

E-Hastalıklar: Sosyal Medya Hastalıkları

e-Diseases: Social Media Diseases

Engin DİNÇ¹

03.12.2021

Giriş

21. yüzyılın çağ açan yeniliklerinden bir tanesi olan internet, sosyal medya ve dijital medya beraberinde bazı sorunları da getirmiştir. Özellikle psikolojik bozukluk olarak ortaya çıkan bu sorunların bir kısmı fiziksel olarak da görülmektedir.

Hootsuite'in hazırladığı We Are Social'ın 2021 verilerine bakıldığında dünyada 5,27 milyar akıllı telefon kullanıcısı, 4,80 milyar internet kullanıcısı ve 4,48 milyar da sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmektedir. İnsanlar 24 saatlik zaman diliminin 6 saat 55 dakikasını internette, 3 saat 20 dakikasını televizyon izleyerek, 2 saat 24 dakikasını da sosyal medyada geçirmektedir.

Yine aynı verilere ülkemizde bakıldığında; 76,89 milyon akıllı telefon kullanıcısı, 65,80 milyon internet kullanıcısı, 60 milyon da sosyal medya kullanıcısı olduğu görülmektedir. Türk insanı 24 saatlik zaman diliminin 7 saat 57 dakikasını internette, 3 saat 13 dakikasını televizyon izleyerek, 2 saat 57 dakikasını da sosyal medyada geçirmektedir. Bu verilere bakıldığında Türk insanının dünya ortalamasının üzerinde dijital mecra tüketicisi olduğunu görüyoruz. Bu tüketim çılgınlığı beraberinde bazı hastalıklar da getirmektedir.

Özellikle sosyal medya alanında görülen bu hastalıkların bir kısmının ismi konulmuş iken henüz isimlendirilmemiş yüzlerce hastalık türü bulunmaktadır. Bu çalışmamızda isim konulmuş e-hastalıklara yer vereceğiz.

Anahtar Kelimeler: Sosyal Medya, Hastalıklar, Psikoloji, Telefon ve Bilgisayar Kullanımı, Medya Okuryazarlığı

Keywords: Social Media, Diseases, Psychology, Telephone and Computer Use, Media Literacy

¹ Dijital İletişim Teknolojileri Uzmanı, info@engindinc.com, <https://orcid.org/0000-0002-1977-1505>

ADORABLE REPRESENTATIVE M.C FOT YOUTH (ARMY)

Kısaltma olarak İngilizce ordu anlamına gelen açılımının Türkçeye tercümesi; gençliğin sevimli temsilcisi olan ARMY'ler, Koreli pop müzik grubu BTS'in takipçilerinden oluşmaktadır. Bu takipçilerin demografik yapısına bakıldığında genelinin 13-18 yaş aralığındaki kızlardan oluştuğu görülmektedir. Lise çağındaki bu kişileri diğer müzisyen hayranlarından ayıran en önemli özellik ise tüm hayatlarının BTS üzerine kurulmuş olmasıdır. Sürekli BTS dinler, onlar gibi giyinir, onların yaşayış ve söylemlerini kendilerine idol alırlar. BTS ile ilgili olumsuz bir eleştiri yapıldığında aşırı ve toplu halde tepki gösterirler. BTS grubuna veya Kore pop müzik türüne getirilen bir eleştiriye tahammül edemez, sosyal medya üzerinden örgütlü olarak eleştiri getirene linçte bulunurlar. Hatta öyle ki, Türkiye'de Kore popunun yasaklanacağı yönündeki dezenformasyona maruz kalan bazı ARMY'ler intihara teşebbüste bulunmuştur.

ARMY'ler kendi içlerinde geliştirdikleri mobil uygulamaları kullanmanın yanı sıra Discord gibi kapalı devre, sohbet odaları bulunan sosyal ağları da kullanırlar. Bazı Türk ARMY'ler de aşırı Kore hayranlığı ve Türkiye düşmanlığı görülmektedir. Kimilerinde ise LGBTİQ+ eğilimler baş göstermekte, bu eğilimlerini de ailelerinden gizledikleri görülmektedir.

BLOG İFŞACILIĞI

Kişinin, kontrolsüz olarak tüm zamanını tanımadığı insanların kişisel profil, sayfa ve bloglarını tarayarak geçirmesi, bulduğu içerikleri başkaları da görmeli düşüncesi ile paylaşması durumudur. Bir platformda bulduğu ve beğendiği içeriği başka platformlara da yayan bu kişilerin psikolojik bozukluk yaşamasının yanında hukuki sorunlar yaşaması da kaçınılmazdır. Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında kişinin gizli, kapalı, kişisel sosyal medya platformunda paylaşmış olduğu verinin üçüncü kişilerce paylaşılması veya telifli bir materyalin izin alınmazsınız paylaşılması hukuki açıdan da sorun oluşturmaktadır. Bu davranışın hastalık olarak tanımlanmasının ana nedeni ise hukuki sorun yaşamasına rağmen bu davranışı sürdürmesidir.

CHEESEPODDİNG

Dijital müzik dinleme platformlarının hayatımıza girmesi ile ortaya çıkan bu hastalıkta kişi dinleyemeyeceği kadar müzik indirerek telefonun alanını doldurur. Alan dolup indiremeyecek duruma geldiğinde ise ya yeni telefon alma ya da harici bellek ekleme eğiliminde olur. Müzik bulup indiremediği zaman aşırı sinirlendiği görülür. Gerçek hayattaki koleksiyonculuk ve biriktirme hastalığının dijitale dönüşmüş hali de diyebiliriz.

CRACKBERRY

Özellikle kurumsal elektronik posta yöneticileri arasında yaygın görülen bu hastalıkta kişi hangi koşulda olursa olsun e-posta gelmiş mi, sosyal medya bildirim gelmiş mi, anlık mesajlaşma programından bildirim gelmiş mi diye kontrol eder. Herhangi bir bildirim beklemiyor olsa bile bunu yapmaya devam eden bu kişiler; tuvalette, banyoda, toplantıda, yemekte, derste hatta cenazede bile telefonlarını kontrol etmekten kendilerini alamazlar. Bu kişiler, bildirimleri kontrol etmek için banyo yaparken, duştan çıkıp bildirimleri kontrol edip tekrar duşa girerler. Geceleri uyku arasında telefon bildirimlerine bakar ve uykuya devam ederler.

DOOMSCROLLİNG

Felaket kaydırması olarak adlandırılan doomscrolling'de öncelikle kişi sosyal medya üzerinden olumsuz haber, bilgi ve içeriklere maruz kalır. Sonrasında maruz kaldığı bu içeriklere daha fazla merak duymaya ve sadece olumsuz içerikler araştırmaya başlar. Bu hastalık olmanın yanında bir çeşit dezenformasyon konusu olarak da nitelendirilebilir. Daha önce yaptığımız Felaket Kaydırması (Doomscrolling) ve Alınabilecek Önlemler isimli çalışmada detaylı olarak yer verilmiştir. Doomscrolling basın kuruluşları ve fenomenler tarafından çokça kullanılmaktadır. Doomscrolling hastası olan kişiler özellikle aynı konuları takip ettikleri için bu yönde paylaşım yapan basın kuruluşları ve fenomenler bunu etkileşim alacakları bir prim kapısı haline getirmiştir.

EGO SÖRFÜ

Sürekli sosyal medya ve dijital medya platformlarda kişinin kendisini araması, kendisiyle ilgili haber ve içerikler olup olmadığını sorgulaması hatta bunları daha hızlı yapabilmek adına özel yazılımlar ve araçlar kullanması durumudur. Bu hastalık tanısının konulabilmesi için en önemli kriter kişinin bu işlemi hangi sıklıkta ve zaman aralıklarında tekrar ettiği, kendisi ile ilgili bilgi bulduğunda veya bulamadığında ise verdiği tepkilerin neler olduğunun gözlemlenmesine bağlıdır. Tam bir hastalık olarak kabul eden görüşler olmanın yanında Ego Sörfü psikolojik bir bozukluğun başlangıcı olarak da kabul edilmektedir.

ENFORNOGRAFİ

Bilgi açlığını giderme eğilimi olarak da adlandırılan bu hastalık türü özellikle kişisel gelişimine belli bir yaştan sonra önem vermeye başlamış bireylerde ortaya çıkmaktadır. Birey, bilgi eksikliğini gidermek için sürekli çevrimiçi kurslar almakta, Youtube gibi video içerik

platformlarından doğruluğu kanıtlanmamış bilgileri edinmektedir. Sürekli araştırma yapan, sürekli okuyan ve sürekli video içerik izleyen bu kişiler doğal çevresinden giderek uzaklaşırlar. Sürekli bilgi açlığı yaşayan bu kişiler dijitali tamamen bilgi edinme amaçlı kullanırken diğer hastalık türlerine de yatkınlıkları görülmektedir. Enformografi hastalarının büyük kısmı aynı zamanda Wikipedializm hastalığına da sahiptir.

FEAR OF BEING OFFLINE (FOBO)

Çevrimdışı olmaktan korkma olarak tercüme edilen bu hastalıkta kişiler telefonlarının internetlerini sürekli açık tutarlar, internetin çekmediği yerde veya yurtdışında olmak istemezler. Zorunlu olarak buralara gittiğinde veya internet bağlantısı olmadığı zamanda aşırı seviyede öfke, üzüntü, endişe ve gerginlik davranışları gösterirler. Bu kişiler izlendiğinde FOMO, JOMO ve Nomofobi'nin belirtileri de gözlemlenmektedir.

FEAR OF MISSING OUT (FOMO)

En yaygı ve en bilinen hastalık olan Fear of Missing Out, gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tercüme edilmektedir. Kişi, özellikle sosyal medya ağları üzerinden yapılan paylaşımları kaçırmamak adına sürekli sosyal medya sörfü yapmakta, kendisi için bilgi, beceri veya yetenek kazandırmayacak tüm paylaşımları tek tek en ince ayrıntısına kadar okuma ve takip etme eğilimindedir. Bu kişiler özellikle arkadaşlarının neler yaptığını, nereye gittiğini, kiminle gittiğini sosyal medya üzerinden stalk yaparlar. Sosyal medyaya veya internet bağlantısına ulaşamadıklarında sinirli, gergin, üzgün, yalnız ve endişeli hissederler. Birçok kişi ileri seviyede olmasa bile FOMO hastalığına yakalanmıştır. Eğer bir kişi yatmadan evvel sosyal medyaya girip herkesi takip edip paylaşımları inceliyor ve öyle uykuya dalıyorsa; sabah uyanır uyanmaz ilk işi eline telefon alıp kim ne paylaşmış, neler paylaşılmış diye bakmaksa bu kişi FOMO hastalığına yakalanmış demek yanlış olmaz.

GOOGLE STALKİNG

Ego sörfüne çok benzeyen bu hastalığı ego sörfünden ayıran ise dijital mecralarda arama yapan hasta bu sefer kendisini değil bir yakınına arama yapar. Özellikle platonik ve saplantılı âşık olma durumlarında gelişen bu davranışta kişi, tanıdığı bir kişiyi sosyal ağlar ve arama motorlarında sürekli arayarak hakkında yazılmış bir şey olup olmadığına bakar. Sadece bakmakla kalmaz bulduğu tüm bilgileri ve içerikleri kayıt eder, stok tutar hatta internet araması sonucunu archive.org gibi ağlar üzerinden kayıt eder.

HİKİKOMORİ FENOMENİ

Japoncada “*toplumdan soyutlanmak, el ayak çekmek*” anlamına gelen Hikikomori özellikle uzak doğu ülkelerinde sıkça görülmektedir. Bu hastalıkta bireyler, dijital platformlar aracılığıyla edindikleri arkadaşlığa aşırı bağımlılık hissederek zamanla fiziksel çevresinden uzaklaşmaya başlarlar. Her geçen gün dijitalde geçirdiği süre fiziksel de gerçekleştirdiği sosyal etkinliklerden fazla olmaya başlar. Bir süre sonra tamamen eve kapanarak tüm gününü dijitalde geçirmeye başlar. İleri seviye Hikikomori hastaları tuvalet gibi kişisel ve fiziksel ihtiyaçlarını dahi bilgisayar başında gerçekleştirmekte, banyo olmamakta, çoğu zaman aç ve susuz kalmaktadırlar.

Başlangıçta keyifli ve eğlenceli olan bu dijitalleşme ve sanal çevre edinme, bir süre sonra depresif bir ruh haline neden oluyor ve bu duygu durum değişiminden dolayı hastalığa “*modern tip depresyon*” adı veriliyor. Araştırmalara bakıldığında ise, bu hastalığın ana temellerinden bir tanesinin çocuklarıyla doğru iletişim kurmayan ve sokağı çocukları için tehlikeli gören ebeveynler olduğu görülüyor. Ebeveynlerin koruyucu tavırları karşısında sosyalleşme ihtiyacını gidermek isteyen birey kendisini bilgisayar veya oyun konsolu gibi dijital bir metanın içerisine hapsediyor.

JOY OF MISSING OUT (JOMO)

Eğlenceden eksik kalma korkusu olarak dilimize geçen bu hastalıkta birey, düzenlenen ve sosyal medya üzerinden duyurusu yapılan bir etkinliğe gitme isteği ve bu etkinlikle ilgili sürekli paylaşım takip etme eğilimidir. FOMO hastalığına bağlı olarak ortaya çıktığı görüşü hâkimdir. Herhangi bir nedenle söz konusu etkinliğe gidemeyen birey, giden kişilerin paylaşımlarını takip ederek depresif duygu durumuna düşmektedir.

MAUSE/KLAVYE HASTALIĞI

Özellikle çevrimiçi oyunlar oynayan kişilerde görülen bu hastalık bilgisayar başında aktif bir şekilde klavye ve fare kullanımından dolayı, aynı el hareketlerinin sürekli olarak tekrarlanmasından kaynaklanan sinir, tendon, kas ve diğer dokularda deformasyon oluşumuna yol açan bir rahatsızlık türüdür. İlk başlarda hafif ağrılar hissedilir, bir süre sonra elde uyuşukluk meydana gelebilir. Mause kullanımına bağlı olarak el bileğinde yumru şeklinde ödem oluştuğu da görülmektedir.

MYSFACE TAKLİTÇİĞİ

Sosyal medya ağında hiç olmadığı biri gibi davranıp başkasının, hayali karakterlerin adına hesap açarak kendisini o kişi gibi tanıtmaya hastalığıdır. Bu hastalığa kendisinde olmayan özellikler varmış gibi tanıtmak da dâhil edilebilir. Üniversite mezunu olmayan bir kişinin iyi bir üniversitenin güzel bir bölümünden mezunmuş gibi profil bilgisi girmesi buna örnek olabilir. Bir süre sonra kişi kendi benliğini unutup yarattığı hayali kişi gibi davranmaya başlar.

NOMOFOBİ

Telefonsuz kalamama hastalığı olarak da adlandırılan Nomofobi de günümüzde sıkça görülen hastalıkların başında gelmektedir. Özellikle çocukluğundan itibaren cebinde telefonla büyümüş Z nesli arasında sıkça görülen bu hastalık telefonsuz kalınması durumunda ortaya ıkaktadır. Kişi telefonsuz kaldığında veya şebekesinin çekmemesi durumunda aşırı öfke hissi duyar. Telefonsuz yaşamanın mümkün olmadığı görüşüne sahiptir. Kısa süreliğine telefonu kapatıp aması bile gerekse bu durumda kaygı ve öfke seviyesinde artış görülür. Bu kişilerin en büyük korkularından bir tanesi de telefonun şarjının bitmesidir. Kısa süreli elektrik kesintisi olduğunda “Telefonumu nasıl şarj edeceğim?” gibi sorular sorduğu ve panik haline girdiği görülür.

PHOTOLURKİNG

Özellikle Facebook ve İnstagram gibi görsel tabanlı paylaşım yapılan sosyal ağlarda görülen bu hastalık türünde kişi saatlerce başka kişilerinin fotoğraflarını beğer, yorum yapar, eleştiri yazar, fotoğraflarının telif ve kişisel veri hassasiyetine özen göstermeksizin üçüncü kişilerle paylaşır. Bu davranışın da hastalık olarak kabul görmesi Blog İfşacılığında olduğu gibi hukuki bir sorun oluşmasına rağmen bu alışkanlıktan vazgeçmemesidir.

REPETİTİVE STRAİN INJURY (RSI)

Tekrarlayan zorlama hastalığı olarak tanımlanan bu hastalığın başlıca nedeni sürekli bilgisayar kullanımınıdır. RSI hastalığı, sürekli bilgisayar kullanılmasına bağlı boyun, el, bilek, omuz gibi bölgelerde, kemiği kasa bağlayan kirişin iltihaplanmasıyla meydana çıkar. Hastalık, bahsedilen bölgelerde ağrı, şişme, yanma gibi tepkimelerin olmasıyla kendini belli etmektedir. Bu hastalıktan uzak kalmanın en iyi yöntemi düzenli olarak egzersiz yapmaktır. Özellikle devlet memurlarında sıkça görülen bu hastalık nedeniyle profesyonel egzersiz seansları uygulaması tavsiye edilmektedir.

SELFİTİS

Selfitis; kişinin normalin üzerinde öz çekim yaparak sosyal medyada bu çekimleri paylaşması durumudur. Obsesif kompulsif bir bozukluk olarak da görülür. Bu davranış biçiminin temelinde kişinin kendisini topluma kabul ettirme, beğendirme, yorumlatma, övdürme eğiliminin olduğu söylenebilir. Bu hastalık kişinin mahremiyet algısının değişmesine neden olmaktadır. Sürekli öz çekim yaptığı için aynı ortamlarda paylaşılan öz çekimlerin beğenilme oranında düşüş yaşanır. Bu nedenle bu kişi ilgi çekici olarak, konuşturacak çok farklı ortamlarda da öz çekim yapıp paylaşabilir. Özellikle tuvalette, banyoda, çok ciddi olunması gereken cenaze töreni gibi ortamlarda öz çekim yaparak paylaşım yapar. Selfie çubuğu kullanılarak yapılan öz çekimlerde başkalarının da kadraja alınması Kişisel Verilerin Korunması Kanunu'na muhalefet de oluşturmakta ve hak ihlallerine neden olmaktadır. Selfitis kişiler için selfie çubuğunun kırılması ve bozulması çok ciddi bir sorundur. Böyle bir olay ile karşılaştıklarında aşırı öfke duyarlar.

SİBERHONDRİK

Hastalığını internetten teşhis etme olarak da bilinen bu dijital hastalık ülkemizde de yaygın olarak görülmektedir. Özellikle doktorlara, pozitif bilimlere güveni olmayan kişiler, yakalandıkları hastalıkların tedavilerini veya bulguların teşhisiyle alakalı bilgileri internetten ararlar. Basit blog siteleri üzerinden buldukları bilgiler ile kendilerine tedavi uygulamaya çalışan bu kişilerin hastalıkları ya çok daha ileri gider ya da bilinçsiz uygulama nedeniyle hayatını kaybederler. Bu hastalığın ülkemizde de çokça görülmesi nedeniyle Sağlık Bakanlığı en azından profesyonel desteğe yönlendirme yapılabilmesi için neyimvar.gov.tr internet sitesini kurmuştur.

WHATSAPPİTİS

WhatsApp üzerinden aşırı mesaj atma hastalığı olarak tanımlanan, fare, klavye hastalığı olarak da bilinen bu hastalıkta kişi, sıkça kullanılan anlık mesajlaşma uygulamalarını ihtiyacından fazla kullanma arzusu güder. Bazen özel durumu bazen de işi gereğince aşırı anlık mesajlaşma uygulaması kullanması dolayısıyla aynı fiziksel hareketleri tekrar eder. Aynı hareketlerin sürekli tekrarlanması sonucu el ve kollardaki sinir, tendon, kas ve diğer yumuşak dokuların zedelenmesiyle oluşan bu hastalıkta kan akışında bozulma ve ağrıya duyarlılıkla ilgili problemler ortaya çıkar.

WIKİPEDİALİZM

Enfornografinin bir parçası olan bu hastalık türünde birey sürekli olarak internet ansiklopedisi olarak Wikipedia'ya içerik girmek için araştırma yapar. Wikipedia'da rütbe atlamak için de yapılan bu işlem belli bir zaman kavramının üzerine çıkıp aşırılığa kaçtığında hastalık olarak kabul edilmektedir. Sadece Wikipedia'da değil, Google Yerel Rehberler, Facebook Editör ve Sözlük sitelerine de sürekli içerik girmek ve içerik girmek amacıyla araştırma yapmak da Wikipedializm olarak değerlendirilebilir.

YOUTUBE NARSİZMİ

Kişinin, sürekli kendisiyle ilgili video içerik oluşturarak bunu Youtube video paylaşım platformunda yayınladıktan sonra diğer kişilerin bu içeriği beğenmesi ve paylaşması için tacizlerde bulunmaya başlaması durumudur. Videoya gelen bir dislike veya olumsuz bir yorum paylaşımı yapan kişide psikolojik bozukluklar doğurmaya başlar ve kişi gelen bu dislike ile olumsuz yorumları çokça dillendirmeye başlar. Özellikle ailesine *“Bana Youtube’da güzel yorumlar yapmıyorsunuz”* diyerek sitem ettiği gözlemlenir.

SONUÇ

Sosyal medya veya e-hastalık dediğimiz ve yukarıda isimlerini saydığımız hastalıklara son derece önem gösterilmelidir. Medya okuryazarlığı, sosyal medya okuryazarlığı ve dijital medya okuryazarlığı alanlarında düzenli eğitimler planlanarak bu dersler, Mili Eğitim Bakanlığının müfredatına eklenmelidir.

Ebeveynler, çocuklarında bu tarz davranışların olup olmasını izlemeli, eğer çocuk bu yönde davranış geliştirmiş ise kesinlikle psikolojik destek alınması sağlanmalıdır.