Araştırma
Research
Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2026; 18(Suppl 1):133-146
doi: 10.18863/pgy.1896550

Dijital Füg: Sosyal Kaygı ve Çevresel Baskılar Karşısında Durumsal Dijital Kaçışın Kavramsallaştırılması

Digital Fugue: Conceptualizing Situation-Specific Digital Escape in the Context of Social Anxiety and Societal Pressures

Yalçın Kanbay[1], Elçin Babaoğlu[2], Aysun Akçam[3], Aydan Akkurt Yalçıntürk[4]

[1]Artvin Çoruh Üniversitesi, Artvin
[2]Üsküdar Üniversitesi, İstanbul
[3]Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir
[4]Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

Amaç: Bu çalışma, bireylerin günlük yaşamda karşılaştıkları sosyal kaygı ve çevresel baskılar karşısında dijital cihazlara yönelme deneyimlerini incelemeyi amaçlamaktadır.
Yöntem: Araştırma, fenomenolojik desende yürütülmüş nitel bir çalışmadır. Veriler, amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilen 12 katılımcıyla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış odak grup görüşmeleri aracılığıyla toplanmıştır. Görüşmeler, katılımcıların dijital cihazlara hangi bağlamlarda, hangi duygusal ve sosyal gerekçelerle yöneldiklerini ortaya koymaya odaklanmıştır.
Bulgular: Analiz sonucunda dört temel tema ortaya çıkmıştır: (1) sosyal etkileşimden ve sosyal baskıdan kaçınma amacıyla dijital cihazlara yönelme, (2) çevresel stresörlerden zihinsel olarak uzaklaşma, (3) dijital cihazların zihinsel kaçış ve kaygı düzenleme aracı olarak kullanılması ve (4) bu yönelimin durumsal ve geçici bir nitelik taşıması. Katılımcılar, kalabalık ve kaygı uyandıran ortamlarda dijital cihazları psikolojik bir kalkan işlevi görecek biçimde kullanarak fiziksel ortamdan kopmadan zihinsel bir geri çekilme yaşadıklarını ifade etmişlerdir.
Sonuç: Bu çalışmanın bulguları, bireylerin dijital cihazlara yönelme davranışlarının mevcut dijital bağımlılık ve patoloji temelli kavramlarla tam olarak açıklanamayacağını göstermektedir.
Anahtar sözcükler: Dijital füg, dijital kaçış, sosyal kaygı, baş etme stratejileri, dijital davranışlar

ABSTRACT

Objective: This study aims to examine individuals' experiences of turning to digital devices in response to social anxiety and societal pressures they encounter in daily life.
Method: The research is a qualitative study conducted using a phenomenological design. Data were collected through semi-structured focus group interviews with 12 participants selected using purposive sampling. The interviews focused on identifying the contexts in which participants turned to digital devices and the emotional and social motivations behind their use.
Results: The analysis revealed four main themes: (1) turning to digital devices to avoid social interaction and social pressure, (2) mentally distancing oneself from external stressors, (3) using digital devices as a means of mental escape and anxiety regulation, and (4) the situational and temporary nature of this tendency. Participants reported experiencing a form of mental withdrawal—without disconnecting from their physical surroundings—by using digital devices as a psychological shield in crowded and anxiety-inducing environments.
Conclusion: The results of this study indicate that individuals' behavior in turning to digital devices cannot be fully explained by existing concepts based on digital addiction and pathology.
Keywords: Coping strategies, digital escape, digital fugue, digital technology, social anxiety

Yazışma Adresi / Address for Correspondence: Elçin Babaoğlu, Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü, İstanbul, Türkiye **e-mail:** elcin.babaoglu@uskudar.edu.tr
Geliş tarihi/Received: 24.02.2026 | **Kabul tarihi/Accepted:** 10.08.2026

Giriş

Dijital teknolojilerin gündelik yaşamın hemen her alanına nüfuz etmesiyle birlikte, bireylerin sosyal etkileşim biçimleri, duygu düzenleme süreçleri ve stresle baş etme stratejileri de önemli ölçüde dönüşüme uğramıştır. Akıllı telefonlar başta olmak üzere dijital cihazlar, yalnızca iletişim ve bilgiye erişim araçları olarak değil; aynı zamanda bireylerin sosyal, çevresel ve psikolojik zorlanmalar karşısında başvurdukları işlevsel araçlar hâline gelmiştir. Günlük yaşamda kalabalık sosyal ortamlar, yoğun çevresel uyaranlar ve artan sosyal beklentiler, bireylerin bu dijital araçlara yönelimini giderek daha görünür kılmaktadır (Turkle 2011, Twenge 2017, Acuner ve Turan 2024).

Mevcut literatürde dijital cihaz kullanımına ilişkin çalışmalar büyük ölçüde dijital bağımlılık, problemli kullanım, nomofobi, netlessfobi, dijital kaçış ve benzeri teknoloji temelli patolojiler çerçevesinde ele alınmaktadır (Griffiths 2005, Billieux ve ark. 2015, Elhai ve ark. 2017, Subudhi ve ark. 2020, Kanbay ve ark. 2022a, 2022b). Bu çalışmalar, dijital cihaz kullanımını sıklıkla süreklilik, kontrol kaybı, dürtüsellik ve haz arayışı ekseninde açıklamaktadır. Ancak bu yaklaşım, bireylerin özellikle kaygı uyandıran sosyal etkileşimler, çevresel baskılar ve anlık stres durumları karşısında dijital cihazlara yönelerek yaşadıkları durumsal ve geçici zihinsel geri çekilme deneyimlerini açıklamakta sınırlı kalmaktadır (Panova ve Lleras 2016).

Sosyal psikoloji ve stres literatürü, bireylerin zorlayıcı durumlar karşısında yalnızca problem çözme odaklı değil, aynı zamanda kaçınma ve duygu düzenleme odaklı baş etme stratejileri geliştirdiklerini ortaya koymaktadır (Lazarus ve Folkman 1984). Bu bağlamda, dijital cihazlara yönelme ya da kaçış davranışı, her zaman patolojik ya da bağımlılık temelli bir kullanım biçimi olarak değil; bireyin içinde bulunduğu sosyal ve çevresel koşullara uyum sağlama çabasının bir parçası olarak da değerlendirilebilir. Özellikle stresli durumlarda, kalabalık, gürültülü veya sosyal açıdan baskılayıcı ortamlarda dijital cihazların bireyler için bir tür psikolojik tampon ya da koruyucu bariyer işlevi gördüğü giderek daha fazla gözlemlenmektedir (Turkle 2011, Przybylski ve Weinstein 2013, Kassymova ve ark. 2025).

Dijital cihazların bu işlevi, bireylerin sosyal ortamdan fiziksel olarak ayrılmadan, ancak zihinsel olarak geri çekilerek geçici bir rahatlama yaşamalarına olanak tanımaktadır. Literatürde bu tür dijital yönelimler zaman zaman dijital kaçış kavramı çerçevesinde açıklanmaya çalışılsa da dijital kaçış çoğunlukla internet bağımlılığı olan bireylerin giderek daha fazla zamanlarını sosyal medyada geçirdikleri, gerçek dünyaya odaklanmakta zorlandıkları ve haz temelli, eğlence odaklı ya da gerçeklikten kalıcı bir kaçış biçimi olarak ele alınmaktadır (Turel ve Serenko 2012, Lisenkova ve Trufanova 2023). Oysa gündelik yaşam pratikleri içinde gözlemlenen bazı dijital yönelim biçimleri, süreklilik içermeyen, bağlama özgü ve çoğu zaman geçici bir nitelik taşımaktadır. Bu yönelimler, bireyin sosyal dünyadan tamamen kopmasını değil; zorlayıcı anlarda kısa süreli bir zihinsel mesafe oluşturmasını hedeflemektedir.

Özellikle yüz yüze etkileşimlerin yoğun ya da stresli olduğu toplu taşıma araçları, hastane ve banka gibi bekleme alanları, sosyal toplantılar ve çeşitli kamusal mekânlarda dijital cihaz kullanımının artması, bu davranışın yalnızca bir alışkanlık ya da boş zaman etkinliği olarak açıklanamayacağını düşündürmektedir. Nitekim bireylerin bu yönelimi çoğu zaman bilinçli bir sosyal kopuştan ziyade, rahatsız edici çevresel uyaranlardan korunma, sosyal baskıyı azaltma ve kaygıyı düzenleme amacıyla gerçekleştirdikleri anlaşılmaktadır (Przybylski ve Weinstein 2013, Elhai ve ark. 2016, Shensa ve ark. 2018).

Bu durum, gündelik yaşamın sıradan etkileşim anlarında gözlemlenebilen mikro davranış örüntüleriyle somutlaşmaktadır. Örneğin toplu taşıma araçlarında sosyal normlar gereği yaşlı bir bireye yer vermesi beklenen, ancak çeşitli nedenlerle bunu yapmak istemeyen bir genç, telefonuyla meşgul görünerek kendisi üzerinde oluşan sosyal baskıdan ve yöneltilen bakışlardan kaçınabilmektedir. Benzer biçimde, yolculuk sırasında yan koltukta oturan biriyle iletişim kurmak istemeyen bir birey, telefonunu kullanarak kendisi ile çevresi arasında dijital bir bariyer oluşturabilmektedir. Kalabalık bir sosyal ortama girildiğinde bakışların üzerinde olduğunu hisseden bir kişi, telefonuna kısa bakışlar atarak ya da telefonuyla meşgulmüş gibi davranarak, kendisini başkalarının bakışlarından koruyan dijital bir kalkan inşa edebilmektedir. Bu tür dijital yönelimler, çevresel etkileşimleri askıya alarak birey için geçici ve koruyucu bir sosyal bariyer işlevi görmektedir. Bu deneyim araştırmada Dijital Füg" kavramı ile açıklanmaya çalışılmıştır. 'Dijital Füg' kavramı

bu deneyimin sadece basit bir 'kaçınma' veya 'kopukluk'tan daha derin, geçici bir kimliksel ve mekânsal kayma içermesiyle ilgili olduğunu vurgulamaktadır. 'Dijital kaçınma' pasif bir eylemi çağrıştırırken; 'Dijital Füg', bireyin içinde bulunduğu fiziksel gerçeklikten zihinsel olarak 'firar etmesini' ve dijital araç vasıtasıyla kendine geçici bir güvenli alan/kimlik inşa etmesini temsil eder. Dissosiyatif füguden farklı olarak bu durum patolojik bir bellek kaybı değil, bireyin sosyal baskı anında kendi isteğiyle gerçekleştirdiği durumsal bir bilişsel uzaklaşmadır. Bu metaforik kullanım, dijital cihazın sadece bir araç değil, fiziksel çevreden zihinsel bir kaçış tüneli olarak işlev gördüğünü vurgulamak amacıyla seçilmiştir.

Bu noktada dikkat çekici olan, bireylerin dijital cihazlara yönelme deneyimlerinin mevcut kavramsal çerçevelerle tam olarak karşılanamamasıdır. Dijital bağımlılıklar, internet bağımlılığı ve fobi temelli yaklaşımlar, bu davranışları çoğunlukla süreklilik, haz ve kontrol kaybı üzerinden ele almaktadır. (Alrobai ve ark. 2016, Hall ve Peters 2022, Balcı ve Kaya 2023). Bu durum bireylerin durumsal, geçici ve işlevsel olmayan dijital geri çekilme deneyimlerini görünmez kalmaktadır. Bu bağlamda Dijital Füg, literatürdeki bağımlılık ve kaçış kavramlarından analitik olarak ayrışan, durumsal bir zihinsel geri çekilme deneyimidir. Dijital bağımlılığın aksine süreklilik ve kontrol kaybı içermez; dijital kaçıştan farklı olarak ise haz arayışından ziyade sosyal ve çevresel baskılara karşı geliştirilen işlevsel olmayan bir korunma motivasyonu taşır. Bu kavram, Panova ve Lleras'ın (2016) belirttiği üzere, bireyin motivasyonuna bağlı olarak gelişen ve dijital cihazı bir "sosyal kalkan" (Turkle 2011) gibi kullanarak yaşadığı geçici mesafe koyma ihtiyacını tanımlayarak literatürdeki kuramsal boşluğu doldurmaktadır (Turkle 2011, Panova ve Lleras 2016) (Tablo 1).

Tablo 1. Dijital füg, dijital kaçışve bağımlılık farkları (Turkle 2011, Panova & Lleras 2016).

Temel Özellik	Dijital Füg	Dijital Kaçış	Dijital Bağımlılık
Amaç	Sosyal/çevresel baskıdan korunma ve duygu düzenleme.	Haz arayışı, eğlence ve gerçeklikten kaçış.	Kontrol kaybı, dürtüsellik ve süreklilik gösteren haz arayışı.
Süreklilik	Durumsal ve geçicidir; bağlam bitince sona erer.	Genellikle daha uzun süreli ve süreklilik eğilimindedir.	Kroniktir, kontrol kaybı ve yaşam işlevselliğinde bozulma içerir.
Nedensellik	Doğrudan fiziksel/sosyal çevreyle (kalabalık, gürültü vb.) ilişkilidir.	Fiziksel çevreden ziyade bireysel psikolojik durumlara odaklıdır.	Bağlamdan bağımsız, her koşulda ortaya çıkan bir ihtiyaçtır.
Patolojik Durum	Patolojik değildir; bir "işlevsel olmayan bir baş etme stratejisi"dir.	Genellikle bağımlılıkla ilişkili veya bağımlılığa geçiş aşamasıdır.	Klinik/patolojik bir kullanım örüntüsüdür.

Nitel çalışmalar dijital füg gibi öznel deneyimlerin anlaşılmasında önemli bir potansiyel taşımakla birlikte, literatürde bu deneyimleri bütüncül bir kavramsal çerçeveyle ele alan çalışmalar sınırlıdır. Bu nedenle bu çalışmada, bireylerin kaygı ve çevresel baskılar karşısında dijital cihazlara yönelme deneyimlerinin fenomenolojik bir yaklaşımla incelemesi amaçlamaktadır. Çalışmanın temel amacı, bireylerin dijital cihazları hangi bağlamlarda, hangi duygusal ve sosyal gerekçelerle kullandıklarını ve bu yönelimin onlar için nasıl bir anlam taşıdığını ortaya koymaktır. Analiz sürecinde elde edilen deneyim örüntülerinin, mevcut kavramların ötesinde yeni bir kavramsallaştırma ihtiyacına işaret edip etmediği araştırılmaktadır. Bu bağlamda çalışma, dijital çağda bireyin sosyal dünya ile kurduğu ilişkiyi anlamaya yönelik psikososyal literatüre nitel temelli ve kuramsal bir katkı sunmayı hedeflemektedir. Söz konusu araştırma, doğası gereği keşifsel nitelikte bir çalışma olduğu için önceden belirlenmiş belirli hipotezler üzerine inşa edilmemiştir. Nitel araştırma geleneğine uygun olarak, olguyu katılımcıların öznel deneyimleri üzerinden anlamlandırmayı hedefleyen bu esnek ve keşifsel yaklaşım, çalışma için herhangi bir ön hipotez oluşturulmamasının temel gerekçesini oluşturmaktadır. Bu sayede, dijital kaçışın altında yatan karmaşık motivasyonların herhangi bir sınırlama olmaksızın derinlemesine keşfedilmesi hedeflenmiştir.

Yöntem

Çalışma Tasarımı ve İşlem

Bu çalışma, bireylerin sosyal kaygı ve çevresel baskılar karşısında dijital cihazlara yönelme deneyimlerini, bu deneyimlere yüklenen anlamları ve ortak yaşantı örüntülerini derinlemesine incelemeyi amaçlayan nitel bir araştırmadır. Bu çalışma, bireylerin dijital araçlarla kurdukları öznel deneyimin özüne odaklandığı için fenomenolojik bir yaklaşımı benimsemiştir. Verilerin çözümlenmesinde ise bu fenomenolojik perspektifle

uyumlu olarak, örüntülerin sistematik şekilde tanımlanmasına olanak tanıyan tematik analiz tekniği kullanılmıştır. Analiz süreci, katılımcıların deneyimlerindeki ortak anlam yapılarını (themes) ortaya çıkarmayı hedeflediği için, Heideggerci yorumlayıcı fenomenoloji ile tematik analizin kesişim kümesinde yer alan 'fenomenolojik tematik analiz' (phenomenological thematic analysis) prensipleriyle yürütülmüştür."(Sundler ve ark. 2019).

Araştırma, keşifsel niteliği gereği, kavramları önceden tanımlamak yerine veriden türeyen örüntüler üzerinden anlam üretmeyi esas almıştır. Bu nedenle çalışmada hipotez kurulmamış; analiz süreci boyunca ortaya çıkan deneyim örüntülerinin mevcut kavramsal çerçevelerle ne ölçüde örtüştüğü ve yeni bir kavramsallaştırma ihtiyacına işaret edip etmediği değerlendirilmiştir.

Raporlama Standardı

Çalışmanın planlanması, yürütülmesi ve raporlanması sürecinde COREQ (Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research) kontrol listesi (32 madde) esas alınmıştır (Tong ve ark. 2007). COREQ doğrultusunda yöntem bölümünde; araştırma ekibinin özellikleri, refleksivite, örnekleme stratejisi, veri toplama süreci, analiz adımları, bilimsel titizlik (trustworthiness) stratejileri ve etik ilkeler ayrıntılı biçimde sunulmuştur.

Araştırma Ekibi, Refleksivite ve Bracketing

Araştırma ekibi, nitel araştırma ve fenomenolojik analiz konusunda deneyimli araştırmacılardan oluşmaktadır. Veri toplama ve analiz süreçleri, birden fazla araştırmacının aktif katılımıyla yürütülmüş; kodlama ve tema geliştirme aşamalarında araştırmacılar arası tartışma ve uzlaşı yoluyla analitik tutarlılık sağlanmıştır. Fenomenolojik yaklaşımın gereği olarak, araştırmacıların olguya ilişkin ön kabullerinin analiz sürecine yansımaması amacıyla bracketing (epoché) ilkesi benimsenmiştir. Bu kapsamda: Görüşmeler öncesinde araştırmacılar, dijital cihaz kullanımı ve dijital kaçışa ilişkin bireysel varsayımlarını yazılı refleksif notlar hâlinde kaydetmiştir. Veri toplama sürecinde bu varsayımların askıya alınmasına özen gösterilmiştir. Analiz sürecinde kodlama ve tema kararları, yalnızca katılımcı ifadelerine dayandırılmış; kişisel yorumlar analitik memo'larda ayrı olarak tutulmuştur. Bu yaklaşım, araştırmacı etkisinin izlenebilirliğini ve bulguların veri temelli olmasını güçlendirmiştir.

Araştırma Ortamı ve Bağlam

Odak grup görüşmeleri, katılımcıların kendilerini rahat ifade edebileceği, dikkat dağıtıcı uyaranlardan arındırılmış uygun fiziksel ortamlarda gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler sırasında grup etkileşimi, sessizlikler, vurgu ve ortaklaşan anlatılar araştırmacılar tarafından saha notlarıyla kaydedilmiş; bu notlar analiz sürecinde bağlamsal veri olarak değerlendirilmiştir.

Katılımcılar ve Örnekleme Stratejisi

Araştırmada amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yaklaşım, incelenen olguya ilişkin deneyimi olan bireylerin seçilmesini sağlayarak fenomenolojik çalışmalarda derinlemesine veri elde edilmesine olanak tanır. Gönüllü katılım, bilgilendirilmiş onam verilmesi, gizlilik ve anonimlik koşullarının kabul edilmesi ve günlük yaşamda dijital cihaz (özellikle akıllı telefon) kullanımı gibi dahil edilme kriterleri doğrultusunda 12 katılımcı çalışmaya dâhil edilmiştir. Bu araştırma bir üniversitede uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemi oluşturulurken, çalışma konusunun doğasına uygun olarak belirli dahil etme ve dışlama kriterleri uygulanmıştır. Araştırmanın örneklemine 18 yaşını doldurmuş olan, günlük aktif dijital cihaz (akıllı telefon, tablet vb.) kullanım süresinin en az 4 saat olduğunu beyan eden ve araştırmaya katılım formunu imzalayan bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Halihazırda profesyonel bir kurumdan dijital bağımlılık tanısı almış olan ve görüşme sürecini etkileyebilecek düzeyde ağır bilişsel veya işitsel engel sahibi olan bireyler araştırmaya dahil edilmemiştir. Katılımcılara ulaşmak için üniversite yerleşkeleri ve kurumsal çalışma alanlarında duyurular yapılmıştır. İlk etapta kriterleri karşılayan gönüllülerle ön görüşme yapılmış, ardından maksimum

çeşitlilik ilkesi gözetilerek farklı yaş, cinsiyet ve meslek gruplarından katılımcılar odak grup görüşmelerine davet edilmiştir.

Veri toplama süreci, yeni anlamlı bilgi üretiminin durduğu ve anlatıların tekrar etmeye başladığı noktada veri doygunluğuna ulaşıldığı kabul edilerek sonlandırılmıştır. Araştırmada veri doygunluğu, Saunders ve arkadaşları (2018) tarafından önerilen 'analitik doygunluk' ilkesi çerçevesinde belirlenmiştir. Onuncu katılımcı görüşmesinden itibaren toplanan verilerin mevcut kodları tekrarladığı, fenomenin (dijital füg) temel yapılarını değiştirecek veya yeni bir ana tema oluşturacak düzeyde farklı bir bilginin ortaya çıkmadığı gözlemlenmiştir. On birinci ve on ikinci katılımcı görüşmeleri analizi sonucunda, yeni kod üretme oranının (code saturation) %5'in altına düştüğü ve mevcut temaların içsel tutarlılığının sağlandığı tespit edilerek veri toplama süreci sonlandırılmıştır (Saunders ve ark. 2018).

Böylece 12 katılımcıdan oluşan örneklem; sosyal etkileşim gerektiren kurumsal çalışanlardan, dijital araçları sıklıkla kullanan lisans ve lisans üstü üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların 9'u kadın, 3'ü erkek olup yaş ortalaması 30,3 ± 11,8 yıldır Katılımcıların çoğu dijital araçları sosyal medya ve eğlence amaçlı kullanmaktadır. Buna ek olarak da iki katılımcı dijital araçlardan akademik anlamda da faydalanmaktadır (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların özellikleri

Katılımcı Kodu	Yaş	Cinsiyet	Meslek / Eğitim	Günlük Dijital Kullanım	Temel Kullanım Motivasyonu
K1	24	Erkek	Öğrenci (Lisans)	6-8 Saat	Sosyal Medya / Eğlence
K2	35	Kadın	Kurumsal Çalışan	4-6 Saat	İş / Kaçınma / Sosyal Medya
K3	29	Kadın	Öğrenci (Lisansüstü)	8+ Saat	İletişim / Akademik
K4	19	Kadın	Öğrenci (Lisans)	8+ Saat	Sosyal Medya / İletişim
K5	32	Kadın	Öğrenci (Lisansüstü)	8+ Saat	Sosyal Medya / İletişim / Akademik
K6	40	Erkek	Kurumsal Çalışan	6-8 Saat	Sosyal Medya / Eğlence
K7	35	Kadın	Öğrenci (Lisansüstü)	8+ Saat	Sosyal Medya / Akademik
K8	48	Kadın	Kurumsal Çalışan	4-6 Saat	Sosyal Medya
K9	39	Erkek	Kurumsal Çalışan	4-6 Saat	Sosyal Medya / Eğlence
K10	22	Kadın	Öğrenci (Lisans)	8+ Saat	Sosyal Medya / Eğlence / İletişim
K11	21	Kadın	Öğrenci (Lisans)	8+ Saat	Sosyal Medya / Eğlence
K12	20	Kadın	Öğrenci (Lisans)	6-8 Saat	Sosyal Medya / Eğlence

Odak Grup Yapısı ve Organizasyonu

Veriler, iki ayrı odak grup aracılığıyla toplanmıştır. Her bir odak grup 6 katılımcıdan oluşmuştur. Gruplar, katılımcıların yaş ve yaşam deneyimleri göz önünde bulundurularak dengeli biçimde yapılandırılmıştır. Odak grup yöntemi, bireylerin deneyimlerini yalnızca bireysel düzeyde değil, sosyal etkileşim içinde nasıl ifade ettiklerini ve ortak anlamları nasıl birlikte kurduklarını görünür kıldığı için tercih edilmiştir. Dijital cihazlara yönelme davranışının çoğu zaman sosyal bağlamlarda ortaya çıkması, bu yöntemin araştırma amacına uygunluğunu güçlendirmiştir.

Veri Toplama Yöntemi

Veriler, yarı yapılandırılmış odak grup görüşmeleri aracılığıyla toplanmıştır. Bu yöntem, hem araştırma odağıyla uyumlu bir çerçeve sunmakta hem de katılımcıların deneyimlerini serbestçe ifade etmelerine olanak tanımaktadır. Her bir görüşme ortalama 50 dakika sürmüştür. Katılımcıların onayı doğrultusunda tüm görüşmeler ses kaydı alınarak gerçekleştirilmiştir. Görüşme sırasında araştırmacılar, dikkat çeken ifadeleri ve grup etkileşimini eş zamanlı olarak not etmiştir.

Görüşme Rehberi

Yarı yapılandırılmış görüşme rehberi, literatür taraması ve alan gözlemleri doğrultusunda hazırlanmış 13 açık uçlu sorudan oluşmaktadır. Sorular; dijital cihazlara yönelmenin bağlamları, bu yönelimin duygusal ve sosyal gerekçeleri, dijital cihazların bireyler için üstlendiği işlevler üzerine odaklanacak biçimde yapılandırılmıştır. Görüşme rehberi; giriş soruları, sosyal etkileşimden geri çekilme, çevresel baskılar,

zihinsel kaçış deneyimleri ve değerlendirme başlıkları altında düzenlenmiştir. Rehber, görüşmeler sırasında katılımcı anlatılarına göre esnek biçimde kullanılmıştır.

Veri Kaydı, Deşifre ve Veri Yönetimi

Tüm ses kayıtları, görüşmelerin ardından kelimesi kelimesine yazıya dökülmüştür. Deşifre edilen metinler, doğruluk kontrolü amacıyla kayıtlarla tekrar karşılaştırılmıştır. Veri güvenliği kapsamında; katılımcı isimleri çıkarılarak kodlama (K1, K2, ...) yapılmıştır. Dijital veriler şifreli ortamda saklanmıştır ve ham veriler yalnızca araştırma ekibinin erişimine açık tutulmuştur.

Geçerlik ve Güvenirlik (Trustworthiness)

Araştırmanın bilimsel titizliği, Guba ve Lincoln'ün (1989) önerdiği inandırıcılık, aktarılabilirlik, güvenirlik ve doğrulanabilirlik ölçütleri doğrultusunda sağlanmıştır. Bu kapsamda bulgular, katılımcı anlatılarından doğrudan alıntılarla desteklenmiş; kodlama ve tema kararları araştırmacılar arası uzlaşıyla alınmış ve analiz süreci ayrıntılı biçimde raporlanmıştır. Katılımcı özellikleri, bağlam ve veri toplama sürecinin ayrıntılı sunumu ile bulguların farklı bağlamlarda değerlendirilmesine olanak tanınmıştır. Analitik kararlar ve kodlama süreci belgelendirilmiş; kod kitabı ve analitik memo'lar saklanmıştır. Bulgular veri temelli sunulmuş, yorumlar tartışma bölümüne taşınmış ve refleksif saha notları analiz sürecinde kullanılmıştır.

Etik

Araştırma için Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (E-18457941-050.99-168335.12.01.2025). Tüm katılımcılar, görüşmeler öncesinde araştırmanın amacı, süreci ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirilmiş; sözlü ve yazılı bilgilendirilmiş onam vermiştir. Araştırma sürecinin tüm aşamaları Helsinki Bildirgesi ve ilgili etik kurallar doğrultusunda yürütülmüştür (World Medical Association 2013).

Veri Analizi

Veri analizi, Braun ve Clarke (2006) tarafından geliştirilen tematik analiz yöntemi kullanılmıştır. Ses kayıtları yazıya dökülmüş, ardından veriler detaylı şekilde okunarak kodlanmıştır. Kodlar, içerik benzerliklerine göre gruplandırılarak önce alt temalar, daha sonra ise daha geniş kavramsal çerçeveleri ifade eden ana temalar oluşturulmuştur. Araştırmanın güvenirliğini artırmak amacıyla analiz sürecinde araştırmacılar arası görüş birliği sağlanmıştır. Kodlar ve temalar bağımsız olarak incelenmiş, ardından ortak değerlendirmeler yoluyla nihai tematik yapı oluşturulmuştur. Ayrıca, katılımcı alıntıları analiz bulgularını destekleyecek şekilde doğrudan metne dahil edilerek şeffaflık sağlanmıştır. Araştırmacıların dijital kültüre dair ön kabullerinin analizi etkilememesi için, kodlama sürecinde sürekli karşılaştırmalı değerlendirme yapılmıştır. Kodlama ve tema organizasyonu MAXQDA 18 yazılımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Yazılım, analiz sürecinin sistematik biçimde yürütülmesine ve temalar arası ilişkilerin görselleştirilmesine katkı sağlamıştır.

Bulgular

Bu bölümde, odak grup görüşmelerinden elde edilen veriler fenomenolojik analiz doğrultusunda incelenmiş ve katılımcıların dijital cihazlara yönelme deneyimlerine ilişkin ortak yaşantı örüntüleri ortaya konmuştur. Analiz, bireylerin dijital cihaz kullanımının yalnızca alışkanlık, boş zaman etkinliği ya da eğlence odaklı bir davranış olmadığını; sosyal, çevresel ve duygusal zorlanmalar karşısında ortaya çıkan durumsal ve işlevsel bir yönelim taşıdığını göstermektedir. Bulgular, katılımcıların dijital cihazlara yönelme deneyimlerini nasıl yaşadıklarını, bu deneyime hangi anlamları yüklediklerini ve bu yönelimin gündelik yaşam pratikleri içindeki işlevini ortaya koymaktadır.

Fenomenolojik analiz sonucunda dört ana tema belirlenmiştir:

1. Sosyal etkileşimden ve sosyal baskıdan kaçınma amacıyla dijital cihazlara yönelme,
2. Çevresel baskılardan zihinsel uzaklaşma,

3. Zihinsel kaçış ve kaygı düzenleme aracı olarak dijital cihaz kullanımı ve
4. Dijital kaçışın durumsal ve geçici niteliği.

Bu temalar, katılımcıların deneyimlerini parçalayan ayrı başlıklar olmaktan ziyade, aynı yaşantının farklı boyutlarını temsil etmektedir. Odak grup görüşmelerinden elde edilen temalar, bağlamlar ve bu deneyimlerin işlevleri Tablo 3'de özetlenmiştir.

Tablo 3. Dijital cihazlara yönelme deneyiminin tematik yapısı

Ana Tema	Tema Açıklaması	Bağlam	İşlev
Sosyal Etkileşimden ve Sosyal Baskıdan Kaçınma Olarak Dijital Yönelim	Bireylerin, kaygı uyandıran veya zorlayıcı sosyal etkileşimlerden kaçınmak amacıyla dijital cihazlara yönelmesi	Kalabalık ortamlar, tanımadık kişilerle bir arada olma, sosyal beklentinin yoğun olduğu durumlar	Psikolojik kalkan oluşturma, sosyal teması sınırlandırma
Çevresel Baskılardan Zihinsel Uzaklaşma	Dijital cihazların, bireylerin gürültülü ve kalabalık fiziksel ortamlardan zihinsel olarak uzaklaşmasını sağlaması	Toplu taşıma, bekleme alanları, gürültülü sosyal mekânlar	Ortamdan kopma, çevresel uyaranları bastırma
Zihinsel Kaçış ve Kaygı Düzenleme	Dijital cihazların, bireylerin gürültülü ve kalabalık fiziksel ortamlardan zihinsel olarak uzaklaşmasını sağlaması	Stresli bekleme süreleri, sıkıcı toplantılar, dersler	Kaygıyı azaltma, zihinsel rahatlama, dikkat dağıtma
Dijital Kaçışın Durumsal ve Geçici Niteliği	Dijital cihazlara yönelmenin sürekli değil, belirli durumlara özgü ve geçici bir baş etme davranışı olması	Sosyal baskı, stres, kaygı yaratan anlar	Geçici rahatlama, durumla baş edebilme

Tema 1. Sosyal Etkileşimden ve Sosyal Baskıdan Kaçınma Olarak Dijital Yönelim

Katılımcı anlatıları, dijital cihazlara yönelmenin özellikle kaygı uyandıran sosyal bağlamlarda ortaya çıktığını göstermektedir. Kalabalık ortamlarda bulunma, tanımadık kişilerle etkileşime girme zorunluluğu ya da sosyal beklentinin yoğun olduğu durumlar, katılımcılar için belirgin bir rahatsızlık kaynağı olarak tanımlanmıştır. Bu bağlamlarda dijital cihazlara yönelme, sosyal etkileşimi tamamen reddetmekten ziyade, bireyin kendisini koruma ve rahatlatma çabasının bir parçası olarak deneyimlenmiştir.

Katılımcılar, telefonla meşgul olmanın çevreleriyle aralarına görünmez bir sınır koyduğunu, bu sayede istenmeyen bakışlardan, konuşmalardan ya da etkileşim beklentilerinden kaçınabildiklerini ifade etmişlerdir. Bu yönelim, bireyin fiziksel olarak ortamda kalırken zihinsel ve duygusal olarak geri çekilmesine olanak tanıyan bir strateji olarak tanımlanmıştır. Bu anlatılar, dijital cihazların sosyal ortamda bir psikolojik kalkan işlevi gördüğünü ve bireyin sosyal baskıyı yönetmesine yardımcı olduğunu göstermektedir.

"Otobüs ya da dolmuş gibi kalabalık bir ortamdaysam ve biriyle konuşmak istemiyorsam, telefonuma bakmak beni rahatlatıyor. Kimseyle göz göze gelmemiş oluyorum." (K3)

"Bazen arkadaş buluşmalarında, konuşmalar ilgimi çekmediğinde ya da kendimi dışlanmış hissettiğimde telefonuma bakmaya başlıyorum. Hem meşgul görünmek hem de o rahatsız edici durumlardan uzaklaşmak için telefon gerçekten iyi bir bahane oluyor." (K7)

"Otobüste birine yer vermek yerine telefonuma bakmayı tercih ediyorum. Böylece kimseyle göz göze gelmek zorunda kalmıyorum ve bana yer vermem gerektiğini hatırlatacak rahatsız edici bakışlardan kaçıyorum. Bu da beni rahatlatıyor." (K2)

"Kalabalık ortamlarda telefonu elime almak, fiziksel olarak mesafe koyamasam da duygusal olarak kendimi diğerlerinden ayırmamı sağlıyor. O anda sanki bir duvar örmüşüm gibi hissediyorum." (K10)

Tema 2. Çevresel Baskılardan Zihinsel Uzaklaşma

Katılımcıların deneyimleri, dijital cihazlara yönelmenin yalnızca sosyal etkileşimlerden değil, aynı zamanda fiziksel ve çevresel uyaranlardan uzaklaşma amacı taşıdığını ortaya koymaktadır. Gürültü, kalabalık, bekleme süresi ve mekânsal rahatsızlık gibi çevresel faktörler, dijital cihaz kullanımını tetikleyen önemli bağlamsal unsurlar olarak ifade edilmiştir.

Bu tür ortamlarda dijital cihazlara yönelme, katılımcılar tarafından "ortamdan kopmadan dayanabilme" biçiminde tanımlanmıştır. Telefonla ilgilenmek, çevredeki uyaranları bastırarak bireyin kendi zihinsel alanını geçici olarak yeniden kurmasına olanak tanımaktadır. Bu anlatılar, dijital cihaz kullanımının birey için yalnızca dikkat dağıtıcı bir etkinlik değil, çevresel baskılara karşı zihinsel bir tampon işlevi gördüğünü göstermektedir.

"Hastane gibi kalabalık ve gürültülü bir ortamdaysam, telefonuma bakarak etrafı duymamaya çalışıyorum." (K5)

"Telefonum benim kişisel alanım gibi. Kalabalık bir ortamda dijital cihazımı kullanmak, bir çeşit kalkan görevi görüyor, etrafımdaki insanlardan korunuyormuşum gibi hissediyorum." (K8)

"Kalabalık ortamlarda telefonum sayesinde kendimi o kalabalıktan soyutlayabiliyorum. Telefonuma odaklanarak çevremdeki her şeyden uzaklaşıp kendi dünyama çekiliyorum." (K1)

"Bir kafede ya da kalabalık bir otobüste telefonuma bakıyorum çünkü o an başkalarıyla muhatap olmak istemiyorum. Telefonum bir sınır çiziyor ve bu sınırın içinde kendimi güvende hissediyorum. Gürültü arttıkça telefona daha çok yöneliyorum, sanki orası beni ortamdan koparıyor." (K11)

Tema 3. Zihinsel Kaçış ve Kaygı Düzenleme

Katılımcılar, dijital cihazları sıkıcı, bunaltıcı ya da stres yaratan durumlarda zihinsel bir kaçış aracı olarak kullandıklarını ifade etmişlerdir. Toplantılar, dersler, bekleme süreleri ya da gündelik stres kaynakları karşısında telefona yönelmek, zamanın daha katlanılabilir hâle gelmesini ve kaygı düzeyinin azalmasını sağlamaktadır.

Bu süreç, katılımcılar tarafından çoğunlukla "kafamı dağıtıyorum", "o andan uzaklaşıyorum" ya da "başka bir dünyaya geçiyorum" ifadeleriyle betimlenmiştir. Dijital içeriklere yönelme, bireyin yaşadığı olumsuz duyguları geçici olarak askıya almasına olanak tanımaktadır. Bu anlatılar, dijital cihaz kullanımının bireyler için kaygı düzenleyici bir işlev üstlendiğini ve olumsuz duygularla baş etmede geçici bir rahatlama sağladığını göstermektedir. Dijital cihazların, stresli ve belirsiz bekleme anlarında içsel kaygıyı yönetmek ve zihinsel rahatlama sağlamak amacıyla kullanıldığı görülmektedir.

"Sıra beklerken ya da sıkıldığımda telefona dalıyorum, başka bir dünyaya geçiyorum sanki." (K11)

"Bunaldığımda telefona bakıyorum, kafam dağılıyor ve biraz rahatlıyorum. Yoğun bir günün ardından eve geldiğimde, akşam yemeğinde bile telefonuma bakmaya başlıyorum. Sosyal medyada vakit geçirmek ya da birkaç video izlemek, günün stresini atmamı sağlıyor. Etrafımdaki her şeyden zihinsel olarak uzaklaşmak için telefonuma başvuruyorum." (K9)

"Bazı insanların davranışları beni gerçekten rahatsız ediyor. Mesela dolmuş ya da otobüste çok yakınımda duranlar ya da yüksek sesle konuşanlar... O an telefonuma bakmak, onlardan uzaklaşmak için bir yol çünkü onları görmek ya da duymak istemiyorum." (K4)

"O an yaşadığım sıkıntıyı unutmak için telefona yöneliyorum." (K6)

"Telefonla ilgilenince o anki stresim azalıyor, başka şeyleri düşünmemeye başlıyorum." (K12)

Tema 4. Dijital Kaçışın Durumsal ve Geçici Niteliği

Katılımcı anlatılarının ortak bir yönü, dijital cihazlara yönelme davranışının sürekli ve kontrolsüz bir kullanım biçimi olarak deneyimlenmemesidir. Aksine bu yönelim, belirli durumlarda, belirli bağlamlarda ve çoğu zaman geçici olarak ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılar, kendilerini rahat ve güvende hissettikleri ortamlarda dijital cihazlara yönelme ihtiyacının azaldığını; bu davranışın özellikle sosyal baskı, kaygı ya da çevresel rahatsızlık yaşadıkları anlarda belirginleştiğini ifade etmişlerdir. Bu bulgu, dijital cihazlara yönelmenin patolojik bir bağımlılık örüntüsünden ziyade, durumsal bir baş etme stratejisi olarak işlediğine işaret etmektedir.

"Evdeyken ya da yakınlarımla birlikteyken telefona bu kadar bakmıyorum. Daha çok zorlandığım anlarda elim telefona gidiyor." (K4)

"Her zaman değil ama bazı ortamlarda telefona sığınma ihtiyacı hissediyorum. Kendimi bir kalabalık içinde yalnız hissettiğimde, telefonuma bakarak bir tür yalnızlık duygusundan kaçıyorum. Diğer insanların söyledikleri ya da davranışları beni daha yalnız hissettirebiliyor. Telefonumda gezinerek o yalnızlık hissini geçirmeye çalışıyorum." (K8)

"Kendimi rahat hissettiğimde telefona ihtiyaç duymuyorum." (K3)

"Bir ortamda herkes birbiriyle konuşurken ben dışarıda kalmış gibi hissediyorum. Sosyal medyaya girmek bana o anlarda iyi geliyor, çevremdekilerle uğraşmak zorunda kalmadan kendi dünyama dalabiliyorum. Bu durum geçici, o ortamdan çıkınca normale dönüyorum." (K7)

Temaların bütüncül değerlendirilmesi, katılımcıların dijital cihazlara yönelme deneyimlerinin ortak bir yaşantı özünde birleştiğini göstermektedir. Bu deneyim; bireyin sosyal ve çevresel olarak zorlayıcı bir bağlam içinde fiziksel olarak ortamda kalmaya devam ederken, dijital cihazlar aracılığıyla zihinsel ve duygusal olarak geri çekilmesi biçiminde yaşanmaktadır.

Bu yaşantının özünde, tamamen kopma ya da gerçeklikten kaçma isteğinden ziyade, bireyin kendisini koruma, rahatlatma ve mevcut duruma dayanabilme çabası bulunmaktadır. Dijital cihazlar, bu süreçte birey için güvenli, tanıdık ve kontrol edilebilir bir alan sunmakta; bireyin sosyal dünya ile ilişkisini geçici olarak askıya almasına olanak tanımaktadır. Bu yönelim, süreklilik göstermeyen, bağlama özgü ve çoğu zaman durum ortadan kalktığında sona eren bir zihinsel geri çekilme biçimi olarak deneyimlenmektedir.

Tartışma

Dijital Füg, literatürdeki bağımlılık ve eskapizm kavramlarından analitik olarak ayrışan, durumsal bir zihinsel geri çekilme deneyimidir. Dijital bağımlılığın aksine süreklilik ve kontrol kaybı içermez; dijital kaçışden farklı olarak ise haz arayışından ziyade sosyal ve çevresel baskılara karşı geliştirilen işlevsel bir korunma motivasyonu taşır. Bu kavram, bireyin fiziksel olarak ortamda kalırken dijital cihazı bir "psikolojik kalkan" gibi kullanarak yaşadığı geçici mesafe koyma ihtiyacını tanımlayarak literatürdeki kuramsal boşluğu doldurmaktadır. (Turkle 2011, Panova ve Lleras 2016). Çalışmadan elde edilen bulgular, bireylerin dijital cihazlara yönelme deneyimlerinin, dijital davranış literatüründe baskın olan patoloji temelli yaklaşımlarla tam olarak açıklanamadığını göstermektedir. Dijital cihaz kullanımı çoğu çalışmada dijital bağımlılık, problemli kullanım ya da teknoloji temelli kaygılar çerçevesinde ele alınmaktadır (Griffiths 2005, Billieux ve ark. 2015, Kuss ve Griffiths 2017). Ancak bu çalışma, bireylerin dijital cihazlara yönelme deneyimlerinin çoğu zaman durumsal, bağlamsal ve işlevsel bir örüntü sergilediğini ortaya koymaktadır. Dijital cihazlara yönelme davranışı, ilk bakışta sosyal anksiyete literatüründe bilinen geleneksel kaçınma stratejilerinin (gazete okumak, başka bir nesneyle ilgilenmek vb.) modern bir aracı gibi görünebilir. Ancak bu çalışmada kavramsallaştırılan dijital füg, geleneksel araçlardan bazı temel nitelikleriyle ayrışmaktadır. Geleneksel kaçınma araçları (örneğin bir kitap) bireyi sosyal ortamdan büyük oranda koparan 'statik' bir bariyer sunarken; dijital cihazlar bireye aynı zamanda başka bir sosyal alanda (sosyal medya, mesajlaşma vb.) 'aktif' ve 'etkileşimli' bir alan açmaktadır.

Katılımcıların anlatılarında dijital cihazlara yönelme, anlık bir sosyal baskıdan kurtulma ve duygu düzenleme aracı olarak 'işlevsel' bir koruma kalkanı şeklinde tezahür etmektedir. Bununla birlikte, sosyal anksiyete literatüründe bu tür geri çekilmeler sıklıkla 'güvenlik davranışları' (safety behaviors) veya 'kaçınma odaklı baş etme' (avoidance coping) olarak tanımlanmakta ve uzun vadede bireyin sosyal becerilerinin körelmesine yol açabileceği vurgulanmaktadır (Panova ve Lleras 2016). Dijital füg deneyimi bireye kısa vadede kaygıyı azaltan bir rahatlama sağlasa da bu durumun uzun vadede kaygı uyandıran uyaranla yüzleşmeyi ertelemesi bakımından işlevsiz bir stratejiye dönüşme riski bulunmaktadır (Elhai ve ark. 2017). Ancak bu çalışmanın bulguları, dijital araç kullanımın neden olduğu bu 'yarı-kopuş' halinin katılımcılar tarafından durumsal bir adaptasyon aracı olarak anlamlandırıldığını göstermektedir. Dolayısıyla dijital füg, klasik bir kaçınma davranışından farklı olarak, bireyin ortamı tamamen terk etmek yerine dijital bir katman aracılığıyla sosyal mevcudiyetini yönetme çabası olarak değerlendirilmelidir. Literatürde eskapizm

genellikle haz odaklı bir etkinlik olarak tanımlanırken (Subudhi ve ark. 2020), 'Dijital Füg' deneyiminde temel motivasyonun hazdan ziyade sosyal korunma (social shielding) olduğu görülmektedir. Turkle'ın (2011) 'birlikte ama yalnız' (alone together) kavramsallaştırmasıyla paralel olarak; katılımcılar fiziksel varlıklarını sürdürürken, dijital araçlar vasıtasıyla zihinsel bir 'mikro-mekân' inşa etmektedirler. Bu durum, dijital fügün sadece bir teknoloji kullanımı değil, bireyin kaotik veya yüksek kaygılı çevresel uyaranlar karşısında geliştirdiği fenomenolojik bir 'mekânsal savunma mekanizması' olduğuna işaret etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre dijital cihazlara yönelmenin bireyler için süreklilik gösteren bir alışkanlık ya da kontrol kaybı içeren bir davranıştan ziyade, belirli sosyal ve çevresel koşullar altında ortaya çıkan bir baş etme stratejisi olduğunu düşündürmektedir. Bu yönelim özellikle kalabalık, gürültülü ve sosyal açıdan baskılayıcı ortamlarda belirginleşmekte; bireylerin yüz yüze etkileşimden tamamen kopmadan, ortamla aralarına geçici bir psikolojik mesafe koymalarına olanak tanımaktadır. Bu durum, stresle baş etme kuramlarında tanımlanan kaçınma ve duygu düzenleme odaklı baş etme stratejileriyle örtüşmektedir (Lazarus ve Folkman 1984).

Bulgular, dijital cihazların bireyler için yalnızca iletişim ya da eğlence araçları olmadığını; aynı zamanda sosyal ve çevresel baskılar karşısında psikolojik bir tampon işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Katılımcı anlatılarında öne çıkan "kalkan", "duvar örme" ve "kişisel alan" metaforları, dijital cihaz kullanımının bireyin sınır koyma ve kendini koruma ihtiyacıyla yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, yüz yüze etkileşim sırasında mobil cihaz kullanımının iletişim kalitesini düşürdüğünü ve bireylerin sosyal bağlamdan psikolojik olarak uzaklaşmasına neden olduğunu ortaya koyan çalışmalarla paralellik göstermektedir (Przybylski ve Weinstein 2013, Shensa ve ark. 2016, Primack ve ark. 2019).

Turkle (2011), dijital teknolojilerin bireylere sürekli bağlantı hissi sunarken aynı zamanda sosyal geri çekilmeyi de teşvik edebileceğini belirtmektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular, bu geri çekilmenin her zaman kalıcı bir kopuş olmadığını; çoğu zaman bireyin sosyal ortamdan tamamen ayrılmadan, zorlayıcı uyaranlarla başa çıkabilmesini sağlayan geçici bir düzenleme işlevi taşıdığını göstermektedir.

Literatürde dijital dünyaya yönelme davranışı sıklıkla "dijital kaçış" kavramı çerçevesinde ele alınmaktadır. Ancak kaçış çoğu zaman haz arayışı, eğlence odaklı içerik tüketimi ya da gerçeklikten kalıcı bir kaçış olarak tanımlanmaktadır (Turel ve Serenko 2012). Bu çalışmada ortaya çıkan deneyim örüntüleri ise, dijital cihazlara yönelmenin çoğu zaman keyif almak ya da zaman geçirmekten ziyade, rahatsız edici bir bağlamdan korunma ve kaygıyı düzenleme amacı taşıdığını göstermektedir.

Benzer şekilde, dijital bağımlılık literatüründe vurgulanan kontrol kaybı, dürtüsellik ve süreklilik özellikleri bu çalışmada elde edilen bulgularla örtüşmemektedir (Griffiths 2005, Billieux ve ark. 2015). Katılımcılar, dijital cihazlara yönelme davranışlarının bağlama göre değiştiğini ve stres yaratan durum ortadan kalktığında bu davranışın sona erdiğini ifade etmişlerdir. Bu durum, Panova ve Lleras'ın (2016) dijital cihaz kullanımının bireylerin motivasyonlarına bağlı olarak farklı psikolojik sonuçlar doğurduğunu ortaya koyan bulgularıyla tutarlıdır (Panova ve Lleras 2016). Bu veriler, dijital cihazların yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiğini ve bireylerin bu cihazlara yönelme biçimlerinin yalnızca işlevsel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal dinamiklerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Mutsvairo ve ark. 2023).

Fenomenolojik analiz sonucunda elde edilen bulgular, dijital cihazlara yönelme deneyiminin mevcut kavramlarla tam olarak karşılanamadığını göstermektedir. Bulgular; bu yönelimin durumsal, geçici, bağlamsal ve duygu düzenleme işlevi taşıyan bir deneyim olduğunu ortaya koymaktadır. Bu özellikler, dijital bağımlılık ve dijital fobi temelli yaklaşımların anlamını sınırlamakta ve yeni bir kavramsallaştırma ihtiyacına işaret etmektedir (Elhai ve ark. 2017, Shensa ve ark. 2018).

Nitel çalışmalar, bireylerin dijital davranışlarını anlamada öznel deneyimlerin ve bağlamın önemine dikkat çekmektedir (Patton 2014). Bu çalışma da benzer şekilde, dijital cihazlara yönelmenin bireyler için taşıdığı anlamı, patolojik etiketlemelerden bağımsız olarak ele almayı mümkün kılmaktadır. Bu araştırmada kavramsallaştırılan 'Dijital Füg' deneyimi, literatürde sosyal anksiyete ve teknoloji kullanımı ekseninde tartışılan mevcut kavramsal yapılarla yakından ilişkili görünse de tetikleyici motivasyonları, anlık işlevleri ve durumsal doğası bakımından bu yapılardan analitik olarak ayrışmaktadır. Sosyal kaygı literatüründe bireylerin zorlayıcı sosyal ortamlarda geliştirdikleri stratejiler sıklıkla kaçınma odaklı baş etme (avoidance

coping) veya güvenlik davranışları (safety behaviors) kapsamında değerlendirilmekte ve uzun vadede işlevsiz/kronik sonuçlarla ilişkilendirilmektedir. Benzer şekilde, medya aracılığıyla duygu düzenleme (emotion regulation via media) ve problemli akıllı telefon kullanımı (problematic smartphone use) örüntüleri de sıklıkla patolojik süreçlerin veya haz temelli süreklilik gösteren bir kaçışın göstergeleri olarak ele alınmaktadır. Oysa bu çalışmada ortaya konan Dijital Füg deneyimi, istenmeyen işlevsiz bir geri çekilme olup bireyin tamamen içinde bulunduğu anlık bağlama (kalabalık, gürültü, anlık sosyal baskı vb.) yanıt olarak geliştirdiği işlevsiz durumsal bir 'zihinsel kaçış" niteliği taşımaktadır (Vanden Abeele ve ark. 2019, Reinecke ve Wolf 2020).

Katılımcıların eylemleri, yüz yüze etkileşimi tamamen reddeden kronik bir kaçınmadan ziyade, sosyal mevcudiyetlerini sürdürebilmek adına anlık olarak başvurdukları işlevsiz durumsal bir adaptasyon ve psikolojik korunma aracıdır. Diğer taraftan, bireyin yanındaki kişileri göz ardı ederek telefona yönelmesini tanımlayan "phubbing" veya teknolojik bölünmeleri ifade eden "technoference" kavramları, eylemin daha çok dışsal ve ilişkisel yıkım boyutuna odaklanmaktadır. Dijital Füg ise dışarıdan bakıldığında bir "phubbing" davranışı gibi görünse de bireyin içsel dünyasında sosyal uyaranlardan korunmak için inşa ettiği öznel bir 'sosyal kalkan' işlevine ve geçici kimliksel/mekânsal kaymaya odaklanması bakımından daha derin bir ampirik gerçekliği temsil etmektedir. Dolayısıyla Dijital Füg; bağımlılık, kronik kaçınma veya ilişkisel nezaketsizlik temelli yaklaşımların açıklamakta yetersiz kaldığı, gündelik yaşamın sıradan etkileşim anlarında beliren mikro düzeydeki işlevsiz durumsal ve dijital bariyerleri tanımlayarak literatürdeki önemli bir kuramsal boşluğu doldurmaktadır

Bu çalışmada elde edilen bulgular ve fenomenolojik öz betimi doğrultusunda, bireylerin dijital cihazlar aracılığıyla yaşadıkları bu durumsal zihinsel geri çekilme deneyimini tanımlamak üzere "Dijital Füg" kavramı önerilmektedir. Dijital füg, bireyin sosyal ve çevresel olarak zorlayıcı bir bağlam içinde, dijital cihazlar aracılığıyla dijital alana yönelerek, fiziksel olarak ortamda kalmaya devam ederken zihinsel ve duygusal olarak geçici bir geri çekilme yaşamasını ifade eden bir psikososyal örüntüdür.

Bu noktada dijital füg kavramının, klinik bağlamda tanımlanan disosiyatif füg ile karıştırılmaması önemlidir. Klinik disosiyatif füg; kimlik, bellek ve bilinçte ciddi kopuşlarla seyreden bir psikiyatrik bozukluk olarak tanımlanmaktadır (APA 2013). Bu çalışmada tanımlanan dijital füg ise tanısal değil; metaforik ve fenomenolojik bir kavramsallaştırmadır. Burada söz konusu olan, bireyin kimliğini ya da gerçeklik algısını yitirmesi değil; zorlayıcı bir bağlam karşısında dijital araçlar yoluyla yaşadığı geçici zihinsel mesafedir.

Bu çalışma kapsamında dijital füg deneyiminin ayırt edici özellikleri; durumsallık, geçicilik, işlevsellik, bağlamsallık ve patolojik olmama biçiminde özetlenebilir. Bu özellikler, dijital fügü dijital bağımlılık ve eskapizm gibi kavramlardan ayırmakta ve dijital teknolojilerin bireyin duygu düzenleme ve sosyal sınır koyma süreçlerindeki rolünü daha incelikli biçimde anlamaya olanak tanımaktadır (Turkle 2011, Twenge 2017, Christakis 2019).

1. Durumsallık: Dijital füg, belirli sosyal ve çevresel koşullar altında ortaya çıkar.
2. Geçicilik: Deneyim süreklilik göstermez; bağlam ortadan kalktığında sona erer.
3. İşlevsellik: Temel motivasyon haz değil, korunma ve duygu düzenlemedir.
4. Bağlamsallık: Dijital füg, bireyin içinde bulunduğu sosyal ve fiziksel çevreyle doğrudan ilişkilidir.
5. Patolojik Olmama: Kontrol kaybı ve bağımlılık özellikleri taşımaz.

Bulgular incelendiğinde dijital füg deneyimi, çoğu zaman sosyal baskı anlarında başvurulan durumsal bir düzenleme aracı olarak tanımlanmaktadır. Ancak bu davranışın her durumda geçici bir düzenleme işlevi görüp görmediği veya zamanla kronik bir kaçınma örüntüsüne dönüşüp dönüşmediği konusunda daha uzunlamasına araştırmaların yapılması gerekmektedir. Çalışma kapsamında katılımcıların dijital cihaz kullanım yoğunluğu ve sıklığına dair sistematik bir nicel veri toplanmamış olması, bu geri çekilme halinin kalıcılığına dair kesin yargılara varılmasını zorlaştırmaktadır. Katılımcılar deneyimlerini 'geçici' olarak tanımlamakla birlikte bunmdan sonra planlanacak olan araştırmalarda bu durumun uzun vadeli psikolojik etkilerinin ve kalıcı bir izolasyona evrilme potansiyelinin boylamsal yöntemlerle incelenmesi önem arz etmektedir. Bu çalışma, dijital cihaz kullanımını yalnızca teknolojik bir davranış ya da patolojik bir eğilim

olarak ele alan yaklaşımların ötesine geçerek, dijital dünyaya yönelmenin bireyler için nasıl bir psikososyal baş etme stratejisi işlevi gördüğünü ortaya koymaktadır. Dijital füg kavramı, dijital psikoloji literatürüne; dijital teknolojilerin bireyin sosyal dünya ile kurduğu ilişkide bir tampon, bir sınır ve bir düzenleme aracı olarak nasıl işlev gördüğünü açıklayan özgün bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Dijital füg kavramını açıklamaya çalışan mevcut çalışmanın bazı sınırlamaları mevcuttur. İlk olarak, araştırmanın verileri öz-bildirim yoluyla toplanmış olması, katılımcıların kendi davranışlarını olduğundan daha olumlu veya sosyal olarak kabul edilebilir şekilde sunma eğilimi göstermiş olabileceği yani bulguların sosyal beğenirlik yanlılığı riskini taşıma olasılığı mevcuttur. İkinci olarak, veri toplama yöntemi olarak seçilen odak grup görüşmelerinde, grup dinamikleri ve baskın karakterlerin etkisiyle bazı katılımcıların özgün deneyimlerini bütünüyle paylaşmaktan çekinmiş olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Son olarak, araştırmanın bulguları belirli bir kültürel bağlam içerisinde şekillenmiştir; dijital cihaz kullanımı ve sosyal mesafe normları kültürden kültüre farklılık gösterdiğinden, elde edilen sonuçların farklı toplumsal yapılardaki geçerliliği gelecek araştırmalarla test edilmelidir.

Mevcut çalışmanın kullanılan nitel araştırma tasarımının doğası gereği belirli sınırlılıklar çerçevesinde değerlendirilmelidir. Öncelikle, bireylerin dijital cihazlara yönelme deneyimlerini derinlemesine ve bağlamsal olarak anlamaktır. Bu nedenle elde edilen bulgular, daha geniş popülasyonlara genellenebilir sonuçlar sunmaktan ziyade, benzer bağlamlarda ve benzer deneyimlere sahip bireyler için analitik genelleme potansiyeli taşımaktadır.

Bu çalışma amaçlı örnekleme yöntemiyle seçilmiş sınırlı sayıda katılımcıyla yürütülmüştür. Çalışmada elde edilen örneklem sayısı veri doygunluğuna ulaşmak açısından yeterli olmakla birlikte, farklı yaş grupları, sosyo-kültürel arka planlar ve mesleki bağlamlarda dijital füg deneyiminin nasıl çeşitlendiğini ortaya koymak açısından sınırlı kalmaktadır. Bu durum, bulguların bağlamsal doğasını güçlendirmekle birlikte, deneyimlerin çeşitliliğini sınırlayabilir. Konuyla ilgili planlanacak çalışmalarda dijital fügün gelişimsel, zamansal ve kültürel boyutlarını ele alan uzunlamasına nitel ya da karma yöntemli çalışmaların planlanması önerilmektedir.

Sonuç

Bu çalışma, bireylerin dijital cihazlara yönelme davranışlarının yalnızca dijital bağımlılık, dijital fobiler ya da eğlence temelli kullanım biçimleriyle açıklanamayacağını ortaya koymuştur. Elde edilen bulgular, dijital cihaz kullanımının özellikle kaygı uyandıran sosyal etkileşimler, çevresel baskılar ve zihinsel zorlanma durumlarında, bireyler için önemli bir baş etme ve kaçınma stratejisi hâline geldiğini göstermektedir. Bu yönelimin çoğu zaman durumsal, bağlama özgü ve geçici nitelik taşıdığı; bireylerin dijital cihazları sosyal dünyadan tamamen kopmak için değil, onun zorlayıcı yönlerinden kısa süreli olarak uzaklaşmak amacıyla kullandıkları belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları, bireylerin kalabalık ve sosyal açıdan baskılayıcı ortamlarda yüz yüze etkileşimden kaçınmak, sosyal kaygıyı azaltmak ve çevresel uyaranlarla aralarına psikolojik bir mesafe koymak amacıyla dijital cihazlara yöneldiklerini ortaya koymaktadır. Bu durum, dijital cihazların bireyler için yalnızca iletişim ya da eğlence aracı olmadığını; aynı zamanda psikolojik bir sığınak ve dijital bir bariyer işlevi gördüğünü göstermektedir. Özellikle stresli bekleme alanları, toplu taşıma ortamları ve zorunlu sosyal etkileşimlerin yoğun olduğu bağlamlarda bu davranışın daha belirgin hâle geldiği saptanmıştır.

Bu bulgular doğrultusunda çalışma, bireylerin dijital cihazlar aracılığıyla yaşadıkları bu kaçış deneyimini tanımlamak üzere "Dijital Füg" kavramını önermektedir. Dijital füg, bireyin psikiyatrik anlamda bir disosiyatif kopuş yaşamadan; ancak sosyal, çevresel ve duygusal baskılar karşısında dijital dünyaya yönelerek geçici bir zihinsel geri çekilme yaşamasını ifade eden özgün bir psikososyal örüntüdür. Bu kavram, dijital cihaz kullanımının altında yatan motivasyonları anlamada, bağımlılık ve fobi merkezli açıklamaların ötesine geçen yeni bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

Bununla birlikte, dijital füg davranışının kısa vadede bireylere rahatlama ve kaygı azaltma işlevi sağlasa da uzun vadede yüz yüze iletişim becerilerinin zayıflaması, sosyal ilişkilerin yüzeyselleşmesi ve bireyin çevresiyle kurduğu bağın giderek gevşemesi gibi riskler barındırabileceği düşünülmektedir. Sürekli olarak

dijital dünyaya yönelerek kaygıyla baş etmeye çalışan bireylerin, zamanla sosyal ortamlardan geri çekilme ve dijital yabancılaşma yaşama olasılığı artabilmektedir.

Bu bağlamda, çalışmadan elde edilen bulgular doğrultusunda bazı öneriler sunulmaktadır. Öncelikle, bireylerin dijital cihazları bir kaçış aracı olarak kullanmalarının altında yatan sosyal kaygı, stres ve çevresel baskıların ele alınmasına yönelik psikososyal destek programlarının geliştirilmesi önerilmektedir. Özellikle sosyal kaygıyı azaltmaya ve yüz yüze iletişim becerilerini güçlendirmeye yönelik bireysel ve grup temelli müdahaleler, dijital füg davranışının uzun vadeli olumsuz etkilerini azaltmada etkili olabilir. İkinci olarak, eğitim ortamlarında ve iş yaşamında bireylerin dijital cihazlara yönelme nedenlerini anlamaya yönelik farkındalık temelli çalışmaların yürütülmesi önem taşımaktadır. Dijital cihaz kullanımının yalnızca "bağımlılık" ya da "disiplin sorunu" olarak ele alınması yerine, bireyin yaşadığı psikolojik ve sosyal zorlanmaların bir göstergesi olabileceği dikkate alınmalıdır.

Bulgular dijital fügün anlık bir baş etme mekanizması olarak işlevselliğini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, bu tür durumsal geri çekilmelerin uzun vadede sosyal etkileşim kalıpları ve bireysel sosyal beceriler üzerindeki olası yansımaları belirsizdir. Dijital fügün kronik bir kaçınma stratejisine dönüşmesi ile yüz yüze iletişim becerilerinin kullanımının sınırlanabileceği öngörülebilir. Ancak bu çıkarımın ampirik olarak doğrulanması için konuyla ilgili araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmaların dijital füg kavramını nicel yöntemlerle incelemesi, bu davranış örüntüsünün psikolojik iyi oluş, sosyal kaygı, yalnızlık ve dijital yabancılaşma gibi değişkenlerle ilişkisini test etmesi önerilmektedir. Ayrıca farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda dijital fügün nasıl deneyimlendiğini inceleyen çalışmalar, kavramın kapsamını ve açıklayıcılığını güçlendirecektir. Bu yönüyle dijital füg, dijital çağda bireyin sosyal dünya ile kurduğu ilişkiyi anlamada gelecek araştırmalar için verimli ve özgün bir kavramsal zemin sunmaktadır.

Kaynaklar

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

Alrobai A, McAlaney J, Phalp KT, Ali R (2016) Exploring the risk factors of interactive e-health interventions for digital addiction. International Journal of Sociotechnology and Knowledge Development, 8:1-15.

APA (2013) Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5™ (5th Ed.). Washington DC, American Psychiatric Association.

Balcı Ş, Kaya E (2023) Yaşantısal kaçınma ile dijital bağımlılık ilişkisinde dijital araç kullanımının aracılık rolü. Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi, 44:1-22.

Billieux J, Maurage P, Lopez-Fernandez O, Kuss DJ, Griffiths MD (2015) "Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? an update on current evidence and a comprehensive model for future research." Curr Addict Rep, 2:156-162.

Braun V, Clarke V (2006) Using thematic analysis in psychology. Qual Res Psychol, 3:77–101.

Christakis DA (2019) The challenges of defining and studying "digital addiction" in children. JAMA, 321:2277–2278.

Elhai JD, Levine JC, Dvorak RD, Hall BJ (2016) Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. Comput Human Behav, 63:509–516.

Elhai JD, Dvorak RD, Levine JC, Hall BJ (2017) Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. J Affect Disord, 207:251–259.

Griffiths M (2005) A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. J Subst Use, 10:191–197.

Guba EG., Lincoln YS (1989) The Methodology of Fourthy Generation Evaulation. Thousand Oaks, CA, Sage.

Hall T, Peters N (2022) Age and gender differences in digital escapism: A comparative analysis. Behav Sci Rev, 19:58-75.

Kanbay Y, Akçam A, Özbay SÇ, Özbay Ö, Fırat M (2022a) Developing Fırat Nomophobia Scale and investigating its psychometric properties. Perspect Psychiatr Care, 58:2534-2541.

Kanbay Y, Fırat M, Akçam A, Çınar S, Özbay Ö (2022b) Development of Fırat Netlessphobia Scale and investigation of its psychometric properties. Perspect Psychiatr Care, 58:1258-1266.

Kassymova M, Berdibayeva S, Kukubayeva A, Garber A, Berdibayev S (2025) A digital escapism and stress: exploring the connection. The Journal of Psychology & Sociology, 94(3):4-13.

Kuss DJ, Griffiths MD (2017) Social networking sites and addiction: ten lessons learned. Int J Environ Res Public Health, 14:311.

Lazarus RS, Folkman S (1984) The Concept Of Coping stress. Appraisal, and Coping. New York, Springer.

Lisenkova AA, Trufanova EO (2023) Digital Escapism—from addiction to asceticism. Galactica Media: Journal of Media Studies, 5(3):17-34.

Mutsvairo B, Ragnedda M, Mabvundwi K (2023) 'Our old pastor thinks the mobile phone is a source of evil.' Capturing contested and conflicting insights on digital wellbeing and digital detoxing in an age of rapid mobile connectivity. Media International Australia, 189:89–103.

Panova T, Lleras A (2016) "Avoidance or boredom: negative mental health outcomes associated with the use of information and communication technologies depend on users' motivations. Comput Human Behav, 58:249-258.

Patton MQ (2014) Qualitative Research & Evaluation Methods, 4th ed. Thousand Oaks, CA, Sage.

Primack BA, Karim SA, Shensa A, Bowman N, Knight J, Sidani JE (2019) Positive and negative experiences on social media and perceived social isolation. Am J Health Promot, 33:859–868.

Przybylski AK, Weinstein N (2013) Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. J Soc Pers Relat, 30:237-246.

Reinecke L, Wolf A (2020) Media Use as Individual Coping with Psychological Stress. In The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being (Eds L Reinecke, MB Oliver):135-148. London,UK, Routledge.

Saunders B, Sim J, Kingstone T, Baker S, Waterfield J, Bartlam B et al. (2018) Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization. Qual Quant, 52:1893–1907.

Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack B (2018) Social media use and depression and anxiety symptoms: a cluster analysis. Am J Health Behav, 42:116-128.

Subudhi RN, Das SC, Sahu S (2020) Digital escapism. Horizon Journal of Humanities and Social Sciences Research, 2(S):37-44.

Sundler AJ, Lindberg E, Nilsson C, Palmér L (2019) Qualitative thematic analysis based on descriptive phenomenology. Nurs Open, 6:733-739.

Tong A, Sainsbury P, Craig J (2007) Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. Int J Qual Health Care, 19:349–357.

Turel O, Serenko A (2012) The role of self-esteem and self-efficacy in the problematic use of information technologies. Comput Human Behav, 28:1347-1357.

Turkle S (2011) Networked: Anxiety. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less From Each Other. New York, Basic Books.

Twenge JM (2017) Igen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - And Completely Unprepared for Adulthood. New York, Atria Books.

Vanden Abeele, M, Hendrickson AT, Pollmann MMH, Ling R (2019). Phubbing behavior in conversations and its relation to perceived conversation intimacy and distraction: An exploratory observation study. Comput Human Behav, 100:35–47.

World Medical Association. (2013). World Medical Association Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. JAMA, 310: 2191–2194.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.
Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız
Etik Onay: Bu çalışma için Artvin Çoruh Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 12.01.2025 tarih ve E-18457941-050.99-168335 no ile etik onay alınmıştır. Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam vermişlerdir.
Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.
Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript
Peer-review: Externally peer-reviewed.
Ethical Approval: Ethical approval for this study was obtained from the Artvin Çoruh University Ethics Committee pursuant to date 12.01.2025 and number E-18457941-050.99-168335. Participants provided informed consent prior to participating in the study.
Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.
Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.