


Felaket Kaydırması: Bir Gözden Geçirme

Doomscrolling: A Review

 Sena Güme¹

¹İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul

ÖZ

COVID-19 pandemisi bireylerin fiziksel sağlığını etkilediği kadar günlük yaşam alışkanlıklarını da değiştirmiştir. Salgınla ilgili bilgi alma ve belirsizlikle mücadele çabası sonucu bireylerin olumsuz haber tüketimi artmıştır. Teknoloji ve sosyal medya platformları da bu bilgilere erişimi kolaylaştırmıştır. Bu durum felaket kaydırması adlı yeni bir terimin ortaya çıkmasına neden olmuştur. Felaket kaydırması, üzücü veya moral bozucu olmasına rağmen hoş olmayan haberler arasında gezinerek çevrimiçi aşırı zaman harcama olarak tanımlanmaktadır. Bu davranışın altında yatan nedenler arasında, belirsizlikle mücadele etme isteği ve olumlu bilgileri bulma çabası öne çıkmaktadır. Buna ek olarak, kişilik özellikleri ve zihinsel sağlık durumu, bu davranışı etkileyen önemli faktörlerdendir. Felaket kaydırmasının azaltılması veya önlenmesi adına teknoloji kullanımının kontrol altına alınması, olumsuz içerikleri dengeleyici olumlu içeriklerin bulunması ve bireylerin ruh sağlığını olumlu etkileyen çevrimdışı aktivitelerin gerçekleştirilmesi gibi stratejilerden yararlanılabilmektedir. Günümüzde de devam eden savaş, ekonomik kriz, doğal afetler gibi durumlar düşünüldüğünde bireylerin bilgi edinme isteği sonucu felaket kaydırması davranışında bulunarak olumsuz etkilenme riski bulunmaktadır. Bu doğrultuda, bilinçli teknoloji kullanımı ve içerik tüketim alışkanlıklarına yönelik yapılacak çalışmalar felaket kaydırmasını önleme açısından kritik bir adım olabilir.

Anahtar sözcükler: Felaket kaydırması, haberler, sosyal medya

ABSTRACT

COVID-19 pandemic has changed the daily life habits of individuals as well as affecting their physical health. Efforts to acquire information about the outbreak and combat uncertainty have led to an increase in individuals' consumption of negative news. Technology and social media platforms have facilitated access to this information, resulting in the emergence of a new term called "doomscrolling". Doomscrolling is defined as the act of spending excessive time online navigating through unpleasant news, despite it being saddening or demoralising. Among the underlying reasons for this behavior, the desire to cope with uncertainty and the quest for positive information stand out. Additionally, personality traits and mental health status emerge as significant factors influencing this behavior. Strategies to reduce or prevent doomscrolling involve controlling technology usage, finding positive content to balance negative information, and engaging in offline activities that positively impact mental well-being. Given ongoing wars, economic crises, natural disasters, and similar situations, individuals' desire for information may lead to doomscrolling behavior, posing a risk of negative effects. Therefore, efforts aimed at promoting conscious technology usage and content consumption habits could be a critical step in preventing doomscrolling.

Keywords: Doomscrolling, news, social media

Giriş

Günümüzde teknolojinin gelişimiyle birlikte sadece bilgiye değil aynı zamanda dünyayı algılama ve tepki verme şeklimizi etkileyen yoğun duygusal içeriklere de maruz kalmaktayız. Özellikle sosyal medya platformlarında karşılaştığımız hoş olmayan bilgilerin artan yaygınlığı, bu tür içeriklerin aşırı tüketimini tanımlamak için "felaket kaydırması" teriminin ortaya çıkmasına sebep olmuştur (Katariya 2020).

Felaket kaydırması, nispeten yeni bir terimdir ve COVID-19 salgını sırasında teknolojik cihazların kullanımının artmasının bir sonucu olduğu söylenebilir. COVID-19 salgını, dünya çapında hem iş hem de boş zaman etkinlikleri için internet tüketiminde önemli bir artışa neden olmuştur. Bu salgın ve buna bağlı karantinalar sırasında dünya çapında dijital medya üzerinden haber tüketimi yaklaşık %35, sosyal medya aracılığıyla ise yaklaşık %47 artmıştır (Kemp 2020). Kaygı ve daha da önemlisi belirsizlik nedeniyle, insanlar çoğu zaman internet üzerinden sürekli olarak COVID-19 haberlerini dinleyerek, görüntüleyerek veya internette gezinerek çok fazla zaman harcamıştır. Felaket kaydırması, tehdit edici bir durumla ilgili olumsuz bilgi arama, artan kaygı duygusu ve bu kaygıyla başa çıkma ve kontrol hissi kazanma çabaları arasında döngüsel bir ilişkiyi vurgulamaktadır (Satıcı ve ark. 2022). Ayrıca, çevrimiçi algoritmaların kullanıcıların arama sonuçlarını

Yazışma Adresi /Address for Correspondence: Sena Güme, İstanbul Medipol Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul, Türkiye **E-mail:** sena.gume@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 08.01.2024 | **Kabul tarihi/Accepted:** 19.02.2024

şekillendirdiği ve bu nedenle, felaket kaydırmasının belirli bir son noktaya ulaşmadan devam edebileceği belirtilmektedir (Van Drunen ve ark. 2019).

Felaket kaydırması, sosyal medya kullanıcılarının, krizler, felaketler ve trajedilerle ilgili haberlere aşırı ilgi gösterdikleri belirgin bir medya alışkanlığıdır (Sharma 2022). Bugün dünyada, Filistin ile İsrail arasındaki savaş, salgın hastalıklar, ekonomik kriz ve deprem gibi bir dizi olay yaşanmaktadır. Bu olaylar toplumun genelini etkilemekte ve bireyler en güncel bilgilere ulaşmak için sosyal medya platformlarına ve diğer haber kaynaklarına yönelmektedirler. Sosyal medyada bir başlık okunduğunda, kişiler genellikle daha fazla detay öğrenmek için içeriği kaydırmaktadırlar. Büyük çaplı stresli durumlar gerçekleştiğinde, anlık olarak haberleri takip etmek ve sürekli olarak bilgi edinmek, bireyleri akıllı cihazlara ve sosyal medya platformlarına bağımlı hale getirebilir (Sharma 2022). Olayların büyüklüğü ve kapsamı karşısında kişiler çaresiz ve kaygılı hissedebilir (Sharma ve ark. 2022), bireylerin ruh sağlığı ve iyi oluşu olumsuz etkilenebilir (Satıcı ve ark. 2022).

Pandemiyle birlikte felaket kaydırması kavramı yaygınlaşmasına rağmen, bu terimin sebepleri ve etkileri hakkında yapılmış ampirik çalışmaların sayısı kısıtlıdır. Bu inceleme, felaket kaydırması üzerine mevcut literatürün gözden geçirilmesini ve önleyici stratejilerin belirlenmesini hedeflemektedir.

Tanım

Felaket kaydırması terimi, ilk kez 2018 yılında bir Twitter gönderisinde ortaya çıkmıştır. Bu gönderiyi oluşturan kişinin takipçi sayısı oldukça azdı ve tweet sadece iki kişi tarafından retweetlenmişti (yeniden paylaşma). Ancak, COVID-19 salgınıyla birlikte bu terim popülerlik kazanmıştır. Retweetleyen kişilerden biri, Quartz'ın Küresel Finans Ekonomisi muhabiri Karen K. Ho idi. Ho, Merriam Webster sözlüğünün dikkatini çeken retweetiyle birlikte terimin popülerlik kazanmasında etkili olan isim olarak tanımlanmıştır. Bu dönemden itibaren Ho, bu terimi sosyal medya gönderilerinde sıkça kullanmaktadır (Rodrigues 2022).

Merriam Webster sözlüğü, 2020 yılında felaket kaydırmasını izlenmesi gereken kelimeler arasına eklemiştir. Bu terim, üzücü veya moral bozucu olmasına rağmen hoş olmayan haberler arasında gezinerek çevrimiçi aşırı zaman harcama olarak tanımlanmıştır (Merriam Webster 2020). Oxford Languages'e (2020) göre ise sosyal medya veya haber akışlarındaki kötü haberler arasında kompulsif olarak gezinme eylemini ifade etmektedir. Felaket kaydırması, telefona veya bilgisayara bakarak kötü veya olumsuz haberleri okuyarak çok fazla zaman harcamaktır. Birey, bu durumun kendisine nasıl hissettirdiğini bilmesine rağmen, kendisini bu bilgiyi tüketmekten alıkoymamaktadır (Rodrigues 2022).

Stres yaratan durumlar sonucunda ruh sağlığı olumsuz etkilendiğinde bireylerin yaşadıkları krizi bilmeleri ve araştırmaları gerekebilir. Günümüzde bu ihtiyaç sosyal medyada haber araştırıp okuyarak, bir haberden diğerine geçilerek karşılanabilmektedir. Felaket kaydırması, olumsuz haberleri sosyal medyada aramayı ve bunu yavaş yavaş alışkanlık haline getirmeyi anlatan bir kavramdır. Afet, salgın hastalık, şiddet ve doğal afet gibi olayların yaşandığı dönemlerde genellikle daha sık tekrarlanmaktadır (Sharma ve ark. 2022). Bu davranış bir kriz sırasında bilgi arama motivasyonundan kaynaklansa da zamanla otomatik ve kasıtsız hale gelmektedir.

Neden Olan Faktörler

Felaket kaydırmasına neden olan ve katkıda bulunan çeşitli faktörler vardır. Bunlardan ilki, bireyin kontrol edilemeyen durumu daha iyi anlama ve bilgi boşluğunu doldurma eğilimidir (Anand ve ark. 2022). COVID-19 salgınındaki bilgi eksikliğinin ve buna bağlı olumsuz duyguların üstesinden gelmek için bireyler, salgın hakkında bazı olumlu bilgilere veya bakış açılarına erişme beklentisiyle daha çok haber arayışına girmiş, çaresizlik duygularıyla baş etmek için sosyal medya ve diğer haber kaynaklarına yönelmiş olabilir. Bu kaynaklardan en son haberleri takip etmek, bireylerin durumları üzerinde bir kontrol hissi kazanma çabası olarak görülebilir (Groot Kormelink ve Klein Gunnewiek 2021). Ancak bu iyimser ya da olumlu haber arayışında bireyler birçok kötümser haber arasında gezinmek zorunda kalarak kaygı, endişe, belirsizlik ve panik duygularını daha da şiddetli yaşayabilir. Bir başka ifadeyle stres yaratan bir durumla ilgili olumlu bilgilere ulaşma çabası daha fazla olumsuz haber ve bilgiye maruz kalarak daha kaygılı hissetmeye neden olan bir kısır döngüye dönüşebilmektedir.

Belirli kişilik özelliklerinin de felaket kaydırması ile ilişkili olduğu görülmektedir. Sharma ve arkadaşları (2022), nevroitiklik, sinizm, heyecan arayışı ve olumsuzluk yanlılığının felaket kaydırması olasılığını artırdığı, sorumluluk, öz-kontrol ve olumlu duygulanımın ise azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Satıcı ve arkadaşları (2022), sorumluluk, uyumluluk ve dışa dönüklüğün felaket kaydırması ile negatif, nevroitikliğin ise pozitif yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Çaresizliğe karşı dayanıklılığı yüksek olan bireylerin felaket kaydırma eğiliminin daha düşük olduğu (Grossekemper 2023), psikolojik sıkıntı ve gelecek kaygısı yaşayan bireylerde ise

bu eğilimin yükseldiği gözlenmiştir (Kartol ve ark. 2023). Demografik değişkenlerin felaket kaydırması üzerindeki etkisine bakıldığında yaş ve sosyo-ekonomik düzeyin etkili olduğu görülmektedir (Satıcı ve ark. 2022, Sharma ve ark. 2022). Bu sonuç genç yaşta ve düşük sosyo-ekonomik düzeydeki bireylerin felaket kaydırması için risk grubunda olduğunu göstermektedir. Ayrıca erkeklerin felaket kaydırma eğilimlerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sharma ve ark. 2022).

6 Şubat 2023'te Türkiye'de gerçekleşen 7,7 büyüklüğündeki depremde birçok can kaybı yaşanmış ve bireyler psikolojik açıdan olumsuz etkilenmiştir (Birni ve ark. 2024). Kartol ve arkadaşları (2023), bu deprem sonrasında yetişkinlerin yaşadıkları psikolojik sıkıntı (depresyon, kaygı ve stres) ile felaket kaydırması düzeyleri arasındaki ilişkide gelecek kaygısının aracılık rolünü incelemişlerdir. Sonuçlar hem psikolojik sıkıntının hem de gelecek kaygısının felaket kaydırması düzeyini artırdığını, gelecek kaygısının psikolojik sıkıntı ile felaket kaydırması arasındaki ilişkide aracı rol oynadığını göstermektedir. Bir başka ifadeyle, psikolojik sıkıntı yaşayan bireyler gelecekle ilgili daha fazla kaygılanmakta ve bunun sonucunda daha fazla felaket kaydırması davranışı göstermektedir.

Depresyon ile felaket kaydırması arasında da bağlantı olduğu görülmektedir (Pas 2023). Depresif duygulara sahip bireyler, kendilerini değersiz hissetme eğilimindedir ve bu durum sadece kendi kişisel değerlendirmelerini etkilemekle kalmaz, aynı zamanda gelecek ve dünya hakkında olumsuz inançlara da yol açabilir (Eysenck ve Fajkowska 2018). Depresif düşünceleri olan bireyler, belirli bir olaya takılıp kalarak felaket kaydırma eyleminde daha fazla bulunabilir (Satıcı ve ark. 2022). Depresyon ayrıca olumsuzluk yanlılığıyla da ilişkilendirilmektedir (Eysenck ve Fajkowska 2018). Olumsuzluk yanlılığı nedeniyle, insan beyni olumsuz bilgilere olumlu bilgilere göre daha fazla ağırlık verme eğilimindedir (Soroka ve ark. 2019). Duygusal dilin haber tüketimi üzerindeki etkisini incelemek için yapılan bir çalışmada negatif dil içeren haber başlıklarının, haber hikayesine karşılık gelen içerik ayarlandıktan sonra bile, daha fazla tıklanma olasılığı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Robertson ve ark. 2023). Bu durum, akıllı cihazlarda kaydırma yaparken gösterilen olumsuz haberlerin kullanıcının dikkatini daha çok çektiğini ve bu nedenle kullanıcıları felaket kaydırmasının kısır döngüsüne sürükleyebileceğini göstermiştir. Ayrıca, depresif belirtileri olan bireylerin çevrimiçi ortamda olumsuz içerik arama ve felaket kaydırma eğiliminin daha fazla olduğu söylenebilir (Pas 2023).

Felaket kaydırması ile sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bakıldığında FOMO (gelişmeleri kaçırma korkusu), sosyal medya bağımlılığı ve sosyal medya kullanım süresinin felaket kaydırması ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Satıcı ve ark. 2022, Sharma ve ark. 2022). Bağımlılığa benzer dinamikler, FOMO ve gelecek kaygısı, kompulsif çevrimiçi davranışlarda rol oynayabilmektedir (Shabahang ve ark. 2021). Sosyal medya bağımlılığı olan bireyler, sosyal medya platformlarını ve interneti sorunlu bir biçimde kullanma eğiliminde olduklarından, felaket kaydırmasından kaçınmakta güçlük çekebilirler.

Haber tüketim alışkanlıklarındaki değişim nedeniyle de sosyal medyanın felaket kaydırmasıyla ilişkili olduğu söylenebilir. Reuters Enstitüsü ve Oxford Üniversitesi iş birliğinde 2023 yılında yayımlanan Dijital Haber Raporu'na göre, haberlere doğrudan erişimde sosyal medyanın kullanımı %30 iken, web sitesi ve haber uygulamalarının kullanım oranı %22'dir. Özellikle, 18-24 yaş arasındaki bireylerin doğrudan bir haber sitesini veya uygulamasını kullanma olasılığının daha düşük, sosyal medyayı veya diğer araçları kullanma olasılığının ise daha yüksek olduğu görülmüştür (Newman 2023). Sosyal medya haber akışlarının yapısı gereği de felaket kaydırmasının doğal olarak belirli bir sona erme noktası bulunmamaktadır (Nguyen 2020). Günümüz haber akışları genellikle kronolojik bir sıraya göre düzenlenmez; bunun yerine, kullanıcıların önceki kaydırma davranışlarına uygun olarak özelleştirilir (Thorson ve ark. 2021). Bu yapı bireysel faktörlerle birleşerek felaket kaydırması eğilimini artırabilir. Araştırmalara dair bilgiler Tablo1'de özetlenmiştir.

Ölçme Araçları

Sharma ve arkadaşları (2022) tarafından geliştirilen Felaket Kaydırması Ölçeği (Doomscrolling Scale) tek boyutlu olup 15 maddeden oluşmaktadır. Aynı zamanda dört maddelik kısa formu da bulunmaktadır. Çalışmalarında, felaket kaydırmasının çevrimiçi tetikte olma, internet ve sosyal medyanın problemlili kullanımı ve FOMO ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda kaygı, düşük öz-kontrol gibi kişilik özelliklerinin de felaket kaydırması eğilimini etkilediğini ifade etmişlerdir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması Satıcı ve arkadaşları (2022) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin orijinalinde olduğu gibi 15 maddelik tek boyutlu yapısı doğrulanmıştır. Aynı zamanda dört maddelik ölçek kısa formunun da geçerlik güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Bu çalışmada da felaket kaydırmasının beş büyük kişilik özelliği, sosyal medya bağımlılığı, FOMO, sosyal medya kullanımının bazı özellikleri, psikolojik sıkıntı, yaşam doyumu, mental iyi oluş ve yaşam uyumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sharma ve arkadaşları tarafından geliştirilen ölçeğin Felaket Haberleri Kaydırma Ölçeği adıyla farklı bir Türkçe uyarlama çalışması daha bulunmaktadır (Anlı, 2023). Bu çalışmada da 15 maddelik tek boyutlu yapı

doğrulanmıştır. Dört maddelik ölçek kısa formunun uyum iyiliği değerleri yeterli bulunmamıştır. Ölçek kısa formu için orijinal çalışmadaki benzer işlemler gerçekleştirilerek altı maddelik kısa form oluşturulmuştur.

Tablo-1 Gözden geçirilen araştırmalar			
Çalışma	Çalışma Grubu	Ölçüm Araçları	Çalışmanın Sonucu
Groot Kormelink ve Klein Gunnewiek (2021)	19-36 yaş arası 22 katılımcı	Yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşme	Katılımcıların COVID-19 ile ilgili durumu anlamlandırmaya çalıştıkça haber kullanımının arttığı, bilgi ve duygusal aşırı yüklenme nedeniyle korona yorgunluğu yaşadıkları ve haber alımlarını sınırlandırmaya başladıkları görülmüştür.
Grossekemper (2023)	Ruhsal bozukluk için tedavi olmayan veya ilaç almayan ve son iki yıl içinde intihar girişiminde bulunmayan 19-62 yaş arası 130 katılımcı	İklim Değişikliği Felaket Kaydırması Ölçeği (CCDS), Felaket Kaydırması Ölçeği, Başa Çıkma Yetkinliği Anketi (CCQ).	Çaresizliğe karşı dayanıklılık düzeyinin felaket kaydırması ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Felaket kaydırmasına ilişkin cinsiyet farklılığı bulunamamıştır.
Kartol ve ark. (2023)	6 Şubat 2023 tarihinde Türkiye’de meydana gelen depremi yaşamış 402 yetişkin	Depresyon, Kaygı ve Stres Ölçeği (DASS-21), Karanlık Gelecek Ölçeği ve Felaket Kaydırması Ölçeği	Katılımcıların depremden sonra çok yüksek düzeyde gelecek kaygısı ve orta düzeyde felaket kaydırması yaşadıkları görülmüştür. Psikolojik sıkıntı düzeyleri ve gelecek kaygısı arttıkça felaket kaydırması davranışının da arttığı, gelecek kaygısının psikolojik sıkıntı ile felaket kaydırması arasında aracılık rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.
Satıcı ve ark. (2022)	Çalışma 2: 18-64 yaş arası 419 katılımcı Çalışma 3: 18-55 yaş arası 460 katılımcı	Çalışma 2: Felaket Kaydırması Ölçeği, Büyük Beşli Envanteri (BFI-10, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS), FOMO Ölçeği (FOMOS), Çalışma 3: Felaket Kaydırması Ölçeği, Depresyon Kaygı Stres Ölçeği-21 (DASS-2), Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kısa Form (SWEMS), Yaşam Doyumu Ölçeği (SWLS-3) ve Yaşamda Uyum Ölçeği (HILS-3)	Çalışma 2: Felaket kaydırması ile sorumluluk, dışadönüklük ve uyumluluk arasında negatif bir ilişki bulunmuştur. Felaket kaydırması, yaş ve sosyo-ekonomik durumla da negatif yönde ilişkilidir. Nevrotiklik, sosyal medya bağımlılığı, FOMO ve günlük sosyal medya kullanım zamanı ile pozitif yönde ilişkilidir. Cinsiyet, kullanılan sosyal medya platformları ve açıklık ile anlamlı bir ilişkisi bulunamamıştır. Çalışma 3: Felaket kaydırmasının yaşam doyumu, mental iyi oluş ve yaşamdaki uyum ile anlamlı ve negatif, psikolojik sıkıntı ile ise pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Felaket kaydırmasının psikolojik sıkıntı aracılığıyla yaşam doyumunu etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.
Sharma ve ark. (2022)	Altı kıtadaki 27 ülkeden 18-73 yaş aralığında 502 katılımcı	Felaket Kaydırması Ölçeği, Genelleştirilmiş Sorunlu İnternet Kullanımı Ölçeği (GPIUS2), Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMAS), Kısa Öz Kontrol Ölçeği (BSCS), Yaygın Kaygı Bozukluğu-7 (GAD-7), Gözden Geçirilmiş Yaşam Yönelim Testi (LOT-R), Heyecan Arayışı 2 ölçeği (SS2),	Felaket kaydırmasının orta ile yüksek düzeyde çevrimiçi dikkat, sorunlu internet/sosyal medya kullanımı ve FOMO ile ilişkili olduğu görülmüştür. Pasif kullanım, alışılmış kullanım ve haber gözetimi ile de küçük ve orta düzeyde ilişkiler vardır. Kaygı ile orta düzeyde pozitif bir ilişkisi varken politik çıkar, nevroitiklik, sinizm, heyecan arayışı ve olumsuzluk yanlılığı ile küçük düzeyde pozitif ilişkileri bulunmaktadır. Sorumluluk, öz kontrol ve olumlu duygulanım ile olumsuz ilişkileri vardır. İyimserlik, politik öz yeterlilik, belirsizlik, öz saygı, sosyal

		Tarama için Kısa Risk Dayanıklılığı Endeksi (BRISC), Olumlu ve Olumsuz Yaşantı Ölçeği (SPANE), WHO-5 İyilik Durumu Endeksi (WHO-5), Büyük Beşli Envanteri-2-Ekstra Kısa Form (BFI-2-XS), Tek Maddeli Benlik Saygısı ölçeği (SISE) ve FOMO Ölçeği	mesafe ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi bulunamamıştır. Erkekler ve genç yetişkinler, kadınlara ve yaşlı yetişkinlere göre daha fazla felaket kaydırması eğilimi göstermiştir.
Pas (2023)	Ruhsal bozukluk için tedavi olmayan veya ilaç almayan ve son iki yıl içinde intihar girişiminde bulunmayan 19-62 yaş arası 130 katılımcı	İklim Değişikliği Kıyamet Kaydırma Ölçeği (CCDS), Felaket Kaydırması Ölçeği (DSS) ve Beck Depresyon Envanteri (BDI)	Yüksek depresyon düzeyleri ile felaket kaydırması ihtiyacı arasında bir ilişki olduğunu görülmüştür. Depresyon ile iklim değişikliği ile ilgili felaket kaydırması ihtiyacı arasında ilişki bulunamamıştır. Yaşın, felaket kaydırması ve iklim değişikliği ile ilgili felaket kaydırması ile ilişkisi olmadığı görülmüştür.

Bireyler Üzerindeki Etkileri

Felaket kaydırması yeni bir terim olsa da olumsuz haberlere maruz kalmanın bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine yönelik geçmişten bugüne birçok araştırma gerçekleştirilmiştir. Televizyon haberlerinin bireylerin ruh halini ve kişisel kaygılarını nasıl etkilediğini inceleyen bir çalışmada, üç gruba ayrılan katılımcılara 14 dakikalık olumlu, olumsuz ya da tarafsız haber başlıkları gösterilmiştir. Olumsuz haberleri izleyen bireylerin kaygı ve üzüntü düzeylerinin yüksek olduğu ve kişisel kaygıları felakete dönüştürme eğilimlerinin arttığı gözlenmiştir (Johnston ve Davey 1997). Szabo ve Hopkinson (2007) televizyonda yayınlanan haberlerin psikolojik etkileri üzerine yaptıkları çalışmada, 15 dakikalık bir haber programı izlemenin lisans öğrencilerinde durumluk kaygının ve duygudurum bozukluklarının artmasına neden olduğunu bulmuşlardır. Park (2015), olumsuz haberlere maruz kalma ile olumsuz duygular arasında anlamlı bir bağlantı bulmuştur.

COVID-19 salgınında birçok insanın her gün salgınla ilgili içerik tüketerek vakit geçirdiği ve bu durumun olumsuz zihinsel sağlıkla ilişkili olduğu görülmüştür. Birçok ülkenin karantina uyguladığı Nisan-Mayıs 2020 arasında Fransa'da 69.000'den fazla üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen geniş çaplı, kesitsel bir anketten elde edilen verilere göre, katılımcıların %45'i her gün yarım saatten fazla bir süreyi pandemiyle ilgili bilgilendirici içerik tüketimine harcamıştır (Wathelet ve ark. 2020). Ayrıca, her gün COVID-19 ile ilgili haberlere daha fazla zaman harcadığını bildiren kişiler aynı zamanda daha yüksek düzeyde kaygı, sıkıntı, stres ve depresyon belirtileri göstermiştir. 6.300'den fazla Amerikalının katıldığı bir başka çalışma da benzer sonuçları göstermektedir (Riehm ve ark. 2020). Buchanan ve arkadaşları (2021) ise COVID-19 hakkındaki olumsuz haberlere iki dakika kadar kısa süre maruz kalmanın bile iyi oluşu olumsuz etkilediğini göstermiştir. COVID-19 ile ilgili olumlu haberlerin aynı olumsuz sonuçlara yol açmadığı görülmüştür. Bu durumda yalnızca sosyal medyada geçirilen zamanın sorunlu olmadığı, daha çok olumsuz haber tüketiminin problem olduğu söylenebilir.

Felaket kaydırmasının olumsuz ruh sağlığı sonuçları ile ilişkili olduğunu gösteren çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Price ve ark. 2022, Satıcı ve ark. 2022, Sharma ve ark. 2022, Shabahang ve ark. 2023). Bu sonuçlara göre olumsuz haber veya bilgiler, sonsuz bir döngüde kaygı ve depresyonu şiddetlendirebilir. Ayrıca halihazırda mevcut veya gelişmekte olan zihinsel sağlık sorunlarını da kötüleştirebilir (Watts 2020). Yüksek dürtüsellik, heyecan arayışı ve sağlıksız davranışlardan kaçınmaya yönelik daha düşük motivasyonla ilişkili olabilmektedir (Shabahang ve ark. 2023). 1100 kişinin katıldığı bir çalışmada, katılımcıların %16,5'inin ciddi düzeyde problemleri haber tüketimi belirtileri gösterdiği ve bu durumun daha yüksek düzeyde strese, kaygıya ve kötü sağlık durumuna yol açtığı ortaya çıkmıştır (McLaughlin 2023). Katılımcıların yaklaşık %27,3'ü haber tüketiminin orta derecede sorunlu düzeyde olduğunu, %27,5'i minimum düzeyde etkilendiğini ve %28,7'si ise hiçbir sorun yaşamadığını bildirmiştir. Ciddi düzeyde sorunlu tüketim düzeyine sahip olanların %74'ü zihinsel sağlık sorunları yaşadığını ve %61'i fiziksel sorunlar yaşadığını bildirirken, diğer tüm çalışma katılımcılarında bu oranın sırasıyla %8 ve %6,1 olduğu görülmüştür (McLaughlin 2023).

Düzenli sosyal medyaya maruz kalma veya felaket kaydırmasının, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinde artışla ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Price ve ark. 2022). Silver ve arkadaşları (2013) da

benzer şekilde 11 Eylül terörist saldırılarına ilişkin haberlere maruz kalmanın iki-üç yıl sonra travma sonrası stres belirtilerini artıracağı ön görmüştür. İklim değişikliğiyle ilgili felaket kaydırmasının da bireylerin kaygı düzeyleri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Hau 2023). Gerges (2023) de çalışmasında, iklim değişikliği konulu TikTok videoları izleyen katılımcıların, doğaya minnettarlığa yönelik içerik izleyen katılımcılara kıyasla daha yüksek düzeyde üzüntü bildirdikleri sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, felaket kaydırmasının sosyal medya tüketicilerinin duygusal durumu üzerinde derin etkileri olabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, daha geniş içerik seçimi, daha uzun maruz kalma süreleri ve tematik olarak ilgili içeriği otomatik olarak sunarak kullanıcı deneyimini şekillendiren algoritmalar nedeniyle bu etkiler daha da güçlü olabilir (Gerges, 2023).

Son yıllarda olumsuz haberlere maruz kalmanın bireylerin haber tüketimine olan yaklaşımını değiştirdiği de gözlenmektedir. 2017'de dünya genelinde bireylerin %63'ü haberlere "çok" ya da "yoğun" ilgi gösterdiğini söylerken, bu oran 2023'te %48'e düşmüştür. Ayrıca bireyler çevrimiçi haber alma deneyiminde değişikliğe de gitmek istemektedir. Bu kullanıcıların %28'i daha az olumsuz ya da bunaltıcı içerik görmek istediklerini, %33'ü ise toksik içeriklerden uzaklaşmayı amaçladıklarını belirtmiştir (Newman 2023). Bu değişikliğin nedenleri tam olarak açık olmasa da bireylerin olumsuz haber içeriklerinden olumsuz olarak etkilendiği ve bunu değiştirmek istedikleri görülmektedir.

Önemeye ve Azaltmaya Yönelik Önerilen Yöntemler

Felaket kaydırmasını azaltmaya ve önlemeye yönelik önerilen çeşitli stratejiler bulunmaktadır. Bu stratejiler çoğunlukla bireylerin teknoloji, internet ve sosyal medya platformlarını daha az kullanmasına yöneliktir. Çevrimiçi platformlarda geçirilen süreyi yönetmek, akıllı telefon bildirimlerini kapatmak, akıllı telefonlardaki temel uygulamaları kullanmak, akıllı telefonu çalar saat olarak kullanmamak, akıllı telefonları ve dijital cihazları yatak odalarının dışında tutmak, yatmadan iki saat önce kullanmamak, yapılandırılmış zamanların ana hatlarını belirlemek olumsuz haber akışına daha az maruz kalmayı sağlayabilir (Sharma ve ark. 2020). Teknolojinin sağlıklı kullanımına yönelmek, zamanla dijital hijyenin geliştirilmesine yardımcı olacak ve bireylerin daha bilinçli olmasını sağlayacaktır. Dijital hijyenin kazanılmasıyla birlikte, çevrimiçi platformlarda harcanan zamanı dolduracak spor, aile ve arkadaşlarla çevrimdışı iletişim gibi aktiviteler bulunması önemlidir.

Haber tüketimini kısıtlamak felaket kaydırması için bir başka strateji olabilir. Bu doğrultuda bireyler akıllı telefon haber ve sosyal medya uygulamalarını gizlemek veya silmek, bildirimleri kapatmak, haber kuruluşlarını takip etmektен vazgeçmek, haber site ve uygulamalarında harcanan zamanı sınırlandırmak gibi yöntemler uygulanabilir (Mannel ve Meese 2022). 2023 Dijital Haber Raporu'na (Newman 2023) göre de dünya genelinde haberlerden kaçınan kişi sayısında artış olduğu gözlemlenmektedir. Haberlerden kaçındığını söyleyen kişilerin oranı %36 ile tüm zamanların en yüksek oranına sahiptir. Bu kişiler haberlerden kaçınmak için farklı yöntemler kullanmaktadır. Bu yöntemler, televizyonu kapatmak ya da sosyal medyadaki haberleri içeren kaynaklardan kaçınma (%53), mobil bildirimleri kapatma ya da zaman sınırlamalarını içeren kaynakları daha az kontrol etme (%52) ve ruh halini olumsuz etkileyen ve kaygılandıran konulardan kaçınma (%32) olarak sıralanabilir. Bu kişilerin daha çok olumlu ya da çözüm odaklı gazetecilikle ilgilendikleri görülmektedir.

Bir başka strateji, olumsuz bilgileri olumlu bilgilerle dengelemeye çalışmaktır. Olumsuz haberleri okumak yerine olumlu haberlerde gezinmek için bu kapsamda oluşturulmuş web siteleri ve uygulamaları kullanılabilir. Örneğin; The Happy Newspaper, The Good News Movement, Upworthy, The Good News Network ve Positive News bu platformlardan bazılarıdır. İzlanda Turizm Kurulu da felaket kaydırmasına karşı Joyscroll adlı bir site oluşturmuştur. Bu site, her gün 22,7 metrelik kötü habere maruz kalmak yerine 22,7 metrelik İzlanda doğa manzaraları ve sesleri ile olumlu duygulanımı artırmayı hedeflemektedir (Das 2022).

Bireyler, olumsuz haberlere maruz kaldıktan sonra aktif başa çıkma girişiminde bulunabilir. Bu doğrultuda iyi oluşlarını artırabilecek faaliyetlerde bulunabilirler. Lades ve arkadaşları (2020) COVID-19 salgını sırasında yaptıkları çalışmada, sosyal medya kullanımının ve kişinin kendisini COVID-19 hakkında bilgilendirmesinin yüksek düzeyde olumsuz duygulanımla ilişkili olduğunu bulmuştur. Ancak egzersiz, yürüyüş ve bahçe işleri gibi açık hava etkinlikleri ile çocuklarla vakit geçirmenin iyi oluşu arttırdığı sonucuna ulaşmışlardır. Varma ve arkadaşları (2023) da yine salgın döneminde yardım etme, iş birliği gibi prososyal davranışlarda bulunmanın olumlu duygulanımı arttırdığını ifade etmişlerdir.

Bireysel stratejiler dışında haber kuruluşları ya da sosyal medya platformlarının yapabileceği düzenlemeler olabilir. VanderWeele ve Brooks (2020) bu doğrultuda medya kuruluşlarının her üç olumsuz habere karşılık bir olumlu haberi bildirme önerisinde bulunmuştur. Sosyal medya platformlarındaki düzenlemeler için gelecekteki çalışmalar, akıllı telefonlar ve sosyal medya platformlarının algoritmik yapısı ile felaket kaydırması arasındaki

ilişkilere odaklanabilir. Felaket kaydırma davranışının farklı sosyal medya uygulamalarında değişiklik gösterip göstermediği, değişiklik varsa bunun uygulamanın hangi özelliklerinden kaynaklandığını incelemek yararlı olacaktır. Elde edilecek veriler doğrultusunda yeni stratejiler geliştirilebilir. Ayrıca araştırmacılar, çeşitli müdahale programları oluşturabilir. Bu programlarda sosyal medya platformlarının kullanımı, dijital haber akışları, akıllı telefon kullanımına harcanan sürenin en aza indirilmesi de dahil olmak üzere teknolojinin sağlıklı kullanımı konusunda eğitimler yer alabilir (Anand ve ark. 2022).

Felaket kaydırmasını azaltmak için uygulanan stratejiler, bilinçli teknoloji kullanımı, olumsuz bilgilerle başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi ve haber tüketiminin kısıtlanması gibi çeşitli alanlara odaklanmaktadır. Bu stratejiler, bireylerin dijital dünya ile daha dengeli bir ilişki kurmalarını, olumlu aktivitelerle ruh sağlıklarını güçlendirmelerini sağlayabilir. Uygulanan stratejilerin etkisini değerlendirmek ve farklı yaklaşımları denemek bireyin kendisine en uygun stratejiyi belirlemesine yardımcı olacaktır.

Sonuç

Teknolojinin gelişimiyle birlikte akıllı cihazlar ve sosyal medya üzerinden bilgiye erişimin kolaylaşması günlük hayatımızı kolaylaştırır da maruz kaldığımız içerikler ruh sağlığımız üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir. Bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştığı bu olumsuz içerikleri tüketmeye olan ihtiyacı felaket kaydırması adı verilen yeni bir kavramın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Özellikle COVID-19 salgını döneminde, bu tür içeriklerin aşırı tüketimi ve beraberinde gelen felaket kaydırması davranışı, bireylerin ruh sağlığını ve genel iyilik hallerini olumsuz yönde etkilemektedir.

Felaket kaydırması eğilimini etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Kontrol duygusunu artırmak, belirsizlikle başa çıkmak ve stres yaratan durumlarla ilgili olumlu bilgileri bulma çabası, felaket kaydırmasının temel nedenlerindedir. Sosyal medya bağımlılığı ve FOMO da bireylerin felaket kaydırma davranışını artırabilmektedir. Haber içeriklerine ulaşmada daha çok sosyal medya platformlarının kullanılması ve bu platformlardaki algoritmaların benzer içerikleri sunması nedeniyle de bireyler sonsuz bir olumsuz içerik döngüsüne maruz kalabilmektedir. Bu davranış üzerinde etkili olan bir diğer faktör ise nevroz ve heyecan arayışı gibi belirli kişilik özellikleridir. Depresyon ve olumsuzluk yanlılığı da felaket kaydırma davranışının artmasına neden olabilmektedir. Depresif bireyler, özellikle kendilerini değersiz hissetmeleri ve daha fazla olumsuz düşüncelere sahip olmaları sebebiyle çevrimiçi ortamlarda daha fazla olumsuz içerik arama ve felaket kaydırma davranışında bulunabilir.

Felaket kaydırması sonucu bireylerde kaygı, travma sonrası stres belirtileri, azalan iyi oluş düzeyleri gibi ruh sağlığını olumsuz etkileyen sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar, olumsuz haber içeriklerinin kaygı ve üzüntüyü arttırdığını göstermektedir. Özellikle COVID-19 döneminde bireylerin pandemi ile ilgili bilgi arayışı haber tüketimini artırmıştır. Olumsuz haberlere maruz kalan bireylerde de kaygı ve stres gibi durumların ortaya çıktığı görülmüştür. Son yıllarda, olumsuz haberlere maruz kalmanın bireylerin haber tüketimine olan yaklaşımını değiştirdiği, çevrimiçi haber alımında değişiklik isteğinin arttığı gözlenmiştir. Bireyler daha az olumsuz içerik görmek ve toksik içeriklerden uzaklaşmak istemeleri nedeniyle haberlerden kaçınma davranışı da sergileyebilmektedir. Felaket kaydırmasını azaltmak ve önlemek adına çeşitli stratejiler önerilebilir. Teknoloji, internet ve sosyal medya platformlarının daha az kullanımı, olumsuz haberlerin olumlu haberlerle dengelenmesi ve sağlıklı bilgi tüketim alışkanlıklarının geliştirilmesi bu stratejiler arasında yer almaktadır. Haber tüketimini sınırlamak için akıllı telefon haber uygulamalarını silme, bildirimleri kapatma ve zaman sınırlaması kullanılabilir. Bilgi tüketiminde dengeyi sağlamak için pozitif haber içeriklerinin yer aldığı platformlardan faydalanılabilir. Spor, açık hava etkinlikleri ve prososyal davranışlar gibi iyi oluşu artıran aktivitelerin tercih edilmesi, olumsuz içeriklere karşı etkili bir başa çıkma yolu olabilir.

Sonuç olarak, felaket kaydırması bireylerin ruh sağlığı üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. COVID-19 salgını ile yayılan bu davranış, günümüzde savaş, deprem, ekonomik kriz, iklim değişikliği gibi farklı konularda olumsuz haber tüketimiyle devam etmektedir. Bu yeni kavramın altında yatan mekanizmaların anlaşılması, bireyler üzerindeki olumsuz etkileri ve bu etkileri önlemeye yönelik daha fazla ampirik araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu anlamda, felaket kaydırmasıyla başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması, toplumun genel psikolojik sağlığına önemli bir katkı sağlayabilir.

Kaynaklar

Anand N, Sharma MK, Thakur PC, Mondal I, Sahu M, Singh P et al (2022) Dooomsurfing and dooms scrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: implications for awareness of cognitive biases. *Perspect Psychiatr Care*, 58:170-172.

- Anlı G (2023) Felaket haberlerini kaydırma ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 25:301-316.
- Birni G, Deniz ME, Karaağaç ZG, Erişen Y, Kaya Y, Satıcı SA (2024) Rebuilding wellbeing: understanding the role of self-criticism, anger rumination, and death distress after the February 6, 2023, Türkiye earthquake. *Death Stud*, 48:511-521.
- Buchanan K, Aknin LB, Lotun S, Sandstrom GM (2021) Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: doomscrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *PloS One*, 16:e0257728.
- Das BS (2022) Teaching journalism in the era of doomscrolling. *Radical Teacher*, 124:24-32.
- Eysenck MW, Fajkowska M (2018) Anxiety and depression: toward overlapping and distinctive features. *Cogn Emot*, 32:1391-1400.
- Gerges M (2023) TikTok made me buy it: emotional carryover of doomscrolling on purchasing decisions (Senior thesis). Claremont, CA, Claremont McKenna College.
- Groot Kormelink T, Klein Gunnewiek A (2021) From “far away” to “shock” to “fatigue” to “back to normal”: how young people experienced news during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Journal Stud*, 23:669-686.
- Grossekemper L (2023) Sex differences and helplessness in climate change doomscrolling (Bachelor thesis). Enschede, University of Twente.
- Hau M. (2023) Doomscrolling through climate change: the mental health impact of excessive climate news consumption (Bachelor thesis). Enschede, University of Twente.
- Johnston WM, Davey GC (1997) The psychological impact of negative tv news bulletins: the catastrophizing of personal worries. *Br J Psychol*, 88:85-91.
- Kartol A, Üztemur S, Yaşar P (2023) ‘I cannot see ahead’: psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following mw 7.7. and 7.6 earthquakes in Türkiye. *BMC Public Health*, 23:2513.
- Katariya J (2020) The rise of doomscrolling: how negative emotions drive engagement with political content on Twitter. https://dssoc.github.io/project_examples/dss_fa2020_rise_of_doomscrolling_jaiveer_katariya.html (Accessed 04.11.2020).
- Kemp, S (2020) Report: most important data on digital audiences during coronavirus. <https://thenextweb.com/news/report-most-important-data-on-digital-audiences-during-coronavirus> (Accessed 24.04.2020).
- Lades LK, Laffan K, Daly M, Delaney L (2020) Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *Br J Health Psychol*, 25:902-911.
- Mannell K, Meese J (2022) From doom-scrolling to news avoidance: limiting news as a wellbeing strategy during COVID lockdown. *Journal Stud*, 23:302-319.
- McLaughlin B, Gotlieb MR, Mills DJ (2023) Caught in a dangerous world: problematic news consumption and its relationship to mental and physical ill-being. *Health Commun*, 38:2687-2697.
- Merriam Webster (2020) On ‘doomsurfing’ and ‘doomscrolling’ can you think of a better way to spend your time?. <https://www.merriam-webster.com/wordplay/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching> (Accessed 06.01.2024).
- Newman N (2023) Overview and key findings of the 2023 digital news report. <https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/digital-news-report/2023/dnr-executive-summary> (Accessed 14.06.2023).
- Nguyen N (2020) Doomscrolling: why we just can’t look away. <https://www.wsj.com/articles/doomscrolling-why-we-just-cant-look-away-11591522200> (Accessed 07.06.2020).
- Oxford Languages (2020) Oxford Languages 2020 words of an unprecedented year. <https://languages.oup.com/wp-content/uploads/oxford-languages-words-of-an-unprecedented-year-2020.pdf> (Accessed 06.01.2024).
- Park CS (2015) Applying “negativity bias” to twitter: negative news on twitter, emotions, and political learning. *Journal of Information Technology & Politics*, 12:342-359.
- Pas Lt (2023) The influence of depression on doom scrolling and climate change engagement: a mixed-methods study (Bachelor thesis). Enschede, University of Twente.
- Price M, Legrand AC, Brier ZMF, van Stolk-Cooke K, Peck K, Dodds PS et al. (2022) Doomscrolling during COVID-19: the negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychol Trauma*, 14:1338-1346.
- Riehm KE, Hologue C, Kalb LG, Bennett D, Kapteyn A, Jiang Q et al. (2020) Associations between media exposure and mental distress among US adults at the beginning of the COVID-19 pandemic. *Am J Prev Med*, 59:630-638.
- Robertson CE, Pröllochs N, Schwarzenegger K, Pärnamets P, Van Bavel JJ, Feuerriegel S (2023) Negativity drives online news consumption. *Nat Hum Behav*, 7:812-822.
- Rodrigues EV (2022) Doomscrolling – threat to mental health and well-being: a review. *Int J Nurs Res*, 8:127-130.
- Satıcı SA, Gocet-Tekin E, Deniz ME, Satıcı B (2022) Doomscrolling scale: its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Appl Res Qual Life*, 18:833-847.
- Shabahang R, Aruguete MS, Shim H (2021) Online news addiction: future anxiety, fear of missing out on news, and interpersonal trust contribute to excessive online news consumption. *Online J Commun Media Technol*, 11:e202105.
- Shabahang R, Kim S, Hosseinkhanzadeh AA, Aruguete MS, Kakabaraee K (2023) “Give your thumb a break” from surfing tragic posts: potential corrosive consequences of social media users’ doomscrolling. *Media Psychol*, 26:460-479.

- Sharma M (2022) Doomscrolling: Eye pupillometry with smartphone camera and an eye tracker (Master thesis). Weimar, Bauhaus-Universität Weimar.
- Sharma B, Lee SS, Johnson BK (2022) The dark at the end of the tunnel: doomscrolling on social media newsfeeds. *Technol Mind Behav*, 3:1-13.
- Sharma MK, Anand N, Ahuja S, Thakur PC, Mondal I, Singh P et al. (2020) Digital burnout: COVID-19 lockdown mediates excessive technology use stress. *World Social Psychiatry*, 2:171-172.
- Silver RC, Holman EA, Andersen JP, Poulin M, McIntosh DN, Gil-Rivas V (2013) Mental and physical health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq war. *Psychol Sci*, 24:1623-1634.
- Soroka S, Fournier P, Nir L (2019) Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news. *Proc Natl Acad Sci USA*, 116:18888-18892.
- Szabo A, Hopkinson KL (2007) Negative psychological effects of watching the news in the television: relaxation or another intervention may be needed to buffer them!. *Int J Behav Med*, 14:57-62.
- Thorson K, Cotter K, Medeiros M, Pak C (2021) Algorithmic inference, political interest, and exposure to news and politics on Facebook. *Inf Commun Soc*, 24:183-200.
- Wathelet M, Duhem S, Vaiva G, Baubet T, Habran E, Veerapa E et al. (2020) Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Netw Open*, 3:e2025591.
- Watts S (2020) "The week in tech: how to stop coronavirus doomscrolling?" <https://www.healthcentral.com/mental-health/what-is-doomscrolling-and-how-to-stop?legacy=ew> (Accessed 18.11.2020).
- Van Drunen M, Helberger N, Bastian M (2019) Know your algorithm: what media organizations need to explain to their users about news personalization. *International Data Privacy Law*, 9:220-235.
- VanderWeele TJ, Brooks AC (2020) A public health approach to negative news media: the 3-to-1 solution. *Am J Health Promot*, 37:447-449.
- Varma MM, Chen D, Lin X, Akinin L, Hu X (2023) Prosocial behavior promotes positive emotion during the COVID-19 pandemic. *Emotion*, 23:538-553.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.