

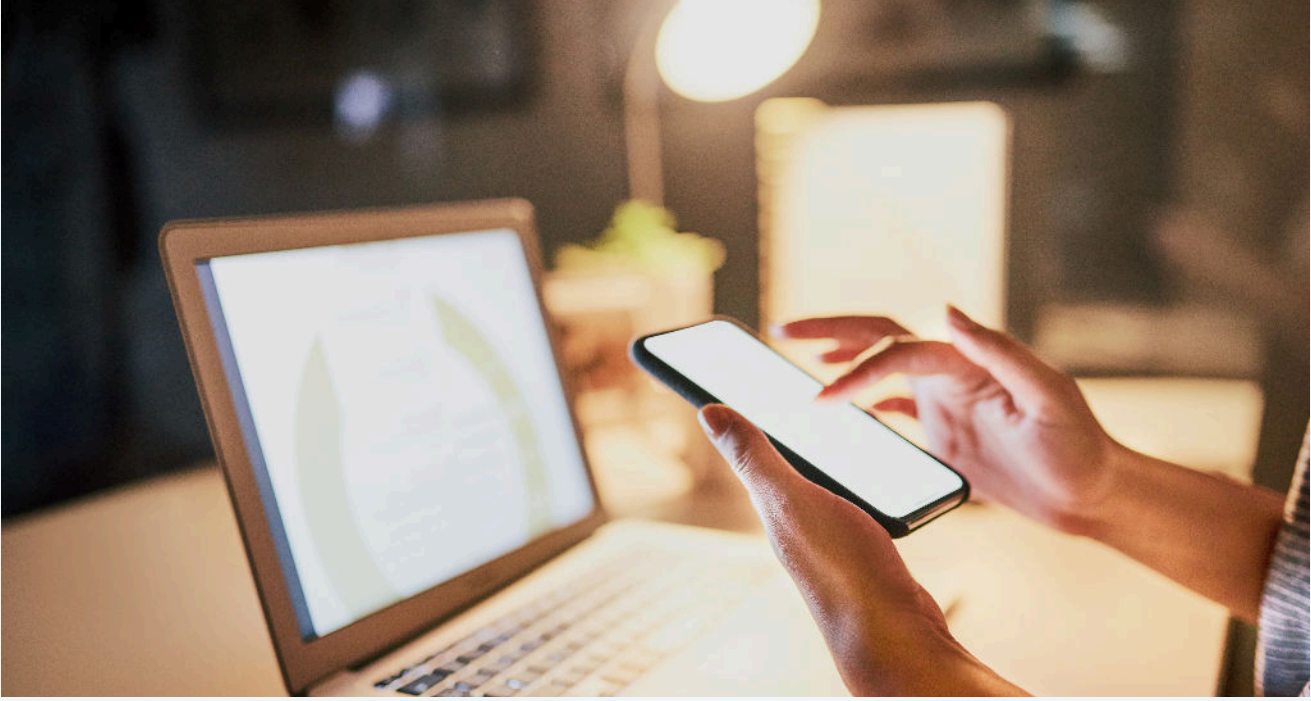
GÜRSU RAM

AYLIK BÜLTEN

ŞUBAT 2025

SAYI NO:

5

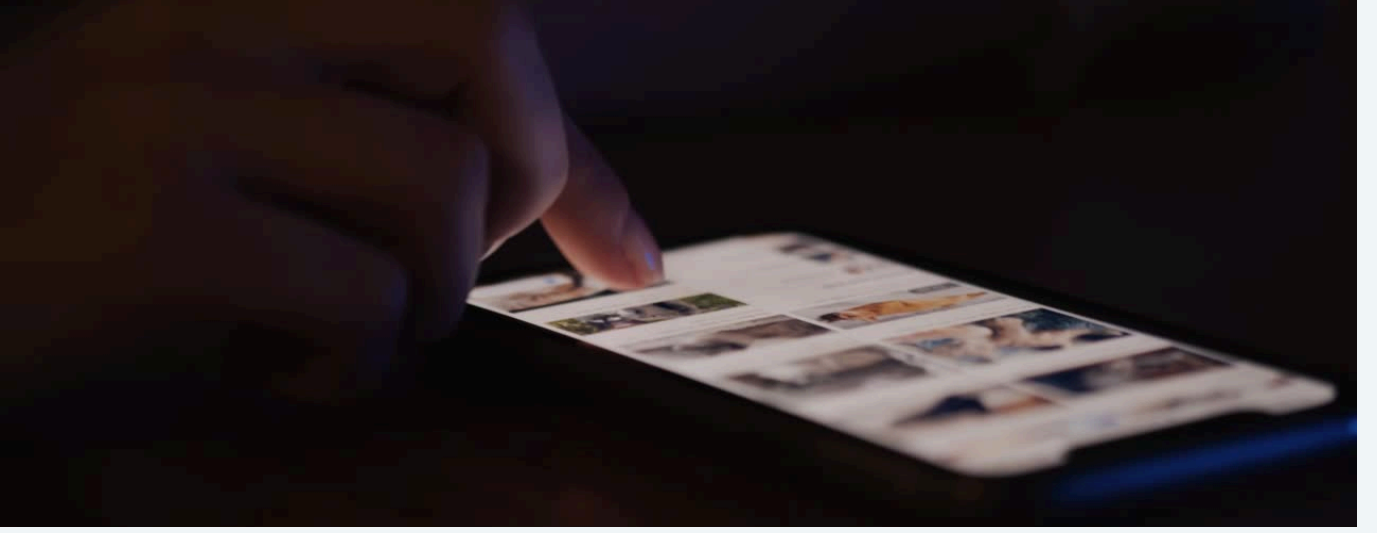


FELAKET KAYDIRMALARINDAN UMUT KAYDIRMALARINA



SOSYAL MEDYA KULLANIRKEN RUH
SAĞLIĞIMIZI NASIL KORURUZ?
İYİ OLUŞUMUZU VE UMUDUMUZU
NASIL SÜRDÜRÜRÜZ?

FELAKET KAYDIRMASI (DOOMSCROLLING)



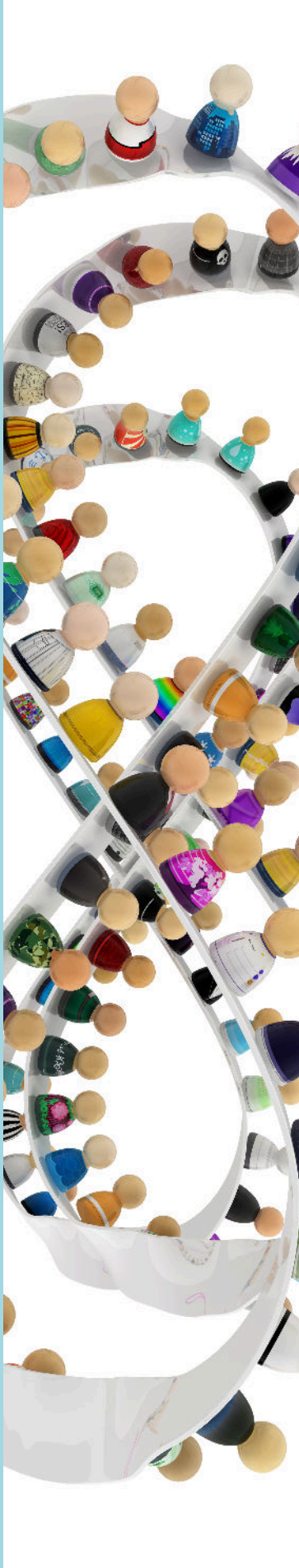
Hepinize olmuştur değil mi?

İyi bir ruh halindeyken telefonunuzu elinize alırsınız; ancak insanlığın sunabileceği en kötü haberler ve en sinir bozucu ateşli yorumlar hakkında sizi bilgilendiren bildirimler ve sosyal medya mesajlarıyla boğulursunuz. Sonra kendinizi berbat hissetmeye başlarsınız, ancak telefonunuzu bırakmak yerine daha da derinlere dalarsınız, her kaydırma ve dokunuşta kaygınız artar. Bu, günde birkaç kez olur ve yine de hepimiz sürekli olarak telefonlarımıza uzanırız.



"**Felaket kaydırma**, genellikle bireylerin sosyal medya haber akışlarında rahatsız edici, moral bozucu veya başka türlü olumsuz bilgilere takıntılı bir şekilde odaklanarak sürekli kaydırma yapmasıyla tanımlanan bir medya kullanım durumunu ifade eder." (Sharma vd., 2022)

Haberler ne kadar çarpıcı olursa kendimizi onların içinde kaybetme eğilimimiz de bir o kadar artar (Sayar, 2021). [Medya şirketleri bunun farkındadır.](#)



Bu nedenle algoritma sistemi ne okuduğumuzu tespit eder ve bununla ilgili pek çok haberi bize yollar. Her bir haberi okudukça karşımıza yenisi gelir ve felaket kaydırması başlar...

Bu felaketleştirmenin, dünyanın kaderinden karın ağrısına kadar her şeyin en kötü sonuçlarını görme saplantısının son yıllarda yaygın bir bilişsel fenomene dönüşmesi tesadüf değildir.

BELİRSİZLİĞİN VE KONTROL EDİLEMEZLİĞİN HAKİM OLDUĞU BİR ÇAĞDA KONTROL DUYGUSUNA İHTİYAÇ DUYARIZ.

BİTMEK TÜKENMEK BİLMEYEN HABERLERİ KAYDIRDIĞIMIZDA BU BİZE BİLGİ EDİNDİĞİMİZ YA DA BİR ŞEYLER YAPTIĞIMIZ HİSSİ VEREBİLİR.

**EVET !
BU OKUDUĞUMUZ İLK BAŞLIK İÇİN
GEÇERLİ OLABİLİR.**

**ANCAK AYNI TEMADA
OKUDUĞUMUZ
15. HABER BİZE NE KATIYOR?**

TOPLU KRİZ ZİHNİYETİMİZ SOSYAL MEDYANIN YAN ÜRÜNÜ DEĞİL, ANA ÜRÜNÜ

NEDEN OKUMAYA DEVAM EDİYORUM?

Savaşlar, iklim olayları, doğal afetler, ekonomik problemler ya da travmatik olaylar gibi pek çok kriz durumu ile ilgili bilgilere sosyal ağlar sayesinde dünya üzerinde aynı anda erişim sağlanabiliyor. İnsanlar da en doğru bilgiye, en hızlı şekilde tüm nesneliği ile ulaşmak amacıyla sosyal ağlarda bu bilgilere erişmeye çalışıyor.

İnsanlar kriz durumlarında bilgi boşluğunu ve ilişkili olumsuz duyguları aşmak için, olumlu bilgilere veya bakış açılarına erişme beklentisiyle bu akışa dahil olma eğilimindedir.

Kriz durumunda ihtiyacımız olan şey elbette pembe gözlükler değil. Olumlu bilgiye ulaşmak kaygıyı düzenler ancak bu bilgiye ulaşana kadar çok sayıda habere rastlanıldığı için bir yandan da kaygı, belirsizlik ve panik duyguları artar. Algoritma farkında olmadan bizi içinde tutar ve bu durum bir döngü haline gelir.



Bireyler sürekli bilgi arama, hipotezlerini destekleyen kanıtlara ağırlık verme, bakış açısını destekleyen içerikleri reddetme ya da daha az ağırlık verme eğilimindedir.

ALGORİTMA BU EĞİLİMLERİMİZİN FARKINDADIR. BİZİ USTALIKLA FELAKET KAYDIRMASININ İÇİNDE TUTAR.



KÖTÜ HABERLERİ SONU OLMAKSIZIN OKUMAK BANA NEDEN TATMİN EDİCİ GELİYOR?

Aslında bu bir paradokstur. Dünyada neler olup bittiği hakkında bilgi sahibi olmak için haberleri takip etmek istersiniz. Ancak insan doğası ve algoritmik sıralamanın birleşimi, sanki tüm hikaye buymuş gibi, dünyada olup biten korkunç şeylere odaklanmayı fazlasıyla kolaylaştırabilir.

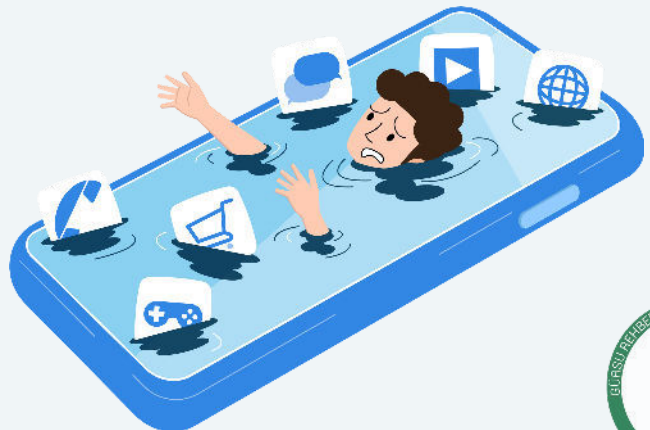


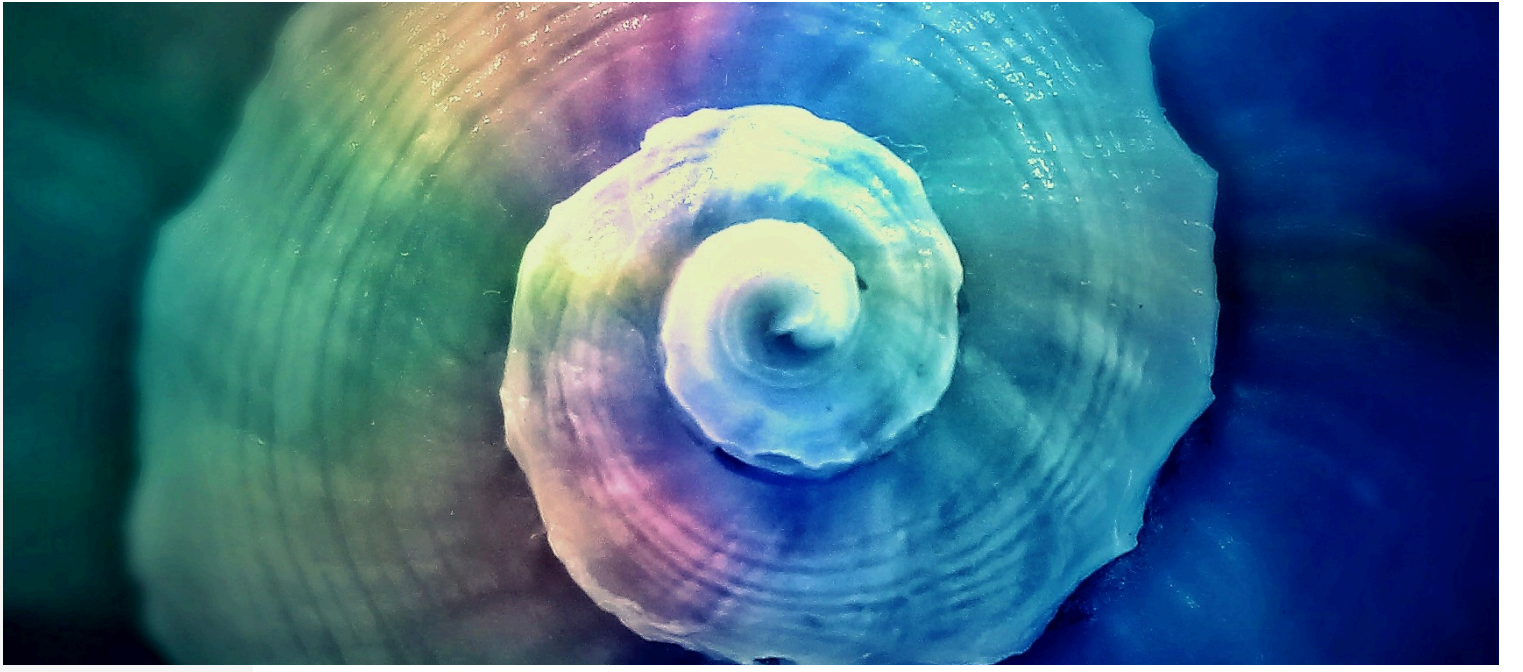
Sürekli kontrolden çıkmış gibi hissedilen bir dünyada kontrol sahibi olduğumuzu hissetmek, bilginin verdiği güvenlik hissini yaşamak ve insan zihninin var olan merakını gidermek için okumaya devam ediyoruz.

Ancak sanal dünyada uzun süreler kalarak çok fazla felaket kaydırması yapmak yoğun kaygı, belirsizlik, endişe, korku ve sıkıntı duygularının açığa çıkmasına yol açar. Bu da uykuya dalmada zorluklara, düşük uyku kalitesine, iştahta azalmaya ve günlük işlere devam etme konusunda düşük motivasyona neden olur.



Stres, anksiyete ve depresyon şikayetlerini artırır. Bu da bedene zarar vermeye başlar. Sindirim problemi, baş ağrısı ve konsatrasyon sorunları başlar.





PEKİ BU TOKSİK SARMALDAN NASIL ÇIKACAĞIZ?

FARKINDALIK

AKTİVİTE

DİJİTAL HİJYEN

ALGORİTMA BİZİ FARKINDA OLMADAN İÇİNDE TUTABİLİR.
BİREYLER OLARAK ZİHİNSEL SAĞLIĞIMIZ İÇİN
EN İYİ OLANI BELİRLEMEDE KENDİMİZİN ROLÜ BÜYÜK!

Felaket kaydırmaları ile ilgili farkındalığınızın olması, fiziksel aktivitelere yatkınlığımız ve çeşitli dijital hijyen stratejileri benimsememiz daha iyi duygu düzenlemeye ve zihinsel refaha katkı sağlayacaktır. Teknolojinin sağlıklı kullanımı kaygı, korku, endişe ve belirsizliğe tahammülsüzlük deneyimlerimizi en aza indirmeye yardımcı olur.

Felaket kaydırmasının ne olduğunu bilmek durdurmaya çalışmaya yardımcı olabilir.

Bunu yaptıktan sonra nasıl hissettiğinizi 1 dakika boyunca düşünün...

Size daha iyi ve güçlü mü hissettiriyor?

Daha kaygılı ve umutsuz mu hissettiriyor?

Kendinizi gözlemleyin.



PEKİ BU TOKSİK SARMALDAN NASIL ÇIKACAĞIZ?



Haber tüketiminizi planlayın.

Bunun için her gün hangi saatlerde, hangi kaynaklardan ne kadar süre ile haber okuyacağınıza karar verin.

Doğal afet, sel ve yangın gibi toplumu derinden etkileyen olaylarda kaygı ya da üzüntü yaşıyorsanız yardım çalışmalarında aktif rol alın.

Örneğin; yetkinliğiniz/gücünüz doğrultusunda afetten etkilenen insanlara destek sunan bir gruba katılabilirsiniz.

AZI KARAR ÇOĞU ZARAR MANTIĞI İLE DİJİTAL DETOKS YAPIN.

Çevremiz ile her zamankinden daha fazla bağlantıda olduğumuzu inkar edemeyiz.

Bunun çeşitli faydaları da var.

Ailemizle ve sevdiklerimizle iletişimde kalmak artık daha kolay.

Zaman zaman kendimizi sosyal medyada daha rahat ifade ediyoruz.

Ancak Dr. David Greenfield diyor ki;

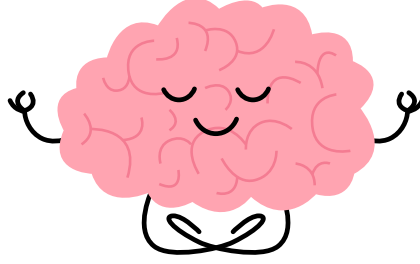


KEYİFLİ DAVRANIŞLAR BAĞIMLILIK YARATIR.

Bu nedenle teknolojinin sağlıklı ve dengeli kullanımı dijital hijyeni beraberinde getirecektir. Böylelikle bireyler aktif ve kasıtlı kullanıcı olacak pasif kullanıcı ve teknoloji tüketicisi olmayacaktır.



NASIL DİJİTAL DETOKS YAPABİLİRİM?



Bildirimleri kapatmakla işe başlayabilirsiniz.

Ekranınızı siyah-beyaza dönüştürmek ekranın cazipliği ve keyif vericiliğini azaltıp sizi daha az zaman geçirmeye teşvik edebilir.

Kendinizi aynı anda 1 ekran ile sınırlandırın. (Yalnızca tv, yalnızca televizyon ya da yalnızca tablet vs.)

Kullandığınız uygulamaların gerekliliğini zaman zaman gözden geçirin.
Telefonunuzda zaman zaman bahar temizliği yapın.

Çevrimiçi platformları günün hangi saatinde kullanacağınızı belirleyin.

Yemek esnasında masada telefonunuzu kaldırın.

Teknolojiden uzak saatler/çevrimdışı zamanlar belirleyin. Bu zamanları fiziksel aktivite ile zenginleştirmek iyi oluşunuza katkı sağlayacaktır.

Yatak odanızı teknolojisiz bölgeye dönüştürün.

Kağıdı yeniden keşfedin :)



FELAKET KAYDIRMASINDAN UMUT KAYDIRMASINA

Haberlerin kasvet ve karanlıkla dolu olduğu bir sır değil. Algoritmalar, büyük miktarda korkunç içerik tüketme eylemi olan kıyamet kaydırmayı çok daha kolay hale getirdi çünkü bir içerik türüne ne kadar çok bakarsanız, kanallarınıza o kadar çok beslenir.

Ancak felaket kaydırmaya karşı yeni bir karşı hamle yükselişte. Buna "umut kaydırması" diyoruz.

Umut kaydırma, sosyal medyada ve diğer platformlarda bilerek ve isteyerek ruh halimizi iyileştirmek ve pozitifliği teşvik etmek için moral veren ve olumlu içerik aradığınız zamandır.

Zorlu zamanlarda, umut kaydırma bize dünyada hala iyilik ve nezaket olduğunu hatırlatarak rahatlama ve ilham kaynağı olabilir.

HOPE SCROLLING



Olumlu haberlerin veya içeriklerle karşı karşıya kalındığında; örneğin olumlu şeylerin algıladığımızda, cömert insanlar gördüğümüzde veya nazik ve sakinleştirici veya komik ve çekici şeyler gördüğümüzde bu durum vücudumuzda bu bağlılık ve güvenlik hissini teşvik edecek hormonların salgılanmasını sağlar. Bu durumda beynimiz vücudumuza gönderdiği sinyallerde "Ah, burada rahatlayabilirsin. Güvendesin. Bu iyi." der. Bunu yaptığımızda zamanla, daha yararlı olur. Kendimizi daha olumlu hissederiz, stresimiz azalır ve böylece stres hormonlarımız da azalır.



**MADDEM DİJİTAL ÇAĞDA BELLİ ORANDA EKRANI KAYDIRIYORUZ,
MADDEM ALGORİTMA SÜREKLİ İÇERİKLERİMİZİ KONTROL EDİYOR;
O ZAMAN RUH SAĞLIĞIMIZI KORUMAK ADINA FELAKET
KAYDIRMASININ YERİNE UMUT KAYDIRMASINI KOYMAYA
NE DERSİNİZ?**

Olumsuz içeriği ayıklamanın en iyi yolu nedir?

Algoritmanızı düzenlemek ve daha olumlu içeriklere kasıtlı olarak bakmaktır. Yani, sizi gülümseten şeylere. Özellikle zor zamanlarda bu içerikleri kasıtlı olarak arayın ve "beğenin".

Bu kadar çok kötü haber varken ruh halimizi iyileştirmek için başka neler yapılabilir?

Minnettarlık. Gerçekten, neye minnettar olduğunuzu düşünün. Çoğumuzun minnettar olacağı şeyler ve minnettar olacağımız oldukça derin şeyler var-bir işe sahip olmak; iş arama yeteneğine sahip olmak; hayatımızda sevdiğimiz ve bizi seven insanlar olması - bu gibi şeyler. Minnettarlık gerçekten olumsuz bir ruh halini tersine çevirmeye yardımcı oluyor.

İnsanlara yardım etmek. Eğer dünyada çok fazla kötülük gördüğünüz için sıkıntı çekiyorsanız, dünyaya biraz iyilik katan insanlardan biri olun. Bunu aktif bir şekilde yapın. Olumluya odaklanın ve sonra düşündüğünüz iyilik eylemlerinin davranışa dönüştüğünü göreceksiniz.

Umutla ilgili içerik üreten yayınları takip edebilirsiniz.

Hatırlanması gereken önemli bir dipnot şudur: İyi, moral veren haberler bulamıyorsanız, o zaman dijital dünyanın geri kalanıyla umut paylaşmaya başlayan kişi siz olabilirsiniz. Hayatın olumlu tarafını arayan bir içerik yaratıcısı olmak herkesin ihtiyacı olan şey olabilir!





GENÇLER BU HİKAYENİN NERESİNDELER?

Yapılan araştırmalar, gençlerin %85'inin sürekli olarak sosyal medyada olduklarını bildiriyor. Gençler sosyal medyayı bir nevi dünya gündeminden uzaklaşmak için de kullanıyorlar?

PEKİ UZAKLAŞABİLİYORLAR MI? SOSYAL MEDYA ONLARA İYİ GELİYOR MU?



HopeLab 1300 gencin katılımı ile gerçekleştirdiği araştırma sonucunda;

- Gençlerin, %87'sinin ruh sağlığı ile ilgili konuları araştırmak için internete girdiğini tespit etti.
- Depresyonda, stresli veya endişeli hisseden gençlerin %47'si sosyal medyanın kendilerini ne daha iyi ne de daha kötü hissettirdiklerini söyledi.
- Orta ve şiddetli düzeyde depresif hisseden gençler sosyal medyanın kendilerini yaratıcı bir şekilde ifade etmelerine, başkalarından ilham almalarına ve daha az yalnız hissetmelerine olanak sağladığını bildirdi.

Yapılan araştırmalar sosyal medyayı çevreleyen olumsuz basına rağmen, gençlerin dünya olaylarından biraz olsun uzaklaşmak için akın ettiği yerin de sosyal medya olduğunu gösteriyor. Bu nedenle sosyal medyanın kasvetine odaklanmak yerine, sosyal medyanın gençleri olumlu yollarla -umut dahil- nasıl büyütebileceğine odaklanalım .



EBEVEYNLER, ERGENLİK ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARININ SOSYAL MEDYA KULLANIMINA NASIL REHBERLİK EDEBİLİRLER?

Ebeveynlerin ergenlik çağındaki çocuklarını sosyal medyayı umut verici şekillerde kullanmaya teşvik etmesinin birçok yolu vardır.

- Çocuğunuzun kendisini iyi hissetmesini sağlayacak sosyal medyayı aramasına yardımcı olun. Bunlar, kapsayıcılığı, aidiyeti ve kişisel gelişimi teşvik eden sosyal medya hesapları olabilir.
- Çocuğunuzu sosyal medyadan bir süre uzak durmaya veya olumsuz söylemlerde bulunan ya da zarar veren arkadaşlarını engellemeye/görmezden gelmeye teşvik edin.
- İyi sosyal medya uygulamalarını örnek alın. Ne paylaştığınız ve ne kadar zaman harcadığınız açısından ebeveyn olarak sizler, kendi sosyal medya kullanımınızı izleyin.
- Çevrimiçi bir topluluğa katılmadan önce çocuğunuzu bu topluluğu değerlendirmesi için teşvik edin. "Yorumlar/paylaşımlar genellikle olumlu mu? Topluluğun işlevi ne?" sorularını sormasını sağlayın.
- Gençlerin sosyal medya platformlarında olumlu içerikleri keşfetmelerine izin vererek ve aynı zamanda potansiyel olarak olumsuz içerikleri göz önünde bulundurarak özerkliklerini destekleyin.



**"UMUT ÖNEMLİDİR. ÇÜNKÜ ŞU ANI KATLANILMASI
DAHA AZ ZOR HALE GETİREBİLİR. YARININ DAHA
İYİ OLACAĞINA İNANIRSAK, BUGÜN BİR ZORLUĞA
KATLANABİLİRİZ."**

KAYNAKÇA

- 1- Benton, S. (2021, January 30). How to stop doomscrolling? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/reaching-across-the-divide/202101/how-stop-doomscrolling>
- 2- Cassidy C. (2022, September 5). Doomscrolling linked to poor physical and mental health, study finds. *The Guardian*; 2022. Available from: <https://www.theguardian.com/society/2022/sep/06/doomscrolling-linked-to-poor-physical-and-mental-health-study-finds>
- 3- Degges-White, S. (2021, January 29). Ten ways to avoid doomscrolling and decrease stress. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/lifetime-connections/202101/ten-ways-to-avoid-doomscrolling-and-decrease-stress>
- 4- Hazzlet, A. (2021, February 2). How to stop doomscrolling and enjoy social media again. <https://www.romper.com/entertainment/how-to-stop-doomscrolling-enjoy-social-media>
- 5- Miller K, Yeager K, Gallagher T. (2023, November 14). What is doomscrolling? Experts explain why we do it and how to stop; 2020. Available from: <https://www.health.com/mind-body/what-is-doomscrolling>
- 6- Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling–threat to mental health and well-being: A review. *International Journal of Nursing Research*, 127-130. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- 7- Sayar, K. (2021, Ağustos 8). “Felaket Kaydırması” (Doomscrolling)” nedir? Nasıl durdurabiliriz? <https://kemalsayar.com/haftanin-yazisi/felaket-kaydirmasi-doomscrolling-nedir-nasil-durdurabiliriz>
- 8- Wu, J. (2020, September 25). Doomscrolling is a global pastime. How can you stop? *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-savvy-psychologist/202009/doomscrolling-is-global-pastime-how-can-you-stop>