

Dijital Minimalizm: Ekran Bağımlılığı ve Teknoloji Yorgunluğu Sarmalından Kurtulmak İçin Bir Yol Haritası

Serkan BAYRAKÇI* 

Öz

Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası” olan Dijital Minimalizm kitabı Georgetown Üniversitesi bilgisayar bilimleri bölümünden Doçent Cal Newport tarafından yazılmıştır. Dijital minimalizmin gerektirdiklerini ve neden işe yaradığını ortaya koymaya çalışan yazar, öncelikle dijital teknolojileri reddetmeden onların insan hayatındaki olumsuz etkilerine yer vermektedir. Yaşanmış örnekler üzerinden dijital minimalizm felsefesini irdeleyerek argümanlar sunan Newport, bahsedilen olumsuz etkiler için çözüm yolu olarak dijital minimalizm felsefesini öneriyor.

Anahtar Kelimeler: Dijital Minimalizm, Ekran Bağımlılığı, Teknoloji Bağımlılığı, Dijital Teknolojiler

Giriş

Cal Newport Dijital Minimalizm kitabının girişinde yazar Andrew Sullivan’ın “Bir Zamanlar Ben de İnsandım” başlıklı yazısından “Sonu gelmez haber, dedikodu ve görsel bombardımanı bizi manik bilgi bağımlılarına çevirdi. Ben çöktüm. Sizi de çökertebilir.” cümlesiyle başlayarak kitabı yazmaktaki amacının ipuçlarını vermektedir. İlerleyen sayfalarda bu manik halin geçmesi için tam teşekküllü bir teknoloji kullanımı felsefesine ihtiyaç olduğunu söylemektedir. Var olan felsefelerin halihazırda çeşitli eksiklerini tespit ederek, gün içinde haddinden fazla maruz kalınan teknolojilerin olumsuz etkilerinden kurtulmak isteyenler için “Dijital Minimalizm” felsefesini geliştirmiştir. Dijital Minimalizm kitabında da bu felsefenin gerekçelerini, çıkış noktasını, amacını ve bu felsefeyi uygulayanların hayatlarından örneklere yer vermektedir.

* Arş. Gör. Dr., Marmara Üniversitesi İletişim Fakültesi, Gazetecilik Bölümü, İstanbul, Türkiye, serkan.bayrakci@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0002-3817-1927

Dört bölümden oluşan Dijital Minimalizm kitabının giriş bölümünde, yazar kendisi için teknolojinin büyük bir öneme sahip olmamasına rağmen modern hayata dair hemen hemen konuştuğu herkesin “tükenmişlik” duygusundan bahsetmesine şahit olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca çevrim içi kaldığımız süre uzadıkça fiziksel yaşamda ruh sağlığımızın olumsuz etkilendiğini görmesi, Instagram’ı göz doyurucu fotoğrafları keşfetme aracı olarak görenlerin, sosyal medya platformları var olmadan önce kitap okuyarak vakit geçirdiklerini dile getirmektedir. Ya da bildirim alma dürtüsüyle sürekli akıllı telefonlarını kontrol edenlerin eskisi gibi kesintisiz sohbet etmeyi özlediklerini söylemesi gibi çeşitli nedenlerin dijital minimalizm felsefesini önermesinde önemli unsurlar olduğunu belirtmektedir. Yazarın da söylediği gibi bu amaçla teknolojiyi kökten silen, ona karşı çıkan Neo-Ludizm gibi farklı birçok felsefe mevcut.¹ Yazarın teknoloji etrafında şekillenen tüm felsefeleri incelemesi sonucunda insanların teknoloji karşısında iradelerini yeniden kazanmalarını sağlayacak tek felsefenin, azın çok olabileceğini düstur edinen dijital minimalizm olacağına kanaat getirmesi; felsefenin sürdürülebilir olmasından kaynaklanmaktadır. Zira dijital minimalizm felsefesinde de dijital teknolojileri kökten hayatımızdan kaldırmak değil, asgari sınırlara çekmek söz konusudur.

Eserin ilk bölümü “Eşitsiz Silahlanma Yarışı”, “Dijital Minimalizm”, “Dijital Temizlik” olmak üzere üç alt başlık etrafında şekillenmektedir. Eşitsiz Silahlanma Yarışı başlığı altında yazar, sosyal medya platformlarının hayatımıza giriş amacının bugün geldiğimiz noktaya baktığımızda çok da masum olmadığını birçok örnekle açıklamaktadır. Yazara göre dijital dünyaya gömülmüş olan insanlar olayın başında durumun böyle bir hal alacağını, sosyal medyada bu kadar vakit geçireceğini hesap edememişlerdir. Bir süre sonra ise o platformlarda özerkliklerini kaybettiklerin de farkında değillerdir. Facebook üzerinden örnek verecek olursak, Harvard Üniversitesi’nde 2003 yılında öğrencilerin diğer öğrencilerin çekiciliğini değerlendirmeleri için çevrimiçi bir hizmet olan Facemash olarak başlayan ve insanların vakitlerini ciddi anlamda meşgul etmeyen bir platformken 2010’da 500 milyon aktif kullanıcısı, 2021 yılının sonunda ise 2.9 milyardan fazla aktif kullanıcısı olan bir platformdur (Statista, 2022). Benzer şekilde 2007 yılında Steve Jobs ilk iPhone’u tanıtırken ki vizyonunu düşünecek olursak konuşmasının ilk 8 dakikasında sadece iPod’un iPhone ile birleşmesine ve multimedya özelliklere odaklanarak “Bugüne kadar yaptığımız en iyi iPod, bununla cep telefon görüşmesi de yapabileceksiniz.” demiştir. Yazar, başta Facebook olmak üzere diğer şirketler de insanların ortalama iki saatten fazla sosyal medyada vakit geçireceğini ya da yaşamın her alanında bu denli etki edecek teknolojileri planlamadıkları, hatta hayal bile etmediklerini vurgulamaktadır. Kullanıcıların sosyal medyada içerik paylaşma dürtüsü ya da aldığımız beğenilerin sayısını takip etme durumu günümüzde sigara içmenin yerine geçtiği için özerkliğimiz de kaybolmuş durumda. Bill Maher (2016) bu konuda “Nasıl ki Philip Morris ciğerlerimizin peşinde, uygulama mağazaları da ruhlarımızın peşinde” (27)² diyerek teknolojiyi uzun süre ve belli şekillerde kullanmamız sayesinde bu şirketlerin para kazandıklarını ve insanları bağımlı kıldıklarını vurgulamaktadır. Teknolojinin ruhumuzu gasp etmesini beyan eden ya da olumsuzluklarını gündeme getiren ilk yazar

1 Teknolojiyi nasıl sınırlandıracağımız veya kalıcı olarak hayatımızdan nasıl çıkaracağımızla ilgili birçok felsefe varken *Quantified Self* şeklinde adlandırılan ve teknolojiyi en hassas şekilde hayatımızda varolmayı amaçlayan felsefeler de vardır. Detaylı bilgi için bakınız: <https://physicstoday.scitation.org/doi/pdf/10.1063/1.2731975>

2 Sayfa 27

veya araştırmacı Carl Newport değil aslında. Teknolojinin birey ve toplum üzerinde etkisiyle ilgili birçok eser yazılmışken yazarın eserini diğerlerinden ayıran özellik Apple'ın kurucusu Steve Jobs, Google'da ürün filozofu olarak çalışırken istifa eden Harris Cooper, Facebook'un kurucularından Sean Parker, teknoloji bağımlılığı terimini kazandıran Adam Alter gibi alanla alakalı birçok isme yer vermesi ve onlarla görüşmesi aslında. Özellikle teknolojinin bizim hayatımızı kolaylaştırmak için değil saplantılı bir halde daha fazla kullanımının kar getirisini daha da artırması için var olduğu ve teknoloji şirketlerinin isteğinin de bu yönde olduğu şeklindeki düşünceyi delillendirmesi yazarın bu durumu komplo teorisinde bulunmaktan çıkartıyor. Adam Alter'in de dediği gibi beğeni tuşu veya etiketleme olmadan önceki haliyle sadece bilgi aktarımı durumundaki platformlar, bu özelliklerin gelmesiyle çevrimdışı kalmayı imkânsız hale getirerek söz konusu platformların bilgi aktarma özelliğini gölgede bırakmıştır. Amaç bilgi aktarımından ziyade şirketlerin daha fazla kar etmesi ve gücü elinde bulundurmasıdır. Özellikle bölümün sonunda "Vakit sizin, kazanç onların." sözü durumu özetliyor aslında.

Yazar "Dijital Minimalizm" başlıklı bölümde "Dijital Minimalizm, çevrim içi vaktinizi, değer verdiğiniz şeylere dokunan, titizlikle belirleyip optimize ettiğiniz az sayıdaki faaliyete odaklı halde geçirmenizi ve geri kalan her şeye gönül rahatlığıyla sırt çevirmenizi öngören bir teknoloji kullanımı felsefesi" olarak adlandırdığı dijital minimalizmin üç ilkesinden bahsetmektedir. Bu ilkeleri benimseyenlerin dijital minimalizm felsefesini de hayatlarına yansıtmuş olarak değerlendirilmektedir. Bu ilkeler:

1. Kalabalık pahalıya patlar: Zamanımızı ve dikkatimizi gereğinden fazla cihaz, uygulama, platform ya da hizmete boğmanın toplamdaki olumsuz etkisi her birinin sağlayabileceği faydaları yok edebilir.
2. Optimizasyon önemlidir: Dijital minimalistler, belli bir teknolojinin kendilerine fayda sağlayıp sağlamayacağına karar vererek, o teknolojiyi en etkili şekilde nasıl kullanılacağını enine boyuna düşünürler.
3. Maça yönelik hareket etmek tatmin edicidir: Dijital minimalistler, yeni teknolojilerle kurdukları ilişkinin daha amaçlı olması için verdikleri çabadan memnun olurlar.

İlkeleri daha anlaşılır kılmak için iktisat teorisini kullandığı gibi, teknolojiyi bireyin ruh sağlığı ve cemaat birliği için –bilinenin aksine – asgariye indiren Amişler topluluğuna da yer verir. Bu örneklendirmeler ilkeleri, okuyanların gözünde daha uygulanabilir kılmasından ötürü yazarın girişte bahsettiği hedefe uygun bir yöntem izlediğini göstermektedir.

Birinci bölüm "Dijital Temizlik" alt başlığı ile son bulmaktadır. Yazar gözlemleri sonunda teknolojiyle alakalı alışkanlıklarımızı tedricen değiştirmenin herhangi bir şekilde fayda sağlamadığını bunun yerine hızlı bir dönüşüm sağlayacak sonuçlarının kalıcı olduğuna inandığından dijital temizliği önermektedir. Akabinde dijital temizlik sürecinin üç adımını dile getirmektedir. Bu üç adım řu şekildedir;

1. Zorunlu olmayan teknolojileri hayatınızdan çıkaracağınız otuz günlük bir zaman dilimi belirlemeniz.
2. Bu otuz günlük molada sizi tatmin edecek bir faaliyette veya davranışta bulunmanız.
3. Molanın sonunda zorunlu olmayan teknolojilerinin bazılarını hayatınıza yeniden dahil etmeniz.

Zorunlu olmayan teknolojileri belirlerken yazar, kendisi ile bu yola girecek gönüllülerinin dijital temizlik hikayelerinden esinlenerek yapmaktadır. Başlangıçta sadece mesajlaşma uygulamaları, Instagram, Reddit gibi uygulamaları baz almaktadır. Diğer yandan, dijital temizlik için gönüllü olanlardan kimileri oyunlarla bağımlılık derecesinde iştigal olması veya işlerini aksatacak derecede Netflix'ten bir şeyler izlemektedir. Bu gibi davranışların da dijital temizlik sürecine dahil edilmesi gerektiği savunmaktadır. Zira zorunlu olmayan teknolojiden kastı geçici bir süre bırakıldığında özel ve iş hayatımızın günlük işleyişini ciddi ölçüde aksatmayacak teknolojilerdir. Eğer bunların da belli ölçüde kullanılması gerekiyorsa bu durumda da kullanım şartlarını çok sıkı veya rahat olmayacak şekilde belirlenmesini tavsiye etmektedir.

Otuz günlük programı önermesinin nedeni olarak da hayatımızda yer alan uygulamaların gerçekten hayatımızın merkezinde olması gerekip gerekmediklerine berrak bir zihinle varabileceğimiz savunmaktadır. Çünkü bir kimse bugün Instagram'la olan ilişkisini bir anda düzenlemiş olsa hayatında nasıl bir yeri olduğunu fark edemez. Fakat bunun yerine yapacağı uzun soluklu bir mola bu teknolojilerin dijital temizliğin üçüncü basamağı olan teknolojileri yeniden hayatımıza sokma durumunda hayatımıza dahil edip etmemede daha objektif karar vermemizi sağlayacaktır. Dijital temizliğin üçüncü basamağında teknolojileri hayatımıza sokarken üç soru sormamızı önerir. Bunlar; *“Gönülden değer verdiğimiz bir şeye hizmet ediyor mu? Böyle bir şeye hizmet ediyorsa en iyi kullanım yolu bu mu? Nasıl kullanmalıyım?* sorularıdır. Yazar bu sorular etrafında karar verip, teknolojilerin bu minvalde dahil olmaları gerektiğini vurgulamaktadır.

Yazar ikinci bölümü uygulamalara ayırmış. Tabi bunu yaparken yine dijital ortama nasıl bağımlı hale getirmeye çalıştıklarını da anlatmaktan geri durmamış. Bu bağlamda “Kendi Başınıza Vakit Geçirin” “Beğen Butonuna Basmayın” “Boş Zamanın Hakkını Verin” “Dikkat Direnişine Katılın” başlıklarından meydana gelen dört bölüm bulunmaktadır. Başlıkların altını doldururken konuyu canlı tutabilmek için konuyla alakalı Silikon Vadisi'nin spekülatif yorumlarına, ünlü isimlerin dijitalle bağına veya daha öncesinde sosyal medyasız yapamayanların dijital minimalizm felsefesini uyguladıktan sonraki başarılarına yer vermek suretiyle kitap boyunca izlediği yöneme sadık kalmıştır. Bu minvalde kitapta “Beğen Butonuna Basmayın” başlığı öne alınmış olsa da bu değerlendirmede “Kendi Başınıza Vakit Geçirin” ve “Boş Zamanın Hakkını Verin” başlıklarının öne alınmasıyla daha iyi olacağı kanaati oluşmuştur. Kişinin sadece fiziken değil manen de yalnız kalmasının ve böyle durumlarda alınan kararların ne kadar sağlıklı olduğuna dair Lincoln'ün devlete dair aldığı önemli kararları inzivaya çekildiği zamanlarda aldığına dair örneği anlatmakla başlıyor. Burada önemli olan Kethledge ve Erwin'in de bahsettiği gibi sadece ortamda yalnız kalmak değil. Zira her türlü şartlar hazır olsa da kişinin zihninde yalnız kal(a)mama durumu hasıl olabilir. Bundan mütevellit zihin yalnızlığı veya yazarın benimsediği ifade ile gönül yalnızlığı önemli bir unsurdur.

Yazar yalnızlığımızı ne zaman kaybettiğimiz sorusunu irdelerken bu dönüşümün çok ufak çaplı da olsa Wolkman ve Discman ile başladığı, iPodla yükselişine devam edip 2010'da akıllı telefonların çıkması ile ivme kazandığını belirtmektedir. Zira artık elimizin altında istediğimiz zaman istediğimiz şeye ulaşabileceğimiz bir aletin varlığı ve düzenli kontrol etme dürtümüne teslim olmuş olmamız gönüllü yalnızlığımızı baltalamış durumda olduğunu vurgulamaktadır. İnsanların sigara misali istediğim zaman bırakırım psikolojisi ile dijitale olan bağımlılıkları hafife almalarına rağmen kitapta Adam Alter üzerinden verilen bir örnekle durumun düşünüldüğünden daha tehlikeli olduğu ifade edilmektedir. Alter, bir gün içinde telefon kullanım süresini ve hangi sıklıkla baktığını gösteren Moment adlı bir uygulama indiriyor. Moment'i çalıştırmadan önce telefonla bağı hakkındaki tahmini günde yaklaşık on kere telefona baktığı ve toplamda bir saatini telefona ayırdığı yönünde. Yaklaşık bir ay sonra günde ortalama kırk defa teli eline aldığını ve ortalama üç saatini telefonda geçirdiğini göre Alter sonuçlarda bir hata olabileceğini düşünüp uygulamayı geliştiren Kevin Holesh ile görüşmüş. Görüşmesi esnasında tipik bir kullanıcı olduğunu öğrenen Alter, ortalama bir Moment kullanıcısının günde üç saatini telefona harcarken, günde otuz dokuz kez telefonu eline aldığını da öğrenir. Bununla birlikte söz konusu verilerin genele atfedilemeyeceğini söyleyen Holesh, bunun nedeni olarak da Moment gibi uygulamaları telefonunda bulunduran kişilerin zaten telefonu dikkatli kullanmaya çalışan insanların olduğunu belirtmektedir. Öte yandan yakın tarihte teknoloji şirketi olan Asurion'un yaptığı araştırmaya göre bu durum daha da ciddi boyutlarda, Amerika'da bir kişi ortalama 96 kez günde telefonunu kontrol etmektedir (Williams & Flores, 2021).

Sosyal medya veya teknoloji ile bu denli hemhal olmamızın nedeni olarak "yalnız" olma düşüncesinin bize "kâr" bazlı görenler tarafından itici olarak pazarlandığını ve bundan dolayı da iletişimin tefekkürden daha önemli tutulduğunu belirten Cal, söz konusu trende "yalnızlık yoksunluğu" ismini verir. Kitapta konularla bağlantılı olarak insanların neden teknolojiyle bu kadar içli dışlı olduğu sorusuna yer veren Cal, burada da insanların neden yalnızlık yoksunu olduğuna, eğer yalnız kalabilirlerse zor sorunları çözme becerisi, duyguları anlamlandırabilme yetisi, medeni anlamda cesarete sahip olma gibi olumlu duygulara sahip olabileceğini söyleyerek cevap verir. Dijital dünyanın ağına düşmüş olan insanlık artık sorunlarını karşılıklı konuşmak yerine mesajlaşmayı, çözümleyemeyeceği yerlerde sosyal medya platformları üzerinden göndermeler yapmayı daha da olumsuz bir durumda ise, görmezden gelmeye çalışmak veya unutmak için dijital dünyada sürüklenmeyi tercih ediyor. Yalnızlık yoksunluğu sadece bu gibi sorunlara değil aynı zamanda San Diego Üniversitesi'nde psikoloji profesörü Jean Twenge'nin söylediği gibi, "Ekran ve özellikle de sosyal medyaya olan bağımlılık ve beraberinde gelen yalnızlık, depresyon ve intihar gibi daha büyük problemlere yol açıyor. Akıllı telefonların yaygınlaşmasıyla ruh sağlığındaki değişimler "tam olarak" aynı anda meydana geliyor" (Twenge, 2017). Yalnızlık yoksunluğunu aşmak için kitabın bu bölümünde telefonu evde bırakmak, telefonsuz çıkılmayacaksa eğer arabadan inip de bir yere uğramak zorunda olduğunda arabanın torpidosuna telefonu koymak; yanımıza telefonu almadan, alsak da elimize hiç almadan uzun yürüyüşler yapmak ve son olarak da kendimize mektup yazmak gibi alternatifler sunmaktadır yazar.

Bir sonraki bölümde yani "Beğen Butonuna Basmayın" da yazar insanların sosyal medya üzerinden kurulan iletişimin canlı sohbetlere tercih edilmesinin olumsuzluklarından bahsettikten

sonra durumu yeniden nasıl toparlayabiliriz düşüncesinden hareketle birkaç uygulamadan bahsetmektedir. Bunlar; beğen butonuna basmayın, mesajlaşmaya kısıtlama getirin, bir sohbet saati belirleyin. Her bir başlığın kendi içinde mantıklı bir açıklaması var aslında. Beğen butonu Facebook ile anılsa da ilk ortaya atan FriendFeed olmuş ama Facebook ile ünlenmiş durumda ve bu buton kişinin gönderilerini kimin beğendiğini sürekli kontrol etme dürtüsü oluşturmaktadır. Bu fikri destekleyen hem iletişim hem de psikoloji alanında çeşitli kaynaklar da bulunmaktadır (Chin, Lu, & Wu, 2015; Eranti, & Lonkila, 2015; Peyton, 2013). Mesajlaşma ise ucu açık sorulara yer verildiğinde konuşma ile belki birkaç dakikada halledeceğimiz konuyu daha uzun bir sürede halletmemize sebebiyet vermekte olduğuna vurgu yapmaktadır yazar. Sohbet saati belirlemek bunu yapan kişi için mantıklı olsa da her zaman herkese uymayabilir. Belki her gün aynı saat belirlemek yerine gün içinde daha az verimli olunan vakitlerde arama tercih edilebilir.

“Boş Zamanın Hakkını Verin” bölümünün genel amacı yazarın da belirttiği gibi boş zamanların yüksek kaliteli faaliyetlere ayrılmasıdır. Yazarın yüksek kaliteli faaliyetlerden kastı sadece bilişsel anlamda değil, bir zanaat edinmek veya fiziksel bir aktivitede bulunmak da yüksek kaliteli faaliyetler arasında. Genelde mesai sonrası bizi hem fiziken hem de mental anlamda yormadığını kabul ettiğimiz bilgisayar oyunu, film, sosyal medya vb. uğraşlara vakit ayırsak da yazarın Bennet’tan alıntıda bulunduğu gibi mesai haricindeki saatlerimize tam kapasitede enerji ayırdığımızda insanın zihinsel yetilerini zor faaliyetleri sürdürmeye uygun olmasından ve değişimle birlikte yenilenmesinden dolayı mesaide geçirdiğimiz sekiz saatin kalitesi de yükselmektedir. Yazar bölüm boyunca anlattıklarından üç tane boş zaman ders çıkarır ve her dersin altını farklı örneklerle doldurur. Söz konusu üç ders sırasıyla;

1. Pasif tüketimden meşakkatli faaliyetleri tercih edin.
2. Maddi dünyada değerli şeyler üretebileceğiniz becerileriniz olsun.
3. Yüz yüze ve kalıpları belli sosyal etkileşimler gerektiren faaliyetler bulun.

Kitabın son alt başlığı “Dikkat Direnişine Katılın” da yazar dikkatimizin dağıtmak için yapılanlar ve böylelikle elde ettikleri karlardan bahsedip okuyucunun dikkatini çektikten sonra bu durumu nasıl lehimize çevirebileceğimizle ilgili maddeleri uygulamaları ile birlikte yazıyor. Bunlar sırasıyla;

1. Sosyal medyayı telefonunuzdan kaldırın.
2. Cihazlarınızı tek amaçlı bilgisayarlar gibi kullanın.
3. Sosyal medyayı profesyonelce kullanın.
4. Yavaş medyayı benimseyin.
5. Akıllı telefonunuzu basitleştirin.

Sonuç olarak, kitabın genel anlamda izlediği yol okuyucunun dikkatini diri tutacak, güncel ve uygulanabilir örneklerle dijital minimalizm felsefesini anlatmak ve okuyucuya rehberlik etmektir. Bu tarz kişisel gelişim eserlerle kıyaslandığında güncel verileri kullanıp bir de katılınabilecek kulüplere, etkinliklere yer vermesi ve neyi nasıl yapılacağına kadar detaylıca açıklaması en önemli artlarından

biri. Şirketlerin amaçlarının kar etmek olduğu ve kullanıcıları ekran karşısında tutmak için yeni uygulamalar, oyunlar vb. şeylerle bizleri daha da bağımlı yaptıklarını vurgulamaktadır. Kitabın verdiği örneklerde hem ünlü kişilerin hem de sıradan vatandaşların hayatlarından kesitler vardır. Her iki kesimden de örnek vererek diyerek kişinin umutsuzluk girdabında kaybolmasına da izin vermemeye çalışıyor.

Kitabın bütününde dikkat çeken başka bir husus ise dijital minimalizmin teknolojiye ya da internet çağındaki yeniliklere karşıtlığı değil; reddettiği ya da tehlikeli olarak attığı şey insanların bu teknolojilerle olan ilişki biçimidir. Bu ilişkiyi sağlıklı yürütebilmek için de dijital minimalizm felsefesini herkese öneriyor. Üstelik yazarın eseri yazmadan önce gönüllü bir grupla zihninde var olan felsefeyi uygulamaya döküp artılarını ve eksilerini bilerek yazması kitabın bir adım daha ileri götürüyor. Kitabı okurken sıradan bir kişisel gelişim kitabı olmadığını görebilirsiniz. Ayrıca dijitalle ilgili yazarken hem makaleden hem söyleşilerden faydalanıp hem de herkesin anlayacağı bir üslup takip etmesi yazarın hitap kitlesini de geniş tuttuğunu göstermektedir.

Kaynaklar

- Chin, C. Y., Lu, H. P., & Wu, C. M. (2015). Facebook users' motivation for clicking the "like" button. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 43(4), 579-592.
- Eranti, V., & Lonkila, M. (2015). The social significance of the Facebook Like button. *First Monday*, 20(6). <https://doi.org/10.5210/fm.v20i6.5505>.
- Jones, S. E. (2013). *Against technology: From the Luddites to neo-Luddism*. London: Routledge.
- Newport, C. (2019). *Dijital Minimalizm* (C. Mavituna çev.). İstanbul: Metropolis Yayıncılık. (Orijinal eser yayın tarihi: 2019).
- Statista. (2022). • *Facebook MAU Worldwide 2021*. Statista. Erişim: 17 Şubat 2022. <https://www.statista.com/statistics/264810/number-of-monthly-active-facebook-users-worldwide/>
- Peyton, T. (2013). Emotion to Action?: Deconstructing the ontological politics of the "like" button. In T. Benski & E. Fisher (ed.), *Internet and Emotions* (ss. 127-142). London: Routledge.
- Twenge, J. M. (2017). Have smartphones destroyed a generation. *The Atlantic*, (9), 1-20.
- Williams, C., & Flores, B. (2021). *Americans check their smartphones 96 times a day, survey says*. Erişim: 20 Mart 2022. <https://www.q13fox.com/news/americans-check-their-smartphones-96-times-a-day-survey-says>