

Felaket Kaydırması (Doomscrolling) ve Alınabilecek Önlemler

Engin DİNÇ

USMED AR-GE BAŞKANI

16.08.2021

Giriş

Dijital dünya hızla gelişim kaydetmektedir. Teknolojinin hızına yetişmek şöyle dursun bazen çıkan yeni tabir ve terimleri dahi bilemiyoruz. Oysa bu tabir ve terimler teknolojinin içerisinde bedenimizi ve ruhumuzu yakından ilgilendiriyor.

Doomscrolling de bunlardan bir tanesidir. Teknolojik araçlarını kullanırken bazen körü körüne kullanabiliyor, bize verilen mesajın asıl kaynağını ve amacını göremeyebiliyoruz. Oysa bazı kötü niyetliler tarafından servis edilen içeriklerin bir kısmı zihnimizde derin yaralar bırakmakta, biz ise tıpkı kurbağa deneyinde olduğu gibi ölüyor olsak da farkına varamamaktayız.

Hikâye o ya, bir kurbağa kaynar suyun içine atılır. Ayakları suya değer değmez yanar ve hızla suyun dışına atlar. İkinci seferde kurbağa soğuk bir suya atılır. Bu sefer hiçbir şey yapmaz, suda vıraklamaya, yüzmeye devam eder. Sonra su yavaş yavaş ısıtılmaya başlanır. Sıcaklık artmasına rağmen kurbağa suyun dışına atlamaz ve sonunda aşırı sıcaktan pişerek ölür. İşte günümüzün sosyal medyası ve dijital haberciliği de aynen böyledir. Bu makalede, Türkçe karşılığı felaket kaydırılması olan Doomscrolling tabirini ve Doomscrolling'e karşı alınabilecek önlemleri ele alacağız.

Kötü Haber

Ptacek ve Eberhardt (1996)¹, kötü haber vermeyi “*ümit etme duygusunun olmadığı ya da bireyin fiziksel ve ruhsal iyilik haline tehdit oluşturan, yerleşik yaşam biçimini altüst etme riski olan ya da bireyin yaşamındaki seçimlerini azaltma anlamı taşıyan mesaj*” olarak tanımlamışlardır.²

¹ Ptacek JT, Eberhardt TL. Breaking bad news. A review of the literature. JAMA. 1996 14;276(6):496-502.

² Kaynak: Kötü Haber Verme Teknikleri, Mehmet Emin Demirkol, Filiz Koç, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri ve Nöroloji Anabilim Dalı

Doomscrolling

Doomscrolling ya da diğerk bir adıyla Doomsurfing kişilerin çok fazla olumsuz içerik barındıran habere maruz kalması ve akabininde bu tarz haberleri daha fazla okuma ve merak etme hissiyatına kapılmasını ifade etmektedir. Türkçe karşılığı felaket kaydırması olan bu tabir son zamanlarda daha fazla karşılaştığımız bir durum haline gelmiştir. Ruh sağlığı uzmanları, bu eylemin ruh sağlığı için zararlı olabileceğini söylemektedir.³

Terimin çıkış noktasının 2018 yılında Twitter sosyal medya ağı olduğu varsayılmış olsa da daha eski internet platformlarını hatırlamakta fayda var. İnternetin hayatımıza girdiği 2000'lerin başında, daha akıllı telefonlar üretilmemişken felaketleri, kötü haber ve görüntüleri servis eden web siteleri vardı. Özellikle terör örgütlerinin işledikleri cinayetlerin videoları bu siteler aracılığıyla yayılır; insanlar da korku ve merakla bu görüntüleri izlerdi.

Her yıl için bir adet "Yılın Kelimesi" seçen Oxford Sözlük, "Öngörülemeyen yıl 2020'nin kelimeleri" adlı raporu sene başında yayınladı ve Doomscrolling de "Yılın Kelimeleri" listesine girdi.⁴

Özellikle son dönemde dünyada yaşanan kötü olaylar Doomscrolling'i biraz daha tetiklemiş, İnsanların ilgisini ve merakını kazanmıştır. Covid-19 pandemisinin başlarında özellikle ABD'de sokaklarda yerlere serilmiş ceset görüntülerinin basına sızmaya başlamasıyla insanlar, başka nerede var diye aramaya ve bu tarz haberler okumaya başladılar.

Bu süreç her geçen gün artış göstermeye başladı ve böylece insanlar kötü haber görmekten psikolojileri bozulmuş bir hale geldiler. Uluslararası Sosyal Medya Derneği (USMED) Dijital Aile Platformu'nun sosyal medyadaki takipçileri, Covid-19 pandemisinin başlarında bu konudan çokça şikâyette bulunmuş, dokundukları her şeyden kendilerine virüs bulaşacağını, can çekişerek, boğularak öleceklerini sandıklarını ifade etmişlerdir. İşte insanlarda bu algının oluşmasını sağlayan unsur yayın ve basın kuruluşları tarafından servis edilen içeriklerdir. Düzenli olarak kötü ve olumsuz haberlerin servis edilmesi insanların psikolojik problemler yaşamasına neden olmaktadır.

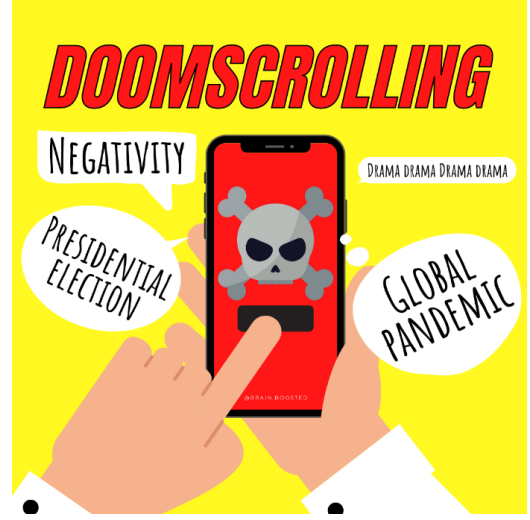
([https://www.noroloji.org.tr/TNDDData/Uploads/files/K%C3%96T%C3%9C%20HABER%20VERME%20TEKN%C4%B0KLER%C4%B0\(1\).pdf](https://www.noroloji.org.tr/TNDDData/Uploads/files/K%C3%96T%C3%9C%20HABER%20VERME%20TEKN%C4%B0KLER%C4%B0(1).pdf))

³ Kaynak: https://tr.wikipedia.org/wiki/Felaket_kaydırması

⁴ Kaynak: <https://languages.oup.com/word-of-the-year/2020/>

Doomscrolling Ruh Sağlığını Aşındırıyor

Özellikle gece vakitlerinde uykumuzun tutmadığı zamanlarda elimize alıp baktığımız sosyal medyada, tam da bu zamanlarda kullanılmak üzere bölümler inşa edildi. Bunlardan bir tanesi de Instagram'ın Keşfet bölümüdür. Keşfet'te kullanıcı için özelleştirilmiş, popüler içerikler gösterilmektedir. Bu içerikler ifade ettiğimiz gibi kullanıcının en fazla ilgi duyduğu alanlardan derlenmektedir. Bir kullanıcı, özellikle yaşanmış bir felaketle ilgili haberlere ve içeriklere sık bakmaya



başladığında Keşfet buna göre şekillenecek ve artık neredeyse sadece bu tarz içerikler göstermeye başlayacaktır. Kullanıcı da gecenin bir yarısı eline telefon aldığında sadece bu içerikleri görmeye başlayacaktır. Sonrasında ise bu kişi kâbuslar görmeye, uykulardan korkarak uyanmaya başlayacak ve psikolojik problemler yavaş yavaş baş gösterecektir.

Özellikle pandemi sürecinde evlerine kapanan insanlar sosyal medyada çok fazla zaman geçirmeye başladı. Bunu fırsat bilen haber siteleri ve sosyal medya platformları da insanların psikolojik zaaflarından faydalanarak daha fazla kullanıcı, daha fazla tıklama ve buna istinaden gelir elde etmeye başladılar. Pandeminin başında insanlar, bilmedikleri, tecrübe etmedikleri bir düşmanla karşı karşıya kaldıkları için uzmanlar ne söylerse büyük dikkatle dinlemekteydi. Gazeteciler bazen, uzmanların virüs ile ilgili uyarılarını; insanların konuyu daha iyi anlaması ve ciddiye alması için kaos diliyle anlattılar. İşte bu süreçte haber almak, virüsün etkilerinin ve sonuçlarının neler olduğunu öğrenmek isteyen kullanıcılar, çok fazla kötü habere maruz kalmaya başladı. Bunun üzerine kişilerde psikolojik bozulmalar görülmeye başladı. Bu durumu North Carolina Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Anne McLaughlin "*Koronavirüs kaygısıyla dolu derin bir çukura düşmek ve fiziksel rahatsızlık hissedecek noktaya kadar gelmek*" olarak tanımlıyor.

İnsanların felaket haberleri ve içeriklerini merak etmesi sadece Covid-19 pandemi sürecine has bir durum değildir. Yaşadığı ülkede meydana gelen doğa olayları, terör saldırıları, kazalar gibi içerisinde kan, kaos ve nefret barındıran her içerik insanlar için merak konusu olmaktadır. Dünya Ekonomik Forumu'nun (World Economy Forum/WEF) radyo yayını Radio

Davos'a konuşan Ariane Ling'e göre bu durumun birkaç nedeni var. Bu konu hakkında Ariane Ling “*Dünyanın tehlikeli olduğunu düşünüyorsak, bunu teyit edecek bilgi istiyoruz. ‘Endişeliyim ve benim endişelerimi doğrulayan çok kanıt var’ inancıyla bu kanıtların peşine düşüyoruz Korkuları gidermek için girdiğimiz internetten korkuları daha da güçlendirerek çıkıyoruz.*” diyor.⁵

Ülkemizden örnek vermek gerekirse, yakın bir zamanda yaşanan orman yangınları her gün basında ve sosyal medyada yer almış ve sürekli ormanlarda yanan hayvanların görüntüleri paylaşılmıştır. Hemen kısa bir süre sonra da Karadeniz’de bir sel felaketi yaşanmış ve yine sosyal medyada su üzerinde yüzen cesetler, yıkılmış binalar, perişan halde insan görüntüleri servis edilmiştir. Kullanıcılar yaşanan bu doğa felaketi ile ilgili haber araması yaptığında karşısına sürekli bu tarz haberler çıkmıştır. Kişiler çıkan bu haberlere ilk anda derin üzüntü ile sonrasında daha az üzülmeye ve sonrasında ise kızgınlık ve bıkkınlık ile bakmıştır. Kullanıcının sürekli olarak bu tarz içerikler arama ve bunları görme eğiliminde olması, Doomscrolling akımına kapıldığını ve kendini kontrol edemediğini göstermektedir.

İnsanlar ilk anda meraklarına yenilerek paylaşımları görüntülemenin ardından, acaba başka ne türlü görüntüler var diyerek derine inmeye ve daha fazla kaos içeriği görmeye başlamaktadır. Bu durum bir süre sonra internette sadece bu tarz içerikleri aramaya kadar varmaktadır. Her ülke, kendi internet güvenlik politikalarını oluşturmakta ve bu tarz içerik paylaşan platformlara erişim engeli getirmektedir. Doğal internet bağlantısıyla Doomscrolling içeriklere ulaşamayan kullanıcı bu sefer de yasa dışı yollara başvurmakta, DNS ve VPN değiştirerek farklı ülkelerin sunucularından bağlanmakta, bulduklarından hala tatmin olmadığında ise Deepweb sunularına girerek daha korkunç içeriklere ulaşmaktadır.

Doomscrolling’e Karşı Alınabilecek Önlemler

Sürekli kaos ve felaket haberleri okumanın psikolojik olarak kişiye zarara uğratacağı bilinerek dünyada ne yaşanırsa yaşansın bireysel olarak buna engel olunamayacağını, geçmişin geri döndürülemeyeceğinin ve bunları bilmenin bireysel gelişime hiçbir katkısının olmayacağını farkında olunmalıdır.

⁵ Kaynak: <https://www.indytrk.com/node/389921/haber/oxford-y%C4%B1%C4%B1n-kelimesi-se%C3%A7ti-hemen-herkes-ya%C5%9Fad%C4%B1%E2%80%A6-k%C3%B6t%C3%BC-haberleri-takip-etmekten>

ABD'deki Kansas Üniversitesi'nden iletişim profesörü Jeffrey Hall, kullanıcıların mutsuzluk ve sıkıntı yaratan paylaşımları sessize almalarını öneriyor. Bence bir kişi bununla da kalmamalı, bu tarz içerikleri şikâyet ederek sürekli bu yönde paylaşım yapan kişileri de takipten çıkmalıdır. Kullanıcılarda, sosyal medyadaki arkadaşlığın gerçek arkadaşlığı da devam ettiren bir unsur olduğu, sosyal medyadan takibi bıraktığında gerçek arkadaşlığın da sona ereceği kanaati hâkimdir. Oysa bilakis, sosyal medyada görüşülemeyen arkadaşın gerçek hayatta görüşme ihtiyacı doğacaktır. Böylece yanlış anlamalar ve zararlı davranışlar da en aza indirilecektir.

Doomscrolling'i engellemek için bireysel bazı çabalarda gerekiyor. Bunlar;

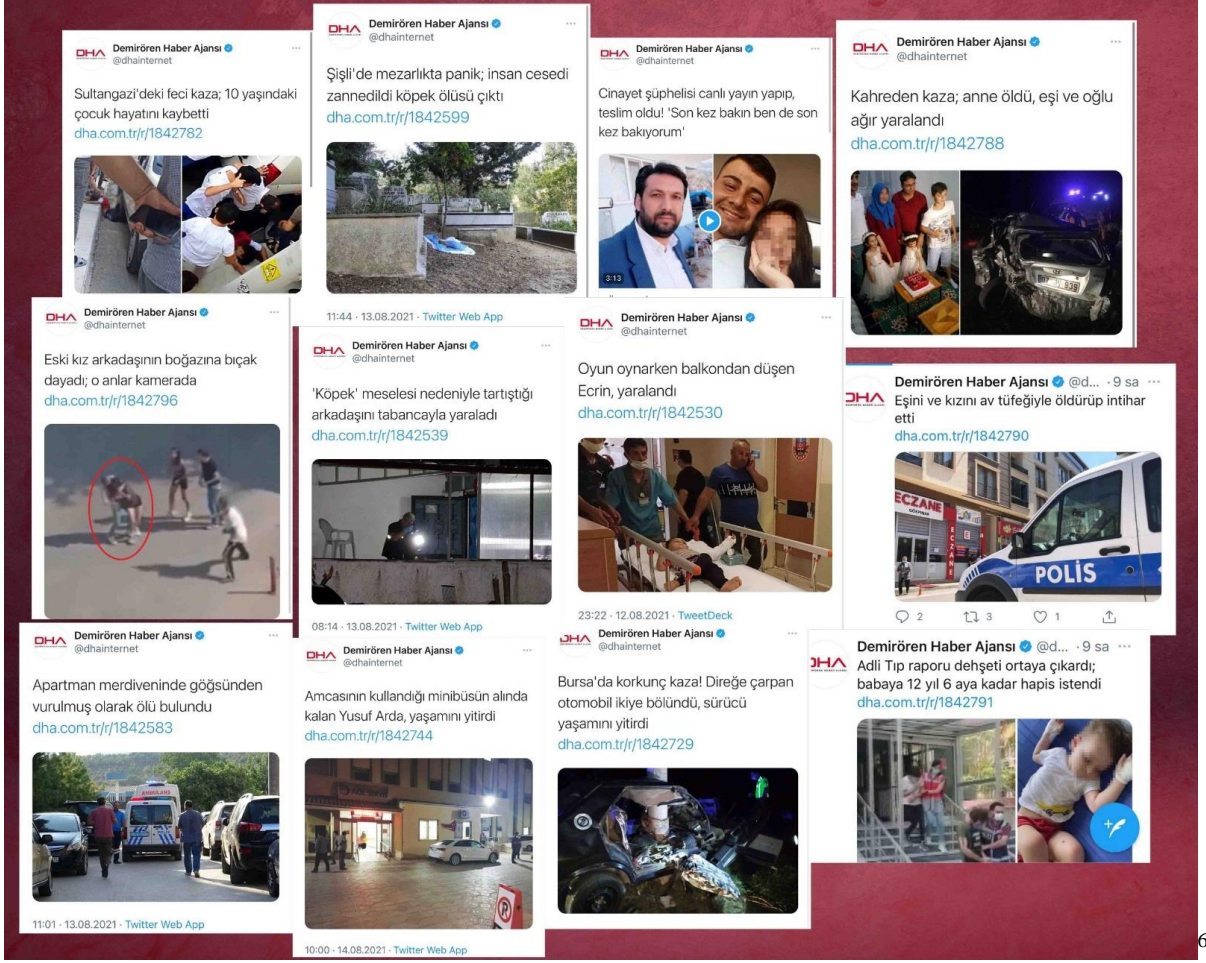
- Sosyal medya kullanımına zaman sınırlaması koymak,
- Okumak ve takip etmek için olumlu siteler bulmak veya olumlu sosyal medya hesaplarını takip edip olumsuzlara engel getirmek,
- Sosyal medya okuryazarlığı konusunda bilinçlenmek,
- Sosyal medyada geçirilen zamanda aktivite değişimi yapmak. Kötü ve olumsuz içerikler yerine olumlu, güldüren içeriklere zaman ayırmak,
- Kişisel check-in yaparak olumsuzluk barındıran bir haberin uyandırdığı hisleri fark edip buna göre psikolojik rahatlama aktiviteleri yapmak.

Yukarıda sayılan maddeleri kişisel psikolojiyi düzeltecek aktiviteler ekleyerek arttırmak mümkündür. Özellikle sosyal medyada geçilen zamana bir kısıtlama koymak, kontrollü olarak güvenilir kaynaklardan haber almak ve kaos haberlerini okuduğumuzda “Ben şuan bunu değiştiremem ama geleceğe ilişkin tedbirler alabilirim” diyerek geçmişte kalmamalı, andan ders çıkartarak geleceğe yönelik toplumsal çalışmalara katkı sağlamalıyız.

Doomscrolling'i En Fazla Kullananlar

Özellikle internet habercileri Doomscrolling'i çokça kullanmaktadır. Çünkü bu içerikler kullanıcıların daha fazla ilgisini cezbeder ve görüldükçe daha fazla görülme ihtiyacı doğurur. Bu nedenle daha fazla kullanıcı çekmek, tıklanma almak, para kazanmak isteyen internet habercileri bu yönteme çokça başvurmaktadır. Kullanıcılar için olumsuz bir mesaj içerdiği bilirse ve habercilik etiğine uygun olmasa da birçok basın kuruluşu bunu kullanabilmektedir.

Demirören Grubu'na ait DHA'nın, 15-16 Ağustos 2021 tarihleri arasında yapmış olduğu haberler bu nedenle sosyal medya kullanıcılarının tepkilerini çekmiştir.



Söz konusu haberlere bakıldığında, düzenli olarak ölüm, cinayet, kaza, saldırı, yaralama konulu haberlerin servis edildiği görülmektedir. Bu tarz haberlerin servis edilmesinin çok çeşitli nedenleri olabilir. Bunların başında tıklama alma, etkileşim kazanma geliyor olsa da enformasyonel gözle yorumlandığında; basın etiğine yakışmayan bu tarz içeriklerin hükümete karşı yapılmış dezenformasyon operasyonu da olabileceği gözden kaçmamalıdır. Bunların yanında toplumu korku ve paniğe sevk edecek, güvensizlik hissi doğuracak içeriklerin de toplum mühendisleri tarafından servis edildiğini biliyoruz. Toplum mühendisleri, özellikle yangın, sel, deprem gibi doğal afet zamanlarında sosyal medyada ortaya çıkarak devlet ve hükümet hakkında dezenformasyon çalışması yaparak, halk ile devletin arasını açmaya çalışmaktadır. Bu bakımdan dezenformasyon çalışmalarının, Doomscrolling içeriklerinin servis edilme amaçlarının da iyi bilinmesi gerekmektedir. Kullanıcıların bu tarz bilgileri haiz olmasında doğru medya okuryazarlığının çok büyük önemi vardır.

⁶ Kaynak: <https://twitter.com/celalettinyaren/status/1426947497331724290>

Sonuç

Doomscrolling kişilerin farkında olmadan veya olarak kötü haberlere ilgi duyarak merakla bakması, okuması ve bunu bir alışkanlık haline getirmesi durumudur.

Doomscrolling ismi çok bilinmiyor ve kullanıcının farkında varmadığı bir çeşit sosyal medya sorunudur. Kullanıcıların bu duruma karşı bilgili ve bilinçli olması, sürekli kötü haber okuma alışkanlıkları olup olmadığı yönünde kendilerini check etmesi ve eğer böyle davranışları varsa buna karşı tedbir alması önem arz etmektedir. Aksi halde bu durum kişide; kaygı, korku, panik, güvensizlik gibi hislerin doğmasına ve kötü haberin şiddeti ve sayısı arttıkça da bu olumsuz hallerde de artışın olmasına neden olacaktır.

Bu tarz içeriklerle ilgili kamu kurum ve kuruluşlarına da önemli görevler düşmekte, güvenli internet oluşturmak adına bu tarz içeriklerin denetleneceğı bir Türkiye İnternet Etik Kurulu'nun kurulması gerekmektedir.