden ve zararlı toksinlerden kurtulmak olarak tanımlanmaktadır (Pekyaman vd., 2015). Dijital araçların kullanılmaması bağlamında ise hem toplum hem de akademik olarak farklı kavramlar kullanılmaktadır. Genellikle yoksunluk, mola, bağlantıyı kesme, detoks, zaman aşımı veya fişi çekme gibi kavramlar kullanılmaktadır (Brown ve Kuss, 2020). Akademik olarak uluslararası tanımlamaya sahip olmayan dijital detoks kavramının bir nevi “dijital temizlenme” ve “dijital geri çekilme” olarak ele alınması söz konusudur (Kuntsman ve Miyake, 2015).

Dijital detoks, “dijital bir ara verme” anlamına gelen yeni bir kavramdır ve 2013 yılında Oxford çevrimiçi sözlüğüne girmiştir (Syvertsen, 2020). Dijital detoks, BİT bağlantısının tatillerdeki ‘kaçış’ amacına bir engel olduğundan ve turistleri “anlık yokluğu” hatırlamaya teşvik ettiğinden, dijital araçlarla bağlantıyı kesmek için geçici bir çözüm olarak başlamıştır (Neuhofer ve Ladkin, 2017). Techopedia (2018) dijital detoksu aşırı teknoloji kullanımı ile ortaya çıkan kaygı, stres gibi sorunları azaltmak için dijital araçların kullanımını belli bir süre askıya alma olarak tanımlamıştır. Dijital detoks, “bireyin akıllı telefonlar gibi teknolojik araçları kullanmaktan kaçındığı, stresi azaltmak veya fiziksel dünyadaki sosyal etkileşime odaklanmak için bir fırsat olarak gördüğü bir süre” olarak tanımlanmaktadır (Oxford Dictionaries, 2021). Bu tanım, dijital detoksu, oruç tutmaya benzer şekilde, kendini temizlemek için dijital araçlardan geçici olarak uzak durma olarak ifade etmektedir. Bundan dolayı dijital detoks, yasadışı uyuşturuculardan veya alkolden kalıcı olarak uzak durmak için detoksifikasyon terapilerinden farklıdır (Syvertsen ve Enli, 2020). Bununla birlikte dijital detoksun tanımı (Oxford Dictionaries, 2021) aşağıdaki hususlarla ilgili olarak belirsizliğini korumaktadır;

- Bir kişi yalnızca bir dijital araçtan (örn. akıllı telefon) belli bir süre uzak durması ya da dijital araçları artık kullanılıp kullanılmayacağına karar vermesi,
- Dijital araçlardan yalnızca gönüllü olarak veya kasıtlı olarak uzak durma veya gönülsüz yani zorla uzak durma,
- Belirli bir içerikten kaçınmak önemli mi veya dijital detoks yalnızca elektronik araçlardan tamamen uzak durmayı mı gerektirir.

Dijital Detoks Turizmi

Dijital detoks, turizm endüstrisindeki en son trendlerden biri olarak kabul edilmektedir ve “sosyal medyadan veya çevrimiçi etkinliklerden kopukluk ya da dijital araçların kullanımını en aza indirmeye yönelik uygulamalar” olarak tanımlanmaktadır (Syvertsen ve Enli, 2020). Dijital detoks turizmi, sağlık turizmi kapsamında ele alınmaktadır ve bu turizm türünün stresi azaltarak sağlığı iyileştirdiği belirtilmektedir (Smith ve Puczko, 2015). Başka bir ifadeyle detoks, insanların daha sağlıklı olma

amacıyla zararlı yiyecek, içecek veya ilaçları vücutlarına almayı bırakmaları için radikal bir karar olarak görülüyorsa; dijital detoks turizmi, insanları teknoloji bağımlılığının zararlı etkilerinden uzak tutmayı amaçlayan bir “tedavi yöntemi” olarak değerlendirilebilir (Can ve Iflazoğlu, 2021). Aileleriyle birlikte seyahat eden ve maceralı aktiviteler yapmakla ilgilenen birçok turist, seyahatlerinde deneyimlerini artırma amacıyla teknolojiden yoksun kamp alanlarını seçme eğilimindedir (Floros vd., 2021). Her zaman çevrimiçi olan iş insanları, boş zamanlarında iş iletişiminden kaçmak için dijitalsiz seyahat ve dijital detoks deneyimini seçmektedir (Li, 2019).

Dijital detoks turizmine yönelik artan bir talep vardır. Dijital detoks turizmi ilk olarak, İskoçya ve Fas’ taki bazı uzak yerlerde bulunan izole destinasyonlarda uygulanmış ve bu destinasyonlar zihinsel sağlığı iyileştirme amacıyla teknolojiden kaçmak için mobil sinyalleri olmayan mükemmel yerler olarak tanıtılmıştır (Cai vd., 2020). Dijital detoks turizmi uygulamaları, Amerika’da 2013 yılından ve Avrupa’da 2015 yılından itibaren başlamıştır (Emek, 2014). Birçok turizm ve konaklama işletmesi artık dijital olmayan ortamların yanı sıra dijital detoks deneyimleri sunmaya başlamıştır. Turistleri Wi-Fi erişiminden uzaklaştıran çok sayıda tur paketleri, özel motivasyonları ve ilgi alanları olan turistler arasında popülerlik kazanmaktadır (Egger vd., 2020). Bazı seyahat acenteleri, turistleri dijital teknolojinin olumsuz etkilerinden kısa süreliğine uzak tutmak için detoks tur paketleri düzenlemeye başlamıştır (Miksch ve Schulz, 2018). Bu turların amacı, insanların günlük dijital bağlantıdan kaçmasına yardımcı olmaktır. Özellikle Asya’da bu tür tatiller ve etkinlikler patlama yapmıştır (Dickinson vd., 2016; Syvertsen, 2017). Seyahat acenteleri tarafından halihazırda sunulan üç tür dijital detoks programı mevcuttur (Hoving, 2017):

- Turistlerin teknolojik araçları turizm destinasyonuna götürmelerine izin verilmeyen detoks paketi: Destinasyon, teknoloji sağlayabilir ve konaklama tesislerinde TV gibi dijital araçlar olabilir. Bu tür paketler yumuşak detoks olarak pazarlanmaktadır.
- Teknolojisiz paketler: Dijital araç sağlamayan, ancak BİT olanakları ve bağlantısı olan yerlere yakın konaklamaları ifade etmektedir. Bu tür paketler yüksek detoks olarak pazarlanmaktadır.
- Tamamen bağlantısız paketler: BİT olanaklarının bulunmadığı ve internet bağlantısının olmadığı destinasyon ve konaklama tesisleridir. Bu tür paketler tam detoks olarak pazarlanmaktadır.

Kampçıların, sırt çantalı gezginlerin ve küçük çocuğu olan turistlerin diğer turistlere kıyasla daha yüksek oranda dijital teknolojiler ile bağlantılarını kesme arayışında olduğu belirtilmektedir (Dickinson vd., 2016). İş hayatı ile ilgili stresi azaltma niyeti, dijital teknolojiler ile bağlantıyı kesmek için bir başka önemli motivasyon kaynağıdır (Chen vd., 2018). Dijital detoks turizmini seçmeye yönelik diğer motive edici unsurlar arasında sosyal ihtiyaçlar (Cai vd., 2020), manevi arayışlar, bilgi güvenliği konusundaki endişeler ve deniz aşırı mobil ve internet ücretlerini ödeme konusundaki isteksizlik (Tanti ve Buhalis, 2016) yer almaktadır. Kaçış, ruh sağlığı ve esenlik (Egger vd., 2020), iş stresini azaltma hedefi (Kirillova ve Wang, 2016), aile ile daha fazla zaman geçirme (Cai vd., 2020) gibi turistleri tatillerde dijital detoksa teşvik eden birçok faktör vardır.

Can vd. (2019), Türkiye’de yaşayan insanların dijital detoks turizmine katılma niyetlerini tespit etmek amacıyla yaptıkları araştırmada, katılımcıların günlük yaşamlarında dijital araç kullanımını azaltmaya yönelik etkinliklere daha fazla yer verdiklerini, diğer taraftan seyahatleri sırasında dijital araçların kullanımını kısıtlayan faaliyetlere katılmamayı tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Araştırmada dijital araçlara bağımlılık düzeyi ile dijital detoks ihtiyacı algısı faktörü ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Egger vd. (2020), bireyleri dijital detoks turizmine yönelten faktörleri ve dijital detoks turizmini benimseyen bireylerin seyahat motivasyonlarını araştırmış; kaçış, kişisel gelişim, sağlık ve esenliğin motive eden unsurlar olduğu sonucuna varmıştır.

Dickinson vd. (2016), Birleşik Krallık’ın kırsal bir bölgesi olan Purbeck’teki kamp turistlerinin BİT bağlantısının kesilmesine odaklanarak bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bulgulara göre, şebekeden çıkma nedenleri temel olarak sinyal kullanılabilirliği eksikliği, mobil şarj tesisleri ve servis eksikliği gibi yapısal sorunlarla ilgilidir. Hoving’in (2017) Hollandalı turistlerin dijital detoks tatili yapma nedenlerini araştırdığı çalışmada sosyolojik, psikolojik, fiziksel, teknolojik, ekonomik ve coğrafi faktörlerin turistleri bu tatil türüne katılmaya motive ettiği belirlenmiştir. Sousa (2017) yaptığı çalışmada, başta Portekiz olmak üzere farklı milletlerden turistler arasında dijital detoks olgusunu incelemeyi ve insanların gerçekten dijital bağlantıyı kesmek isteyip istemediklerini anlamayı amaçlamış ve katılımcıların dijital detoks tatilini tercih etmediklerini ve bunun nedenlerinin ise acil durum korkusu ve sosyal medya bağımlılığı olduğunu belirlemiştir.

Dijital Detoks İçin Ekoturizm İncelemesi

Araştırma kapsamında dijital detoks hizmeti sunan 33 adet ekoturizm konaklama tesisi örnek olay olarak incelenmiştir. İncelenen ekoturizm konaklama tesislerinin isimleri, buldukları ülke isimleri, sundukları dijital detoks türü ve sağlanan dijital detoks hizmetleri ile ilgili bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Dijital Detoks Sunan 33 Adet Ekoturizm Tesisine Ait Bilgiler

Ekoturizm Hizmet Sunan İşletme	Ülke	Detoks Türü	Sağlanan Dijital Detoks
Quianta Do Catalao	Portekiz	Yumuşak Detoks	Wi-Fi yok
Kosi Forest	Güney Afrika	Yumuşak Detoks	Wi-Fi sadece lobide mevcut
Thonga Beach Lodge	Güney Afrika	Yumuşak Detoks	Wi-Fi sadece bir kulübe var ve TV yok
Alter Native Stay	Endonezya	Yüksek Detoks	Wi-Fi ve telefon sinyali çok kısıtlı
Odle Lodge	İtalya	Yüksek Detoks	Wi-Fi ve TV yok
Walk in Beauty	Portekiz	Yüksek Detoks	Wi-Fi yok
The Arctic Hideaway	Norveç	Yüksek Detoks	Wi-Fi sadece ortak alanlarda mevcut
De Zeekraal Bauernhof	Hollanda	Yüksek Detoks	Wi-Fi hiçbir yerde yok
Design-Bio-Ferienhaus	Almanya	Yüksek Detoks	Wi-Fi ve telefon yok. İstek üzerine yerel ev ağı LAN kablosu aracılığıyla kullanılabilir.
Tree Howf	İskoçya	Tam Detoks	Wi-Fi yok, elektrik yok ve cep telefonu alımı sadece ana binada mevcut.
Bagend Howf	İskoçya	Tam Detoks	Wi-Fi yok, elektrik yok ve cep telefonu alımı bile sadece ana binada mevcut.
Starsbox	İtalya	Tam Detoks	Wi-Fi yok
Kysuca Village	Slovakya	Tam Detoks	Wi-Fi yok, odalarda modern teknoloji yok, telefon sinyali çok az.
Robins Nest	Almanya	Tam Detoks	Wi-Fi yok, evlerde minimum düzeyde teknoloji var.
The Secret Yurts	İngiltere	Tam Detoks	Odalarda Wi-Fi ve elektrik yok. Sadece lobide Wi-Fi elektrik var.
Lapland Retreat	İsveç	Tam Detoks	Wi-Fi ve elektrik yok
Urnator	İsveç	Tam Detoks	Wi-Fi ve elektrik sadece lobide mevcut.
Old Kilmory Guesthouse	İskoçya	Tam Detoks	Hiçbir teknoloji yok
Glacier Egi Lodge	Grönland	Tam Detoks	Wi-Fi ve akıllı telefon yok
Eco Camp Patagonia	Şili	Tam Detoks	Wi-Fi yok ve telefon sinyali çok az
Maglami-Lami Water House	Malezya	Tam Detoks	Wi-Fi ve elektrik yok
Koh Tonsay	Kamboçya	Tam Detoks	Wi-Fi yok, elektrik sınırlı
Three Camel Lodge	Moğolistan	Tam Detoks	Teknoloji, Wi-Fi ve TV yok
River Kwai Jungle Rafts	Tayland	Tam Detoks	Wi-Fi ve elektrik yok
Umnya Dune Camp	Fas	Tam Detoks	Wi-Fi ve elektrik yok
Mwagusi Safari Camp	Tanzanya	Tam Detoks	Wi-Fi ve TV yok
Hazyview Africamps	Güney Afrika	Tam Detoks	Teknoloji ve Wi-Fi yok
Tsowa Safari Lodge	Zimbabve	Tam Detoks	Teknoloji ve Wi-Fi yok
Zuzuland Lodge	Güney Afrika	Tam Detoks	Wi-Fi ve TV yok
Serra Cafema Camp	Namibya	Tam Detoks	Wi-Fi ve elektrik yok
Lonely Planet Cottage	Güney Afrika	Tam Detoks	Wi-Fi ve elektrik yok
Mtentu Lodge	Güney Afrika	Tam Detoks	Wi-Fi ve TV yok

Tesislerin 3’ü yumuşak detoks türü, 6’sı yüksek detoks türü ve 24’ü ise tam detoks türünde hizmet vermektedir. Sunulan hizmetler bağlamında ise tesislerde Wi-Fi olmaması veya lobi gibi genel alanlarda olması, telefon olmaması, TV olmaması, elektrik olmaması gibi hizmetler sağlanmaktadır. Örnek olarak bir yumuşak detoks, bir yüksek detoks ve bir tam detoks sunan ekoturizm tesisinin detaylı bilgisi verilmiştir. Çalışma kapsamında tüm tesisler aşağıdaki örneklerdeki gibi incelenmiştir.

Quinta Do Catalao, Portekiz (Yumuşak Detoks):

- Glamping köyü, Algarve’de faaliyet göstermektedir. Ahşap kulübeler ve mobil evler sunmaktadır. Köy meyve ve sebze yetiştiriciliğinin yanı sıra kendi hayvanlarının da bulunduğu geniş bir alanla çevrilidir.
- Detoks Hizmeti: Hiçbir yerde Wi-Fi yok.
- Ekoturizm Faaliyetleri: Dinlenmek, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek veya plaj ve su sporları
- Konaklama, gecelik 75 € 'dan başlamaktadır. Bir ahşap kulübe veya bir mobil ev arasında seçim yapılmaktadır.

Odles Lodge, İtalya (Yüksek Detoks):

- Güney Tirol dağlarında deniz seviyesinden 2.000 metre yükseklikte faaliyet vermektedir. En yakın havaalanı Innsbruck ve yaklaşık iki saat uzaklıktadır.

- Wi-Fi ve TV yok.
- Sloganı: Odles Lodge'daki dijital detoks sırasında akıllı telefonunuzu değil, kendi gücünüzü şarj etmelisiniz.
- Dağlarda üç gecelik dijital detoks tatili kişi başı 660 €'dan rezerve edilebilir. Kahvaltı dahil.
- Ekoturizm Faaliyetleri: Kayak, yürüyüş ve dağ bisikleti.

Mtentu Lodge, Güney Afrika (Tam Detoks):

- Orman evi, Afrika kıyısında, Mkambati Doğa Koruma Alanı sınırında yer almaktadır.
- Dijital Detoks: Wi-Fi, TV ve resepsiyon yok. Konaklama evlerinde ışık ve su sadece güneş sistemleriyle çalışmakta ve priz yok. Sadece ana noktada priz mevcut.
- Ekoturizm Faaliyetleri: Şelalelere tırmanış, sahilde yürüyüş, vahşi doğada ata binme.
- Kulübelerde kişi başı gecelik 40 €.

İnceleme sonucunda dijital detoks sunan 33 adet ekoturizm tesisinde yapılan ekoturizm faaliyetleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Dijital Detoks Sunan 33 Adet Ekoturizm Tesisinde Yapılan Ekoturizm Faaliyetleri

İşletme Adı	Ülke	Ekoturizm Faaliyeti
Lykia Lodge	Türkiye	Lykia yolu yürüyüş, yoga
Tree Howf	İskoçya	Çiftlik aktiviteleri
Bagend Howf	İskoçya	Çiftlik aktiviteleri
Old Kilmory Guesthouse	İskoçya	Plaj yürüyüşü, doğa yürüyüşü,
Quinta Do Catalao	Portekiz	Yürüyüş, bisiklet turları, hayvan beslemek, su sporları, yoga
Walk in Beauty	Portekiz	Doğa yürüyüşü, eşek binme
Robins Nest	Almanya	Yürüyüş, kano
Design-Bio-Ferienhaus	Almanya	Tırmanma, kano, bisiklet turları, yürüyüş
Odles Lodge	İtalya	Kayak, yürüyüş, bisiklet turları
Starsbox	İtalya	Dağ yürüyüşü, bisiklet turları
The Arctic Hideway	Norveç	Balık tutma, kuş gözlemciliği, yürüyüş, tırmanma
De Zeekraal Bauernhof	Hollanda	Çiftlik aktiviteleri, çamur içinde yürüyüş, bisiklet turları
Kysuca Village	Slovakya	Dağ yürüyüşü, rafting, bisiklet sürme, at binme
The Secret Yurts	İngiltere	Doğa yürüyüşü, bisiklet turları
Lapland Retreat	İsveç	Kros kayağı, yürüyüş
Urnator	İsveç	Doğa yürüyüşü, kano, balık tutma, yoga
Glacier Egi Lodge	Grönland	Tekne turu, doğa olayları izleme
Eco Camp Patagonia	Şili	Doğa yürüyüşü
Kosi Forest	Güney Afrika	Nehirde tekne turları, kano
Thonga Beach Lodge	Güney Afrika	Şnorkelle yüzme, yunuslarla yüzme, vahşi hayvan izleme, tropikal turlar
Hazyview Africamps	Güney Afrika	Safari, kampçılık, doğa yürüyüşü, balık tutma
Zuzuland Lodge	Güney Afrika	Safari, orman turları
Lonley Planet Cottage	Güney Afrika	Doğa yürüyüşü, dağ bisikleti, yüzme, kürek çekme
Mtentu Lodge	Güney Afrika	Şelale tırmanışı, at binme, doğa yürüyüşü
Umnya Dune Camp	Fas	Doğa olayları izleme, çöl golfü, safari, çöl sörfü, deveye binme, ATV sürme
Mwagusi Safari Camp	Tanzanya	Av turları, kuş gözlemciliği, doğa yürüyüşü
Tsowa Safari Lodge	Zimbabve	Safari, nehirde tekne turları, kano, şelale turları, ATV sürme
Serra Cafema Camp	Namibya	ATV sürme, vahşi yaşam turları, yürüyüş
Koh Tonsay	Kamboçya	Şnorkelli yüzme, dalış, vahşi yaşam turları
Alter Native Stay	Endonezya	Şnorkelle yüzme, dalış, kano, yürüyüş, orman turları
Maglami-Lami Water House	Malezya	Şnorkelli yüzme, dalış, kano
Three Camel Lodge	Moğolistan	Yürüyüş, bisiklet sürme, çöl florası inceleme
River Kwai Jungle Rafts	Tayland	Orman yürüyüşü, nehirde tekne turu, bisiklet sürme, kano, rafting, soyut kültür turları

Çalışma kapsamında incelenen dijital detoks sunan 33 adet ekoturizm tesisinde gerçekleştirilen ekoturizm türleri ve frekansları Tablo 3'te verilmiştir. Tablo 3'te görüldüğü üzere bu tesislerde en çok sunulan ekoturizm faaliyeti 10 tesiste sunulan bisiklet turudur. Yürüyüş 9 tesiste, doğa yürüyüşü, 9 tesiste, kano 8 tesiste, şnorkelle yüzme, nehirde tekne turu ve safari ise 4 tesiste verilen ekoturizm hizmetidir. Bunları ise sırasıyla; salış, ATV sürme, balık tutma, çiftlik aktiviteleri, yoga, at binme, vahşi yaşam turları, dağ yürüyüşü, doğa olayları izleme, kuş gözlemciliği, orman turları, rafting, tırmanma, av turları, çamur içinde yürüyüş, çöl florası inceleme, çöl golfü, çöl sörfü, deveye binme, eşek binme, hayvan besleme, kampçılık, kayak, kros kayağı, kürek çekme, Lykia yolu yürüyüşü, orman yürüyüşü,

plaj yürüyüşü, soyut kültür turlar, su sporları, şelale tırmanışı, şelale turları, tropical turlar, vahşi hayvan izleme, yunuslarla yüzme ve yüzme takip etmektedir.

Tablo 3: Dijital Detoks Sunan 33 Adet Ekoturizm Tesisinde Yapılan Ekoturizm Faaliyetleri Frekansı

Faaliyet	Sıklık	Faaliyet	Sıklık	Faaliyet	Sıklık
Bisiklet Turları	10	Doğa Olayları İzleme	2	Kros Kayağı	1
Yürüyüş	9	Kuş Gözlemciliği	2	Kürek Çekme	1
Doğa Yürüyüşü	9	Orman Turları	2	Lykia Yolu Yürüyüş	1
Kano	8	Rafting	2	Orman Yürüyüşü	1
Şnorkelle Yüzme	4	Tırmanma	2	Plaj Yürüyüşü	1
Nehirde Tekne Turları	4	Av Turları	1	Soyut Kültür Turları	1
Safari	4	Çamur İçinde Yürüyüş	1	Su Sporları	1
Dalış	3	Çöl Florası İnceleme	1	Şelale Tırmanışı	1
ATV Sürme	3	Çöl Golfü	1	Şelale Turları	1
Balık Tutma	3	Çöl Sörfü	1	Tropikal Turlar	1
Çiftlik Aktiviteleri	3	Deveye Binme	1	Vahşi Hayvan İzleme	1
Yoga	3	Eşek Binme	1	Yunuslarla Yüzme	1
At Binme	2	Hayvan Beslemek	1	Yüzme	1
Vahşi Yaşam Turları	2	Kampçılık	1		
Dağ Yürüyüşü	2	Kayak	1		

Sonuç ve Öneriler

Tesislerin en çok «tam dijital detoks» uygulamaları yapıldığı belirlenmiştir. Yumuşak dijital detoks bağlamında incelenen ekoturizm sunan tesisler genel olarak şu hizmetleri sağlamaktadır; (1) WiFi yok, (2) Sadece lobide veya ana bir noktada WiFi sağlama, (3) TV yok. Yüksek dijital detoks bağlamında incelenen ekoturizm sunan tesisler genel olarak şu hizmetleri sağlamaktadır; (1) WiFi olmaması, (2) Televizyon olmaması, (3) Telefon sinyali çok az. Tam dijital detoks bağlamında incelenen ekoturizm sunan tesisler genel olarak şu hizmetleri sağlamaktadır; (1) WiFi olmaması, (2) Televizyon olmaması, (3) Elektrik olmaması, (4) Telefon sinyali çok az. Tesislerde sunulan ekoturizm aktivitelerinin ilk yedisi sırasıyla bisiklet turları, yürüyüş, doğa yürüyüşü, kano, şnorkelle yüzme, nehirde tekne turları, safari'dir.

Dijitalleşme ile artan bir gizlilik konusu gündeme gelmiştir. Arkasında dijital ayak izi bırakmak istemeyen turistler gizlilik konusuna daha çok dikkat etmeye başlamıştır. Bu kapsamda ekoturizm ön plana çıkartılarak, ekoturizm işletmelerinin sundukları hizmetler ve paketlerde dijital detoks yoluyla dijitalleşmenin getirdiği gizlilik endişesini ortadan kaldıran strateji ve politikalar üretilmelidir. Böylelikle ekoturizm işletmeleri dijital detoks paketler sunarak bu gizlilik konusunda endişe eden turistleri işletmelerine çekebilir. İnsanlar dinlenme ve rahatlama amacıyla tatil ihtiyacı hissettiğinden, ve ekoturizm işletmelerinin tam detoks paketleri sağlayabilecek imkanlara sahip olmasından dolayı ekoturizm işletmeleri tam dijital detoks paketler ile hem talebi hem de turist memnuniyetini artırabilir.

Sağlık açısından bakılınca dijital detoks paketlerine olan ilginin artacağı öngörülebilir. Bu bağlamda ekoturizm işletmelerinin bu pazardan pay alması için dijital detoks strateji ve politikaları geliştirmesi ve yatırımların yapılması önerilmektedir. Ülkemizde ekoturizm strateji ve politikaları geliştirilirken yeni bir trend olan dijital detoks için düzenlemeler ve standartların belirlenmesi ile ülkemiz diğer ülkelerden daha hızlı bir şekilde ekoturizm ile dijital detoks rekabet avantajını elde edilebilir. Ayrıca ekoturizm hedef pazarlar belirlenirken dijital detoks amacı ile seyahat niyetinde olan turistlere yönelik çalışmaların da yapılması gerekmektedir.

Dijital detoks turizminin gelecek yıllarda yeni bir trend ve ihtiyaç olarak artacağı öngörülebilir. Dijital detoks turizmi için imkanlar göz önünde bulundurularak ekoturizmin bu pazara uygun olduğu söylenebilir. Bu kapsamda dijital detoks ekoturizm türlerinin sınıflandırılması, ekoturizme nasıl adapte edilebileceği, ekoturistlerin bu konuya bakış açıları, ekoturizm yöneticilerin bu konuya bakış açıları, ekoturizm dijital detoks uygulamaları için standartların neler olması gerektiği gibi konular gelecek çalışmalar olarak önerilebilir.

Kaynaklar

- Amez, S. ve Baert, S. (2020). Smartphone Use and Academic Performance: A Literature Review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618.
- Bianchi, A. ve Philips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology and Behavior*, 8(1), 39-51.

- Brown, L. ve Kuss, D. J. (2020). Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-day Social Media Abstinence Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4566
- Buhalis, D. (2000). Information Technology in Tourism: Past, Present and Future. *Tourism Recreation Research*, 25(1), 41-58.
- Cai, W., McKenna, B. ve Waizenegger, L. (2020). Turning it Off: Emotions in Digital-free Travel. *Journal of Travel Research*, 59(5), 909-927.
- Can, İ. I. ve Iflazoğlu, N. (2021). Digital Detox Tourism Against Post-Modernity. *Journal of Multidisciplinary Academic Journal*, 6(1), 7-15.
- Can, İ. I., Çulcuoğlu, S. ve Erbil, E. (2019). Türkiye’de Dijital Detoks Algısı ve Turizmin Bir Dijital Detoks Aracı Olarak Değerlendirilmesi. VI. Yıldız Sosyal Bilimler Kongresi (ss. 1521-1537). İstanbul: Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Chen, C. C., Huang, W. J., Gao, J. ve Petrick, J. F. (2018). Antecedents and Consequences of Work-related Smartphone Use on Vacation: An Exploratory Study of Taiwanese Tourists. *Journal of Travel Research*, 57(6), 743-756.
- Cohen, S. A., Prayag, G. ve Moital, M. (2014). Consumer Behaviour in Tourism: Concepts, Influences and Opportunities. *Current Issues in Tourism*, 17(10), 872-909.
- Dickinson, J. E., Hibbert, J. F. ve Filimonau, V. (2016). Mobile Technology and Tourist Experience: (Dis)connection at The Campsite. *Tourism Management*, 57, 193-201.
- Duke, E. ve Montag, C. (2017). Smartphone Addiction, Daily Interruptions and Self-reported Productivity. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 90-95.
- Duncan, B. M. (2014). Digital Detox, Mindfulness, and Art Museums. Drexel: Drexel University.
- Egger, I., Lei, S. I. ve Wassler, P. (2020). Digital Free Tourism—An Exploratory Study of Tourist Motivations. *Tourism Management*, 79, Article 104098.
- Emek, M. (2014). Digital Detox for the Holidays: Are We Addicted? International Conference on Tourism Transport & Technology ICTTT 2014 (ss. 1-8). Doğu Üniversitesi.
- Eşgi, N. (2014). Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 22(2), 807-839.
- Fan, D. X., Buhalis, D. ve Lin, B. (2019). A Tourist Typology of Online and Face-to-Face Social Contact: Destination Immersion and Tourism Encapsulation/Decapsulation. *Annals of Tourism Research*, 78, Article 102757.
- Ferraro, G., Caci, B., D'amico, A. ve Blasi, M. D. (2007). Internet Addiction Disorder: An Italian Study. *CyberPsychology and Behavior*, 10(2), 170-175.
- Floros, C., Cai, W., McKenna, B. ve Ajeeb, D. (2021). Imagine Being Off-the-Grid: Millennials' Perceptions of Digital-free Travel. *Journal of Sustainable Tourism*, 29(5), 751-766
- Hoving, K. (2017). Digital Detox Tourism: Why Disconnect ? What are The Motives of Dutch Tourists to Undertake a Digital Detox Holiday ? Umea University, Faculty of Sosial Sciences,. Unpublished Master Thesis. Sweden: Human Geography.
- İnal, E. E., Demirci, K., Çetintürk, A., Akgönül, M. ve Savaş, S. (2015). Effects of Smartphone Overuse on Hand Function, Pinch Strength, and the Median Nerve. *Muscle & Nerve*, 52(2), 183-188.
- Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygouris, N. C. ve Fotis, A. I. (2015). Internet Addiction and Loneliness. *Encephalos*, 52, 4-9.
- Kirillova, K. ve Wang, D. (2016). Smartphone (Dis)connectedness and Vacation Recovery. *Annals of Tourism Research*, 61, 157-169.
- Krippendorff, J. (1986). The New Tourist-Turning Point for Leisure and Travel. *Tourism Management*, 7(2), 131-135.
- Kuntsman, A., ve Miyake, E. (2015). Paradoxes of Digital Dis/engagement: A Pilot Study (Concept Exploration). UK: Working Papers of The Communities and Culture Network.

- Lalicic, L. ve Weismayer, C. (2018). Being Passionate about the Mobile While Travelling. *Current Issues in Tourism*, 21(8), 950-963.
- Lehto, X. Y. (2013). Assessing the Perceived Restorative Qualities of Vacation Destinations. *Journal of Travel Research*, 52(3), 325-339.
- Lepp, A., Barkley, J. E. ve Karpinski, A. C. (2014). The Relationship between Cell Phone Use, Academic Performance, Anxiety, and Satisfaction with Life in College Students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.
- Leung, L. (2004). Net-generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 333-348.
- Leung, L. ve Lee, P. S. (2012). The Influences of Information Literacy, Internet Addiction and Parenting Styles on Internet Risks. *New Media and Society*, 14(1), 117-136.
- Li, J. (2019). No Signal Here: Self-development and An Optimal Experience from Digital-free Tourism. Unpublished Ph.D. Thesis. Douglas: James Cook University.
- Li, J., Pearce, P. L. ve Low, D. (2018). Media Representation of Digital-free Tourism: A Critical Discourse Analysis. *Tourism Management*, 69, 317-329.
- McIntyre, E., Wiener, K. K. ve Saliba, A. (2015). Complusive Internet Use and Relations Between Social Connectedness and Introversion. *Computers in Human Behavior*, 48, 569-574.
- Miksch, L. ve Schulz, C. (2018). Disconnect to Reconnect: The Phenomenon of a Digital Detox as a Reaction to Technology Overload. Unpublished Master Thesis, Lund: Lund University.
- Minghetti, V. ve Buhalis, D. (2010). Digital Divide in Tourism. *Journal of Travel Research*, 49(3), 267-281.
- Morgan, C. ve Cotten, S. (2003). The Relationship Between Internet Activities and Depressive Symptoms in a Sample of College Freshmen. *CyberPsychology and Behavior*, 6(2), 133-142.
- Neuhofer, B. (2016). Value Co-creation and Co-destruction in Connected Tourist Experiences. *Information and Communication Technologies in Tourism 2016* (pp. 779-792). Cham: Springer.
- Neuhofer, B. ve Ladkin, A. (2017). (Dis)connectivity in the Travel Context: Setting an Agenda for Research. *Information and Communication Technologies in Tourism 2017* (pp. 347-359). Cham: Springer.
- Oxford Dictionaries. (2021). Definition of Digital Detox in English. Erişim linki <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox> (erişim tarihi: 15/12/2021).
- Pekyaman, A., Kılıç, G. ve Yılmaz, H. (2015). Teknolojik Otellere Karşı Detoks Otelleri: Afyonkarahisar'da Uygulanabilirliği Üzerine Bir Araştırma. 1. Avrasya Uluslararası Turizm Kongresi Güncel Konular (ss. 568-582), Konya.
- Smith, M. ve Kelly, C. (2006). Wellness Tourism. *Tourism Recreation Research*, 31(1), 1-4.
- Smith, M. ve Puczko, L. (2015). More Than a Special Interest: Defining and Determining The Demand for Health Tourism. *Tourism Recreation Research*, 40(2), 205-219.
- Sousa, B. M. (2017). Digital Detox. Unpublished Doctoral Sissertation. Lisbon: Universidade Europeia.
- Syvertsen, T. (2017). "Caught in the Net": Online and Social Media Disappointment and Detox. Cham: Palgrave Macmillan.
- Syvertsen, T. (2020). Introduction: Do we Have a Problem? in *Digital Detox: The Politics of Disconnecting*. Bingley: Emerald Publishing Limited.
- Syvertsen, T. ve Enli, G. (2020). Digital Detox: Media Resistance And the Promise of Authenticity. *Convergence*, 26(6), 1269-1283.
- Tanti, A. ve Buhalis, D. (2017). The Influences and Consequences of Being Digitally Connected and/or Disconnected to Travellers. *Information Technology & Tourism*, 17(1), 121-141.
- Techopedia. (2018). What Does Digital Detox Mean ? Techopedia - The IT Education Site. Erişim linki <https://www.techopedia.com/definition/15418/digital-detox>, (erişim tarihi: 15/12/2021).

- Thomee, S. (2018). Mobile Phone Use and Mental Health: A Review of the Research that Takes a Psychological Perspective on Exposure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), 2692.
- Twenge, J. M. (2017). *IGen: Why Today's Super Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy and Completely Unprepared for Adulthood and What That Means for the Rest of Us*. New York: Atria Books.
- Upadhyay, S. ve Mishra, A. (2017). Travelers Impact and Consequences of Digitally Connected or Disconnected in Indian Tourism. *International Journal of Management and Fuzzy Systems*, 23(6), 80-86.
- Wang, D., Xiang, Z. ve Fesenmaier, D. R. (2016). Smartphone Use in Everyday Life and Travel. *Journal of Travel Research*, 55(1), 52-63.
- Willis, C., Ladkin, A., Jain, J. ve Clayton, W. (2017). Present Whilst Absent: Home and the Business Tourist Gaze. *Annals of Tourism Research*, 63, 48-59.
- Yeşilay (2021). Teknoloji Bağımlılığı Hasta Ediyor. Erişim linki: <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/teknoloji-bagimliliği-hasta-ediyor> (erişim tarihi: 15/12/2021).

Çıkar çatışması:

Yazar(lar)ın bildirecek bir çıkar çatışması yoktur.

Hibe / Finansal Destek:

Yazar(lar) bu çalışmanın herhangi bir finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Etik Kurul Onayı:

Etik kurul izne gerek yoktur, çünkü çalışma nitel yöntemle gerçekleştirilmiş ve anket, mülakat gibi yöntemlerle veri toplanmamıştır.