

Teknoloji Kültürü ve Dijital Minimalizm: Z Kuşağı Üzerine Analiz

Technology Culture and Digital Minimalism: An Analysis of Generation Z

Esra Şahin¹, Oya Morva²



"Bu makale "TEKNOLOJİ KÜLTÜRÜ VE DİJİTAL MİNİMALİZM: Z KUŞAĞI ÜZERİNE ANALİZ" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

¹İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, Türkiye

²İstanbul Üniversitesi, İletişim Fakültesi, İstanbul, Türkiye

ORCID: E.Ş. 0009-0004-7250-9487;
O.M. 0000-0003-3788-9053

Sorumlu yazar/Corresponding author:

Esra Şahin,
İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,
İstanbul, Türkiye
E-mail: esrasaahn98@gmail.com

Başvuru/Submitted: 09.03.2024

Revizyon Talebi/Revision Requested: 15.03.2024

Son Revizyon/Last Revision Received: 29.03.2024

Kabul/Accepted: 15.04.2024

Atıf/Citation: Şahin, E., Morva, O. (2024).

Technology culture and digital minimalism: an analysis of generation Z. *4. Boyut Journal of Media and Cultural Studies - 4. Boyut Medya ve Kültürel Çalışmalar Dergisi*, 24, 21–42.
<https://doi.org/10.26650/4boyut.2024.1449758>

ÖZ

Kültürü belirli bir yaşam biçimi olarak tanımladığımızda, kullanılan teknoloji, ait olduğu dönemin kültürü üzerinde her zaman doğrudan bir etkiye sahip olmuştur. Ancak tarihin hiçbir döneminde teknoloji, kültüre, günümüzde olduğu kadar entegre olmamıştır. Bugün dijital teknoloji, kapsamı ve yaygınlığı ile sıradan bir insanın gündelik hayat rutinindeki tüm pratiklerde asli unsurdur. Öyle ki, toplumsal hayatta var olabilmenin yolu çeşitli dijital teknolojileri kullanma becerilerine hakimiyetten geçer. Aktüel teknolojinin kullanımını her düzeyde talep ve teşvik eden böylesi bir toplumsal yapı, onu kullanmayı neredeyse kaçınılmaz kılmaktadır. Öte yandan, teknolojinin bu kuşatıcılığı karşısında alternatif kullanım biçimlerinin varlığından da söz etmek gerekir. Bu çalışma, sözü edilen alternatif kullanımlardan "dijital minimalizme" odaklanarak, Türkiye'de Z Kuşağına mensup bireylerin hangi nedenlerle dijital minimalizme yöneldikleri ve dijital teknolojiyi nasıl kullandıkları sorularına yanıt aramaktadır. Bu doğrultuda, kendini dijital minimalist olarak tanımlayan 20 kişi (10 kadın ve 10 erkek) ile derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş, elde edilen veriler niteliksel içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Araştırma sonucunda dijital minimalizmin, teknolojinin var olan yaygın kullanım biçimine alternatif olarak değerlendirilip benimsendiği gözlemlenmiştir. Kullanıcıların otokontrol mekanizmalarını da devreye sokarak, teknoloji kullanımlarını farklılaştırdıkları ve sınırladıkları bulgulanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Dijital minimalizm, Dijital kültür, Teknoloji kültürü, Dijital çağ, Z kuşağı

ABSTRACT

When defining culture as a particular way of life, the technology used has always directly impacted the way of life of the period to which it belongs. Technology has never been as integrated into culture as it is today. Digital technology, with its scope and pervasiveness, is an essential element in all practices in the daily life routine of an ordinary person. The way to exist in social life today depends on mastering the skills for using various digital technologies. The existence of such a social structure that demands and encourages the use of current technology at all levels creates a consciousness that suggests its use to be inevitable. On the other hand, the existence of alternative forms of use in the face of this encompassing nature of technology also needs to be mentioned. This study discusses the concept of digital minimalism, which is considered an alternative form of technology use, and addresses the questions of the reasons why individuals belonging to Generation Z in Türkiye turn to digital minimalism and how they use digital technology within this framework. In line with this, the study conducts in-depth interviews with 20 people (10 males, 10 females)

who identify themselves as digital minimalists and analyzes the obtained data using the qualitative content analysis method. As a result, the research observes digital minimalism to have been evaluated and adopted as an alternative to the existing widespread use of technology and found it to include such practices as operating a self-control mechanism regarding the duration and intensity of technology usage, using purpose-oriented platforms, and developing different usage forms regarding the relevant technology or applications' characteristics.

Keywords: digital minimalism, digital culture, technology culture, digital age, Generation Z

Extended Abstract

Throughout human history, technology has always been at the center of life, with the ability to make tools as one of the defining characteristics of being human. These tools give direction to the technology of each period. The techniques used and the technologies created also shape the culture of the current era. All these areas, such as the economy, social life, and politics, have been transformed by digital technology. At this point, how much digital technologies surround human life has become clear. Using digital technologies means being involved in life. With the inclusion of information-communication technologies (ICTs) and the Internet in social life, to call the current period the digital age would not be wrong. As digital technologies have developed, the importance of these technologies in human life has progressed to the same extent. The technical developments in the current age, in which people and objects continue their lives in a networked manner, have led to radical changes in lifestyles. The concepts of the digital age and network society refer to a structure in which individuals are constantly interacting through digital technologies and networks. In addition to those who approach this besieged technological society from a positive perspective, critical perspectives also manifest themselves in daily life practices.

Integrating digital technologies without questioning their impact has becoming increasingly common. The prevalent perception among society can be asserted to be that individuals who limit the usage of smartphones and social media operate outside conventional norms. The majority of society has rapidly adapted to the digital world and incorporated these technologies and social media into every aspect of their lives. This overuse brings with it various physical and psychological disorders. In contemporary times where digital technology has become ubiquitous and all-pervasive, certain individuals voluntarily opt to limit their exposure to it in a bid to exercise greater discretion regarding the use of technology. The concept of digital minimalism is used precisely for this situation. Digital minimalism is a philosophy of technology use that guides individuals to make their use of digital technologies and social media more conscious in their own way (Newport, 2022) and is aimed at people who are in a state of constant stimulation from notifications to reduce the stimuli by adopting this lifestyle and to optimize their attention and time by limiting the viewing of unnecessary content on social media.

Based on what has been said, this study focuses on digital minimalism as an alternative way of using digital technology. The study aims to explain why and how individuals

voluntarily limit their use of digital technology. In line with this, the qualitative research has been designed based on the two following research questions:

1. How do digital minimalists belonging to Generation Z use digital technologies?
2. Why have these people turned to digital minimalism?

The research uses the in-depth interview method as its data collection method. Within the scope of the research, the study has conducted semi-structured interviews with participants consisting of 10 women and 10 men between the ages of 18-28, with the study's sample comprised of individuals belonging to Generation Z. Exploring the inclination toward digital minimalism among individuals in Türkiye who were born into the Internet era and have grown up solely in the digital age is considered significant as part of the study. The study seeks answers to these questions through the interviews and, in line with the research questions, has created various codes and categories from the given answers for the qualitative content analysis, which is used to evaluate the data obtained as a result of the in-depth interviews. As a result of the research, the study has learned that some participants do not use social media at all, while others limit their use in their own ways. The results also reveal the reasons that have pushed Generation Z individuals to become digital minimalists to be the artificiality of social media, uninteresting content, and the desire to improve their time management, privacy, and confidentiality.

Giriş

Teknoloji, insanın fiziksel kapasitesini artırmaya yönelik araçlar olarak tanımlandığında (Tiles ve Oberdiek, 1995), onun insana tarihi boyunca eşlik ettiğini söylemek yanlış olmaz. Alet yapabilme becerisi insan olmanın belirleyici özelliklerindedir. Nitekim insanoğlu Homo sapiens (bilge insan) olmaktan çok Homo faber (alet yapan insan) olarak tasarlanmıştır ve Arendt (2006) de ünlü çalışmasında Homo faber olarak sahip olduğu bu üretme kabiliyetinin insana ilksel kimliğini verdiğini söyler. Denebilir ki insanlık tarihinde teknoloji hep belirleyici olmuştur, hatta her çağı kendine özgü teknolojisi ile sınıflamak olanaklıdır. Zaten tarihsel dönemlerin – Taş Çağı, Demir Çağı, Bronz Çağı vs.-, kullanılan teknolojiye atıfla adlandırılıp etiketlendiği bilinir. İçinde yaşadığımız dönemi de aynı deterministik bakış açısıyla ve baskın teknolojisine atıfla, Dijital Çağ olarak nitelemek oldukça yaygın bir tutumdur.

Teknoloji, insanlık tarihinin başlangıcından itibaren, insanla birlikte var olmuş olsa da uygarlığın hâkim özelliği konumuna erişmesi günümüzde gerçekleşmiştir. Feenberg (1999), teknolojinin, gündelik yaşamın ortamı (medium) haline geldiğini ve modern toplum yapısının merkezine yerleştiğini söyler: “Teknoloji, modernitenin maddi çerçevesidir” (Feenberg, 1999). Gerçekten de modern teknoloji –özellikle dijital teknoloji- menzili yani kullanım alanı ve yaygınlığı, üretilme ve benimsenme hızı, kişilerin gündelik pratiklerine dahil olma ve onları yönlendirmedeki kapsayıcılığı ile tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar önemli bir konumdadır. Hatta Latour (2021), sosyalin sosyolojisini eleştirdiği çalışmasında, günümüz toplumsallığını açıklamada sadece insanı merkez almanın yetersizliğinden söz eder, canlı olmayan varlıkları da dahil ettiği sosyo-teknik bir analizin gerekliliğinin altını çizer (Latour, 2021). Van der Laan’ın ifadesiyle (2016:14) “biz artık başka hiçbir şeyin teknoloji kadar önemli olmadığı teknosentrik bir toplum ve kültürüz”. Öyle ki bugün teknoloji, Borgman’ın (1984) erken bir tarihte dile getirdiği gibi, sadece insani pratiklerin niteliğini belirleyen şey değildir; organizasyonları, kurumları, gündelik uygulamaları/performansları, uygarlığın yapısını ve hatta kültür ile doğanın nasıl düzenlenip erişilebilir olacağını yollarını da şekillendirir. Bu kapsayıcılık düşünüldüğünde, “içinde yaşanan çevrenin kendisi artık teknolojidir” (Van der Laan, 2016).

Modern toplum, bilim ve teknolojiye –ki teknolojinin bilim ile ilişkilendirilmesi de modern döneme özgü bir özelliktir- olan borcunu, uzun bir süre boyunca bu alanı ilerleme ile ilişkilendirip, bunu onayan bakış açısı, söylem ve pratiklerle destekleyerek ödedi. Teknolojinin modern bir “mesele” olarak, çeşitli yönleri ve etkileri ile eleştirel bir perspektiften ele alınması ise ancak 20.Yüzyıl’ın ikinci yarısında, iki büyük savaş sonrasında olanaklı oldu. (Bu dönemdeki önemli çalışmalar için bkz. Heidegger, 1998; Mumford, 1934; Ellul, 2013; Adorno&Horkheimer, 2010; Marcuse, 1968 vb.). Bugün bu iki tutum, yani teknolojiyi ilerlemeci paradigma ile ilişkilendirip onayan yaklaşımla, teknolojinin özellikle günümüzdeki kuşatıcılığına ilişkin eleştirel tavır gerek akademik söylemde gerekse kamusal alan ve gündelik pratiklerde varlığını sürdürüyor.

Dijital teknoloji özelinde ele alırsak; günümüzde mekân sınırlarının aşılarak iletişimin hızlanması, enformasyona erişimin kolaylaşması, yeni türden iş örgütlenmelerinin ortaya çıkışı, etkileşim olanağının iletişim ortamını demokratikleştirmesi gibi argümanlara, gözetim ve denetimin yaygınlaşması, dijital emek ve onunla ilişkili prekarite, enformasyon kirliliği ve algı manipülasyonu, medya tüketim alışkanlıklarının biçim değiştirmesi ve serbest zamanın yeni iletişim teknolojilerince istila edilmesi gibi karşı argümanlar eşlik etmekte. Bu argümanların, dijital teknoloji kullanım pratiklerini de etkilediğini, özellikle karşı argümanlar temelli alternatif kullanım biçimleri üretilmesine aracılık ettiğini söylemek olanaklıdır. Söylenenlerden hareketle elinizdeki bu çalışma, dijital teknolojinin alternatif kullanıma biçimlerinden biri olan *dijital minimize* odaklanmaktadır. Bireylerin dijital teknoloji kullanımlarını kendi iradeleriyle hangi gerekçelerle sınırlandırdıklarını ve bunu yapma biçimlerini açıklamayı hedeflemektedir.

1. Teknolojiye İlişkin Kavramsal ve Analitik Çerçeve

Etimolojik olarak “techne” ve “logos” sözcüklerinin birleşiminden oluşan teknoloji kavramının kökeni, Antik Yunan’a dayanır. “Logos” sözcüğü anlamlandırma, mantığa büründürme anlamlarına gelmektedir (Ural, 2015:137). “Techne” ya da teknik ise özünde iki anlamlıdır: İlk olarak, bir nesnenin üretilmesi veya bir amaca ulaşılması için gerekli olan ilkelerin bilgisi anlamını taşır. İkinci olarak ise elde edilen bu bilgiler ışığında üretilecek nesne veya ulaşılabilecek amaç için başvurulan yöntem, beceri ve el yatkınlıklarının tümü olarak tanımlanır (Özlem, 2002:2). Anlaşılabileceği üzere sözcüğün her iki anlamı da insanın homo faber (alet yapan insan) olma özelliğine atıfta bulunmaktadır. Dolayısıyla teknoloji, geleneksel ve dar anlamı ile insanın doğada var olan nesnelere kullanarak bir amaca yönelik yeni bir ürün ortaya çıkarması olarak ele alınabilir.

Oysa bugün teknoloji kavramını açıklamak, onu daha kapsamlı bir biçimde ele almayı gerektirir. İkinci Dünya Savaşı sonrası (1954 yılında) teknoloji üzerine yazılmış önemli metinlerden birini ortaya koyan tartışmalı isim Heidegger (1998), “Teknoloji nedir?” sorusunu “Teknolojinin özü nedir?” olarak değiştirerek sormaktan yanadır. Çünkü ilk soruya verilecek olan cevap tekniğin bir araç ve insan etkinliği olduğuna ilişkin bir vurgu yapacaktır, bu tanım modern teknik için doğru olsa da ona içkin hakikati ortaya koymaz, Heidegger’in (1998) ifadesi ile “gizini açmaz”. O’na göre insan teknik bilgiyi, logos (dikkatlice düşünüp taşınmak) ve pösis (üretme) olmadan hakikate ulaşmak için kullanamaz. Buradan anlaşılacağı üzere Antik Yunan’da bahsedilen teknik kavramı, modern anlamdaki teknolojiyi tanımlamakta eksik kalmaktadır. Modern bilim ve teknoloji, Greklerdeki tekniğin aksine, doğa ile bir ilişki kurmaz. Modern teknik, doğaya sökülmeyecek ve depolanabilecek enerji talebini dayatan, makul olmayan bir meydan okumadır. Bu meydan okuyuş hem doğayı hem de insanı bir hammadde olarak görür ve Heidegger’e göre teknolojinin özü tam da bu çerçevedir (gestell) (Heidegger, 1998:54). Heidegger’in söyledikleri teknoloji kavramının kapsamını ve konatasyonunu genişletme çabası olarak önemlidir.

Yine Heidegger’le aynı dönemdeki çalışması –ki Ellul’ün Teknoloji Toplumu, Heidegger’in yukarıda alıntılanan “Tekniğe İlişkin Soruşturma” metni ile aynı yıl, 1954’te

yayımlanır- üzerinden teknoloji kuramına yaptığı önemli katkı ile bilinen Ellul (2013:13), teknolojiyi toplumu harekete geçiren güç olarak tanımlar. O'na göre (2013) teknik, makineyle birlikte başlamıştır fakat kavramı sadece makine üzerinden kurmak indirgemeci bir yaklaşım olacaktır. Ellul (2013), tekniğin/teknolojinin makine boyutu dahil olmak üzere organizasyon (devlet ve ekonomi örneklerinde görüldüğü üzere), kültür ve toplum alanlarını da kapsayan daha geniş bir anlamı olduğunu altını çizer. Yani modern dönemde teknoloji diye adlandırdığımız şey artık makinenin kendisinden öte, içinde yaşadığımız sosyo-politik ve kültürel çevreyi tanımlamaktadır.

Adorno ve Horkheimer'in (2010) yukarıda sözü edilen her iki metinden de önce (1947 yılında) yayımladıkları "Aydınlanmanın Diyalektiği"ndeki kültür endüstrisi eleştirisi de teknoloji kavramının makinenin kendisine işaret etmekten fazlası olduğunu altını çizer. Aynı ekolün düşünürlerinden ve Heidegger'in de öğrencisi olmuş olan Marcuse, "Tek Boyutlu İnsan" (1968) kitabında egemenliğin ya da iktidarın örgütsel prensibi haline gelmiş olan modern bilimsel rasyonalite ya da teknolojik akıl eleştirisi yapar. Marcuse'ye göre (1968), insandaki eleştirel boyut artık ortadan kalkmıştır. Aslında özgür olmayan bir toplumun sunduğu sonsuz özgürlük hissi sonucunda bilincin yok olması, bu toplumun kötülüklerini kabul etmeyi kolaylaştıran bir 'mutlu bilinc' yaratır. Mutlu bilincin sonucu olarak toplum, mevcut iktidarın devamlı iyiyi ürettiğine inanır ve birey ne kadar mutluyorsa sistemin de o kadar parçası olmuş demektir. Mutlu bilincin yaratılmasında teknolojinin rolü ise yadsınamaz: "Tahakküm ve koordinasyon sistemini kapsayan teknik gelişim yeni yaşam (ve iktidar) biçimleri yaratır. Bu yeni yaşam (ve iktidar), sisteme karşı olan güçleri uzlaştırır ve bütün karşı çıkışları, eziyet ve tahakkümden kurtulmanın tarihsel olasılıkları adına ezip çürütür" (Marcuse, 1968:16-17).

Ellul'den (2003:109) alıntılanarak söylersek "tekniğin negatif, yıkıcı ve yoksullaştırıcı şekilde yönlendirilmesi" anlamına gelen böylesi kullanımı ile insanlık, yaşamının önemli ya da önemsiz tüm işlerinde hiçbir zaman kendi kontrolü altında olamayacak bir güce umutsuz bir şekilde teslim edilmektedir. Çünkü içinde yaşadığı dünyada kullandığı teknolojiyi hükümetini kontrol edebildiği kadar bile kontrol edemez. Genelleyerek söylersek, özcü düşünürlere göre (Ellul, 2003; Marcuse, 1968; Adorno&Horkheimer, 2010 vb), teknik gelişmelerin daima bir sorunu çözebileceği fikri insanlığın kontrolünü aşan bir güce teslim olmasına neden olmaktadır. Özetle özcüler; teknolojiyi makineden öte bir şey olarak kavramsallaştırıp, değişmez bir öze ve doğaya sahip, kullanıcı yani insan /toplum üzerinde tek yönlü etki eden bir olgu olarak ele alıp sorunsallaştırmaktadır.

Bu tutumdan farklı olarak, teknolojiyi sosyal inşa olarak yani kullanıcıyla karşılıklı ilişki içinde ele alan görüşün varlığından söz etmek, dijital minimalizm meselesini anlayabilmek adına da önemlidir. 1980'lerin başında Trevor Pinch ve Wiebe Bijker tarafından temellendirilen teknolojinin sosyal inşası kuramı, teknolojinin toplumu tek taraflı değiştirip dönüştürmesi fikrini eleştirerek teknoloji ve toplumun etkileşim halinde oldukları görüşüne dayanmaktadır. Bijker (1995:274), "Of Bicycles, Bakelites, and Bulbs: Toward a Theory of Sociotechnical Change" adlı eserinde; toplumun teknoloji tarafından belirlenmediği gibi

teknolojinin de tek başına toplum tarafından belirlenmediğini belirleterek her ikisinin de sosyal grupların ve olguların karşılıklı inşa sürecinde “bir madalyonun iki yüzü” olarak ortaya çıktığını öne sürer. Bijker’e göre (2010:72), içinde yaşanılan toplumda teknoloji kültürü hakimdir ve bu toplum bilim ve teknolojinin rolü dikkate alınmadan tam olarak anlaşılamaz. Modern toplumların, mevcut teknoloji hesaba katılmadan anlaşılamayacağını altını çizen bu yaklaşım, teknoloji ve toplum araştırmalarının daha sağlam bir zeminde tartışılmasını olanaklı kılmıştır. Anlaşılacağı üzere teknolojinin sosyal inşası kuramı, teknolojik determinizmin teknolojinin otonomluğu konusundaki vurgusunu, onun “kendiliğinden gelişen, doğal olan” olarak kabul etmesini eleştirir. Bu yaklaşıma göre toplumun kendisinin de bilim ve teknolojiyi ortaya çıkaran bir aktör olarak ele alınması esastır.

2. Dijital Çağ ve Kültür

Kullanılan teknolojilerin tarihsel çağları nitelirmede kullanıldığını söylemiştik. Hatta insanlık tarihinin önemli dönemeçlerinin de (Tarım Devrimi ve Endüstri Devrimi gibi) kullanılan teknoloji ile tanımlandığına şahit oluruz. Ortaya çıkan her yeni teknoloji bulunduğu çağda devrim niteliğinde değişimlere sebep olmaz. Kranzberg’e göre (1985:36), bir teknolojinin devrim yaratabilmesi için teknolojiyle ilgili diğer teknik gelişmelerin yanı sıra politik, ekonomik, sosyal ve kültürel bağlamda da büyük değişimler olması gerekir. Dijital Çağ açısından ele aldığımızda, olağanüstü bir dönemde –İkinci Dünya Savaşı ve devamında Soğuk Savaş Dönemi- özellikle hesaplama yapabilmesi, veri depolaması ve iletişimin hızlanması için icat edilen bilgisayar ve internet teknolojileri bu amaçlarının dışında modern kapitalist dünyanın şekillenmesinde de öncü rol oynamıştır. Askeri amaçlarla üretilen ilk bilgisayarların, hesaplama işlemleri yapmalarının dışında iletişim alanında da kullanılmaya başlanması önemli küresel düzeyde topyekûn bir değişime kapı aralamıştır (Briggs ve Burke, 2011; Gere, 2022). Bu açıdan bakıldığında, internet ve yeni iletişim teknolojileri (ya da genel olarak dijital teknoloji), tıpkı Endüstri Devrimi’nin sembolü buhar makinesi gibi, kendinden önceki teknolojilerin üzerine eklenerek geliştirilmiş olsa da ortaya çıktığı dönem açısından devrimsel niteliğe sahip olmuştur.

T.S Eliot (1987:23), kültürü “bütün bir yaşama şekli” olarak tanımlar. Gündelik yaşamlarımızda dijital teknolojinin kapladığı yeri düşündüğümüzde, günümüz modern bireyinin bütün bir yaşam şeklini belirleyen dijitallik olduğunu ileri sürmek yanlış olmayacaktır. TDK sözlüğü tarafından “sayısal, sanal” olarak tanımlanmış olan dijital kavramı, bugün gelinen noktada bilgisayar teknolojisi ile eş anlamlı kullanılıyor olsa da bundan çok daha fazlasına işaret eder. Bugün dijitallikten söz ettiğimizde kastettiğimiz şey “metonimik olarak sanal simülakranın tüm derinliklerine, anlık iletişime, her yerde bulunan medyaya ve çağdaş deneyimlerimizin çoğunu oluşturan küresel bağlantıya çağrı yapmaktır. Dijital demek artık dijital teknolojinin oluşmasını ve gelişmesini sağladığı her şeyi zikretmektir”¹ (Gere, 2022: 20). Dijitalleşme ile ilgili olarak kesin olan, onun sosyo-kültürel,

1 İkinci Dünya Savaşı’nın katalizörü olduğu, Soğuk Savaş sürecinin de bağlamını oluşturduğu dijital kültür, aslında tek başına teknolojinin güdümü altında şekillenmemiştir. Dönemin tekno-bilimsel tartışmaları,

ekonomik, politik her alana hızla dahil edildiği gerçeğidir. Yeni teknoloji, sosyal ve kültürel paradigmaya yerleşmiştir. Bireylerin gündelik pratiklerinin birçoğunu belirlediği gibi, kurumsal ve organizasyonel yapıya da gömülmüştür.

Bu durumda ağa dahil olmanın hayata dahil olmak olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Dünyanın her yerinde insan yaşamını şekillendiren ve kontrol eden temel faaliyetler küresel ağlarda düzenlenmiştir: Finansal piyasalar; ulusötesi üretim, yönetim ve mal ve hizmetlerin dağıtımı; emek, bilim ve teknoloji; kitle iletişim araçları, kültür, sanat, eğlence; küresel ekonomiyi ve hükümetler arası ilişkileri yöneten uluslararası kurumlar (Castells, 2008:25). Buradan anlaşılacağı üzere tüm bireyler ağlara tam anlamıyla dahil olmasa bile ağlar üzerinden gerçekleşen süreçlerden etkilenirler. Tekrar vurgulamak gerekir ki tüm bunlar dijital teknolojilerle olanaklı olmuştur.

Günümüz teknolojisinin her alana bu hızlı ve yaygın entegrasyonu olarak tanımlayabileceğimiz dijitalleşme, Uzelac ve Cvjetičanin (2008:10)'in dile getirdiği gibi bazı uygulamaları geçersiz kılabilir ya da önceden yapması zor olan şeyleri yapmayı daha kolay hale getirir. Yeni teknolojinin, kolaylıkla ilerleme ve iyileştirme ile ilişkilendirilen bu yanı, söz konusu teknolojilerin kullanım pratiklerinden kaynaklanan olumsuz durumların kolaylıkla göz ardı edilmesine de sebep olur. Oysa, dijital teknolojilerin kullanıcılar üzerindeki olumsuz fizyolojik, psikolojik ve sosyal etkilerini çeşitli yönleri ile ortaya koyan, üstelik çok çeşitli disiplinlerden yükselmiş oldukça geniş bir alan yazın halihazırda mevcuttur (örnekler için bkz. Allcott vd, 2022; Durkee vd., 2016; Kaplan vd. 2022; Flayelle vd., 2019 vb.)

Tüm bunları dikkate alarak, bir önceki başlıkta ele aldığımız özcü kuramcılarının mesele edindiği teknolojinin otonomluğu konusunu çeşitli biçimlerde tartışmak anlamlıdır. Günümüzde kullanıcının, teknolojiyi kullanıp kullanmama ya da ne kadar kullanacağı konusunda bir seçim şansı var mıdır? Ya da cep telefonu/bilgisayar kullanmama konusunda kişi gerçekten bir seçeneğe sahip midir? Teknolojiyi geniş anlamı ile ele alarak tüm sosyal ve organizasyonel teknikler olarak tanımladığımızda, modern kent yaşantısı içerisinde teknolojiden kaçabilmek olanaklı mıdır? Bu sorulara yanıt verirken teknoloji ile olan ilişkisinde insanın da taraflardan biri olduğunu hatırlamak önemlidir. Söylenenler doğrultusunda metnin ilerleyen bölümlerinde, teknolojinin otonomluk iddiası karşısında bireysel bir direniş tavrı olarak ele alınabilecek olan dijital minimalizm kavramı ve uygulamaları sorunsallaştırılmıştır.

3. Dijital Minimalizm: Kavram ve Uygulamalar

Minimalizm, ABD menşeli kökenleri 1960'lara dayanan, görsel sanatlar ve müzik alanlarında etkili olmuş, biçimde aşırı sadelik ve nesnellığı öne çıkaran bir sanat akımıdır (<https://www.britannica.com/>). Japonya'da da 80'lerde mimari bir akım olarak Japonya'nın kentlerinin telaşlı yaşamına bir çözüm arayışı olarak ortaya çıktı. Esasında her iki sanat

avantgarde sanat hareketleri, karşı kültür ve punk gibi alt kültürel oluşumların karşılıklı olarak etkileşimlerinden ortaya çıkan bir türüdür (Gere, 2022:20). Yani ortaya çıkışı, bu teknoloji tarafından tetiklenmiş olsa da, tüm bu teknolojileri olanaklı kılan düşünce ve eylem biçimlerini de kapsamaktadır.

akımına esin kaynağı olmuş minimalizmin kökenleri, basit olana değer atfeden Budist Zen felsefesine dayanır. Günümüzde minimalizm bir sanat akımından öte, bir yaşam tarzı ve felsefesi olarak da benimsenmektedir. Millburn ve Nicodemus (2011:15-16-17) minimalizmi, özgürlük ile ilişkilendirir ve onu bulmaya yardımcı bir araç olarak tanımlar. Minimalistler, asıl önemli olana odaklanabilmek adına gereksiz olandan vazgeçer. Minimalizmin, İkinci Dünya Savaşı sonrası refah devletlerinde yükselen materyalizm ve tüketim kültürüne alternatif bir yanıt, modern insanın yabancılaşma duygusuna kür olarak ele alınması olanaklıdır. Nitelim Williams ve White’a göre (2020:15) minimalizm, endişeden, korkudan, bunalmışlık hissinden, depresyondan ve tüketim kültürünün kendisinden kurtulmak için bir araçtır.

Kavram, Cal Newport (2022) tarafından dijital teknoloji ve kültür ile ilişkilendirilir. Newport (2022), dijital tüketimi bağımlılık üzerinden sorunsallaştırır ve isim babası olduğu “dijital minimalizm” kavramını şu şekilde tanımlar:

“Çevrimiçi vaktinizi, değer verdiğiniz şeylere faydası dokunan, titizlikle belirleyip optimize ettiğiniz, az sayıda faaliyetle odaklı halde geçirmenizi ve geri kalan her şeyi gönül rahatlığıyla sırt çevirmenizi öngören bir teknoloji kullanımı felsefesidir. Bu felsefeyi benimseyenler yani dijital minimalistler birtakım zımni maliyet-fayda analizleri yaparlar. Minik bir oyalanma vesilesinden veya çok da önemli olmayan bir kolaylıktan başka bir şey teklif etmeyen yeni teknolojilere bulaşmazlar” (Newport, 2022:42).

Bu tanımdan anlaşılacağı üzere, dijital minimalizm 19. Yüzyıl’da Ludistlerin yaptığı gibi ilgili teknolojinin tamamen imhası ya da reddine ilişkin değildir. Bunun aksine, dijitalleşmenin faydalarından yararlanmak akıllıca olandır. Böylelikle bireyler kendi minimalist kullanım felsefeleri doğrultusunda dijital teknolojilerden minimum hasarı alarak ayrılmaktadırlar. Peki minimalistler bunu nasıl başarmaktadır? Newport (2022) bunu, minimalistlerin benimsediği iki prensibe dayandırır. Öncelikle dijital minimalistler, ilgili teknolojileri kullanmaya ayırdıkları zaman arttıkça dikkatlerinin odağının kayacağına farkındadırlar, buna karşı önlemler alırlar. Alınan önemlerin başında fayda-zarar eğrisine karar vermek gelmektedir. Dijital teknolojilerden elde edecekleri faydaya nasıl ulaşacaklarını bulabilmek için dijital teknolojileri nasıl kullanmaları gerektiğini oldukça detaylı biçimde düşünmektedirler (Newport, 2022:48). Örneğin, Instagram gibi bir sosyal medya platformunda çeşitli görselleri görüp kişilerle iletişim kurmak için geçirilen onca zaman sağladığı fayda ile ne kadar doğru orantılıdır diye düşünülebilir. Instagram’da geçirilen günlük ortalama 5 saat, oradan alınan fayda için gereğinden fazla bir kayıp olarak gözükecektir. Bunun yerine o faydayı çevrimdışı olarak sağlamak da mümkündür. Bunun için de dijital minimalistlerin bir kısmının sosyal medya uygulamalarını telefonlarından sildikleri bilinmektedir.

Dijital minimalistlerin benimsediği diğer prensip, amaca yönelik hareket ediyor olmalarıdır (Newport, 2022:48). Dijital teknolojileri, amaca yönelik kullanarak daha anlamlı bir hayat yaşadıklarını öne sürmektedirler. Amaca yönelik teknoloji kullanımına 18. Yüzyılın ortalarında Amerika’ya yerleşen Amiş toplumu örnek verilebilir. En katı olanlarının elektrik

ya da otomobil kullanmadıkları, sadece el aletleriyle çiftçilik yaptıkları bilinmektedir fakat bu topluma tamamen teknoloji karşıtı demek doğru değildir (Kelly, 2010:217). Amişler ile diğer Amerikalılar arasındaki fark, yeni bir teknolojiyi benimseyip benimsememeye karar vermeden önce Amiş cemaatlerinin bir toplantı yapmasıdır (Brady, 2013). Daha önce de altı çizilen modern teknolojiyi ilerleme nosyonu ile ilişkilendirme, toplumun birçok kesimi tarafından genel kabul gören bir tutumdur. Bunun aksine Amişler yeni teknolojiye temkinli yaklaşarak topluluğun yararına mı yoksa zararına mı olacağı konusunu müzakere ederler. Örneğin bu toplulukta otomobil sahibi olmaya izin verilmez fakat başkalarının otomobillerine binmekte bir sorun yoktur. Bunun sebebi ise insanların otomobil sahibi olduklarında toplumsal olarak benimsenen çeşitli etkinliklere sırt çevirerek topluluktan ayrıldıklarının fark edilmesidir (Kelly, 2010:218). Neticede, Amişlerin teknoloji felsefelerinden anlaşılması gereken, amacı üstün tutarak kazandıkları faydaları kullanmadıkları teknolojilerin getireceği faydaların önüne koymalarıdır (Newport, 2022:62).

Anlaşılabacağı üzere dijital minimalizm bireysel tercihe dayanır dolayısıyla, teknolojinin otonomluğu sorgulamasında bireyin teknoloji karşısındaki iradesinin altını çizer. Dijital minimalizmi, bir değişimi talep eden bir hareket ya da akım ya da tavır olarak ele aldığımızda çeşitli uygulama örnekleri vermek olanaklıdır.

3.1 Yavaş Medya (Slow Media)

Yavaş medyanın temelleri aslında Slow Food ve Slow Movement'e dayanmaktadır. Slow Food hareketi 1986 yılında Roma'daki İspanyol Merdivenleri'nde açılması planlanan McDonald's'ı protesto etmek amacıyla yapılan eylemin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır (SlowFood, 2023). Eyleme katılan kişiler sofralarda yerelliği, yavaşlığı ve sağlıklı iletişimi savunmaktaydılar (Güven, 2011:114). 1989 yılında Uluslararası Slow Food Manifestosu imzalanarak harekete resmîyet kazandırılmıştır (Slow Food, 2023).

Manifestoda geçen; “Sanayi çağında makineler icat edilmesiyle bağımlı hale gelindi. Herkes aynı virüse yakalandı: Geleneklerimizi parçalayan ve kendi evlerimizde bile bize saldıran, bizi hızlı yemek yemeye zorlayan hızlı yaşam. Homo sapiens, bilgeliğini yeniden kazanmalı ve kendisini yok olma yoluna sokan hızdan kurtarmalıdır. Uygun bir şekilde, işin mutfağından, Slow Food ile başlayacağız. “Fast-food”un sıkıcılığından kaçmak için yerel mutfakların zengin çeşitlerini ve aromalarını yeniden keşfedelim. Slow Food alternatiftir, avangardın karşı duruşudur. Slow Food bize daha kaliteli bir yaşam tarzını garanti eder.” ifadesi dijital minimalizmin amacı ile de doğrudan ilişkilendir. Anlaşılabacağı üzere bu hareket teknolojiye değil, çağın hızına karşıdır.

2010 senesinde teknoloji ve sosyoloji alanlarıyla ilgilenen üç Alman uzmanın yazdığı Yavaş Medya manifestosuna göre de “Yavaş Yemek gibi, Yavaş Medya da hızlı tüketimle değil, malzemeleri dikkatli bir şekilde seçmek ve konsantre bir şekilde hazırlamakla ilgilidir” (The Slow Food Manifesto, 2023). Buna dayanarak, yavaş medya uygulamalarında medya profesyonellerinin edinilen enformasyonu hızlıca ilk haliyle vermemesi, konu hakkında daha

derin bir araştırmaya gitmeleri beklenir. Tüketici tarafında ise kişiler, kısa ve yüzeysel olan enformasyon yerine daha anlamlı ve bütünlüklü içeriklere ulaşır. Ulusal düzeyde “Aposto” ve “Oksijen Gazetesi” yayın rutinleri üzerinden bu Slow Medya uygulamasına örnek verilebilir.

3.2 Şabat Manifestosu ve Ulusal Fişten Çekme Günü (Global Day of Unplugging)

Şabat Manifestosu; Yahudilerin haftanın altı günü çalıştıktan sonra yedinci günü dinlenmeleri emrinden yola çıkarak haftada bir günü tüm işleri bırakarak rahatlamak, düşünmek, açık havaya çıkmak ve sevdikleriyle birlikte olmak için ayırmaları gerektiği hakkındadır (Sabbath Manifesto, 2023). Manifesto, haftanın bir günü teknoloji kullanımından kaçınılmasını salık verir. Teknolojiden tamamen kopmak değil, bunu haftada bir gün yaparak kullanım pratiklerini optimize etmek amaçlanır. Manifestonun yaratıcıları bu doğrultuda 2009 yılında Ulusal Fişten Çekme Günü farkındalık kampanyasını hayata geçirmişlerdir (Unplug Collaborative, 2023). Hareketin katılım çağrısı şu şekildedir: “Saatlerimizi iPhone’larımıza ve BlackBerry’lerimize gömülü olarak geçirirken, Facebook ve Twitter’da her hareketimiz kaydedilirken ve kulaklıklarımızın yarattığı “sessizlik” balonuyla kendimizi dış dünyadan korurken hayatımızın önemli anlarını giderek daha fazla kaçırıyoruz. Kendinizde -ya da arkadaşlarınızda, ailenizde ya da iş arkadaşlarınızda- bunu fark ediyorsanız, Ulusal Fişten Çekme Günü için bize katılın” (Sabbath Manifesto, 2023). Sonuncusu 1 Mart 2024 tarihinde (Unplug Collaborative, 2024) gerçekleştirilen Ulusal Fişten Çekme Günü’nde yapılması istenen sosyal medya hesaplarının o gün için kullanılmaması ve dijital teknolojilerden uzak kalınmasıdır.

3.3 The Suicide Machine ve Seppukoo

Ulusal Fişten Çekme gününe benzeyen diğer minimalizm girişimleri ise The Suicide Machine (Suicide Machine, 2023) veya Seppukoo (Seppukoo, 2023) gibi uygulamalardır. Bu uygulamalar yoluyla kişiler sosyal medya hesaplarının giriş bilgilerini intihar makinesine vererek hesaplarını sildirebiliyorlar ya da uygulama, tüm içeriği siliyor ve şifre değişikliği yoluyla hesabı erişilemez hale getiriyor (Baumer vd., 2013:3258). Bu gibi direniş hareketlerine bir diğer örnek ise Facebook’taki çevrimiçi sosyal yaşamlarını ve sanal kimliklerini bırakmış olan ya da bırakmaya niyetli olan kullanıcılara bir platform sağlamak amacıyla kurulan Facebook’u Bırakma Günü’dür (Baumer vd., 2013:3257). Bu uygulamalar sayesinde kişiler sosyal medya hesaplarından uzaklaşırken aynı zamanda dijital teknolojileri de bir fayda için kullanmış olmaktadır.

3.4 Akıllı Telefon Uygulamaları

Dijital iletişim teknolojileriyle olan bağlantıyı tamamen koparmadan olumsuz etkileri en aza indirmek için akıllı telefonlara indirilebilen çeşitli uygulamalar geliştirilmiştir. Bu uygulamalar ekran süresini ayarlamak ve sosyal medyada geçirilen zamanı yönetebilmek adına kullanılmaktadırlar. Apple, “düzenli yaşayın, daha iyi uyuyun” sloganı ile uyku

üzerinden bir ekran süresi kontrolü yapan “Yatma Zamanı” uygulamasını hayata geçirmiştir (Pınarbaşı ve Astam, 2020:12). “Freedom” isimli uygulama ise seçilen uygulamaların belirlenen süre boyunca kullanılmamasını sağlamaktadır. “Moment” gibi uygulamalar ise bir gün içinde telefona bakma sayısını kişilere göstererek bir uyarı niteliği taşımaktadır. Uygulamalar dışında ekran süresi ve bağımlılığı kontrol amaçlı geliştirilen teknolojiler de vardır. Bunlardan biri olan “Light Phone” un üreticileri ürünün teknoloji tekeline bir alternatif olarak ortaya çıktığını savunmaktadır (The Light Phone, 2023). Teknolojiyi mümkün olduğunca az kullanma amacıyla üretilen Light Phone ile akıllı telefonlar arasında kurulan bağlantı, dikkat dağıtmayan bir telefon elde edilmesini sağlayarak yine kullanım süresini kısaltmaktadır. (Newport, 2022:211).

Dijital minimalizmi tanımlayıp çeşitli uygulama örneklerinden bu şekilde bahsettikten sonra, çalışmanın devamında Türkiye’de Z kuşağına dahil kadın ve erkeklerin dijital minimalizm pratiklerini açıklamaya odaklanan araştırmanın kapsamı, detayları ve bulgularından söz edilecektir.

4. Araştırmanın Kapsamı ve Yöntemi

Bu araştırmanın örneklemini 18-28 yaş aralığında, Z Kuşağına dahil kadın ve erkeklerden oluşmaktadır. Oxford Sözlüğü (Oxford Learners Dictionaries, 2023) Z Kuşağını “1990’ların sonu ile 2010’ların başı arasında doğan ve internete çok aşına olduğu düşünülen insan grubu” olarak tanımlar, Z Kuşağı, teknoloji dünyasında büyümüştür (Strauss, 2019). Bu kuşağı tanımlamak için “iGen” kavramı da kullanılır ve bu kavramla da işaret edilen, doğdukları günden itibaren yüksek teknolojili, akıllı telefon merkezli bir dünyanın içinde büyüyen ilk kuşaktır (akt. Marcos, 2017). Alternatif bir teknoloji kullanım tutumu olarak dijital minimalizmi odağına alan bu araştırma kapsamında, dijital kültürün içine doğmuş dolayısıyla dijital teknolojiyi yoğun bir biçimde kullanması beklenen bu bireylerin görüşlerinin alınması önemli görülmüştür.

Saha çalışması öncesinde İstanbul Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu’ndan onay alınmıştır. Araştırma kapsamında, 18-28 yaş aralığındaki 20 kişi (10 kadın ve 10 erkek) ile yüz yüze derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş ve toplanan veriler niteliksel içerik analizi yöntemi ile analiz edilmiştir. Görüşülen kişilerin demografik özellikleri aşağıdaki tabloda verilmektedir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Katılımcılar	Cinsiyeti	Doğum Yılı	Eğitim Düzeyi
G1	Erkek	1998	Lisans
G2	Kadın	1998	Yüksek Lisans
G3	Erkek	2000	Lisans
G4	Erkek	1996	Lisans
G5	Erkek	1995	Lisans
G6	Erkek	1998	Lisans
G7	Erkek	1995	Yüksek Lisans

G8	Kadın	1997	Lisans
G9	Kadın	1999	Lisans
G10	Kadın	1998	Lisans
G11	Kadın	1998	Lisans
G12	Kadın	2002	Lisans (Öğrenci)
G13	Kadın	1998	Lisans (Öğrenci)
G14	Erkek	1995	Yüksek Lisans
G15	Kadın	1999	Lisans (Öğrenci)
G16	Kadın	2002	Lisans (Öğrenci)
G17	Erkek	1998	Lisans
G18	Kadın	2000	Lisans
G19	Erkek	1996	Yüksek Lisans
G20	Erkek	2001	Lisans (Öğrenci)

Bu çalışma kapsamında da sahadan elde edilen veriler, aşağıdaki iki temel araştırma sorusu çerçevesinde analize konu edilmiştir.

1. Z Kuşağına dahil olan dijital minimalistler dijital teknolojileri nasıl kullanıyorlar?
2. Sözkonusu kişiler neden dijital minimalizme yöneldiler?

5. Araştırma Bulgularının Analizi

5.1 Dijital Minimalistlerin Teknolojiyi Kullanım Pratikleri

Görüştülen kişilerin tamamı, bir akıllı telefona ve bilgisayara sahiptir. Görüşmelerde dijital teknoloji kullanım pratiklerini bu aletlerin kullanımı üzerinden değil, sosyal medya kullanımı ile özdeşleştirerek bu platformlarda geçirilen süre ve paylaşım yoğunluğu ile ilişkili olarak sorgulayıp değerlendirdikleri gözlemlenmiştir. Bu doğrultuda görüştülen kişileri, dijital platformları ve sosyal medya uygulamalarını kullanım biçimleri açısından ikiye ayırarak tasnif etmek olanaklıdır. İlk grup, sözkonusu uygulamaları kullandıkları halde, kullanımlarını azaltma ya da en azından optimum (makul) seviyede tutma adına kendilerince çeşitli sınırlama pratikleri geliştirmiş kişilerden oluşur. Bu sınırlama pratikleri, kullanım süresi ve yoğunluğuna ilişkin otokontrol mekanizması işletme, amaca yönelik platform kullanımı ve ilgili teknoloji ya da uygulamaların özelliklerine yönelik alternatif kullanım biçimleri geliştirme olarak özetlenebilir. Bunu en iyi biçimde G2 (Kadın, 1998), kendi akıllı telefon ve sosyal medya kullanımına dair aşağıdaki sözleri ile ifade etmektedir:

“Gün içinde telefona aşırı bakmıyorum. Instagram hesabım var ama çok nadir girerim. Kafamın aşırı dolu olması lazım. Instagram’a girmekten başka yapacak hiçbir şeyim olmaması lazım. Bir-iki story’ye bakıp çıkarım, o da beş dakika kadar sürer; kafamı dağıtırım. Instagram’ın keşfet kısmında hiç gezmem. Whatsapp’ı ancak biri bir şey yazarsa açarım, bildirimlerimi orada kapatmadım. İş için gerekli oluyor. Instagram’da bildirimlerim kapalı, mesaj gelince bildirim almıyorum. Seçim olduğu için biraz Twitter’a baktım bu aralar.”

Çalışmanın analitik perspektifine dair yukarıdaki başlıklarda da vurgulandığı üzere, teknoloji tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar insan yaşamına entegredir, öyle ki günümüzde yaşadığımız çevrenin kendisi teknoloji olarak nitelenebilir. Hatta teknoloji – hâkim teknoloji olarak dijital teknoloji kastedilmektedir-, bireylerin gündelik ve profesyonel hayatını sürdürebilmesinin bir koşulu olarak dolayısıyla bir *mecburiyet* olarak karşımıza çıkar. Kendini dijital minimalist olarak tanımlayan kişilerin, kullanım pratiklerini düzenlerken bu durumun ayırıcılığı oldukları anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, bu mecburiyetin yönetilmesi ve sınırlandırılması konusunda bir farkındalık geliştirdikleri ve bunu kullanım pratiklerine yansıttıkları görülmektedir. Örneğin görüşülen kişilerden G15 (Kadın, 1999), profesyonel iş yaşantısını, sosyal ilişkilerini sürdürebilmek, enformasyon edinmek yani toplumsal yaşantıda var olabilmek için sosyal medya kullanması gerektiğini ama bunu kendi denetiminde gerçekleştirmek için özel bir çaba sarf ettiğini şu şekilde dile getirmektedir:

“Gün içindeki bütün işlerim bittikten sonra yapacak artık hiçbir şeyim kalmadığı zaman sosyal medyaya giriyorum. Whatsapp’ı daha sık kullanıyorum. O da mecburiyetten. Instagram hesabım var ama hani böyle herkese açık bir hesabım yok. Onu da pandemide dünyadan uzak kalmamak için açtım. Genel olarak yüzümün gözüktüğü fotoğraf paylaşmayı sevmiyorum. Günlük telefon kullanımımı kontrol etmeyi seviyorum. Mesela geçtiğimiz haftaya baktığım zaman hafta içi ve cumartesi günleri hiç sosyal medya hesaplarıma girmemişim. Pazar günü ise yarım saat girmişim sadece.”

İkinci grup, hiçbir sosyal medya hesabına sahip olmayanlardan oluşmaktadır. Ancak burada bir parantez açarak belirtmek gerekir ki, görüşülen kişiler Whatsapp’ı bir sosyal medya platformu/uygulaması olarak tanımlamamaktadır. Bu uygulama, kullanmaya mecbur kılındıkları ama tıpkı telefon aramaları ya da SMS mesajlarında olduğu gibi bir haberleşme platformu olarak değerlendirilip kullanılmaktadır. Hatta bu nedenle uygulamanın mesaj bildirimlerinin kapatıldığı, mesaj gelmediği sürece uygulamanın kullanılmadığı belirtilmektedir: *“Daha önce hiçbir sosyal medya hesabı açmadım. Facebook, Instagram, Twitter hiçbirinde hesabım bulunmuyor. Whatsapp var fakat ondan vazgeçemiyorum malum yoksa onu da kullanmayacağım. Mesaj gelmediği sürece açmam uygulamayı zaten.”* (G1, Erkek, 1998). Dolayısıyla, görüşülen kişiler gruplandırılıp veriler analiz edilirken kişilerin bu uygulamayı nasıl tanımladığı esas alınmıştır.

Metnin önceki bölümlerinde tanımlandığı şekliyle minimalist tutumda, kullanıcıların dijital teknoloji kullanımına mesafeli durmakla beraber, bu teknolojileri hayatlarından tamamen çıkarmamış olmaları esastır. Denebilir ki dijital minimalistler, teknoloji ile ilişkilerini işlevsellik ve fayda nosyonları üzerinden kurar. Yani teknoloji (ya da bizim durumumuzda sosyal medya uygulamaları) amaca yönelik olarak en işlevsel ya da faydalı şekilde kullanıldıktan sonra zamanın daha verimli geçirilmesini sağlamak amacıyla ondan uzak durulur. Örneğin G19 (Erkek, 1996), bu durumu şu şekilde ifade etmektedir:

“Bu anonim hesabı ilk edindiğimde aslında herkese açtı, insanlar beni takip edebiliyordu. Ama hayatımın bir noktasında şeyin farkına vardım. Bu gerçek hayatta da böyle sadece sosyal medyada değil, hiçbir zaman karşı taraf benim anlatmak istediğimi anlamasını istediğim gibi anlamıyor. Ve bunun için enerji ve çaba harcamak beni yoruyor. Bir yük getiriyor. Onu fark ettikten sonra bıraktım. Alacağımı alıp çıkıyorum gibi bir noktaya ulaştım yani çünkü. Facebook'ta mesela işte bu şu an Berlin'de kaldığım yeri Facebook'tan buldum. Genelde böyle daha çok pratik şeyler için kullanıyorum. Prag'da kaldığım yurdun grubu vardı. Orada paylaşım yapılıyordu. İşime yarayanı alıp çıkıyorum.”

Benzer biçimde G20 (Erkek, 2001) de akıllı telefonu birincil amacı dışında pek fazla kullanmadığını fakat teknolojiyi tamamen terk etmeyerek hayatını kolaylaştıracak yanlarını kullandığını vurgulamaktadır:

“Telefonun amacı haberleşmek ben ona devamlı sosyal medyaya bakmak için girince o zaman amacından şaşıyor ve benim vaktimi öldürüyor. Tabi ki de telefonumdan internete giriyorum. Google kullanıyorum, konum atma özelliğini ya da navigasyonu kullanıyorum. Temel amacı dışında da bana fayda sağlayacak hayatımı kolaylaştıracak özellikleri için kullanıyorum. Fazlasına kafamı yormuyorum.”

Kavramı ortaya atan Cal Newport'un (2022), dijital minimalistleri tanımlarken üzerinde durduğu önemli noktalardan biri bu kişilerin kullanıma ilişkin fayda-zarar dengesinin korumalarıdır. Dijital minimalistler, zamanlarının değerinin farkındadırlar ve dijital teknolojilerden elde edecekleri fayda ile orada geçirdikleri zamanın olumsuz olabilecek etkilerini iyi değerlendirirler. Bu değerlendirmeye dayanarak kişiler kullanım alışkanlıklarını şekillendirir. Araştırma kapsamında görüşülen kişilerin kullanım pratiklerinde de bu şekilde bir fayda ve zarar dengesine dikkat ettikleri gözlemlenmiştir.

5.2 Dijital Minimalizme Yönelme Nedenleri

Araştırma kapsamında, kişilerin teknoloji kullanımında minimalizme yönelmesinin dört farklı kategoride ele alınabileceği bulgulanmıştır:

5.2.1 Yüzeysel İlişkiler ve Yapaylık Vurgusu

Görüşülen kişilerin, dijital minimalizm pratiklerinin büyük oranda sosyal medya uygulamalarının kullanımı ile sınırlandırıldığını söylemiştik. Bu uygulamaların kullanımında minimalizme yönelme sebeplerinden en belirleyici olan, dijital ortamın kendisini yüzeysellik ve yapaylıkla ilişkilendiriyor oluşlarıdır. Yaygın kanaat, kişilerin bu mecralardaki benlik performanslarının sahiçilikten uzak olması nedeniyle, dijital ortamdaki etkileşimin ya da sosyalliğin de tatmin edici olmadığı yönündedir. Bu kanaat, fiziksel ortamda yüz yüze ilişkilendirme ile dijital ortamdaki ilişki kurma halinin kıyaslanmasından türetilir. Dijital

teknolojilerle arasına koyduğu mesafenin sebebini anlatan G1 (Erkek, 1998) bu durumu şu şekilde ifade etmektedir:

“Bana çok yapmacık geliyor, insanların değişik personalarda takıldığını düşünüyorum. İlkokulda bunu fark ettiğimden beri bu bana samimi gelmiyor ve kullanmıyorum. İnsanların günlük hayatında yaptıkları beni çok ilgilendirmiyor açıkçası. İlkokuldayken Facebook vardı. Onda da gündüz okulda görüştüğüm insanların akşam sosyal medyada yaptığı paylaşımların karakterleriyle hiçbir uyumu olmadan tamamen yapmacık olduğunu fark edince Facebook hesabımı da kapattım ve bir daha kullanmadım.”

Söz konusu yapaylık, bu mecralardaki paylaşımların genellikle önden kurgulanmış ve seçilmiş içerikler olmaları ile ilişkilidir. Örneğin G15 (Kadın, 1999) bu mecralardaki insanların daima mutlu ve sorunsuz olduklarını dile getirirken, “Sosyal medya bana samimi gelmiyor. Aslında doğru kelime sahte olacak. Orada geçirilen zaman tamamen boş zaman gibi. Böyle herkes çok mutlu. Herkes işte çok şey zengin. Herkes çok iyi. Herkes çok mutlu falan. Kimse mi hasta olmuyor?” ifadesini kullanmaktadır. Kişilerin sosyal medya platformlarında karşılaştıkları mükemmel hayatlar nedeniyle kendilerini zaman zaman yetersiz hissettikleri bilinir. Bu da dijital teknoloji kullanımını sınırlandırmak için bir nedendir (Newport, 2022:11). Katılımcılardan G9 (Kadın,1999), sosyal medyada aktif paylaşım yapanların hep çok mutlu ve kusursuz görünmelerinin ona hissettirdikleri nedeniyle ve kendi sağlığı için sosyal medya kullanımından uzaklaştığını şu şekilde anlatmıştır:

“İnsanların daima çok kusursuz olması, hep çok mutlu, hep çok zengin olmaları beni psikolojik olarak etkiliyordu. Bir yerden sonra bu durumun önüne geçmem gerekiyordu. Çünkü inanılmaz mutsuzdum ve estetik yaptırmak istiyordum. Onların sahte, yapay olduğuna kendimi ikna edebilmem uzun zaman aldı. Hem kendi ruh sağlığımı koruyabilmek hem de o sahte dünyadan uzaklaşmak için sosyal medya kullanmayı bıraktım. Zaten genel olarak telefonuma çok düşkün biri değilim. Aramam pek.”

Dolayısıyla görüşülen grubun, sosyal medya etkileşiminden elde edilen tatminin yüz yüze ilişkilerle kıyaslandığında yetersiz kaldığı, samimiyet barındırmadığı yönündeki tutumu dijital minimalizmi benimsemesinin bir nedenidir. Bu samimi olmama ya da sahtelik iddiası, sosyal medyanın kurgulanabilir ve seçilmiş bir içeriği olanaklı kılmasından kaynaklıdır.

5.2.2 İçeriklerin İlgi Çekici Bulunmaması

Dijital teknoloji ve sosyal medya kullanımının minimize edilmesi ya da sınırlandırılmasının bir diğer nedeni, üretilen içeriklerin ilgi çekici bulunmamasıdır. Görüşülen kişiler, dijital platformlara tam anlamıyla katılım sağlamak için gerekli motivasyonu bulamadıklarını dile getirmektedir. Bu yanıt dijital minimalistlerin teknoloji kullanımında işlevsellik arayışı ya da fayda-zarar dengesini götmeleri ile doğrudan ilişkili olarak ele alınabilir. G2 (Kadın, 1998),’nin söyledikleri bu konuda açıklayıcı olabilir:

“Şimdi bu Instagram’ın keşfet sayfasında popüler videolar vesaire görülüyor ya da bir şekilde ünlü insanların ne yaptıkları. Onun dışında kendi akışında da arkadaşlarının ne yaptığı vesaire onlar görülüyor. İki durumda da arkadaşlar belki bir tık daha fazla, ama özellikle keşfette olan şeyler mesela benim dikkatimi çekmiyor. Bunlar da bir eğlence aracı ama benim eğlencemi tatmin eden şeyler değil, başka birisinin eğlencesini tatmin ediyor olabilir. Onu eğlendiriyor olabilir. Ama ben bunlardan çok fazla eğlenmiyorum. Özellikle Instagram akışı benim eğlence anlayışıma hitap etmiyor.”

Görüşmelerde sosyal medyanın genel olarak eğlence ihtiyacı ile ilişkilendirildiği gözlemlenmiştir ve kişiler sosyal medya içeriklerinin bunu ne kadar karşılıyor olduğunu sorgulamaktadır. Bu içerikler görüşülen kişilerin eğlence anlayışı ile örtüşmediğinden kullanımın sınırlandırılması en azından bu işlevle ilgili olarak- görece- kolay gerçekleşmektedir. İçerik ilgi çekici olmadığı oranda, vazgeçilmesi de kolaydır. G3 (Erkek, 2000), bu durumu sosyal medyanın “sonradan yaratılmış” yani yapay bir ihtiyaç olduğunu vurgulayarak,

“Instagram’da ya da başka bir sosyal mecrada dolaşmak için bir sebebim yok benim. Sonradan yaratılmış bir ihtiyaç bu. Temelde orada bir ihtiyaç yok eğlence için giriyorlar. Ben de eğlence ihtiyacımı başka yerden alıyorum. Ben kendimi sınırlıyormuşum gibi hissetmiyorum. Benim normalim bu. Böyle bir ihtiyacım yok.”

Şeklinde dile getirmektedir. O halde, içeriğin ne kadar ilgi çekici olduğu kullanımın sınırlandırılmasında doğrudan etkindir.

5.2.3. Zaman Yönetimi

Görüşülen kişilerin önemli bir kısmı, hayatlarının bir döneminde, dijital teknoloji ve uygulamaları yoğun bir şekilde kullandıklarını dile getirmiştir. Bu kişilerin, dijital minimalizmi benimsemekteki birincil motivasyonu zamanı kullanma biçimlerini dönüştürmek yani zaman yönetimidir.

“Instagram ve Twitter hesaplarımı silmeye karar vermeden önce neredeyse tüm günüm telefonda geçiyordu. Gelen mesajlara hemen cevap verirdim. Instagram’da biri bir şey paylaşınca hemen görür beğenirdim. Reelsları o kadar kaydırırdım ki artık uyuşuk hale gelirdim, anlamazdım ne izlediğimi. Telefonum yanımda olmadığı zamanlarda da böyle bir endişe duyardım. Bunu daha aşabilmiş değilim. Çok yeni başladım bir şeyleri değiştirmeye ama sosyal medya hesaplarımı silmek büyük bir adımdı benim için.” (G16, Kadın, 2002).

Bu görüşmecinin zaman yönetimine ilişkin söyledikleri bir yandan ilgili literatürde nomofobi olarak tanımlanan duygu durumu ile de ilişkilendirilir. Cep telefonundan uzak kalma fobisi diyebileceğimiz bu durum, bir yanıyla bir bağımlılık ilişkisine de işaret eder. Kaldı

ki, minimalist kullanım pratiklerini zaman yönetimi ile ilişkilendiren kullanıcıların hepsi bir bağımlılık hissinin de altını çizer: “*Kişisel bir Twitter hesabım varken çok fazla tweet okurdum. Durmadan timeline’ı yenilerdim. Bağımlılık gibi olduğunu fark edince ‘Ben ne yapıyorum?’ diyerek bir noktada bıraktım.*” (G18, Erkek, 2000) Zaten zaman yönetimi vurgusunu yapmış olan tüm kişilerin ortak özelliğinin daha önce bu teknolojileri ve uygulamaları çok aktif şekilde kullanmış oldukları gözlemlenmiştir. Dolayısıyla kullanımlarını sınırlama kararlarında kontrolü ele alma vurgusunun belirgin olduğunu söylemek önemlidir. Teknoloji ile olan ilişkilerinde, kendilerini esas aktör olarak konumlamaktadırlar.

“Kendimi biraz gözlemlediğim zaman sosyal medya hesaplarımdan gelen geri dönüşleri aşırı kafama taktığımı fark ettim. Story’mi kaç kişi izlemiş, fotoğrafıma kaç beğeni gelmiş gibi. Bu durumları kontrol etmek de beni devamlı uygulamaların içinde tutuyordu. Bu yüzden tamamen kullanmayı bırakmasam da Instagram hesabımı arada kapatıyorum. Bazen de uygulamayı telefonumdan siliyorum.” (G10, Kadın, 1998)

Yukarıdaki alıntılarda örtük şekilde dillendirildiği gibi, bilinçli bir tercih hali olarak dijital minimalizme yönelme, bir farkındalık artışı ve kişisel gelişimle ilişkili olarak üstesinden gelinmesi gereken bir meydan okuma olarak ele alınır. Bu meydan okuyuş, durmaksızın zaman talep eden bir bağımlılıktan minimalizm pratikleri ile kurtulma olarak ifade edilebilir.

5.2.4. Veri Güvenliği ve Gizliliği

Araştırma bulguları, görüşülen kişilerin dijital ortamlarda varlık göstermenin istenmeyen bir sonucu olarak kişisel verilerin paylaşılması ve izinsiz kullanımı ile ilgili endişeler taşıdıklarını göstermektedir. Bu nedenle veri güvenliği ve gizliliği dijital minimalizme yönelmenin bir diğer nedeni olarak karşımıza çıkar:

“Bu veri meselesine biraz takıntılıyım ben. İnternette yaptığımız her hareket bir veri ve bu başkaları tarafından anlamlı bir hale getiriliyor. O yüzden olabildiğince dikkatli olmaya çalışıyorum. Kendim hakkında vereceğim bilgileri sınırlandırıyorum. Şimdi Instagram’ın mesela hatta diğer aslında internette olan herhangi bir şeyin reklam alıp senin karşına reklam çıkarması bir yerde ne kadar vakit geçirdiğine bağlı ya!” (G7, Erkek, 1995).

Üstelik sözkonusu olan sadece güvenlikle ilgili bir endişeden fazlasıdır, kişisel ve mesleki itibar da veri gizliliği/mahremiyete ilişkin olarak sorunsallaştırmaktadır. Örneğin psikolog olan G8 (Kadın,1997), benimsemiş olduğu meslek etiğinden dolayı sosyal medya kullanmadığını ve dijital minimalist olmasındaki en büyük etkenin özel hayatını paylaşmanın mesleğini kötü etkileyeceği olmasını şu ifadelerle açıklamaktadır:

“Sosyal medyadan olabildiğince uzak kalmamız bizim mesleki kimliğimizle de örtüşecek bir sebep. O sebeple de ben en başından zaten hiç açmamıştım, gerek

duymamıştım. Bir de bu mesleği seçtikten sonra da işte hocalarımız sayesinde artık hangi ekolden yürüyorsak benim benimsediğim ekol bunu kabul etmiyor. Çünkü kendini deşifre etmek işte kendini tanıtmak, insanlara senin hakkında bir bilgi vermek terapi ilişkisi sürecimi bozacaktı. Hem de buna gerek duymuyorum açıkçası.”

Anlaşıyor ki, dijital medya ortamının hale regüle edilmeyi bekleyen veri tabanlı ekonomiye dayanıyor oluşu, verilerin çeşitli taraflarca izinsiz kullanılabilme potansiyeli kişileri minimalizme yönlendirmektedir. Ayrıca, mahremiyet ve ona ilişkin kişisel itibar gibi doğrudan benlik inşa ve sunum alanına ilişkili bir diğer kaygı da dijital minimalizmin nedenleri arasında sıralanabilir.

Sonuç

İçinde yaşanan dünyayı “teknoloji doygun” (van der Laan, 2016) olarak tanımlamak, aktüel toplumsal ortamda teknolojinin önemini vurgulamanın bir yoludur. Günümüz toplumunu ve ona ait kültürü belirleyen şeyin dijitallik olduğunu söylemek yanlış olmaz. 90’lı yıllardan itibaren yaygınlaşan İnternet ve dijital iletişim teknolojileri, yayılım ve benimsenme hızı ile kendinden önceki hiçbir teknolojinin yapamadığı biçimde gündelik hayat pratiklerimize dahil olmuştur. Öyle ki, genel kullanıcı açısından bu teknolojilerden uzak olmak, toplumsal yaşamın dışında kalmakla eşleşir; sözü edilen teknolojik araçların ve uygulamaların kullanımı birey açısından neredeyse zorunlu hale getirir. Ancak böylesi bir toplumsal kurgu içinde dahi, dijital iletişim teknolojilerinin alternatif kullanım biçimlerinden söz edebiliriz. Dijital minimalizm de bu alternatif kullanım biçimlerine bir örnek olarak ele alınabilir. Bu doğrultuda, çalışma kapsamında dijital minimalizm sorunsallaştırılarak, Türkiye’deki uygulayıcıları açısından ne anlama geldiği, neden tercih edildiği ve hangi kullanıcı pratikleriyle varlık bulduğu araştırılmıştır. Dijital Çağ’ın içine doğduklarından Z Kuşağına mensup bireylerin bu konudaki görüşleri önemsenmiş ve araştırma örneklemini bu gruptan seçilmiştir.

Araştırma grubu özelinde anlaşılmıştır ki kişiler, çeşitli dijital teknolojileri ve uygulamaları kullanmaya ayırdıkları zaman ile bu kullanımdan elde ettikleri fayda arasında bir dengeyi gözetmektedir. Yani yaygın tutum, teknolojinin belirli bir amaç doğrultusunda araçsal kullanımınıdır. Bu doğrultuda herhangi bir dijital teknolojinin/platformun kullanım amacının kişi tarafından baştan belirlendiği, sözkonusu amaca ulaşamayacağı düşünüldüğü anda sözkonusu teknolojinin/platformun kullanımının sınırlandırıldığı anlaşılmaktadır. Örneğin, sosyal medya platformlarını eğlence amacı ile kullanan minimalistler, kendi eğlence anlayışlarına uygun içerik bulamamalarını gerekçe göstererek bu platformlarda geçirdikleri süreyi azaltmaktadır. Yine ön belirlenmiş amaçlar doğrultusunda, kullanıcıların çeşitli uygulamaları, kullanımları doğrultusunda kişiselleştirdikleri ve alternatif kullanım pratikleri geliştirdikleri gözlemlenmiştir. Tüm bu söylenenlerin kişisel zaman yönetimi ile doğrudan ilişkisi vardır. Minimalistler açısından, dijital platformlarda geçirilen zaman, bir amaca

yönelik olmadığına serbest zaman etkinliğinden çok, vakit kaybı olarak görülmektedir. Bundan başka, dijital minimalizme yönelmede, kullanıcıların, dijital ortamdaki etkileşimi fiziksel ortamdaki yüzyüze etkileşime kıyasla “sahte” olarak nitelendirmelerinin de payı olduğu ileri sürülebilir. Görüşülen grup Z kuşağına mensup dolayısıyla dijital yerlilerden olduğundan bu bulgunun yani yüzyüze ilişkilerin öncelenmesinin dikkat çekici olduğu özellikle vurgulanmalıdır. Ayrıca, dijital minimalizmin benimsenmesinde, var olan veri ekonomisi ve veri politikalarının dezavantajlarına yönelik farkındalığın yüksek oluşu ve dolayısıyla mahremiyete ilişkin birtakım kaygılar da etkindir.

Anlaşılabileceği üzere, dijital minimalistler özelinde teknoloji ile olan ilişkide tek yönlü bir bağımlılık ilişkisinin reddi ön plana çıkmaktadır. Yukarıda değinilen araçsal kullanımla da ilişkilendirebileceğimiz bir faillik vurgusu, görüşülen kişilerin tutumunda belirgindir. Dijital teknoloji ve onun olanaklı kıldığı çeşitli uygulamaların kullanımında, kişiler kendilerini, kullanım biçimini ve süresini belirleyen aktörler olarak konumlanmaktadır. Çalışmanın analitik çerçevesi ile dile getirirsek dijital minimalizm için, teknolojinin otonomluğu ve tek yönlü hükmü tespitlerine alternatif olarak, teknoloji ile insan aktör arasındaki karşılıklı ilişkiyi vurgulayan alternatif bir perspektif ve kullanım biçimi demek olanaklıdır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Çalışma Konsepti/Tasarım- E.Ş., O.M.; Veri Toplama- E.Ş., O.M.; Veri Analizi/Yorumlama- E.Ş., O.M.; Yazı Taslağı- E.Ş., O.M.; İçeriğin Eleştirel İncelemesi- E.Ş., O.M.; Son Onay ve Sorumluluk- E.Ş., O.M.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazarlar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Conception/Design of Study- E.Ş., O.M.; Data Acquisition- E.Ş., O.M.; Data Analysis/ Interpretation- E.Ş., O.M.; Drafting Manuscript- E.Ş., O.M.; Critical Revision of Manuscript- E.Ş., O.M. ; Final Approval and Accountability- E.Ş., O.M.

Conflict of Interest: The authors have no conflict of interest to declare.

Grant Support: The authors declared that this study has received no grant support.

Kaynakça/References

- Allcott, H., Gentzkow, M., Song L. (2022). Digital Addiction. Erişim adresi: <https://web.stanford.edu/~gentzkow/research/DigitalAddiction.pdf>
- Arendt, H. (2006). İnsanlık Durumu (B.S. Şener, Çev.). İstanbul: İletişim
- Bauman, Z. & Lyon D. (2020). Akışkan Gözetim (E. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Baumer, E. P. S., Adams, P., Khovanskaya, V. D., Liao, T. C., Smith, M. E., Schwanda Sosik, V., & Williams, K. (2013). Limiting, leaving, and (re) lapsing: an exploration of Facebook non-use practices and experiences. In Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems, 3257-3266. DOI:10.1145/2470654.2466446
- Bijker, W. E. (1995). Of Bicycles, Bakelites, and Bulbs: Toward a Theory of Sociotechnical Change. MA: MIT Press.

- Bijker, W.E. (2010). How is Technology Made? -That is the Question!, Cambridge Journal of Economics. (34), 63–76. <https://doi.org/10.1093/cje/bep068>
- Borgman, A. (1985). Technology and Character of Contemporary Life, Chicago: Chicago University Press.
- Brady, J. (2013). Amish Community Not Anti-Technology, Just More Thoughtful. Erişim adresi: <https://www.npr.org/sections/alltechconsidered/2013/09/02/217287028/amish-community-not-anti-technology-just-more-thoughtful>. Erişim Tarihi: 05.06.2023
- Briggs, A., Burke, P. (2011). Medyanın Toplumsal Tarihi: Gutenberg’den İnternet’e. (Ü.H. Yolsal, E. Uzun, Çev.). İstanbul, Kırmızı Yayınları.
- Britannica, (03.03.2024) tarihinde <https://www.britannica.com> adresinden alındı.
- Castells, M. (2008). Enformasyon Çağı: Ekonomi, Toplum ve Kültür. Cilt: I.Ağ Toplumunun Yükselişi. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Ellul, J. (2003). Teknoloji Toplumu (M. Ceylan, Çev.). İstanbul, Bakış Yayınları.
- Eliot, T. (1987). Kültür Üzerine Düşünceler (S. Kantarcıoğlu, Çev.). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Feenberg, A. (1999). Questioning Technology. London: Routledge
- Flayelle, M., Starcevic, V., Billieux, J., (2019). Beyond information overload and stress: a plea to acknowledge the complexity of problematic Internet use and consider individualized intervention strategies (commentary on Kumar et al., 2017). Curr. Psychiatry Rev. (15), 72–73. <https://doi.org/10.2174/266608221501190416120931>.
- Generation Z, (20.06.2023) tarihinde <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/> adresinden alındı.
- Gere, C. (2022). Dijital Kültür. (A. Akın,Çev.). İstanbul: Salon Yayınları.
- Global Day of Unplugging, (15.06.2023) tarihinde <https://www.unplugcollaborative.org/> adresinden alındı.
- Güven, E. (2011). Yavaş Güzeldir: “Yavaş Yemek”ten “Yavaş Medya”ya Hızlı Tüketime Dair Bir Çözüm Önerisi. Selçuk İletişim, 7(1), 113–121.
- Heidegger, M. (1998). Tekniğe İlişkin Soruşturma (D. Özlem, Çev.). İstanbul, Paradigma.
- Horkheimer, M. & Adorno, T. (2010). Aydınlanmanın Diyalektiği. İstanbul: Kabalcı.
- Van der Laan, J.M. (2016) Narratives of Technology. NY: Palgrave.
- Kelly, K. (2010). What technology wants. NY: Viking.
- Kaplan, K., Spielberg, D., Kancherla, B., Glaze, D., Smith, O., Vece, T., Sockrider, M. (2022). Problematic online gaming. Is it real and does it matter to our teenagers? *Journal of Applied Research on Children: Informing Policy for Children at Risk*, 13(1), DOI: <https://doi.org/10.58464/2155-5834.1493>
- Kranzberg, M. (1985). The Information Age: Evolution or Revolution? In Bruce R. (Ed.), Information Technologies and Social Transformation (pp. 35-53). Washington: National Academy Press.
- Latour, B. (2021). Toplumsal Yeniden Toplama. (N. Bingöl, Çev.). İstanbul: Tellekt.
- Marcuse, H. (1968). Tek Boyutlu İnsan. (S. Çağan, Çev.). İstanbul: May Yayınları.
- Millburn, J. F., & Nicodemus, R.(2011). Minimalism: Essential Essays. Asymmetrical Press.
- Move Over, Millennials: How ‘iGen’ Is Different From Any Other Generation, (20.06.2023) tarihinde <https://www.calstate.edu/csu-system/news/Pages/Move-Over-Millennials-How-iGen-Is-Different-Than-Any-Other-Generation-.aspx> adresinden alındı.
- Mumford, L. (1934). Technics and Civilization. London: Routledge & Kegan Paul PLC.

- Newport, C. (2022). *Dijital Minimalizm*. İstanbul: Metropolis.
- Özlem, D. (2022). Teknoloji İnsani Amaçlar İçin Bir Araçtır. *Muğla Üniversitesi SBE Dergisi*, Bahar (8), 1-9.
- Pınarbaşı, T. E., & Astam, F. K. (2020). Vazgeçmek Mümkün Mü?: Kuşakların Dijital Detoks Deneyimleri Üzerine Bir Analiz. *Atatürk İletişim Dergisi*, 20, 5-27.
- Sabbath Manifesto, (16.06.2023) tarihinde http://www.sabbathmanifesto.org/unplug_challenge adresinden alındı.
- Seppuko, (15.06.2023) tarihinde www.seppukoo.com adresinden alındı.
- Strauss, V. (20.06.2023) Today's Kids Might Be Digital Natives- But A New Study Shows They Aren't Close To Being Computer Literate, <https://www.washingtonpost.com/education/> adresinden alındı.
- Suicide Machine, (15.06.2023) tarihinde www.suicidemachine.org adresinden alındı.
- Tekin, H. H. (2012). Nitel Araştırma Yönteminin Bir Veri Toplama Tekniği Olarak Derinlemesine Görüşme. *İstanbul University Journal of Sociology*, 3(13), 101-116.
- The Slow Media Manifesto, (16.06.2023) tarihinde <https://en.slow-media.net/manifesto> adresinden alındı.
- Tiles, M. & Oberdiek, H. (1995) *Living in a Technological Culture*. London ve New York: Routledge.
- Tiles, M. & Oberdiek, H. (2010). *Teknoloji Kültürü İnsan Araçları ve İnsan Değer Yargıları*. (K. Yerci, Çev.). İstanbul: Atlantis.
- Durkee T, Carli V, Floderus B, Wasserman C, Sarchiapone M, Apter A, Balazs JA, ... Wasserman D. (2016). Pathological Internet Use and Risk-Behaviors among European Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 8;13(3):294. Doi: 10.3390/ijerph13030294.
- Ural, M. N. (2015). Antik Yunan'da "Teknik": Teknoloji Felsefesi Tarihine Genel Bir Bakış. *Mavi Atlas*, 4, 136-144.
- Uzelac, A. & Cvjetičanin, B. (2008). *Digital Culture: The Changing Dynamics*. Zagreb: Institute for International Relations.
- Williams, J., & White, A. (2020). *Digital Minimalism in Everyday Life: Overcome Technology Addiction, Declutter Your Mind, and Reclaim Your Freedom*. Independently Published.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık