



PSIKOLEKTİF'Ten

sanal ruminasyon: doomscrolling - onay ve karar: sosyal doğrulamanın gücü
- bir sosyal duygu olarak suçluluk -
dijital oyun faydalı mı?- kripto para yatırım davranışı bağımlılığa dönüşür mü?

SANAL RUMİNASYON: DOOMSCROLLING

**Onur İbrahim Atay - Psikolojik Danışman/
Yüksek Lisans Öğrencisi**

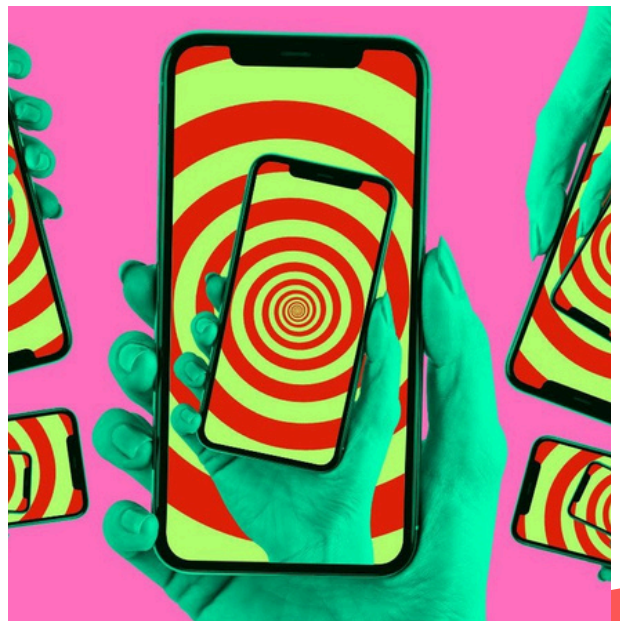
Günlük telaşlarımız arasında hızını fark etmek zor olsa da toplumsal yaşam sürekli farklı bir forma bürünmektedir. Toplumsal, teknolojik hatta bireysel değişimler dahi her zaman toplumsal yaşamı dinamik ve sürekli kılmakta; özellikle teknolojik cihazlar ve sosyal medya ise bu dinamizmi kolaylaştırmaktadır. Dünyanın her yerinde gerçekleşen etkileyici kriz durumları ve bu krizleri görünür kılan sosyal medya araçlarının günlük rutinlerimizdeki yeri düşünüldüğünde, 21.yüzyılda yaşayan bireyler olarak ruh sağlığımızı korumanın oldukça zor olduğunu söylemek yanlış olmaz. Yeni dünya düzeni, afetler, salgınlar, politik dönüşümler derken kendi bireysel geleceğimiz üzerindeki belirsizlikler, tarihsel şansın aleyhimize işlemesi ve bu gündemlerin çoğunlukla sosyal medya aracılığıyla yayılması; pek tabii dışsal faktörler üzerindeki kontrol ihtiyacımızı ve sosyal medya ile ilişkimizi de diri tutmakta. Tüm bunları yönetmekte zorlanan, kontrol duygusunu arttırmak ve keyifli vakit geçirmek amacıyla sosyal medya ile ilişkisini arttırırken olumsuz içeriklerden kendini alamayan, saatler sonra ise ekrandan çok daha mutsuz ve depresif ayrılan sevgili okurlar, bu yazım sizlere, toplanın! Artık bizim de bir adımız var: Doomscroller.

Doomscrolling, ilk olarak 2018 yılında Twitter'da ortaya çıkmış ve görünürlük kazanmış bir kavramdır. Temel anlamıyla sosyal medyada olumsuz haberlerin sürekli ve kontrolsüz bir biçimde takip edilmesinden kendini alı koyamama hali olarak ifade edilmektedir (Borovkov ve Chenyak, 2023). Bahsedilen kendini alıkoyamama hali; aslında haberin ne düzeyde kötü olduğuyla bağlantılı olmayıp sosyal medya kullanıcılarının planlanmamış biçimde kendilerini olumsuz bilgileri aratmaya devam etme noktasında kısır bir döngü içerisinde bulunduğu noktayı işaret etmektedir (Satıcı, Gocet Tekin, Deniz ve Satıcı, 2023).

Güncel ve henüz bilimselliği üzerine çalışılan doomscrolling kavramı, tahmin edileceği üzere Covid-19 pandemi sürecinde popülerlik kazanmıştır. Pandeminin bilinmeyen ve daha önce deneyimlenmeyen bir süreç oluşu ve bu



Başlangıç noktasından anlaşılacağı üzere doomscrolling, kontrolsüzce gerçekleştirilen bir eylem olmasına karşılık aslında temelde kontrol sahibi olma, bilgi eksikliğini giderme ve kaygı yönetimini sağlama gibi doğal ihtiyaçlarımızdan kaynaklanmaktadır.



süreçte birçok olumsuz haberin yayılması bilgi ve kontrol sahibi olma isteğimizin artmasını kaçınılmaz kılmıştır (Borovkov ve Chenyak, 2023). Başlangıç noktasından anlaşılacağı üzere doomscrolling, kontrolsüzce gerçekleştirilen bir eylem olmasına karşılık aslında temelde kontrol sahibi olma, bilgi eksikliğini giderme ve kaygı yönetimini sağlama gibi doğal ihtiyaçlarımızdan kaynaklanmaktadır. Ancak görüldüğü gibi ihtiyacımızı giderme yöntemimiz ondan iyice uzaklaşmamıza neden olmaktadır (Borovkov ve Chenyak, 2023). İşte bu noktada doomscrolling'i özel bir kavram yapan ayırıcı özellik, bu deneyimin kompulsif bir nitelik taşıması, takıntılı ve zorlanımlı bir şekilde tekrar ediyor olmasıdır (Sharma, Lee ve Johnson, 2023).

Doomscrolling, sosyal medya kullanım alışkanlıkları ile de ilişkili ve orantılı bir şekilde deneyimlenmektedir. Satıcı ve ark. (2023) tarafından yürütülen çalışmada sosyal medyaya yönelik bağımlılık eğilimi yüksek bireylerin daha yüksek düzeyde de doomscrolling eğilimi gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Sharma ve ark. (2022) tarafından yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre ise doomscrolling'i deneyimleyen bireylerin çoğu, sosyal medyada planladıklarından çok daha fazla vakit geçirmekte, sörf sırasında bulundukları platformda bulunma amaçlarından uzaklaşmaktadırlar.

Doomscrolling deneyiminin ruh sağlığı üzerindeki etkilerine bakıldığında ise, yine Sharma ve ark. (2022) tarafından yürütülen bir çalışmada, bu deneyimde endişe temasının oldukça ön planda olduğu görülmüştür. Katılımcılar çoğunlukla kaygılarını giderme amacıyla yoğun bir şekilde haberleri takip ettiklerini; haberlerin kendileriyle ve/veya yakın sosyal çevreleriyle ilgili olup olmadığının, izlemek istedikleri daha büyük ulusal veya global eğilimleri yansıtıp yansıtmadığının haberleri takip etme eğilimlerinde belirleyici olduğunu ifade etmişlerdir.

Her durum ve olayda olduğu gibi, doomscrolling'i aktif olarak deneyimleme eğilimi ve bu davranıştan etkilenme düzeyi dekişisel özelliklere göre farklılaşmaktadır. Satıcı ve ark. (2023) tarafından yürütülen araştırmada daha önce felaket tellallığı olarak





bahsettiğimiz akımla yayılan olumsuz içeriklerden etkilenme düzeyinin vicdanlılık, dışadönüklük ve uyumluluk gibi istendik kişilik özellikleri gösteren bireyler, olumsuz içeriklerden-en azından psikopatoloji seviyesinde-daha az olumsuz etkilenmekte oldukları sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde, felaket tellallığı ile fazla meşgul olan bireylerin diğer bireylere göre psikolojik sıkıntı yaşama olasılığının daha yüksek olduğu; bunun da daha düşük mental iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve yaşam uyumuna sebep olduğu görülmüştür. Ancak bu noktada, doomscrolling deneyiminin yalnızca bir sebep veya sonuç olmadığını vurgulamak gerekir. Watercutter (2022), doomscrolling ile olumlu duygulanım, duygu düzenleme ve esenlik hali arasındaki karşılıklı ilişkilere vurgu yapmaktadır. Daha net bir ifade ile; zorlu duyguların doomscrolling eğilimini arttırması olasılığıyla beraber, doomscrolling deneyiminin zorlu duyguları arttırma olasılığı da göz önünde bulundurulmalıdır.

Tabii bu veriler, deneyimin yalnızca bizim kontrolümüzce gerçekleştirdiğini düşündürmemelidir. Sosyal medya araçları, doomscrolling deneyimini mümkün kılacak stratejilere oldukça hakimdir. Geçmişte geleneksel medyada farklı formlarda gerçekleştirildiği gibi, bugün de sosyal

medyada olumsuz içerikler sistematik ve tekrarlayıcı bir şekilde yayılmaktadır (Borovkov ve Chenyak, 2023). Doomscrolling'i yoğun bir şekilde deneyimleyen bireyler, olumsuz içerikteki haberlerin tekrarlayıcı bir şekilde akışta karşısına çıktığını ifade etmektedirler (Sharma ve ark., 2023). Sosyal medya platformlarında algoritmanın nasıl çalıştığını düşündüğümüzde ise bunun gerçekliğiyle tekrar yüzleşmek kaçınılmaz olur: Etkileşim verdiğimiz içeriklerin benzerleriyle tekrar karşılaşma olasılığımız oldukça yüksektir.

Peki ne yapmalıyız? Yaşamımızda artık amaca hizmet etmeyen döngüleri sonlandırmanın bizi ne denli kaygıya sürüklediği düşünüldüğünde, en zoru bu soruya somut bir cevap bulmak olacaktır. Ancak ilk aşamada, bu döngünün yeniden gözden geçirilmesi gerektiğini kabul etmek işimizi kolaylaştırabilir. Her ne kadar toplumsal ve bireysel gündemlerimiz olumluya odaklanmamızı güçleştirse de en azından olumsuz içeriklere erişimimizi kısıtlamayı deneyebilir, kendi yaşamımızda kontrol edebileceğimiz alanlara daha sık yoğunlaşabiliriz. Sosyal medyayı hayatımızdan tamamen çıkarmak yerine onu kullanım amacımızı hatırlamak ve yalnızca bu noktadaki ihtiyaçlarımıza odaklanmak ise, şu an için kurtarıcı bir yol gibi görünüyor.

ONAY VE KARAR: SOSYAL DOĞRULAMANIN GÜCÜ

Zeynep Gürses -Psikolog

Topluluk halinde yaşayan insanlar karar alacakları zaman diğerlerinin fikirlerini almayı ya da onaylanmayı önemserler. Bu bazen sözlü iletişimden alınan geri dönüşlerden, bazen ise beden dilini kullanarak (kişi başını sallayarak ya da sallamayarak) onayladığının ya da onaylamadığının sinyalini vererek anlaşılabilir. Hatta bazen onay almak, yapacağımız eylemden çok daha önemli bir hale gelir ve karar alma sürecini etkiler. Elbette, bu onay alma sürecinin insan üzerinde olumsuz etkileri bulunur çünkü zaman zaman, kazandığımız başarıların bile onaydan geçmesini isteriz. Bu sebeple onay alma ve uyum sağlama baskısı bireyselliği ve yaratıcılığı kısıtlayabilir. Bireyler grup onayına kendi değerleri veya tercihlerinden daha fazla öncelik verdikleri durumda kendi fikirleri onların gözünde değersizleşir ve 'grup düşüncesi' olarak bilinen bir olguya yol açabilir. Grup düşüncesi, grup içindeki birey ya da bireylerin, gruptan dışlanmaktan korkmaları ve/veya grubun çoğunluk kararına uymaları gerektiğini düşünmeleri sonucunda oluşur. (Karakaş, 2017)

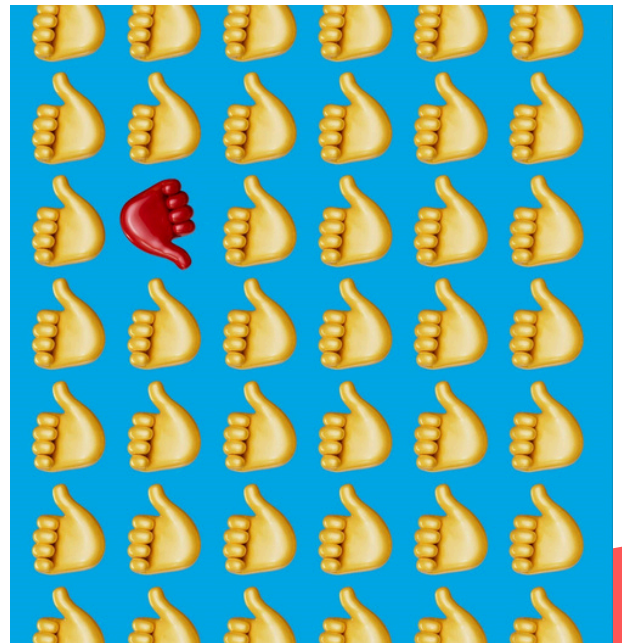
Evrimsel bir perspektif ile baktığımızda da atalarımızın hayatta kalabilmeleri için sosyal bağlar ve grup uyumuna göre davranışlarını şekillendirmişlerdir. Çünkü bu normatif sosyal etki, onların kabul edilmesi ve bu sayede kaynaklara erişimi, iş birliğini kolaylaştırabileceği anlamı taşıyor olabilir. Bu ve bu gibi birçok nedenden dolayı insanlar grupla uyum sağlama ve akranlarından onay almaya eğilimli hale gelirler. Fakat onay alma ihtiyacı benlik saygısını ve ruh sağlığını etkileyebilir. Sürekli dış onay arayışı, bireyleri başkalarının görüşlerine aşırı bağımlı hale getirerek özerk kararlar alma becerilerini azaltabilir. Bu bağımlılık, özellikle de aranan onay alınmaması durumunda kaygı ve strese yol açabilir. Zamanla, özgüveni aşındırabilir ve yetersizlik duygularına yol açabilir.

Onay Hareketi Deneyi

Onay almanın insan üzerindeki etkilerini araştıran birçok deney ve çalışma yapılmıştır. Bunların bazıları klasik psikoloji deneyleri olarak literatürde yerini almıştır. Bu deneylerden biri de Thomas Moriarty'nin 1972 yılında bireylerin karar ve davranışlarının sözel olmayan jest ve mimiklerden, özellikle de onay



Yapmakta olduğumuz ya da tamamladığımız bir iş karşısında takdir görmek ve güzel yorumlar dinlemek isteriz, bu da kendimizi geliştirmek için seçtiğimiz en tabii yoldur. Fakat başkalarının fikirleri hayatımızdaki karar ve başarılarımızın terazisi değildir.

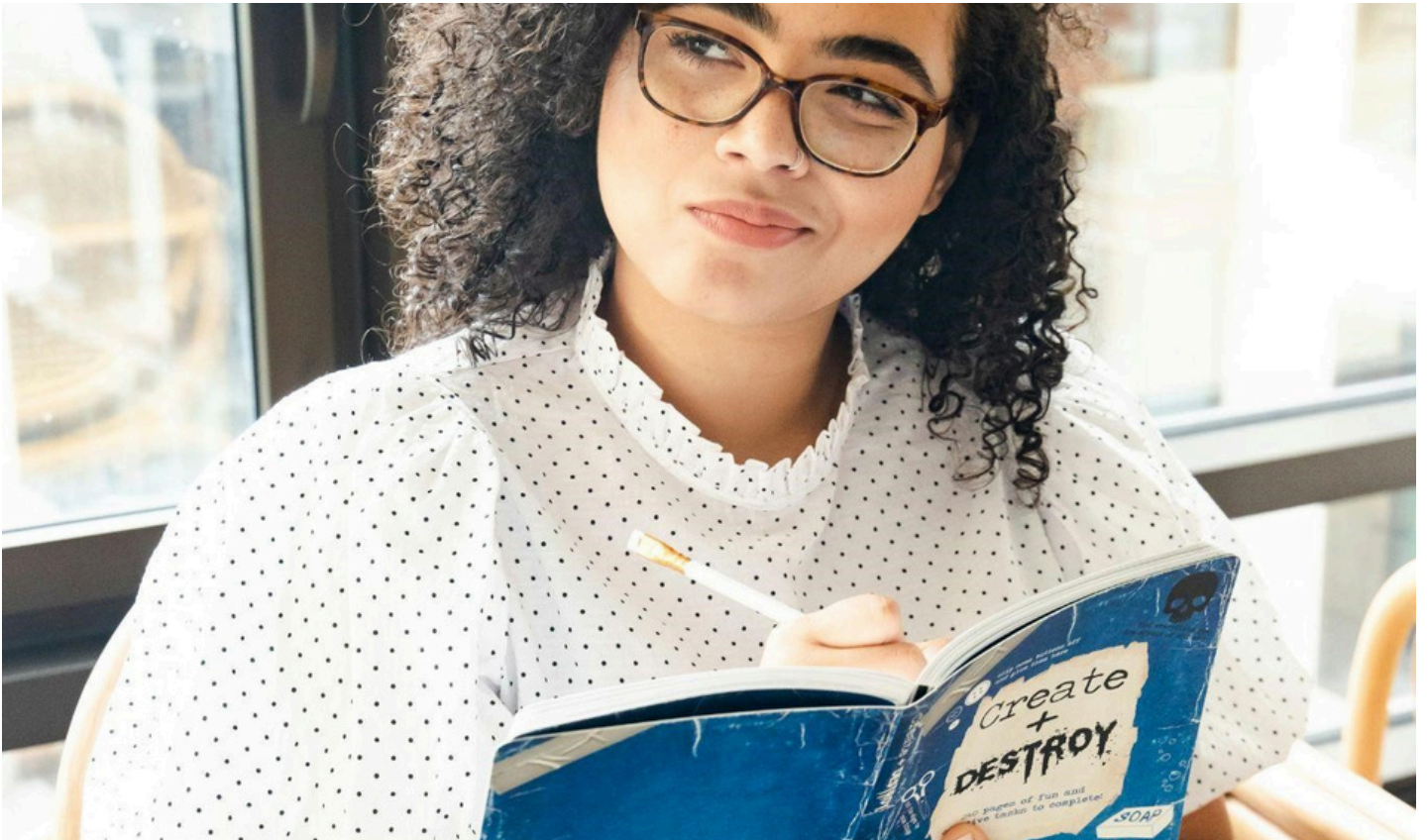


işaretinden nasıl etkilendiğinin üzerine yaptığı bir çalışmadır. Deneyinde katılımcılara seçenekler arasında seçim yapmaları veya yargıda bulunmaları gereken bir görev veya karar verme senaryosu sunulmuştur. Deney sırasında, araştırmacının yardımcısı (araştırmacıyla birlikte çalışan ancak başka bir katılımcı gibi davranan biri), katılımcı seçimini yaptıktan sonra ara sıra bir onaylama veya onaylamama işareti verir. Moriarty, katılımcıların, katılımcı gibi gözüken bir diğer kişiden (araştırmacı ile çalışan kişi) bir onay işareti aldıklarında seçimlerini veya yargılarını tekrarlama olasılıklarının önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuştur. Tersine, onaylamadıklarına dair bir baş sallama aldıklarında seçimlerini değiştirme olasılıkları daha yüksekti. Bu deney, baş sallama gibi jestler gibi sözel olmayan ipuçlarının bireysel karar verme ve davranış üzerindeki güçlü etkisini göstermektedir. (Solso, 2005). İnce sosyal sinyallerin bile çeşitli bağlamlarda eylemlerimizi ve seçimlerimizi nasıl etkileyebileceğini vurgulamaktadır.

Bu çalışmada da sonuç, klasik psikoloji 'Ash ve Milgram' deneylerinden de bildiğimiz gibi insan davranışlarının arkadaş, otorite ve çevresel faktörler vasıtasıyla değişebileceğini ortaya koyar. Fakat bunun aksini iddia eden

çalışmalarda yapılmıştır ve aksini iddia eden bu çalışmaya göre onaya ihtiyaç duymamız ya da duymamamız kültürümüzün içinde bulunduğumuz zaman ve çevrenin etkisinde olduğunu söyler. Twenge (2007) sosyal onayın kültüre göre farklı anlamlar ifade ettiğini söyler ve hatta çalışmasında detaylarıyla Amerikan kültürünün zamana bağlı olarak sosyal onayı anlamlandırma şeklinin de değiştiğini söyler. Twenge'nin (2007) araştırmasına göre "Sosyal onay ihtiyacındaki değişiklikler, insanlar kişilik ve tutum değerlendirmelerini tamamladığında devreye giren kültürel talepleri göstermektedir. Yakın sosyal bağlantıların olduğu bir toplumda, başkalarının onayını almak çok önemlidir, çünkü bireyin kamusal yüzü başkalarına çekici gelmeli ve kimseyi rahatsız etmemelidir. Daha bireyci bir kültürde insanlar "gerçek benliğime sadık" olmaya daha fazla önem verirler ve bu, kültürel olarak kabul edilen değer haline gelir."

Sonuç olarak, yapmakta olduğumuz ya da tamamladığımız bir iş karşısında takdir görmek ve güzel yorumlar dinlemek isteriz, bu da kendimizi geliştirmek için seçtiğimiz en tabii yoldur. Fakat başkalarının fikirleri hayatımızdaki karar ve başarılarımızın terazisi değildir.



BİR SOSYAL DUYGU OLARAK SUÇLULUK

Metin Pulat - Uzman Psikolojik Danışman

Suçluluk; tarih boyunca dinlerden edebiyata, insanlığı temelden etkileyen pek çok konuda ana tema haline gelmiş bir duygudur. Öyle ki Nietzsche, Yahudi ve Hristiyan kültürlerini suçluluk kültürü ile güdülenen kültürler olarak ele almakta ve bu kültürlerle doğup büyüyen insanların düşüncesinde yer edinen en kötü yazgının suçluluk olduğunu vurgulamıştır. Bu tip insanlar için pişmanlıktan, kötü vicdandan, zalimlikten ve gücün kötüye kullanımından acı çekmek yerine ölmek daha iyi bir ihtimaldir (Gray, 2018).

Freud ise suçluluğu bir tür kaygı biçimi olarak tanımlamaktadır. Ona göre bu, bireyin antisosyal davranışını sınırlayan bir ceza korkusudur. Bir nevi kaçınmak için yapılan ve böylelikle önleyici olan bir kendini cezalandırma biçimidir. Ancak, bu görüş süreç içerisinde sorgulanmıştır. 1980'ler ve 90'larda, 'shameniks' olarak bilinen bir grup önde gelen psikiyatrist suçluluk duygusuna farklı bir bakış açısı getirmiştir. Onlar, suçluluğun sadece bir korku biçimi olmadığını bu duygunun hissedilen baskı düzeyinden ziyade, insanlar arasındaki güç dinamiklerinden kaynaklandığını düşünürler (Gray, 2018). Burada yer alan "insanlar arası" ifadesi bize suçluluk duygusunun neden sosyal bir duygu ya da diğer adıyla öz-bilinçli duygu olarak ele alınabileceğine dair ipuçlarını veriyor olabilir çünkü bu kategoride olan suçluluk gibi duygular sosyal hedeflerin elde edilmesini kolaylaştırır. Bu noktada, suçluluğun sosyal hedeflerine evrimsel psikoloji perspektifinden bakmak iyi olacaktır.

Evrimsel Psikoloji, duyguların doğal seleksiyon yoluyla, hayatta kalma ve üreme hedeflerini kolaylaştırmak için evrimleştiğini varsaymaktadır. Temel bir duygunun hayatta kalma hedeflerini nasıl destekleyebileceğini anlamak kolaydır; örneğin, korku bir bireyin bir bireyin yırtıcıdan kaçmasına neden olabilir ve böylece tehdit karşısında hayatta kalma şansını artırabilir. Buna karşılık, suçluluk gibi sosyal duyguların öncelikle statünün korunması veya artırılması ya da grup reddinin önlenmesi gibi sosyal hedeflerin gerçekleşmesini teşvik etmek için evrimleştiğine inanılmaktadır (Tracy & Robins, 2004).



Kısacası sosyal bir duygu olarak suçluluk; bilişsel olarak karmaşıktır, kendini yansıtmaya ve nedensel bilişsel değerlendirme yapma kapasitesini gerektirir.

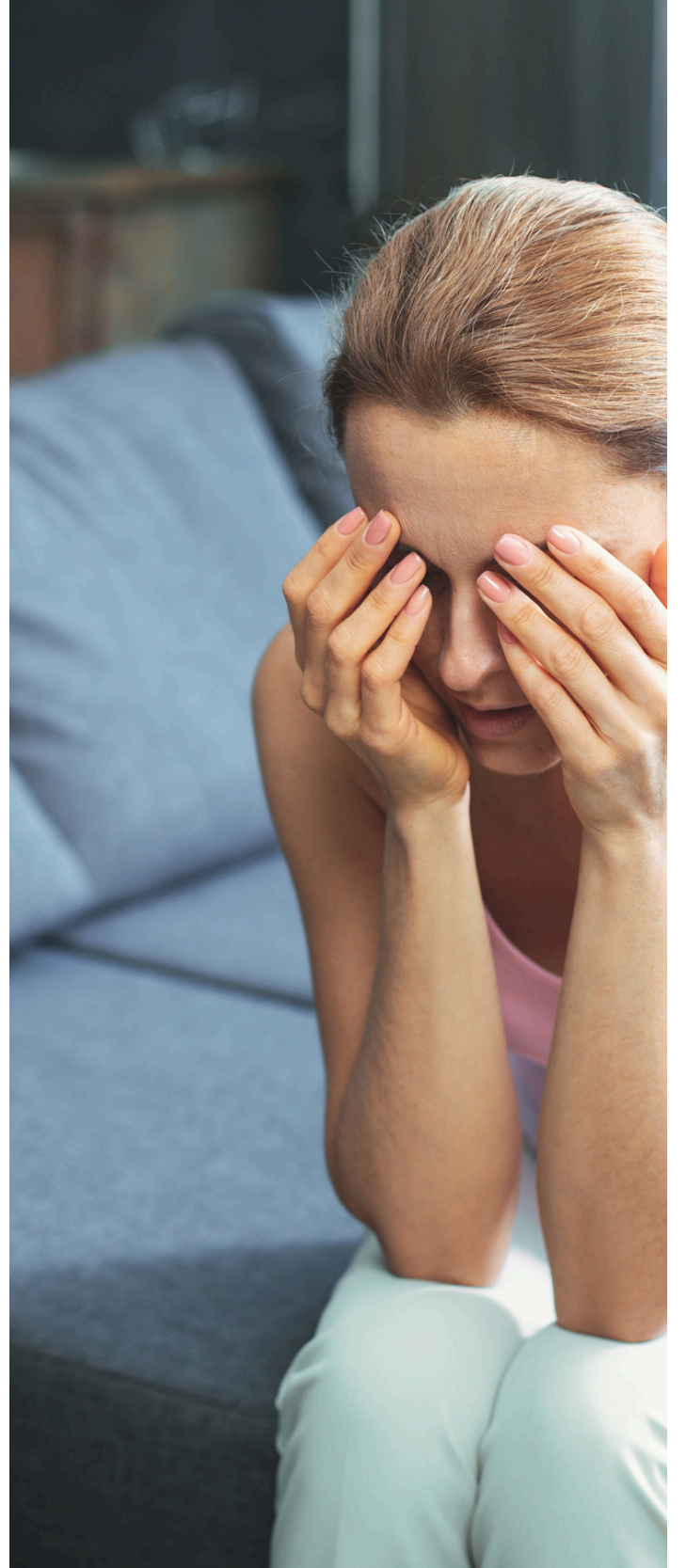


Bu açıdan bakıldığında sosyal bir duygu olarak suçluluğun bir öz değerlendirme süzgeçinden geçirilerek öz-farkındalık ve benlik tasarımı gibi bilişsel süreçler gerektirdiği söylenebilir. Yani, suçluluk, kişinin kendisi tarafından yapılan belirli bir davranış veya eylem hakkında olumsuz duygularını içermektedir (Tangney & Dearing, 2002). İçsel, kararsız, kontrol edilebilir ve spesifik bilişsel değerlendirmeler (örneğin, “Yeterince çabalamadım”) suçluluğa yol açar. Araştırmalar, zayıf performansı çabaya bağlayan bireylerin suçluluk hissetme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Tracy & Robins, 2006). Bu, sadece kişinin öz kavramını nasıl değerlendirdiğiyle ilgili değil aynı zamanda bu öz kavramını sosyal, ilişkisel ve kolektif anlamda değerlendirmesiyle ilgilidir. Dolayısıyla suçluluk duygusu sosyal gruplarda, romantik bir ilişkide, bir kültürün içinde kendimizi nasıl tanımladığımızla da ilgilidir.

Kulağa son derece karmaşık gelen ve daha üst düzey bilişsel süzgeçlerden geçtiği varsayılan suçluluk gibi kompleks sosyal duyguların çocukluktaki bilişsel gelişim ile doğru orantılı olarak temel duygulardan daha sonra geliştiği ve gelişimsel olarak üç yaşından sonra ortaya çıktığı öne sürülmektedir (Abe & Izard, 1999). Ekman’ın (2003) çalışmalarından temel duygularımızın yüz ifadesiyle aktarılabilirdiği bilinmektedir. Fakat birinin suçlu olduğu bedeninden, yüzünden ve mimiklerinden nasıl anlaşılabilir? Bu soruyu cevaplarken temel duygular kadar net bir resim aklımıza gelmiyor olabilir. Bunun sebebi, suçluluk duygusunun sözsüz olarak yansıtılmasıyla ilgili evrensel kanıtın çok az olmasıdır (Haidt & Keltner, 1999).

Ayrıca, suçluluk söz konusu olduğunda evrenselleşen ve belirgin bir fizyolojik tepkiyi tanımlamak zor olabilir.

Evrimsel tarihimizde, hayatta kalma, “ikili, üçlü veya grup düzeyinde iş birliği; grubun sorunsuz işleyişi; hile yapma; hilekarlığın tespiti; grup içi ve grup dışı rekabet” gibi sayısız karmaşık sosyal problemi aşma kapasitemize bağlıydı (Sedikides & Skowronski, 1997). Suçluluk söz konusu olduğunda ahlak yasaları gibi bireylerden küçüklü büyüklü sosyal gruplara kadar



farklılaşan bir değerlendirme süreci söz konusudur. Kısacası sosyal bir duygu olarak suçluluk; bilişsel olarak karmaşıktır, kendini yansıtma ve nedensel bilişsel değerlendirme yapma kapasitesini gerektirir. Bu nedenledir ki birey ve bireyin yaşadığı toplum içerisinde önemli sosyal işlevlere hizmet edebilir.

DİJİTAL OYUN FAYDALI MI?

Merve Şahin - Psikolojik Danışman

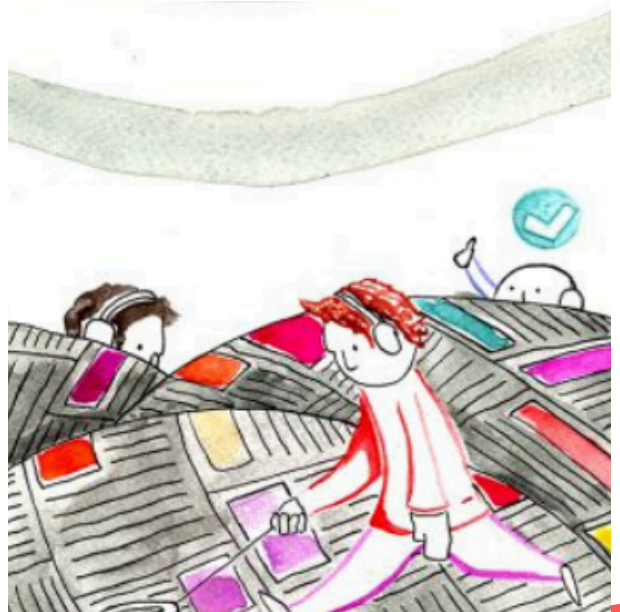
Dijital oyunların genellikle çocuk gelişimindeki olumsuz etkileri ön plana çıkartılsa da çok sayıda akademik çalışma ile özellikle çocukların bilişsel gelişiminin desteklenmesi başta olmak üzere azımsanmayacak kadar olumlu etkilerinin olduğu da elde edilen sonuçlar arasındadır. Günümüz çocuklarının hemen her şeyin dijitalleştiği bir dünyada büyümeye çalışırken çoğu zaman kendi doğal öğrenme dönemlerine çok uzak tasarlanmış geleneksel eğitim sistemi içerisinde kaybolup gittiğini görmekteyiz.

Peki dijital oyunların beynin fiziksel yapısını; okumayı öğrenmek, piyano çalmak veya harita yardımıyla yön bulmak eylemlerinin sebep olduğu değişime benzer şekilde geliştirdiğini biliyor muydunuz? Yapılan araştırmalar bu bulgunun yanında birçok olumlu etkiyi de sıralamıştır. Hadi gelin! Birkaç tanesine hep beraber göz atalım.

“Oyun Tabanlı Eğitim” bu faydaları sıralarken bahsetmemiz gereken en önemli konulardan biri. İsminden de anlaşılacağı gibi çocukların öğrenmesi gereken bilgilerin ‘oyun’ aracılığıyla verilmesi gereken bir yaklaşım olduğunu söyleyebiliriz. Yapılan çalışmalar sonucunda oyun tabanlı öğretimin gereklilikleri olan; problem çözme becerisi, deneme/yanılma ve sonuçları keşfetme aşamaları gibi araştırmaya ve sorgulamaya yönlendiren öğrenme şekli dijital oyunlarla da sağlanabildiği görülmüştür. Öte yandan bildiğimiz gibi dijital oyunlar sayesinde çocuğa aktarılacak bilgi yaş gruplarına göre kolayca derecelendirilebilmekte ve sınıflandırılabilir. Kontrol edilebilir bilgi akışı sayesinde içerikler uzmanlar tarafından eğitim odaklı hazırlanabilir. Fiziksel sınırların ortadan kalktığı bu ortamda çocuklar, istedikleri zaman arkadaşlarıyla etkileşimli iletişim halinde olabilmesi de bu öğrenme işlevini oldukça desteklemektedir. ‘Evet ama bunun bir de bağımlılık boyutu var?’ dediğinizi duyar gibiyim. Yukarıda bahsedilen tüm bilgiler gibi bu konu üzerinde de birçok araştırma yapılmış ve dijital oyunlarda bağımlılığın göz ardı edilemeyecek kadar çok olduğu görülmüştür. Ancak bununla beraber



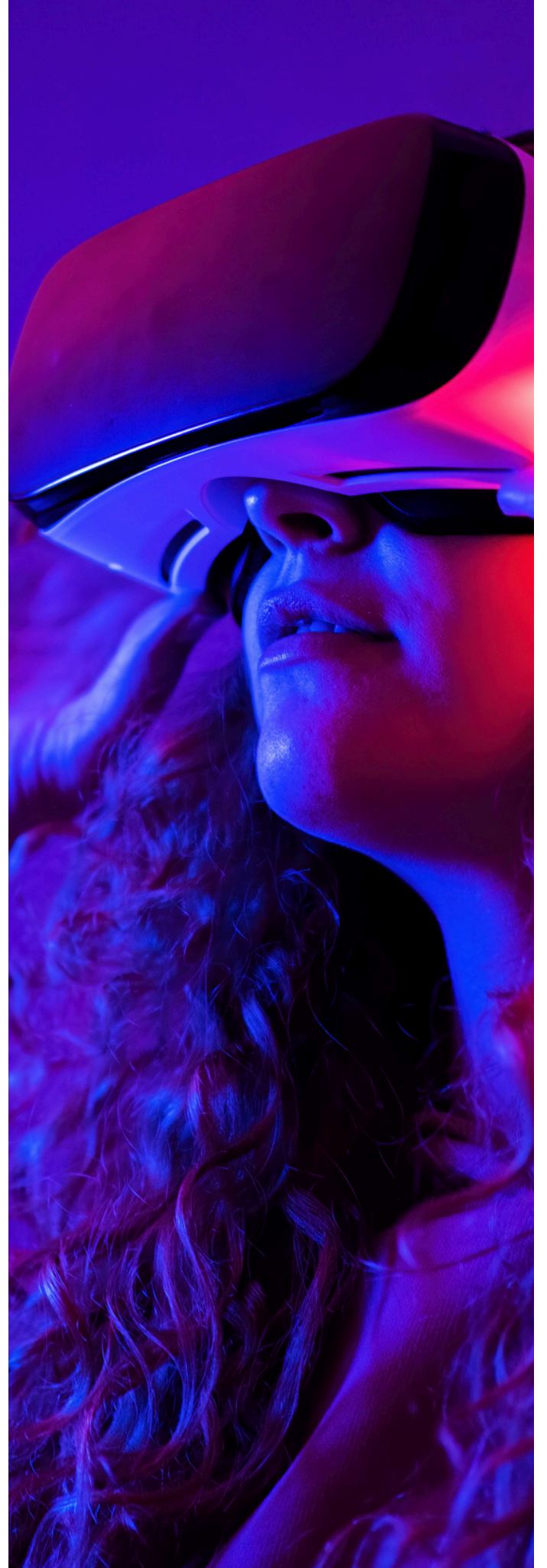
. "Öğrenilmiş iyimserlik" terimi, Dr. Martin Seligman tarafından kurulan bir psikoloji dalı olan pozitif psikolojiden gelmektedir.



tasarlanan uygulamanın profesyonel oyun yöneticileri ve danışmanlar tarafından denetlenebilmesi, içerik standartlarının belirlenebilmesi, çocuğun eriştiği içerikler hakkında ebeveynlerin bilgilendirilmesi ve en önemlisi dijital oyunda geçirilen sürenin sınırlanabilmesi faktörleri 'bağımlılık' kavramını saf dışı bırakmakta oldukça yardımcı olacaktır. Hatta bu süre sınırlamasının çocuklara zamanı iyi kullanmayı öğretmek gibi bir işlevi olduğunu bile söyleyebiliriz.

Dijital oyun oynarken aynı anda birden fazla iş yapabildiğimiz de yadsınamaz bir gerçektir. Tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da sunulan oyunlarla çok sayıda dinamik değişkeni takip edebilme ve birden fazla hedefi yönetebilme becerisini geliştirebilir. Oyunlarda belirlenen hedefe ulaşma amacı sayesinde hızlı düşünme, analiz yapabilme ve karar verme yetenekleri de dijital oyunlar aracılığıyla desteklenmektedir. Görsel uyaran çeşitliliğinin zihin gelişimine katkıları da faydaları arasında sıralanabilir.

Bu ve benzeri birçok olumlu etkiye rağmen gerek dijital oyun kavramının nispeten yeni olması gerekse bilinçsiz kullanımdan doğan hasarların göz ardı edilememesi sebebiyle ebeveynler, çocuklarının kendi çocukluklarındaki gibi geleneksel yöntemlerle (saklambaç, evcilik oynayarak, kitap okuyarak, şiir yazarak) zaman geçirmelerini beklemektedir. Bahsedildiği gibi olumsuz etkileri görmezden gelmek doğru olmaz ancak yeni neslin alışkanlıklarını değerlendirirken empati kurmak, onlara daha iyi bir eğitim ve gelecek sunmak için yaşadığımız dünyayı onların gözünden anlamaya çalışmak daha doğru bir yaklaşım olabilir. Bu nedenle değişimin kaçınılmaz olduğu günümüzde ebeveynler ve uzmanlar olarak çocukları tabletten, telefondan, bilgisayardan tamamen uzaklaştırmak yerine kontrollü ve bilinçli kullanımla çocuklarımıza iyi bir dijital dönem yaşatabilmek için içeriği doğru kullanabilmemiz gerekir. Literatürdeki tabiriyle iyi birer 'medya okuryazarı' olmak, dijitalleşmekten kaçmak yerine ondan fayda sağlamayı beraberinde getirecektir. Medya Okuryazarlığı kavramını açıklamak için yepyeni bir başlık ve bomboş bir blog sayfası gerektiği için, eğlenerek öğrenmenin en verimli olduğu olduğunu hiç unutmadığımız günlere, bir sonraki yazımızda görüşmek üzere!



KRİPTO PARA YATIRIM DAVRANIŞI BAĞIMLILIĞA DÖNÜŞÜR MÜ?

Elif Köden - Psikolog

Bağımlılık, beyindeki ödül ve motivasyon sistemlerini etkileyen kronik bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık, öncelikle ödül alma ve tatmin duygularını düzenleyen dopamin gibi nörotransmitterlerin etkisinde gerçekleşen bir süreçtir. Bu durum, bağımlılık gelişen bireylerin belirli uyarıcılara karşı artan bir istek duymasına ve kontrolsüz davranışlara yönelmelerine yol açar. Ayrıca bellek süreçlerini de etkileyerek bağımlı olunan davranışın tekrarlanmasını kolaylaştırır. Bağımlılık dendiğinde aklımıza ilk olarak alkol, madde kullanım bozuklukları gelir; bunun yanı sıra davranış bağımlılıkları da günümüzde sıklıkla görülmektedir.

"Davranışsal bağımlılık" terimi, ilk kez 1990 yılında tanımlanmış olup, bireylerin ödüllendirici bir davranışa aşırı istek duyması, bu davranışı kontrol etmekte veya durdurmada zorluk yaşaması şeklinde kendini gösterir. Bu tür bağımlılıklar, beyin ödül sisteminin nöral ağlarını etkileyen ve madde bağımlılığıyla benzer özellikler gösteren durumlardır. Hem alkol/ madde bağımlılığı hem de davranışsal bağımlılıklar, bireylerde yürütücü işlevlerde bozulmalara neden olabilir. Yapılan çalışmalar sonucu borsa ve kripto para ticareti, davranışsal bağımlılıklar kapsamında yer alabileceği düşünülür.

Türkiye'de kripto para ticaretinin psikososyal nedenleri, ekonomik belirsizlikler, yüksek getiri beklentisi, teknoloji ilgisi, sosyal medya etkisi, bağımsızlık ihtiyacı, risk alma eğilimi, psikolojik kaçış ve eğitim gibi çeşitli faktörlere dayanmaktadır. Bu faktörlerin anlaşılması, kripto para yatırımlarının bireyler üzerindeki psikolojik etkilerini ve potansiyel riskleri daha iyi yönetmeyi mümkün kılabilir. Bireylerin bilinçli ve dengeli yatırım kararları alabilmesi için bu psikolojik dinamiklerin farkında olmaları büyük önem taşımaktadır.

Kripto para, merkezi bir otoriteye bağlı olmaksızın dijital ve kriptografik yöntemlerle güvence altına alınan bir para birimidir. Bitcoin'in tanıtılmasıyla birlikte finansal sistemde devrim niteliğinde bir yenilik olarak ortaya çıkmıştır. Kripto paralar, geleneksel para birimlerine alternatif olarak hızla popülerlik kazanmıştır. Kripto paraların hızlı yükselişi ve geniş çapta benimsenmesi,



Depresyon ve kaygı bozukluklarının günden güne artışına çözüm bulma motivasyonu ile geliştirilen müdahale yöntemlerine grupta psikolojik danışmanın dahil edilmesinin yanı sıra kültürel ekolojimize uyumlu patoloji içermeyen sorunlara çözüm bulmamız mümkün.



sadece finansal dünyada değil, aynı zamanda bireylerin davranış ve karar mekanizmaları üzerinde de etkiler yaratmıştır. Daha çok yatırımla ilişkilendirilen kripto paraların davranış örüntüsünün kumar bağımlılığı ile benzeştiği henüz çok fark edilmemiştir. Bu yazıda kripto para ticareti yatırımcılarının davranışlarını belirleyen psikolojik unsurları, bağımlılığa yol açabilecek riskli durumları anlatacağım.

Kripto paralar, sundukları potansiyel kazançlar nedeniyle geniş bir yatırımcı kitlesi tarafından ilgi görmektedir. Ancak bu dijital varlıkların hızlı değişkenliği ve spekülasyon doğası, yatırımcılar için çeşitli riskler barındırmaktadır. Kripto para yatırımlarının riskli durumları şu şekilde incelenebilir:

1. Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)

Kaçırma Korkusu (Fear of Missing Out, FOMO), kripto para piyasasında yaygın bir psikolojik durumdur. Yatırımcılar, başkalarının büyük kazançlar elde ettiği düşüncesiyle hızlı ve düşünmeden yatırım yapma eğiliminde olabilirler. Bu durum, aceleci ve irrasyonel kararlar alarak büyük kayıplara yol açabilir.

2. Aşırı Güven

Kripto para piyasasında yatırım yapan bireyler, özellikle kısa sürede büyük kazançlar elde edenler, aşırı güven geliştirebilirler. Bu aşırı güven, yatırımcıların riskleri göz ardı etmelerine ve daha büyük miktarlarda yatırım yapmalarına neden olabilir, bu da potansiyel kayıpları artırır. Kayıpların yerini doldurmak için riskli yatırımlara devam edilebilir ve böylece bir döngü oluşabilir.

3. Belirsizlik ve Şüphe (FUD)

Kripto para piyasasında olumsuz haberlerin yayılması, yatırımcılar arasında korku, belirsizlik ve şüphe (Fear, Uncertainty, Doubt, FUD) yaratabilir. Bu durum, yatırımcıların panik satışlarına ve piyasanın dalgalanmasına neden olabilir. Negatif bilgilere aşırı tepki verme, yatırımcıların mantıksız ve zarar verici kararlar almalarına yol açabilir.

4. Sürü Davranışı

Sürü davranışı, yatırımcıların bağımsız kararlar vermek yerine, başkalarının kararlarını takip etmeleri durumudur. Kripto para piyasasında, yatırımcılar genellikle

popüler eğilimlere göre hareket ederler. Bu, piyasanın aşırı dalgalanmasına ve balonların oluşmasına yol açabilir. Sürü davranışı, yatırımcıların yanlış bilgilere dayanarak karar vermelerine neden olabilir.

5. Bağımlılık

Kripto para ticareti, bazı bireyler için bağımlılık yapıcı olabilir. Yatırımcılar, sürekli piyasa hareketlerini takip etme, sık sık alım satım yapma ve büyük kazançlar peşinde koşma eğiliminde olabilirler. Bu durum, bireylerin günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebilir, sosyal ilişkilerini ve iş performanslarını bozabilir.

Kripto para ticaretinin yoğun bir davranış döngüsüne dönüşmesi davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi, kişinin yaşamını olumsuz etkileyen bir dizi belirti ve davranışla kendini gösterebilir. Bu bağımlılığın fark edilmesi hem bireyin kendisi hem de yakın çevresi tarafından dikkatlice gözlemlenmesi gereken belirli işaretlerle mümkündür. Bu işaretlerden ilki “aşırı zaman harcama” olabilir. Piyasayı sürekli takip etme, alım satım işlemleri yapma ve kripto paralar hakkında araştırma yapma gibi faaliyetler, kişinin günlük yaşamını ve rutinlerini önemli ölçüde etkiler. Kişi gün içinde yapılacak işler arasında ilk sırada görmeye ve günlük rutininde bulunan diğer görevleri daha önemsiz görüp ertelenmeye başlamışsa dikkat edilmesi gerekir. Kripto para bağımlılığı olan bireyler, iş yerinde veya okulda performans düşüşü yaşayabilirler. Sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınabilir, arkadaşları ve aileleriyle ilişkileri zayıflayabilir. Bu durum, kişinin sosyal izolasyona ve yalnızlığa itilmesine neden olabilir. Bu durumu da “iş ve sosyal yaşamda bozulmalar” olarak değerlendirebiliriz. “Duygusal dalgalanmalar” yine önemli belirteçlerden biridir. Kazançlar büyük sevinç ve heyecan yaratırken, kayıplar derin üzüntü ve hayal kırıklığına neden olabilir. Bu duygusal değişimler, bireyin genel ruh halini ve duygusal sağlığını olumsuz etkileyebilir. Kripto para ticareti yapan bireylerde “finansal problemler”in arttığını, sık sık büyük miktarlarda para kaybettiklerini gözleyebiliriz. Bu finansal kayıplar, borçlanma, maddi sıkıntılar ve ekonomik

zorluklara yol açabilir. Kişi, kayıplarını telafi etmek için daha fazla risk almaya ve yatırım yapmaya devam edebilir, bu da finansal durumu daha da kötüleştirebilir. Kripto para ticaretine bağımlı bireyler, ticaret faaliyetlerini kontrol etmekte zorlanırlar. Başlangıçta belirledikleri limitlere sadık kalamazlar ve sürekli olarak daha fazla yatırım yapma eğilimindedirler. “Kontrol kaybı”, kişinin mantıklı ve stratejik yatırım yapmasını engeller. Kripto para ticaretini çeşitli sebeplerle yapamayan ya da ara vermek/durdurmak/bitirmek isteyen bireyler, “yoksunluk belirtileri” gösterebilirler. Bu belirtiler arasında huzursuzluk, sinirlilik, anksiyete ve depresyon yer alabilir. Kişi, ticaret yapmadığında bu belirtileri hafifletmek için tekrar ticarete yönelir. Kripto para ticaretini azaltma veya bırakma girişimlerinde bulunmasına rağmen, birey bu çabalarında başarısız olabilir. Tekrar tekrar ticaret yapma ve bu davranışı kontrol edememe, bağımlılığın önemli bir göstergesidir. Bahsetmiş olduğum sinyaller kumar bağımlılığıyla benzer mekanizmalara sahiptir.

Kripto Para Ticareti ve Kumar Bağımlılığı

Her iki bağımlılık türü de beyindeki dopamin salınımını tetikler ve ödül sistemini etkiler. Kazanç beklentisi ve başarılı işlemler, dopamin salınımını artırarak bireylerde haz ve tatmin duygusu yaratır. Kripto para ve kumar bağımlılığı olan bireyler, risk yönetiminde zorluk yaşarlar. Hem kripto para ticaretinde hem de kumarda, bireyler genellikle kontrolsüz ve yüksek riskli davranışlar sergilerler. Her iki bağımlılık türünde de bireyler, davranışlarını kontrol etmekte zorlanır. Yatırım veya bahis miktarını sınırlamada başarısız olabilirler ve bu da finansal kayıplara yol açabilir. Kazançlar ve kayıplar, her iki bağımlılık türünde de yoğun duygusal tepkilere neden olur. Kazançlar büyük sevinç ve heyecan yaratırken, kayıplar derin üzüntü ve hayal kırıklığına yol açar. Her iki bağımlılık türü de bireylerin sosyal ve iş yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. İş performansı düşebilir, sosyal ilişkiler zarar görebilir ve bireyler izolasyona itilebilir.

Öte yandan farklılaştıkları alanlar da vardır. Kumar, birçok ülkede düzenlemelere tabi tutulmuş ve bazı durumlarda yasaklanmış

olabilirken, kripto para ticareti genellikle daha az düzenlenmiş ve daha geniş kabul görmüş bir faaliyettir. Kripto para ticareti, genellikle teknik analiz, piyasa araştırması ve strateji gerektirir. Buna karşın, kumar çoğunlukla şansa dayalıdır ve bilgi veya strateji kullanımının etkisi sınırlıdır.

Geleneksel yatırımların aksine kripto daha kısa sürede kazanç potansiyeli sunabilir. Kripto para ticareti ve kumarı kıyasladığımızda ise kumarda daha da hızlı kazançlar elde edilmesi hedeflenir ve kumarbazlar anında sonuçlar ve ödüller ararlar. Kripto para ticareti, özel borsa platformları ve dijital cüzdanlar gibi teknolojik araçlar gerektirirken kumar genellikle fiziksel veya çevrimiçi kumarhaneler aracılığıyla gerçekleştirilir.

Kripto para ve kumar bağımlılığı, benzer ödül sistemleri ve davranışsal örüntüler üzerine kurulmuş olsa da yasal, stratejik ve operasyonel açıdan önemli farklar taşır. Bu farkların ve benzerliklerin anlaşılması, her iki bağımlılıkla da mücadelede ve önlem almada kritik öneme sahiptir. Hem kripto para ticareti hem de kumar bağımlılığı olan bireylerin, bağımlılıklarının farkına varması ve uygun tedavi yöntemlerine yönlendirilmesi, sağlıklı ve dengeli bir yaşam sürdürebilmeleri açısından gereklidir.

Sonuç olarak, kripto para yatırımları, potansiyel kazançlar sunarken yüksek riskler de barındırmaktadır. Riskleri fark edip başa çıkma stratejileri geliştirmek önemlidir. Bireylerin kendi davranış ve duygularının farkına varıp öz farkındalık geliştirmeleri, bağımlılık eğilimlerini tanımalarına ve yönetmelerine yardımcı olabilir. Hobi ve ilgi alanlarına yönelerek alternatif faaliyetlere odaklanmak önemli bir strateji olabilir. Kripto para ticaretinin getirdiği stres ve kaygıyla başa çıkmak için bireylerin destek alması gerekebilir. Psikoterapi, bireylerin duygusal dengeyi yeniden kazanmalarına yardımcı olabilir. Kumar bağımlılığına benzer şekilde, kripto para bağımlılığı yaşayan bireyler için destek grupları oluşturulabilir. Bu gruplar, bireylerin deneyimlerini paylaşmalarına ve başa çıkma stratejilerini öğrenmelerine yardımcı olabilir.

2-Sanal Ruminasyon: Doomscrolling

- Borovkov, Y., & Chernyak, D. (2023). Doomscrolling. http://edoc.bseu.by:8080/bitstream/edoc/100870/1/Borovkov_135_137.pdf URL adresinden 13.06.2024 tarihinde erişilmiştir.
- Satıcı, S. A., Gocet Tekin, E., Deniz, M. E. ve Satıcı, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use, and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833-847.
- Sharma, B., Lee, S. S. ve Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Watercutter, A. (2020, June 25). Doomscrolling is slowly eroding your mental health. *Wired*. <https://www.wired.com/story/stop-doomscrolling/> URL adresinden 13.06.2024 tarihinde erişilmiştir.

Görsel Kaynakça

- <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/wellbeing/mental-health/beware-health-dangers-doomscrolling/>
- <https://medium.com/@daylyy/no-doom-scrolling-no-ads-no-algorithm-just-daylyy-afc85990e377>

5- Onay ve Karar: Sosyal Doğrulamanın Gücü

- Karakaş, S. (2017). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü:
- Bilgisayar Programı ve Veritabanı - www.psikolojisozlugu.com (sürüm: 5.2.0/2022)
- Solso, R. L., (Ed.). (2005). Psikolojide deneysel yöntem giriş: Vaka yaklaşımı [Introduction to experimental method in psychology: Case approach]. (A. Ayçiçeği, Çevirmen). Kitapevi Yayınları.
- Twenge, J. M., & Im, C. (2007). Changes in the need for social approval. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 171-189. doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.006

Görsel Kaynakça

- <https://unsplash.com/photos/a-blue-background-with-a-bunch-of-cookies-and-a-red-object-Z2PahC-Fi08>
- <https://unsplash.com/photos/woman-in-white-and-black-polka-dot-shirt-holding-blue-and-white-book-UhpAf0ySwuk>

7 - Bir Sosyal Duygu Olarak Suçluluk

- Abe, J. A. A., & Izard, C. E. (1999). The developmental functions of emotions: An analysis in terms of differential emotions theory. *Cognition & Emotion*, 13(5), 523-549.
- Ekman, P. (2003). Biological and Cultural Contributions to Body and Facial Movement. *The body: critical concepts in Sociology*, 1, 10.
- Gray, P. (2018). Choosing between Shame and Guilt: Macbeth, Othello, Hamlet, and King Lear. *Shakespeare and the soliloquy in early modern English drama*, 105-118.
- Haidt, J., & Keltner, D. (1999). Culture and facial expression: Open-ended methods find more expressions and a gradient of recognition. *Cognition & Emotion*, 13(3), 225-266.
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Gender differences in morality.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2004). "Putting the Self Into Self-Conscious Emotions: A Theoretical Model". *Psychological inquiry*, 15(2), 103-125.
- Tracy, J. L., & Robins, R. W. (2006). Appraisal antecedents of shame and guilt: Support for a theoretical model. *Personality and social psychology bulletin*, 32(10), 1339-1351.
- 1. Sedikides, C., & Skowronski, J. J. (1997). The symbolic self in evolutionary context. *Personality and Social Psychology Review*, 1(1), 80-102.

Görsel Kaynakça

- <https://www.healthcentral.com/condition/depression/depression-and-guilt>

9- Dijital Oyun Faydalı mı?

- Bozkurt, A. (2014). Homo Ludens: Dijital oyunlar ve eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*, 5
- Dinç, M. (2012). Türkiye Dijital Oyunlar Federasyonu

Görsel Kaynakça

- <https://teyit.org/teyitpedia/medya-okuryazarligi-yanlis-bilginin-onune-gecebilir>

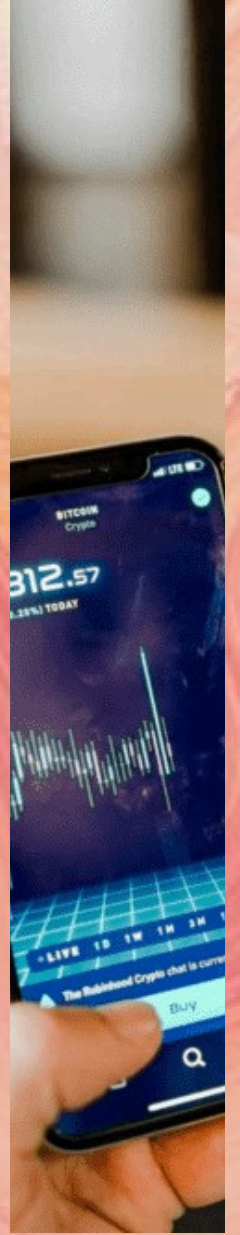
11- Kripto Para Yatırım Davranışı Bağımlılığına Dönüşür Mü?

- Griffiths, M. (2018). Hot topics in gambling: Gambling blocking apps, loot boxes, and crypto-trading addiction. Online Gambling Lawyer, 17, 9-11.
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. British Journal of Addiction, 85,1389-1394
- Naim-Feil, J., & Zangen, A. (2013). Addiction. Handbook of clinical neurology, 116, 613–630. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53497-2.00049-8>
- Şentürk, E., Coşar, B., & Arıkan, Z. (2023). Relationship of cryptocurrencies with gambling and addiction. Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 15(2), 348-355.
- Youn, H., Choi, J. S., Kim, D. J., & Choi, S. W. (2016). Development and validation of a stock addiction inventory (SAI). Annals of general psychiatry, 15, 16. <https://doi.org/10.1186/s12991-016-0105-3>

Görsel Kaynakça

- <https://www.familyaddictionspecialist.com/blog/staring-at-charts-bitcoin-and-cryptocurrency-addiction>

PSIKOLEKTİF "Ten"



Yazı İşleri Sorumlusu : Şafak Atay

Bülten Tasarım: Kadriye Ulus

TEMMUZ 2024

SAYI 13