

ARAŞTIRMA MAKALESİ/RESEARCH ARTICLE

Dijital çağda medya ve hastalıkları

Media and its diseases in the digital age

Erkan Çiçek 

Dr. Öğr. Üyesi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sanat ve Tasarım Fakültesi, Türkiye, e-mail: fesiharkan@gmail.com

Öz

Hayatımızın her yerinde ve her ortamda işimizi kolaylaştıran İletişim olgusu çok kaba bir tanımlamayla “anlaşma ve anlaşmaktır” şeklinde tanımlayabiliriz. Diğer bir deyişle iletişim anlamları ortak kılma sanatıdır. İletişim kodlama kod açmadır. İletişim istenen neticelere ulaşmak ve davranışları etkilemek amacıyla insanlar arasında sözlü ya da sözlü olmayan tüm çabalarıdır. Bu tanımlardan hareketle genel olarak iletişim; kişiler, toplumlar ve kümeler arasında çizim, resim, söz, yazı el kol hareketleri vb. sembol ve simgeler aracılığıyla fikir, istek ve duyguların karşılıklı iletilmesini sağlayan bir etkileşimdir. İnsanoğlu ilk çağlarda bile derdini görüntü ile anlatma sevdasına düşmüştür. İnsanlık tarihinin bilinen en eski duvar resimlerinde buna tanıklık etmekteyiz. Örneğin 24 bin yıllık geçmişe sahip olan Altamira mağarasında bu resimlere rastlanabilmektedir. Yani insanlık tarihinin ilk eski resimlerinde bile görüntülü medyanın atası sayılan sinema ve fotoğraf olgusuna çağrıştıracak verilere gidebiliriz. Bu noktadan devamla, İletişime dair en önemli gelişme internet tabanlı medyanın hayatımıza girmesidir. İnternet tabanlı medyanın özellikle geri bildirim sağlaması ve anımsal yönünden işlevsel olması insanlar tarafından çok tercih edilmesine sebep olmuştur. Günümüzde artık hayatımızın her alanında yer alan sosyal medya yazılımları, siteleri, linkleri vb. gibi alanları deyim yerinde insanın ve de toplumun olmazsa olmazı olmuştur. Hayatımızın merkezinde olan internet tabanlı sosyal medya dünyası amaca göre kullanıldığı zaman elbette fayda sağlamıştır. Ancak birçok işlevi bir arada sağlayan “Akıllı cihazların kullanımı” ve beraberinde getirdiği “yüz yüze iletişimin zayıflaması, bireyselleşmenin aşırılığa varılması, bilgi kirliliği, bağımlılık oluşturan uygulamalar ve bunların sağladığı psikolojik rahatsızlıklar” çeşitli hastalık ve çözülmesi zor katmanlı problemlerdir.

Bu çalışmamızda; literatür taraması yapılarak bu alanda üretilmiş çeşitli çalışmalar incelenip sosyal medya hastalıklarının insanlar üzerindeki etkisi çözümlenmeye çalışılmıştır.

Sonuç olarak; Sosyal medya alanı amaçlı ve ihtiyaca göre ve ihtiyaç kadarı tercih edildiği zaman zarardan çok fayda getireceği sonucuna ulaşabiliriz.

Anahtar kelimeler: Sosyal medya hastalıkları, Kitle İletişim Araçları, Görsel Kimlik.

Citation/Atıf: ÇİÇEK, E. (2023).Dijital çağda medya ve hastalıkları. *Journal of Awareness*. 8(1): 69-75, DOI: 10.26809/joa.1976

Corresponding Author/ Sorumlu Yazar:
Erkan Çiçek
E-mail: fesiharkan@gmail.com



Bu çalışma, Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.
This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Abstract

Communication phenomenon, which facilitates our work in every part of our lives and in every environment, can be defined as “agreement and agreement” with a very rough definition. In other words, communication is the art of making meanings common. Communication encoding is decoding. Communication is all verbal or non-verbal efforts between people to achieve desired results and influence behavior. Based on these definitions, communication in general; drawing, painting, word, writing, hand gestures etc. between individuals, societies and groups. It is an interaction that provides mutual communication of ideas, wishes and feelings through symbols and symbols. Even in the early ages, human beings fell in love with expressing their problems with images. We witness this in the oldest known wall paintings in human history. For example, these paintings can be found in the Altamira cave, which has a history of 24 thousand years. In other words, even in the first old pictures of human history, we can go to the data that will evoke the phenomenon of cinema and photography, which is considered to be the ancestor of visual media. Continuing from this point, the most important development regarding communication is the introduction of internet-based media into our lives. The fact that internet-based media is functional especially in terms of providing feedback and instantaneousness has caused it to be preferred by people. Today, social media software, sites, links, etc. areas such as the expression have become indispensable for people and society. The internet-based social media world, which is at the center of our lives, is of course beneficial when used for the intended purpose. However, the “use of smart devices” that provide many functions together and the “weakening of face-to-face communication, excessive individualization, information pollution, addictive applications and the psychological disorders they provide” are various diseases and multilayered problems that are difficult to solve.

In this study; By making a literature review, various studies produced in this field were examined and the effect of social media diseases on people was tried to be analyzed.

As a result; We can conclude that when the social media area is preferred for purpose and according to need, it will bring more benefit than harm.

Keywords: Social media diseases, Mass Media, Visual Identity.

1. İLETİŞİM, MEDYA VE SOSYAL MEDYA

Medya; radyo, gazete, televizyon, dergi, internet vb. tüm kitle iletişim araçlarını kapsayan kavramdır. Yeni Medya, medya evriminin dijital yönelmesiyle hayatımıza girmiş kavramdır, okul bölümleridir, mesleklerdir. Kitle iletişimdeki internetle temelleri atılan yeni medya, varlığını internetin gelişim süreci olan Web 1.0, Web 2.0 ve Web 3.0 dönemlere borçludur. Yeni medya, internet ve mobil ağlar yardımıyla oluşturulan veya kullanılan yeni nesil medya düzenidir. Geleneksel medyanın aksine yeni medyanın yayın organları tümüyle dijital aygıtlar ve ortamlardan oluşmaktadır. Yeni medya, basılı yayın kaynaklarından teknolojiyle ve dijitallikle pekiştirilmesi durumunda tümüyle uzak bir medya düzenine sahiptir. Dijital aygıtlar üzerinden sunum yapılan tüm kaynakları yeni medyanın alanı içerisinde tutabiliriz. Örneğin internet, bloglar, web siteleri, video oyunları, video bazlı içeriklerin

tümü yeni medyanın birer kanalı kabul edilmektedir (Kara, 2013:52).

Türk Dil Kurumu Sözlüğünde yazıldığı üzere Kimlik; “toplumsal bir varlık olarak insanın nasıl bir kimse olduğunu gösteren belirti, nitelik ve özelliklerin bütünü” olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımda da belirtildiği üzere aslında kimliklerimiz bizi diğer kişilerden ayırt eden göstergelerdir. Çok boyutlu olan kimliklerimizin bireysel, sosyal, cinsel, dinsel, siyasal ve kültürel özellikleri bulunmaktadır.

Sosyal Medyanın bireye sunduğu imkanların önemi günümüz dünyasında daha da iyi anlaşılmaktadır. Bu bağlamda Sanal kimlik, bireyin gerçek yaşamdaki kimlik yapılandırmasının, internetle birlikte giderek sanallaşan dünyanın dinamiklerine göre yeniden ele alınması sonucu ortaya çıkmış bir durumdur. İnternette sanal kimlikler aracılığıyla bireyler kendi kimliklerini istedikleri gibi şekillendirmektedirler. Sanal kimlikler hem yazılı hem de görsel içeriklerden

oluşmaktadır. Sosyal medyada paylaşılan yazılı ve görsel içerikler, bireylerin sanal kimliklerinin diğer bireylere sunulmuş şeklidir. Böylece Sanal dünyalar bireylere farklı kimlikleri yaşama fırsatı vermektedir. Birey sanal ortamda birden fazla kimliğe bürünebilmekte, karşı cinsten ya da farklı bir etnik kökenden biri gibi davranabilmektedir. Bu bilgilerden hareketle Kimlik kavramının biçimlendirdiği gerçek ve sanal dünya kıyaslandığında sanal dünyanın gerçek dünyaya göre öne çıkan önemli özelliklerinin olduğunu söyleyebiliriz.

Goffman'ın da belirttiği üzere sosyal ağlarda kullanıcıların gerçekte olduğundan farklı olarak bir aktör gibi davranmaları "benliğin sunumu" amacından saparak "benliğin reklamına" dönüşmüştür. Böylece sosyal ağlarda sıklıkla onay alan bireyler popüler olmakta ve sosyal gruplarda daha fazla kabul görmektedirler. Böylece sosyal ağ kullanıcılarının onay bağımlılığı serüveni artarak çeşitli sorunlara neden olmaktadır. Nitekim bireylerin gerçek yaşamda sanal kimliklere bürünmesi "benliğin yitirilmesi ve çeşitli psikolojik risklerin artmasına" yol açmıştır. Ayrıca günümüzde kimlik karmaşası (çevrimiçi görünmezlik), siber zorbalıklarında oluşmasına zemin hazırlayan önemli bir etkidir.

Tüm bu gerçeklerden hareketle İnsanoğlu ilk çağlarda bile derdini görüntü ile anlatma sevdasına düşmüştür. İnsanlık tarihinin bilinen en eski duvar resimlerinde buna tanıklık etmekteyiz. Örneğin 24 bin yıllık geçmişe sahip olan Altamira mağarasında bu resimlere rastlanabilmektedir. Yani insanlık tarihinin ilk eski resimlerinde bile görüntülü medyanın atası sayılan sinema ve fotoğraf olgusuna çağrıştıracak verilere gidebiliriz. Bu noktadan devamla, İletişime dair en önemli gelişme internet tabanlı medyanın hayatımıza girmesidir. Hayatımızın merkezinde olan internet tabanlı sosyal medya dünyası amaca göre kullanıldığı zaman elbette fayda sağlamıştır. Ancak birçok işlevi bir arada sağlayan "Akıllı cihazların kullanımı" ve beraberinde getirdiği "yüz yüze iletişimin zayıflaması, bireyselleşmenin aşırılığa vardırılması, bilgi kirliliği, bağımlılık oluşturan uygulamalar ve bunların sağladığı psikolojik rahatsızlıklar" çeşitli hastalık ve çözülmesi zor katmanlı problemlerdir (Bü-

yükaşlan, Kırık, 2016: 61).

2. SOSYAL MEDYA VE TOPLUM

Sosyal medya içerikleri kullanıcılar tarafından oluşturulduğu için yaratıcılık ön planda olmaya başladı. İçerik üretici ve izleyici arasındaki katı ayırım ortadan kalktı. Sosyal medya yeni bir iletişim jargonu ortaya çıkardı. Anonim olmak insanlara daha çok özgüven ve ifade özgürlüğü sağladı. Sağlıklı veya sağlıksız, bilinç altlarının derinliklerindeki tüm duygu ve düşüncelerini ifade etmelerine zemin hazırladı (<https://www.socialchamp.io/blog/top-ways-to-manage-social-media/>).

Sosyal medya aile içerisindeki dengeleri de değiştirdi. Ebeveynler çocukların öğrenme hızına yetişemez oldular. Çocuklar ise doğru-yanlış her bilgiye açık hale geldiler. Herkesin özgürce fikir beyan edebilmesi, sanal cemiyetlerin oluşumuna sebep olmuştur. Paylaşılan içeriklerin herkes tarafından ulaşılabilir olması, bazı çıkar sağlayan kişiler tarafından kullanılabilir hale geldi. İnsanlar özel hayatlarını paylaşmaya devam ettikçe özel hayatın röntgenlenmesi de sıradanlaşmaya başladı. (<https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberleri/bilgisayar-basinda-calisanlarin-hastaligi-karpal-tunel-sendromu/>)

3. SOSYAL MEDYADA BAĞIMLILIK

Sosyal medya bağımlılığı yeni bir kavramdır. İşini, yeme-içmesini, günlük düzenini ihmal edecek düzeyde olan insanlar bağımlı olarak kabul edilebilir. Günümüzde sosyal medya kullanımının artması ile artan bazı hastalıklar bulunmaktadır. Bunlara sosyal medya hastalıkları denmektedir. Bu hastalıklardan bazıları aşağıdaki yer almaktadır;

- 1.Fare-Klavye Hastalığı
- 2.RSI (Tekrarlayıcı Gerilme Yaralanması)
- 3.Hikikomori
- 4.Ego Sörfü
- 5.Blog İfşacılığı
- 6.Youtube Narsisizmi
- 7.Google Takibi

8.Siberhondrik

9.Photolurking

10.Crackberry.

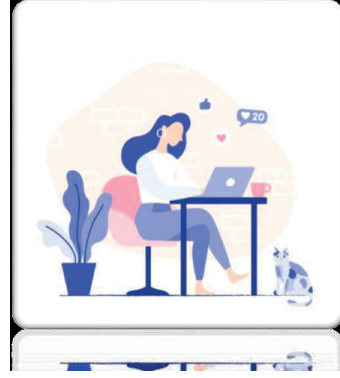
Sosyal medya bağımlılığı yeni bir kavramdır. İşini, yeme-içmesini, günlük düzenini ihmal edecek düzeyde olan insanlar bağımlı olarak kabul edilebilir. Günümüzde sosyal medya kullanımının artması ile artan bazı hastalıklar bulunmaktadır. Bunlara sosyal medya hastalıkları denmektedir. Bu hastalıklardan bazıları aşağıdaki yer almaktadır;

3.1. Fare Klavye Hastalığı

Bilgisayar, laptop başında uzun vakit geçirmek fare ve klavye kullanımı sebebi ile el ve bileği olumsuz etkileyerek, ahşap oymacılığı, tornacılık gibi mesleklerde de görülen karpal tünel sendromuna sebep olmaktadır. Hastalık kendini başparmak ile 2. ve 3. parmaklarda ağrı ile uyuşma şeklinde göstermektedir. İlerleyen durumlarda ise kuvvet kaybı ve kas erimesine yol açabilmektedir (<https://i.pinimg.com/originals/5e/09/43/5e0943e58f74c8823aaef9c2216c24f>)

3.2. RSI (Tekrarlayıcı Gerilme Yaralanması)

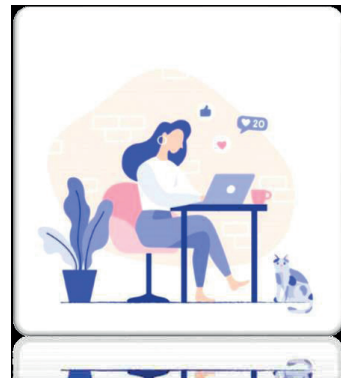
Masa başında çalışanların sıkça yaşadığı, ama çoğu kişinin adını bile bilmediği RSI hastalığının yaşam kalitesini etkilediği yapılan araştırmalar ortaya koymuştur. Repetative Strain Injury yani, Sürekli Gerilim Yaralanması, belli hareketi sürekli olarak yapmak, rahatsız bir pozisyonda uzun süre kalmak veya uzuvları sürekli olarak uygunsuz açılarda zorlamak nedeniyle oluşan türde rahatsızlıkların genel adıdır. Ancak genellikle el ve bilekleri etkileyen, karpal tünel sendromu, tendonit gibi sorunlara yol açabilen türdeki hastalıklardır. Kol, el ve bileklerde oluşan gerilim sakatlıklarının sorumlusu genelde bilgisayar olarak görülmektedir. Sürekli olarak masa başında çalışan insanların bu konuda sıkıntı yaşama olasılığı daha fazla olduğu yapılan araştırmalar ile ortaya konulmuştur (<https://www.dogakaciklari.com/rsi-hastaligi-nedir/>).



Görüntü 1. Sosyal Medya Hastalığı: RSI. (<https://design.3mmuzik.com/woman-sitting-on-the-chair-working-on-the-laptop-freelancer-home-workplace-vector-flat-illustration>).

3.3. Hikikomori

Hikikomori aşırı sosyal izolasyonu tanımlamak için son zamanlarda gündeme gelen bir terimdir. Yalnızlıktan farklı olarak, insanlar etraflarında çok fazla insan olduğu halde sosyal paylaşımında bulunamadıkları için kendilerini yalnız hissetme durumu veya doğrudan çok az insanla temas kurma şeklinde tanımlanabilir. Hikikomori Japonya'da gençler arasında sosyal izolasyonu tanımlamak için kullanılmaya başlanmış ve tüm dünyaya yayılmış bir terimdir. Eve sınırlanma, İnsanlardan kaçmak, Artan stres ve Eşlik eden diğer psikolojik bozukluklar Hikikomori hastalığının belirtileri olarak tespit edilmiştir (<http://noroblog.net/2020/01/13/hikikomori-nedir/>).



Görüntü 2: Sosyal Medya Hastalığı: Hikikomori. (https://www.vice.com/en_us/article/gyy8kq/the-ugly-evolution-of-cyberbullying)

3.4. Ego sörfü

Ego sörfü kavramı, kişinin kendi adının internette kullanıldığı yerleri ve kendisi ile ilgili gelişmeleri sık sık araması olarak tanımlanmakta-

dır. Ego sörfü, Oxford İngilizce Sözlüğü'ne 1998 yılında girmiştir. Ünlü ve ünlü olmayan insanlar kendi adlarına rastlamak için yahoo gibi popüler arama motorlarını kullanırken kendi ismi ile ilgili hiçbir sonuca ulaşamadıkları zaman hayal kırıklıkları yaşama durumları Ego Sörfü olarak tanımlanmaktadır. (<http://arsiv.ntv.com.tr/news/17964.asp>).



Görüntü 3: Sosyal Medya Hastalığı: Ego sörfü. (https://br.freepik.com/vetores-gratis/personagem-de-design-plano-sofrendo-de-influencia-da-midia-social_5380817.htm).

3.5. Blog ifşacılığı

Herkesin bilmesi gereken, öğrenilmesi için yayınlanması için şart olan bilgileri (en azından kendileri öyle gördükleri için) sürekli online ortamlarda yayınlama hastalığıdır. Kendine ve yakın çevresine dair birçok detayı her ayrıntısının altını çize çize kişisel bloglarında paylaşan kişiler de ileri boyut blog ifşacısı olarak görülebilir (<http://www.ezgiozyildirim.com/dijital-cagin-hastaliklari/>).



Görüntü 4: Sosyal Medya Hastalığı: Blog ifşacılığı. (https://www.freepik.com/free-vector/mobile-marketing-concept-illustration_7171509.htm).

3.6. Youtube Narsisizmi

Youtube Narsisizmi, blog ifşacılığına benzer bir bozukluktur. Kişinin sürekli kendi videolarını yayınlama ve yayınlata bağımlılığı olarak tanımlanabilir. Daha çok tanınma, duyulma isteği ile doğru orantılıdır (<https://dribbble.com/shots/6041012-Social-Media-Addiction>).

3.7. Google Takibi

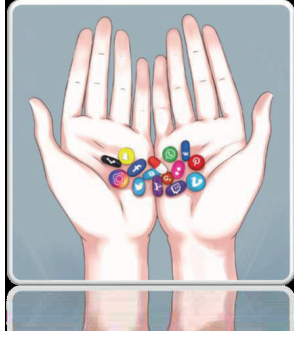
Google takibi, başkalarını google'da arayan, hakkında çeşitli bilgiler bulup gün yüzüne çıkardıkça rahatlayan kişilerin sahip olduğu takıntıyı tanımlamak için kullanılmaktadır



Görüntü 5: Sosyal Medya Hastalığı: Google Takibi. (<https://i.pinimg.com/originals/86/f1/f2/86f1f244a65a78993692cc753ef768e8.jpg>).

3.8. Siberhondrik

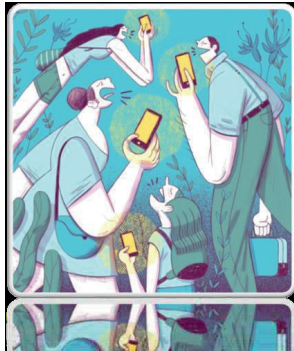
Siberhondrik bozukluk, kişinin kendisinde var olduğunu düşündüğü hastalıklar ile ilgili internette bilgi ve tedavi yöntemleri araştırıp kendisine tanı koymaya çalışması halidir. Bu kişiler defalarca hastaneye gittikleri halde yapılanların yetersiz olduğunu düşünerek doktorlara bilgiçlik taslamaktadırlar. Normal çıkan tetkikler onları daha da hırslandırır ve internette daha yoğun araştırma yapmaya devam ederler. Sonuç olarak, Siberhondrik hastaları ilaçların prospektüslerini de okudukları için ilaçlara da güvenmeme durumları tespit edilen durumların başında gelmektedir (<https://www.medikalakademi.com.tr/hastalik-hastasi-miyiz/>).



Görüntü 6: Sosyal Medya Hastalığı: Siberhondrik. (<https://genial.guru/creacion-arte/12-profundas-ilustraciones-para-reflexionar-sobre-ti-mismo-y-sobre-tu-alededor-1007160/>).

3.9. Photolurking

Photolurking Facebook kullanımı ile artmış bir hastalıktır. İnternette saatlerce başkalarının fotoğraflarına bakmak olarak tanımlayabiliriz. Bitmek bilmeyen bir fotoğraf karıştırma isteği, fotoğrafları ezberlemek, tanımadığın insanların fotoğraflarına bakmak Photolurking hastalığını çağrıştıran önemli işaretler olarak görülmektedir. (<https://teknolojivegelisim.wordpress.com/2017/12/20/photolurking/>).



Görüntü 7: Sosyal Medya Hastalığı: Photolurking. (<https://hubpages.com/business/increase-social-media-engagement>).

4. SONUÇ

Sosyolog Erving Goffman'ın da belirttiği üzere sosyal ağlarda kullanıcıların gerçekte olduğundan farklı olarak bir aktör gibi davranmaları "benliğin sunumu" amacından saparak "benliğin reklamına" dönüşmüştür. Ayrıca sosyal ağlarda sıklıkla onay alan bireyler popüler olmakta ve sosyal gruplarda daha fazla kabul görmektedirler.

Böylece sosyal ağ kullanıcılarının onay bağımlılığı

serüveni artarak çeşitli sorunlara neden olmaktadır. Nitekim bireylerin gerçek yaşamda sanal kimliklere bürünmesi "benliğin yitirilmesi ve çeşitli psikolojik risklerin artmasına" yol açmıştır.

Ayrıca günümüzde kimlik karmaşası (çevrimiçi görünmezlik), siber zorbalıklarında oluşmasına zemin hazırlayan önemli bir etkidir.

Teknolojiyi kendi yaşam biçimimize ve değerlerimize uygun olarak kullanmamız için kontrollü bir irade ve sistemin gerekliliği gerekmektedir. Otoriteye egemenlik alanı sağlamak için toplumu ve özelde bireyleri; yönlendirme, değiştirme ve nihayetinde kontrol altında tutma amacı güden sistemler ya da güçleri bekleyen en önemli tehlike hiç kuşkusuz kendilerinin de farkına varmadan zamanla araçsallaşmalarıdır.

Tüm sistemler iyi niyetle kurulur ve umut bağlanır; ancak insanların yönetme ve ele geçirme hırsı her şeyi tersyüz etmektedir. Hiroşima, Nagazaki ve daha birçok teknik savaşlar hep bu iyi niyet ürünüdür.

Bu verilerden hareketle doğanın hükmedicisi olan insanın özne olarak varlığını sürdürmesi için Kitle iletişim araçlarını etik kurallar içerisinde kullanımı bir gereksinimdir.

KAYNAKÇA

BÜYÜKASLAN, A., KIRIK, A.M. (2016). Gözlenen Toplumdan Gözlenen Bireye Sosyal Medya Araştırmaları 3. Sayfa 61, Çizgi Kitabevi, Konya.

KARA, T. (2013). Sosyal Medya Endüstrisi. Sayfa 50, Bera Basım Yayım Dağıtım A.Ş., İstanbul.

<https://i.pinimg.com/originals/5e/09/43/5e-0943e58f74c8823aaef9c2216c24f>. (Erişim Tarihi: 11.04.2022)

<https://www.dogakackinlari.com/rsi-hastaligi-nedir/>. (Erişim Tarihi: 11.04.2022)

<https://design.3mmuzik.com/woman-sitting-on-the-chair-working-on-the-laptop-free->

[lancer-home-workplace-vector-flat-illustration.](#)
(Erişim Tarihi: 15.04.2022)

[http://noroblog.net/2020/01/13/hikikomori-nedir/.](http://noroblog.net/2020/01/13/hikikomori-nedir/) (Erişim Tarihi: 15.04.2022)

[https://www.vice.com/en_us/article/gyy8kq/the-ugly-evolution-of-cyberbullying.](https://www.vice.com/en_us/article/gyy8kq/the-ugly-evolution-of-cyberbullying) (Erişim Tarihi: 16.04.2022)

[http://arsiv.ntv.com.tr/news/17964.asp.](http://arsiv.ntv.com.tr/news/17964.asp) (Erişim Tarihi: 18.04.2022)

[https://br.freepik.com/vectores-gratis/personagem-de-design-plano-sofrendo-de-influencia-da-midia-social_5380817.htm.](https://br.freepik.com/vectores-gratis/personagem-de-design-plano-sofrendo-de-influencia-da-midia-social_5380817.htm) (Erişim Tarihi: 18.04.2022)

[http://www.ezgiozyildirim.com/dijital-cagin-hastaliklari/.](http://www.ezgiozyildirim.com/dijital-cagin-hastaliklari/) (Erişim Tarihi: 18.04.2022)

[https://www.freepik.com/free-vector/mobile-marketing-concept-illustration_7171509.htm.](https://www.freepik.com/free-vector/mobile-marketing-concept-illustration_7171509.htm)
(Erişim Tarihi: 25.04.2022)

[https://dribbble.com/shots/6041012-Social-Media-Addiction.](https://dribbble.com/shots/6041012-Social-Media-Addiction) (Erişim Tarihi: 25.04.2022)

[https://i.pinimg.com/originals/86/f1/f2/86f1f244a65a78993692cc753ef768e8.jpg.](https://i.pinimg.com/originals/86/f1/f2/86f1f244a65a78993692cc753ef768e8.jpg) (Erişim Tarihi: 25.04.2022)

[https://genial.guru/creacion-arte/12-profundas-ilustraciones-para-reflexionar-sobre-ti-mismo-y-sobre-tu-alrededor-1007160/.](https://genial.guru/creacion-arte/12-profundas-ilustraciones-para-reflexionar-sobre-ti-mismo-y-sobre-tu-alrededor-1007160/) (Erişim Tarihi: 01.05.2022)

[https://teknolojivegelisim.wordpress.com/2017/12/20/photolurking/.](https://teknolojivegelisim.wordpress.com/2017/12/20/photolurking/) (Erişim Tarihi: 01.05.2022)

[https://hubpages.com/business/increase-social-media-engagement.](https://hubpages.com/business/increase-social-media-engagement) (Erişim Tarihi: 09.05.2022)