


Dijital Psikolojide Konular, Yaklaşımlar ve Trendler

Tolga GÜMÜŞ*

*Serbest Araştırmacı
gumus.tolga@gmail.com

 <https://orcid.org/0009-0001-7574-3920>

Anahtar Sözcükler

Dijital Psikoloji, Tekno-
Psikoloji, İnternet
Psikolojisi, Sosyal Medya
Psikolojisi, Siber Psikoloji.

Key Words

Digital Psychology, Techno-
psychology, Psychology
of Internet, Psychology
of Social Media, Cyber-
psychology.

Atıf/Citation

Gümüş, T. (2023). Dijital
Psikolojide Konular,
Yaklaşımlar ve Trendler
ISophos: Uluslararası
Bilişim, Teknoloji ve Felsefe
Dergisi, Cilt 6, Sayı 11,
s: 13-27

Özet

Bu araştırmada "dijital psikoloji" ana başlığıyla bağlantılı olan "teknolo-psikoloji", "internet psikolojisi", "sosyal medya psikolojisi" ve "siber psikoloji" kavramlarının güncel anlamları ve araştırma alanları tanıtılmaya çalışılmaktadır. Dijital psikolojide trendlerini anlayabilmek için 2022 yılında yayınlanmış ilgili makaleler, sistematik literatür analizi tekniğiyle incelenmiştir. Özellikle "siber psikoloji" anahtar sözcüğünü içeren makale sayısının diğer anahtar sözcükler içeren makalelerden fazla olması çalışmaların bu kavram altında yoğunlaştığını göstermektedir. Ayrıca araştırma bulguları, dijitalleşme ve teknolojikleşmenin yol açtığı interdisipliner etkilere bağlı olarak ortaya çıkan; yeni dijital dünyanın insan davranışı ve ruh sağlığına etkileri, siber psikoloji çalışmalarının ruh sağlığına ve psikoloji pratiğine katkısı, dijital bağımlılıkların etkileri konularının öne çıktığını göstermektedir. Bu sonuçlar, teknolojik etkinin psikoloji araştırmalarında ve kuramlarında çeşitliliğe yol açtığı, psikolojik yaklaşımda derinleşme ve genişleme sağladığı anlamına gelmektedir.

Abstract

Themes, Approaches and Trends in Digital Psychology

This study attempts to introduce the current meanings and research areas of terms such as "techno-psychology", "internet psychology", "social media psychology" and "cyberpsychology" which are all related to the overarching theme of 'digital psychology'. To identify trends in digital psychology, we conducted a systematic literature analysis of relevant articles published in 2022. Notably, many articles contain the keyword "cyberpsychology", suggesting that studies are predominantly focused on this concept. This implies that other related concepts are often subsumed under the broader umbrella of "cyberpsychology". Furthermore, our review of research in digital psychology, spurred on by the interdisciplinary effects of digitalisation and technological advances, reveals several emerging trends. These include the impact of the evolving digital landscape on human behaviour and mental health, the contributions of cyberpsychology studies to mental health and psychological practice, and the impact of digital addictions. These findings underscore a notable shift in psychological research and theories driven by technological influences, resulting in diversified research topics and a deeper and broader psychological approach.

1. Giriş: Teknolojik Etkinin Yayılımı

Teknolojik gelişmeler ve özellikle de COVID-19 salgını ile beraber çevrimiçi dünyanın hayatımızda kapladığı alanın hızla genişlemesi; günlük yaşamımızı, birbirimizle etkileşim kurma ve bilgiye erişme şeklimizi hızla değiştirdi. Bu gelişme ile psikolojide, teknoloji ve insan davranışı arasındaki ilişkiyi araştıran yeni disiplinler ve kavramlar ortaya çıkmaya başladı. “teknolojik psikoloji”, “dijital psikoloji”, “siber psikoloji”, “internet psikolojisi” ve “sosyal medya psikolojisi” gibi kavramlar çok daha fazla duyulur ve önem kazanır oldu. Teknolojik psikoloji, dijital psikolojinin öncülü, dijital psikoloji siber psikoloji, internet psikolojisi ve sosyal medya psikolojisi kavramlarını kapsayan bir çatı kavram gibi gözükmese de güncel makalelerde “siber psikoloji” kavramının tek başına daha ön plana çıktığı gözlenmiştir. Tüm bu iç içe geçmişlik durumunu biraz daha anlaşılır kılmak için, her bir kavramın diğer kavram ve disiplinlerle olan etkileşimlerine değinilmiş ve kısa tanımları sunulmuştur. Çalışmada amaç bu yeni durumun akademik üretiminde nasıl bir karşılığı olduğunu anlamak, belli bir tarih aralığında mercek tutarak ilgili anahtar sözcükleri içeren makalelerin hem bir envanterini çıkarmak hem de içeriklerine göre makalelerin hangi konulara değindiklerini, herhangi bir konuda yoğunlaşmış ve yoğunlaşmadıkları belirlemek, ortaya attıkları hipotezleri, yaptıkları araştırmaların sonuçlarını paylaşmaktır.

1.1. Kavramlar Arasındaki Farklar ve Etkileşimler: Dijital Psikoloji, Tekno-Psikoloji, Siber Psikoloji, İnternet Psikolojisi ve Sosyal Medya Psikolojisi

Tüm kavramların temsil ettiği psikoloji alt alanları, temelde teknolojinin insan davranışı ve bilişi üzerindeki etkisini inceler ve hepsi de bireylerin çeşitli ortamlarda değişik teknolojilerle (dijital, siber, internet, sosyal medya vb.) nasıl etkileşime girdiğini araştırır. Ayrıca hemen hepsi bağımlılık, zorbalık ve iletişim gibi klasik psikolojinin çalışma alanına giren konular üzerindeki teknolojinin hayatımıza girmesi ile ortaya çıkan psikolojik sonuçları da araştırır. Sonuç olarak teknolojik psikoloji, dijital psikoloji, siber psikoloji ve diğerler alt alanlar, her türlü teknolojinin insan davranışı ve bilişi üzerindeki etkisini araştıran psikolojinin birbiriyle ilişkili alanlarıdır. Bunlar, teknolojinin bireyler, gruplar ve toplum üzerindeki psikolojik etkisine ilişkin anlayışımızı geliştirmek için birlikte çalışırlar. Hepsi teknolojinin; iletişim, sosyal etkileşim ve ruh sağlığı dahil olmak üzere hayatımızın farklı yönlerini nasıl etkilediğini anlamayı amaçlamaktadır. Dijital psikoloji tüm dijital teknolojileri kapsar, siber psikoloji özellikle internet ve ilgili teknolojilere odaklanır ve teknolojik psikoloji ise hem siber psikolojiyi hem de dijital psikolojiyi ve genel olarak teknolojinin yaşamın diğer alanları üzerindeki etkisini içeren daha kapsayıcı bir terimdir. Her türlü teknoloji kullanımının sosyal, kültürel ve etik sonuçlarını da inceler. Örneğin, dijital teknolojinin sosyal ilişkiler, mahremiyet ve kişisel kimlik üzerindeki etkisini araştırırlar. Ayrıca teknolojinin düşünme ve davranış biçimimizi nasıl değiştirdiğini ve bu değişikliklere en iyi nasıl uyum sağlayabileceğimizi anlamaya çalışırlar.

Teknolojik-psikoloji, teknoloji ve insan davranışı arasındaki etkileşime odaklanan bir psikoloji alt alanıdır. Onun tarihi doğal olarak diğer alt dallardan (Dijital Psikoloji, Siber Psikoloji gibi) daha eskidir. Teknolojik-psikoloji genel olarak teknolojinin insan davranışını nasıl etkilediğini ve insanların işyerleri, evler ve sosyal ortamlar dahil olmak üzere çeşitli ortamlarda teknoloji ile nasıl etkileşime girdiğini inceler.

Raymond Novaco'ya göre, "teknolojik-psikoloji yeni ve gelişen teknolojilerin bireyler, gruplar ve toplumlar üzerindeki psikolojik etkilerini ifade eder". John Suler'in sözleriyle teknolojik-psikoloji "insanların günlük yaşamlarında hem yüz yüze hem de çevrimiçi iletişimde teknolojiyi nasıl kullandıklarını ve teknolojiden nasıl etkilendiklerini inceler".

Dijital psikoloji ise çeşitli araştırmacılar ve akademisyenler tarafından farklı şekillerde tanımlanmıştır. Dijital psikoloji, dijital cihazların ve platformların insan davranışını, bilişini ve duygularını nasıl etkilediğinin araştırılmasına odaklanan nispeten yeni bir teknolojik-psikoloji alt alanıdır. Dijital teknolojinin insan davranışı, bilişi ve duyguları üzerindeki

etkisini araştıran, hızla büyüyen bir psikoloji alanıdır. Kumar ve Lal, dijital psikoloji başlığı altında "Teknoloji günlük yaşamın çeşitli yönlerini ilerletmeye ve nüfuz etmeye devam ettikçe, dijital teknolojilerin bireyler ve toplum üzerindeki psikolojik etkilerini anlamaya ihtiyaç vardır. Dijital psikolojinin gelecekteki alt dalları, internet bağımlılığı, sosyal medya kullanımı ve ruh sağlığı, dijital refah müdahaleleri, insan-bilgisayar etkileşimi ve yapay zeka ve sanal gerçeklik gibi gelişmekte olan teknolojilerin etik sonuçlarını araştırabilir." ifadelerine yer vermiştir. Dijital psikoloji; bağımlılık, sosyal medya, çevrimiçi iletişim ve siber zorbalıkla ilgili konular da dahil olmak üzere dijital teknolojinin bireyler ve gruplar üzerindeki psikolojik etkisine odaklanır. İnsanların teknoloji ile nasıl etkileşime girdiğini, teknolojinin insan algısını ve bilişini nasıl etkilediğini ve dijital cihazların sosyal ve duygusal yaşamlarımızı nasıl şekillendirdiğini inceler. Bu tanımlar, bireylerin dijital teknoloji ile nasıl etkileşime girdiğini ve bu etkileşimin onların psikolojik işleyişini nasıl etkilediğini incelemenin önemini vurgulamaktadır.

Siber psikoloji, psikolojinin internetin, çevrimiçi iletişimin ve sanal gerçekliğin psikolojik yönlerini araştıran başka bir alt alanıdır. Jose´ M. Prieto'a göre siber psikoloji terimi, 1994 yılında Leon James'in on yıl içinde genişletilen ve çevrimiçi olarak kullanıma sunulan "Siber psikoloji: Sanal Varlık Yaratmanın İlkeleri" adlı öncü bir makale yazmasıyla siber uzayda dolaşmaya başladı. Siber psikoloji, siber uzayı yapılandıran ve anlamlandıran temel boyutları analiz eder ve tanımlar ayrıca bilişsel ve sosyal süreçleri inceler. Mary Aiken'e göre siber psikoloji "gelişmekte olan teknolojinin insan davranışı üzerindeki etkisinin incelenmesi" olarak tanımlanmıştır. Siber psikoloji, bireylerin çevrimiçi iletişim, sosyal medya, çevrimiçi oyun ve sanal gerçeklik dahil olmak üzere bu teknolojilerle nasıl etkileşime girdiğini ve bu teknolojilerin davranışları, duyguları ve zihinsel süreçleri nasıl etkilediğini inceler. Siber psikoloji alanı çevrimiçi kimlik, sanal topluluklar, çevrimiçi ilişkiler, internet bağımlılığı ve siber zorbalık gibi çok çeşitli konuları kapsar.

İnternet psikolojisi, internetin insan davranışları, duygular ve bilişsel süreçler üzerindeki etkisini inceleyen bir psikoloji alt alanıdır. Bu alan özel olarak insanların internetle nasıl etkileşime girdiğine ve internetin düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğine odaklanır. Sosyal medya kullanımı, çevrimiçi oyun oynama ve çevrimiçi alışveriş gibi çeşitli çevrimiçi etkinliklerin psikolojik yönlerini araştırır. Genel olarak internet psikolojisi, insanlar ve internet arasındaki karmaşık ve çok yönlü ilişkiyi anlamaya çalışan bir alandır. Bu alandaki araştırmacılar, çevrimiçi davranışların altında yatan psikolojik süreçleri inceleyerek, internet kullanımının potansiyel risklerini ve faydalarını ve ayrıca çevrimiçi karar vermeyi ve davranışı etkileyen faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

Sosyal medya günlük hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi ve davranışlarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde önemli bir etki göstermeye başladı. Bunu üzerine internet psikolojisinden farklı olarak yeni bir çalışma alanı ortaya çıktı: Sosyal medya psikolojisi. Sosyal medyanın ruh sağlığımızı, ilişkilerimizi, iletişim kalıplarımızı ve benlik algımızı nasıl etkilediği gibi konuları ele almaktadır. Örnek bir çalışma vermek gerekirse, Kaplan ve Haenlein (2010) tarafından yapılan bir araştırmaya göre sosyal medya, "kullanıcı tarafından oluşturulan içeriğin oluşturulmasına ve değiştirilmesine izin veren bir grup İnternet tabanlı uygulama" olarak tanımlanmaktadır. Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, Reddit gibi sosyal medya platformlarının milyonlarca aktif kullanıcısı bulunmaktadır. Sosyal medya baskın bir iletişim ve kendini ifade etme biçimi haline gelmiştir. Bu çalışmadan da anlaşılacağı üzere, sosyal medya psikolojisi, sosyal medyanın bireyler, gruplar ve toplum üzerindeki psikolojik etkileriyle ilgilenir. Sosyal medya psikolojisindeki temel araştırma alanlarından biri de sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki etkisidir. Lin ve diğerleri tarafından yapılan bir araştırmaya göre, sosyal medya kullanımı daha yüksek düzeyde kaygı, depresyon ve yalnızlık ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmada, "insanlar sosyal medyada ne kadar çok zaman harcarsa, olumsuz ruh sağlığı sonuçları yaşama olasılıklarının o kadar yüksek olduğunu" bulunmuştur. Sosyal medya psikolojisindeki bir diğer araştırma alanı da sosyal

medyanın benlik algısı üzerindeki etkisidir.

2. Araştırma Konusu, Örneklem ve Tekniği

Online veri tabanlarında (Web of Science, Scopus, Google Akademik vb.) belirlenmiş anahtar sözcükleri (dijital psikoloji "digital psychology", tekno psikoloji "techno-psychology", internet psikolojisi "internet psychology", sosyal medya psikolojisi "social media psychology", siber psikoloji "cyberpsychology") içeren 2022 yılına ait makaleler taranmıştır ve sistematik olarak analiz edilmiştir.

- "Tekno psikoloji" ve "sosyal medya psikolojisi" anahtar sözcüğünü içeren makale bulunmamıştır.
- "Digital psikoloji" anahtar sözcüğünü içeren 5 adet makale bulunmuştur. Ancak biri İspanyolca olduğu için, biri de konu dışı olduğu için kapsam dışı bırakılmıştır. 3 makale inceleme kapsamına alınmıştır.
- "Siber Psikoloji" anahtar sözcüğünü içeren 14 adet makale bulunmuştur. Ancak bunlardan 5 tanesi anahtar sözcüğü içermesine rağmen konu ile alakasız görülmüş ve kapsam dışı bırakılmıştır. İki tanesi ise Fransızca ve Rusça dilinde yazıldığı için kapsam dışı bırakılmıştır. 7 makale inceleme kapsamına alınmıştır.
- "İnternet Psikolojisi" anahtar sözcüğünü içeren 1 adet makale bulunmuştur.
- Bir makale hem "Dijital Psikoloji" hem de "Siber Psikoloji" anahtar sözcüklerini içerdiğinden toplam 10 makale sistematik literatür analizine tabi tutulmuştur.

Tablo 1: İncelenen Makale Listesi

Makalenin orijinal adı	Anahtar sözcük	Yazar(lar)
Is Technology Affecting the Way Our Minds Operate? Digital Psychology of Users in the Era of Digitalization	Dijital Psikoloji	Ishamuddin Mustapha, Nohman Khan, and Muhammad Imran Qureshi
Cyberpsychology and Mental-health: Trends and Practice	Dijital Psikoloji, Siber Psikoloji	Jigo Rafael C. Catamio, John Mark Distor
Digital future beyond pandemic outbreak: systematic review of the impact of COVID-19 outbreak on digital psychology	Dijital Psikoloji	Mudassar Khan, Nohman Khan, Samina Begum and Muhammad Imran Qureshi
Linguistic and Contextual Analysis of SNS Posts for Approval Desire	İnternet Psikolojisi	Erina Murata , Kiichi Tago , and Qun Jin
Online Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Interventions To Increase Resilience Of The Covid-19 Patients Through Cyberpsychology Approach	Siber Psikoloji	Zainul Anwar, Hida Yanti, Nadila Apriola Susanto, Aulia Rachma, Shella, Vania Damayanti
Social influences in the digital era: When do people conform more to a human being or an artificial intelligence?	Siber Psikoloji	Paolo Riva , Nicolas Aureli, Federica Silvestrini
Exploring the associations of youth Facebook addiction with social capital perceptions	Siber Psikoloji	Jenny Wong, Kevin K.W. Ho, Tin Nok Leung and Dickson K.W. Chiu
Psychological perspectives on mobile media: A flyover review	Siber Psikoloji	Joseph Bayer, Leonard Reinecke, Mariek Vanden Abeele
Use of Virtual Reality in Psychology	Siber Psikoloji	Arhum Hakim and Sadaf Hamad
Belongingness, universality, and normalization	Siber Psikoloji	Ryan Slobodian, Melissa Boyce, Robert Roughley

3. Araştırma Bulguları ve Değerlendirilmesi

- Teknoloji Zihnimizin Çalışma Şeklini Etkiliyor mu? Dijitalleşme Çağında Kullanıcıların Dijital Psikolojisi (Is Technology Affecting the Way Our Minds Operate?

Digital Psychology of Users in the Era of Digitalization) (Mustapha, Khan, ve Qureshi, 2022) Bu çalışma çevrimiçi mal alım satımının ortaya çıkışından bu yana dijital psikoloji üzerine bir literatür taraması sunmaktadır. Dijital medyanın artan yaygınlığı ve internet kullanıcılarının yükselişiyle birlikte “dijital psikoloji” müşterilerin psikolojik davranışlarını daha iyi anlamak için kuruluşlar ve akademisyenler için önemli bir araç haline gelmiştir. Kapsamlı bir tarama sürecinin ardından sonuçlarına, ortamlarına ve süreçlerine göre sınıflandırılmış 60 makale incelenmektedir. İnceleme, dijital çağda müşterilerin davranışlarını anlamada dijital psikolojinin önemini vurgulamakta ve bu alana ilgi duyan araştırmacılar ve kuruluşlar için bir kaynak sağlamaktadır. Makaleye göre dijital medya ve teknolojinin yaygın kullanımı, geleneksel iletişim sistemlerinde ve insan etkileşimlerinde devrim yaratarak bunları daha erişilebilir, hızlı ve verimli hale getirmiştir. Bu çalışma, dijital psikoloji perspektifinde geçmiş literatür yönünü ve gelecekteki araştırma gündemini daha iyi anlamak için dijital psikoloji üzerine sistematik bir literatür taraması oluşturmayı amaçlamaktadır. Çalışmada toplam 60 makale ve 250 anahtar kelime analiz edilmiş, İçerik analizi sonucunda; “dijital teknolojiler”, “psikoloji gelişimi” ve “davranış” üzerine yapılan araştırmaları gösteren üç küme ortaya çıkarmıştır.

i. Psikolojik Gelişmeler: Dijital bilgi teknolojilerinin dijital çağda psikoloji ve davranış üzerindeki etkisi tartışmalı bir konudur. Bilgisayar tabanlı iletişimin ve dijitalleşmenin yükselişi, çeşitli çalışma alanlarında öğrenme ve anlayışın gelişmesine katkıda bulunmuştur. Literatür, psikologların dijitalleşmenin araştırma yöntemleri, bulguları ve uygulamaları üzerindeki etkisinin farkına varmaları gerektiğini savunmaktadır. Sosyal ağ sitelerinin kullanıcıları giderek artmakta ve birçok sosyal ağın milyonlarca kullanıcısı bulunmaktadır. Makale, sosyal ağ sitelerinin iletişim, ağ oluşturma, işletmeler ve kurumsal sektörler üzerindeki etkilerini tartışmaktadır. Taranan makaleler ayrıca internet ve dijitalleşmenin sağlık ve psikolojik etkileri açısından önemine ve sorunlarına da değinmektedir. Ayrıca, dijitalleşmenin insanların psikolojisine fırsatlar ve zorluklar getirdiği ve psikologların gelişmekte olan dijital dünyaya uyum sağlamaları gerektiği sonucuna varmaktadır.

ii. Dijital Teknolojiler: Literatürde, dijital ortamın psikolojik etkileri tartışılmaktadır. Dijital teknoloji kullanımının, insanların birbirleriyle etkileşim kurma biçimlerinde ve davranışlarında önemli bir değişiklik meydana getirdiğini belirtilmektedir. Makalelerde, verilerin daha iyi ve uygun bir şekilde anlaşılmasının, sorgulama için kullanılacak yeni ve yaratıcı veri tabanlarının tasarlanmasına yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. Ayrıca sosyal medya ve sosyal ağların dünya üzerindeki etkisi de tartışılmaktadır. İnternet ve teknolojinin yaygın kullanımı, özellikle danışanlarla internet üzerinden olası terapötik etkileşimler açısından yeni fırsatlar ve zorluklar yaratmıştır. İnternetin yeni fırsatlarının, dünyayı yeni kaynaklara, iş birliğine ve destek arayan kullanıcılar için psikoeğitim ve kaynaklar açısından paylaşım açtığını öne sürmektedir. Dijital çağda zaman geçtikçe düşünme ve davranış tarzlarının değiştiğini belirtmektedir. Literatür sanal ortamlar hakkında da araştırmalar sunmaktadır. Yazar, oyunların kişisel tutum ve davranışları etkilediğine dair kanıtlar olduğunu, bu nedenle psikoloji ve davranış bilimlerinde araç olarak kullanılabilirliğini öne sürmektedir. Tüketicilerin refahını geliştirmek için fiziksel malların geleceğinin dijital mallara kaydığını öne sürmektedir. Dijital çağın, tüketici ve üreticinin zihinsel ve psikolojik etkisinin iyi bir şekilde kalmasını sağlayacak şekilde formüle edilmesi ve düzenlenmesi gerektiği sonucuna varılmaktadır. Gelecekte, toplumun yaşamı büyük ölçüde dijital topluma bağlıdır ve toplulukların öğrenme yetenekleri ve psikolojik ilgilerinin buna göre geliştirilmesi önemlidir. Araştırmacıların dijital dünyanın literatürüne ve bulgularına daha fazla odaklanmaları gerekmektedir

iii. Davranışsal Gelişim: Bu çalışmadaki üçüncü sınıflandırma, bireylerin dijital dünyadaki davranışsal gelişimine odaklanmaktadır. Dönüştürülmüş benlik temsilinin davranış üzerindeki etkisini ifade eden Proteus etkisi, çevrimiçi oyunlar ve sohbet odaları gibi sanal ortamlarla ilişkili olarak tartışılmaktadır. Bir çalışma, sanal dünyada dijital davranış gelişiminin önemini vurgulamakta ve fiziksel ve ruhsal sağlık için davranışsal müdahale teknolojilerinin kullanımını önermektedir. Online alışveriş davranışının farklı yaş grupları üzerindeki etkisi de araştırılmıştır. Bu kategoriye giren literatürde bireylerin dijital dünyadaki davranışları ve psikolojileri hakkında sınırlı veri bulunmaktadır ve bu da bu konunun daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

- Siber psikoloji ve Ruh Sağlığı: Trendler ve Uygulama (Cyberpsychology and Mental-health: Trends and Practice)(Catamio, Distor, 2022)

Bu makalede dijital teknolojilerin insan davranışı ve ruh sağlığı üzerindeki etkisiyle ilgilenen siber psikoloji alanındaki eğilimlere ve konulara genel bir bakış sunulmaktadır. Çeşitli çevrimiçi makalelerden ve dergi araştırmalarından elde edilen bilgileri bir araya getirilmekte ve siber psikoloji alanındaki çeşitli endişe ve ilgi alanlarını tanımlamaktadır. Araştırmacı, ilgili literatürü topladıktan ve içeriklerin analizini yaptıktan sonra, hazırladığı makalenin amaçlarına en yakın olan üç ana temaya ulaştığını belirtmektedir. Bunlar; "internetin günlük yaşam üzerindeki etkisi", "yeni kullanıcılar için internetin düzenlenmesi" ve "siber psikoloji çalışmalarının ruh sağlığına ve psikoloji pratiğine katkısı"dır. İncelenen makaleleri bu üç gruba ayırarak sınıflandırmıştır.

Teknoloji ve internetin insan davranışını ve ruh sağlığını nasıl etkilediğini anlamayı amaçlayan ve yeni gelişmekte olan siber psikoloji alanını tartışmaktadır. COVID-19 salgını, iş, eğitim ve ruh sağlığı hizmetleri de dahil olmak üzere hayatın çeşitli yönlerinde çevrimiçi etkileşimlere geçişi hızlandırdı. Sonuç olarak siber psikoloji hem danışanlara hem de psikoloji alanındaki profesyonellere yardımcı olmak için giderek daha önemli hale gelmiştir. Bu makale, gelecekte siber psikoloji alanını ilerletmek için daha fazla araştırmaya ve yenilikçi yollara duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır.

i. İnternetin Gündelik Yaşam Üzerindeki Etkisi: Günümüzde internet ve cihazlar her yerde bulunur hale gelmiştir ve akıllı telefonlar mobil cihazlardaki en önemli gelişmedir. Akıllı telefonların birincil kullanım amacı olan arama ve yazılı mesajlaşmanın yerini sosyal medya ve çevrimiçi gezinme ve iletişim almıştır. Dijital dünyanın günlük hayatımıza entegrasyonu, bağımlılık ve siber zorbalığa yol açan aşırı internet kullanımı, internet kullanımının ortaya çıkardığı olumsuz duygular ve internet kullanımının başkalarıyla etkileşim kurma becerimiz üzerindeki etkileri hakkında endişelere yol açmıştır. Bu gruptaki araştırmalar, aşırı internet kullanımının bağımlılığa yol açabileceğini ve en önde gelen kullanıcıların ergenler olduğunu göstermiştir. Ancak yetişkinler de ergenlerle aynı ölçüde internet kullanımına dahil olmaktadır. İnternet kullanımında cinsiyetler arasında önemli bir fark yoktur. Ancak kullanımın niteliğinde farklılıklar gözlenmektedir; kızlar sosyal medyaya, erkekler ise oyunlara daha fazla ilgi duymaktadır. İnternet kullanımının davranış üzerindeki etkileri de incelenmiştir. Bununla birlikte, siber zorbalık da bir endişe kaynağıdır ve siber zorbalığa dahil olmak uyumsuzluğa ve diğer psikolojik sorunlara yol açabilir. Siber zorbalık mağdurları zorbalarını tespit etmekte zorlanabilir, bu da daha fazla strese ve ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Son olarak çevrimiçi yapılan paylaşımlar ve alışverişlerden haz almanın ve çeşitli haber türlerinden tatmin olmanın sorunlu kullanıma yol açabileceğini, bunları olumsuz duygulardan veya koşullardan kaçmak için bir araç olarak kullanmanın daha karmaşık sorunlara yol açabileceğini ortaya koymuştur.

ii. Yeni kullanıcılar için internetin düzenlenmesi: İnternet kullanımının risklerini ve avantajlarını ve insanların yaşamları üzerindeki etkisini tartışılmaktadır. İncelenen makalelerde teknolojiye ve internet kullanımına erken yaşta maruz kalan insanlar, özellikle de interneti sosyal etkileşim için kullanan ve kaçırma korkusu (FOMO) ile motive olan genç

nesil, mahremiyet konusunda giderek daha fazla endişe duymaktadır. Gizlilik sorunları, kullanıcıların çevrimiçi yaşamları üzerinde kontrol sahibi oldukları inancı nedeniyle de ortaya çıkmaktadır. Bununla birlikte, genç kullanıcıların gizliliklerini sağlamak için yaşlı kullanıcılara göre daha fazla önlem aldıkları söylenmektedir. Kullanıcıların yaşları çevrimiçi ortamda ne kadar bilgi paylaştığı konusunda da bir faktördür. Bir makalede internet kullanımının ilişki memnuniyetini etkilediğini, orta ila yüksek pasif internet kullanımına sahip kadınların ilişkilerinde daha az memnun olduklarını öne sürülmektedir. Ele alınan bir diğer makalede ise sosyal medyanın kişinin davranışlarını etkileyebileceğini ve insanların gerçek koşullarındaki değişikliklere yanıt olarak çevrimiçi paylaşım ve etkileşim biçimlerini değiştirme eğiliminde olduklarını öne sürmektedir.

iii. Siber Psikoloji Çalışmalarının Psikoloji Bilimine Katkıları: Bu grupta incelenen makalelerde siber psikolojinin ruh sağlığı savunuculuğuna ve tıp alanındaki psikoloji uygulamalarına katkıları tartışılmaktadır. İnternet ve teknolojinin insanların refahı üzerindeki etkilerine ilişkin çeşitli çalışmalar da vurgulanmaktadır. Bir çalışmada ebeveynlerin çevrimiçi kullanımın olası risklerini genellikle hafife alması nedeniyle, teknoloji kullanan ve medya ile etkileşime giren çocukların yönlendirilmesi gerektiğini ortaya konmuştur. Bir başka çalışma ise ergenlik çağındaki kızların hem duygusal hem de akademik konularda dijital destek aradıklarını ancak yine de mahremiyet ve gizlilik konusunda endişe duyduklarını ortaya koymuştur. Ayrıca aşırı çevrimiçi etkileşim, gerekli sosyal etkileşimlerin azalmasına yol açabilir ve insanlar interneti bir aylaklık biçimi olarak kullanabilir bu da çalışma hayatı için zararlı olabilir. Bu sorunları ele almak için eğitim ve beceri kazanımı profesyoneller için çok önemlidir. Çevrimiçi danışmanlık, psikoterapi ve destek, özellikle fiziksel olarak risk altındaki bireyler için danışanlar ve profesyoneller için yararlı olabilir ve acil müdahale gerektiren durumlarda ilk yardım görevi görebilir. Son olarak teknoloji ve dijital yenilikler, travmayı etkili bir şekilde ele almak için sanal gerçeklik kullanımı gibi yeni perspektifler ve fırsatlar sunabilmektedir.

Teknoloji ve sosyal medya kullanımının insanların yaşamları üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri vardır. İnternet ve teknolojinin entegrasyonu sorunsuz olsa da internet kullanımı için daha net yönergeler ve kurallara ihtiyaç olduğu makalenin sonuç kısmında değinilmektedir. Böylece genç ve yeni kullanıcılara yön ve rehberlik sağlamanın yanı sıra yaşı ve faaliyet düzeyi ne olursa olsun herkese gizlilik önlemlerinin önemini vurgulanabilecektir. Çevrimiçi dünyanın bireyin motivasyonlarını, eylemlerini, davranışlarını ve görüşlerini büyük ölçüde etkileyebileceğini kabul etmek önemlidir. Bununla birlikte istismara da maruz kalabilir veya insanların güvenliği ve refahı için bir tehdit haline de gelebilir. Bunu önlemek için interneti izlemenin ve herkes için güvenli tutmanın yeni yollarını bulmaya yönelik araştırma ve girişimler teşvik edilmelidir. Bu tür bir yaklaşımın sınırlılıkları göz önünde bulundurulurken, ihtiyacı olan insanlara çevrimiçi yollarla yardım etmek için sistemler ve daha iyi yollar oluşturulmalıdır.

- Pandemi Salgınının Ötesinde Dijital Gelecek: COVID-19 Salgınının Dijital Psikoloji Üzerindeki Etkisinin Sistemik İncelemesi (Digital Future Beyond Pandemic Outbreak: Systematic Review of The Impact of COVID-19 Outbreak on Digital Psychology), M. Khan, N. Khan, Begum ve Qureshi, 2022).

Makaleye göre COVID-19 salgını dünya çapında sosyal ve ekonomik faaliyetleri sekteye uğratarak toplumsal yabancılaşmaya neden oldu ve tedarik zincirini bozdu. Müşterilerin ihtiyaç duyduğu ürünlerde ortaya çıkan kıtlık, çok sayıda dijital firmanın ortaya çıkmasına yol açmıştır. Bu çalışma, pandeminin erken ve geç evrelerinde müşterilerin dijitalleşme davranışlarını ve dijital işletmelerin tüketici davranışları üzerindeki etkisini anlamayı amaçlamaktadır. Çalışmada tarama sürecinden sonra 57 makale seçilmiştir. Çalışmada üç ana veri akışı belirlenmiştir: “dijital teknolojiler”, “dijitalleşmenin psikolojik adaptasyonu” ve “davranış değişiklikleri”. Önceki literatürün kapsamlı bir incelemesine dayanan üç ana sınıf olarak kabul edilmiştir. Çalışma, dijital psikoloji üzerine işbirlikçi ve disiplinler ötesi

araştırmaların azlığını önceki literatürdeki olası bir zorluk olarak tanımlamaktadır. Salgın, insanların çalışma, yemek yeme ve hizmetlere erişim şekillerinde değişikliklere yol açmış ve birçoğu ihtiyaçlarını karşılamak için teknolojiye yönelmiştir. Salgın aynı zamanda önemli ekonomik yansımalara yol açmış ve acil durum planlaması ve altyapısındaki zayıflıkları ortaya çıkarmıştır. Makale pandeminin tüketiciler üzerinde uzun vadeli psikolojik etkileri olacağını ve bunun da kurumsal sektörde alternatif çözümlerin geliştirilmesine yol açacağını öne sürüyor. Pandemi sonucunda online perakende ve online eğitim gibi yeni teknolojilerin hız kazanması ve tüketici ihtiyaçlarına öncelik veren şirketlerin başarılı olması bekleniyor. Bununla birlikte, pandemi aynı zamanda öngörülemez bir senaryo yaratarak bazı şirketleri yeni teknolojiler sunmaya yöneltti. Genel olarak, ekonomik faaliyetlere devam etmek ve gelecekteki pandemilere hazırlanmak için sürdürülebilir dijital platformlara duyulan ihtiyacın arttığı vurgulanmaktadır.

Alıntılanan literatür sosyal medya sitelerinin ve uygun geri bildirimlerin tüketicilerin psikolojik refahı için gerekli olduğunu ve malların dijitalleşmesinin mali ve manevi maliyetleri azaltma konusunda potansiyele sahip olduğunu göstermektedir. Makale COVID-19 pandemisinin etkisine vurgu yaparak dijitalleşmeye yönelik psikolojik değişimi tartışmaktadır. Pandemi, tüketici davranışlarında önemli bir değişikliğe yol açmış ve dijital teknolojilerin benimsenmesini hızlandırmıştır. Makale, dijital ortamın daha fazla kabul gördüğünü ve ekonomilerin ve kurumsal kültürlerin kademeli olarak dijitalleşmeye doğru ilerlediğini öne sürmektedir. Makalede ayrıca dijitalleşmenin gençler üzerindeki etkisi de tartışılmakta ve dijital davranışların gençler arasında daha yaygın hale gelmekte olduğunu öne sürmektedir. Makale özellikle COVID-19 salgını bağlamında, dijitalleşmenin psikolojik etkileri üzerine daha fazla araştırma yapılması gerektiğinin altını çizmektedir.

Makale ayrıca toplumdaki davranış değişikliklerinin COVID-19 salgınından nasıl etkilendiğini ve teknolojinin psikolojik terapiler sağlamak için nasıl kullanıldığını da tartışıyor. Dijital davranış gelişiminin önemine ve yaşa bağlı sosyal ilkelerin alışveriş davranışı üzerindeki etkisine de değinilmektedir. Araştırmacılar özellikle az gelişmiş ülkelerdeki tedarik zinciri prosedürleri ve altyapı mevcudiyeti açısından dijital arenada tüketici psikolojisi konusunda daha ayrıntılı araştırmalara ihtiyaç olduğunu öne sürmektedir.

- Onay Arzusu İçin Sosyal Ağ Sitelerindeki Gönderilerin Dilsel ve Bağlamsal Analizi (Linguistic and Contextual Analysis of SNS Posts for Approval Desire)" (Murata , Tago ve Jin, 2022)

Bu makalede sosyal medya gönderileri ve özellikle Twitter'daki tweetler ile gizli onaylanma arzusu arasındaki ilişkiyi keşfetmeye çalışılmaktadır. Yazarlar onaylanma arzusunun derecesini ölçmek için tweetlerin gönderi sıklığı ve tweet uzunluğu gibi dilsel ve bağlamsal özelliklerini analiz etmişlerdir. Makale ilgili çalışmalara genel bir bakış, çalışmada kullanılan yöntemlerin bir açıklaması, deney sonuçları ve bu sonuçların bir tartışmasını içeren birkaç bölüm halinde düzenlenmiştir. Twitter'daki sosyal medya gönderileri ile gizli onay ihtiyaçları arasındaki ilişkiyi araştırmaktadır. Araştırmacılar onaylanma arzusunun derecesini tanımlamak ve ölçmek için tweetlerin gönderi sıklığı ve tweet uzunluğu gibi dilsel ve bağlamsal özelliklerini incelemişlerdir. Çalışmanın ortaya koyduğu en önemli bulgu onay arzusu içerisinde olan kullanıcıların, önemli olduğunda veya söyleyecek önemli bir şeyleri olduğunda onay için ileti göndermeye öncelik verdiklerini göstermektedir. Onay için gönderi yüzdesi yüksek olan kullanıcıların daha az sıklıkla ancak yüksek ortalama karakter sayısı ile gönderi yayınlama eğiliminde oldukları ortaya konmuştur. Genel olarak bu çalışmanın sonuçları sosyal medya kullanımının ardındaki motivasyonlara ve bireylerin bu platformları sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için nasıl kullandıklarına dair fikir vermektedir.

Çalışmada sosyal medya kullanımının ardındaki motivasyonlara ve bireylerin bu platformları sosyal ihtiyaçlarını karşılamak için nasıl kullandıklarına dair fikirler bulabilmekteyiz. Ortaya konan bulgular sosyal medya davranışını anlamak ve daha iyi sosyal medya platformları

tasarlamak için faydalı olabilir.

Sosyal ağ sitelerini kullanan ve onay arayan kişiler için kişiselleştirilmiş müdahaleler geliştirmek için yararlı olabilecek bilgiler sunulmaktadır. Bununla birlikte bu alanda hala keşfedilecek çok şeyin olduğu ve gelecekteki çalışmaların, sosyal medya paylaşımlarını analiz etmek ve onaylanma arzusunu değerlendirmek için kullanılan yöntemleri daha da iyileştirilmesi gerektiğini altı çizilmektedir.

- Çevrimiçi Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi: Siber Psikoloji Yaklaşımıyla Covid-19 Hastalarının Dayanıklılığını Artırmaya Yönelik Müdahaleler (Online Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Interventions To Increase Resilience Of The Covid-19 Patients Through Cyberpsychology Approach)" (Anwar, vd., 2020)

Bu makalenin amacı dijitalleştirme ortamı olarak bir web sitesi aracılığıyla bir siber psikoloji yaklaşımı kullanarak Covid-19 hastalarının dayanıklılığını artırmada çevrimiçi "Farkındalık Temelli Bilişsel Terapinin" etkinliğini test etmektir. Program altı oturumdan oluşturulmuştur ve her biri 30-120 dakikalık dört toplantı halinde gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar hafif ve asemptomatik semptomları olan 5 Covid-19 hastasıdır. Sonuçlar, çevrimiçi programın hastaların dayanıklılığını önemli ölçüde artırdığını göstermiştir.

COVID-19'un hastalar ve bir bütün olarak toplum üzerindeki psikolojik etkisini tartışılmaktadır ve iddialarını desteklemek için çeşitli çalışmalara atıfta bulunmaktadır. Stres, anksiyete ve depresyon COVID-19 hastaları arasında yaygın hale gelmiş ve tedavilerinde komplikasyonlara yol açmıştır. Pandemi aynı zamanda halk arasında depresyon, anksiyete ve aşırı korku gibi ruh sağlığı sorunlarını da tetiklemiştir. COVID-19 hastalarında dayanıklılığın önemi vurgulanıyor ve potansiyel müdahalelerden birinin farkındalık temelli bilişsel terapi olduğu belirtiliyor. Bununla birlikte gelişmekte olan ülkeler COVID-19 hastalarına ruh sağlığı hizmetleri sağlamada zorluklarla karşılaşmışlardı ve bu da siber psikoloji yaklaşımı gibi teknoloji tabanlı müdahaleleri umut verici bir çözüm haline getirmektedir. Çevrimiçi farkındalık temelli bilişsel terapi müdahalesinin, koronavirüse maruz kalan ve kendini izole eden hastaların dayanıklılığı ve duygusal esenliği üzerindeki etkinliğini ölçen bir çalışmadır. Çalışmaya yaşları 20 ila 27 arasında değişen, çoğunluğu öğrenci ve biri öğretmen olan kadın katılımcılar dahil edilmiştir. Sonuçlar, müdahaleden sonra dayanıklılık puanlarında önemli bir artış ve farkındalık temelli bilişsel terapinin her çevrimiçi oturumundan sonra olumsuz duygularda bir azalma olduğunu göstermiştir.

Çevrimiçi farkındalık temelli bilişsel terapinin COVID-19 hastalarının dayanıklılığını artırıp artıramayacağı analiz etmiştir ve istatistiksel analizde müdahaleden önce ve sonra grupların CD-RISC (Connor-Davidson Resilience Scale) puanlarını karşılaştırmak için Wilcoxon signed-rank testi kullanılmıştır. Sonuçlar katılımcıların dayanıklılık düzeyinde önemli bir artış olduğunu göstermektedir. Çalışmadaki katılımcılar düşük ila orta düzeyde dayanıklılığa sahip olarak kategorize edilmiş ve terapi çeşitli farkındalık tekniklerine odaklanan dört çevrimiçi toplantı ile altı seanstan oluşmuştur. Çalışma ayrıca terapinin katılımcılar arasında olumsuz duyguları azalttığını ve olumlu düşünceleri artırdığını da ortaya koymuştur. Bu durum çevrimiçi farkındalık temelli bilişsel terapinin COVID-19 hastalarının dayanıklılığını artırabileceğini göstermektedir. Genel olarak çalışma çevrimiçi farkındalık temelli bilişsel terapinin COVID-19 hastalarının dayanıklılığını artırmada olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varmaktadır.

Bu çalışmanın sonucu müdahalenin ardından dayanıklılık puanlarında anlamlı bir artış olduğunu göstermektedir. Önerilen "Siber psikoloji yaklaşımıyla çevrimiçi farkındalık temelli bilişsel terapi COVID-19'da dayanıklılığı artırabilir" hipotezinin doğrulandığı anlamına gelmektedir.

- Dijital çağda sosyal etkiler: İnsanlar ne zaman daha çok bir insana yoksa bir yapay zekaya uyarlar? (Social influences in the digital era: When do people conform more to a human being or an artificial intelligence?) (Riva, Aureli ve Silvestrini, 2022)

Bu makalede insanların farklı görevlerle karşı karşıya kaldıklarında başka bir insan tarafından sağlanan bilgilerden mi yoksa bir yapay zekâ tarafından sağlanan bilgilerden mi daha fazla etkilendiklerini araştırmıştır. Çalışma katılımcıların nesnel bir görevde yapay zekanın yanıtlarına insanlardan daha fazla uyduğunu, ancak öznel bir görevde insan yanıtlarına daha fazla uyduğu sonucuna varmıştır. Sonuçlar yapay zekanın insanları diğer insanların etkisinin ötesinde etkileyebileceğini ve dijital çağda sosyal etki süreçleri hakkında yeni bilgiler sağlayabileceğini göstermektedir.

Sohbet robotları ve sanal asistanlar gibi yapay zekaya dayalı insan dışı araçların genişleyen varlığını ve sosyal etki kaynakları olarak potansiyelleri de tartışılmaktadır. İnsan veya yapay araçların (aktörlerin) farklı görev türlerinde, bireyler üzerinde daha güçlü bir etkiye sahip olup olamayacağını araştırmak için iki çalışma yapılmıştır. İlk çalışma nesnel bir görev olan “öğeleri sayma” görevini içermektedir. 7sn boyunca siyah bir ekranda beliren beyaz noktaların sayısını tahmin etmeyi gerektirmektedir. İkinci çalışma “bir dizi görüntüye anlam atfetme” gibi öznel bir görevi içermektedir. Bu çalışma 8 seri görüntüden oluşan bir anımsatıcı içeriğini en iyi şekilde tanımlamak ve birbiriyle yarışan kavramlar arasından seçim yapmayı gerektirmektedir. Her iki çalışmada hem yapay zekâ hem de bir insanın tavsiyeleri ortaya konmuş, insanların hangisini tercih ettikleri ölçülmeye çalışılmıştır. Eş zamanlı olarak sunulan diğer etki kaynaklarına kıyasla insan olmayan araçların uyum üzerindeki etkisini değerlendirilmeye çalışılmaktadır. İnsanların dijital bağlamda belirli durumlarda insan olmayan araçlara uyma olasılığının insan olanlara göre daha yüksek olduğunu gösterilmektedir. Nesnel görevler için insanlar yapay zekâ araçlarına uymaya daha yatkınken, öznel görevler için gerçek insanlar yapay zekâ araçlarına kıyasla en güvenilir etki kaynağı olmaya devam etmektedir.

- Gençlerin Facebook Bağımlılığının Sosyal Sermaye Algıları ile İlişkilerinin Araştırılması (Exploring The Associations of Youth Facebook Addiction with Social Capital Perceptions), (Wong, Ho, Leung ve Chiu, 2022)

Bu araştırmanın amacı Facebook bağımlılığı ile sosyal sermaye arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Özelde de aile üyeleri, yakın arkadaşlıklar gibi güçlü ilişkileri ifade eden “bağlayıcı sosyal sermaye” ile normlar, bağlılık, örgüt kimliği, ortak değerler, güven, algılar, tutumlar ve inançlar gibi unsurlarla ilişkilendirilen “bilişsel sosyal sermaye” ele alınmıştır. Çalışmada Hong Kong gençliğinde Facebook bağımlılığı ve sosyal sermaye arasındaki ilişkileri incelemek için bir anket kullanılmıştır. Araştırmada Facebook bağımlılığının iki tür sosyal sermaye ile ilişkisini incelenmiştir. Araştırmanın hipotezleri şunlardır: (1) Kişi Facebook’a ne kadar bağımlıysa, algılanan bilişsel sosyal sermaye o kadar düşüktür. (2) Kişi Facebook’a ne kadar bağımlıysa, kişinin algıladığı bağlayıcı sosyal sermaye o kadar düşüktür.

Bu araştırmadaki en önemli bulgular demografik değişkenler kontrol edildikten sonra, Facebook bağımlılığı ile bilişsel sosyal sermaye algıları arasında anlamlı bir negatif ilişki olması ve Facebook bağımlılığı ile bağlayıcı sosyal sermaye algıları arasında marjinal olarak negatif bir ilişki olmasıdır. Çalışmanın sonuçları Facebook bağımlılığının, demografik değişkenler sabit tutulduğunda daha düşük bir bilişsel sosyal sermayeye ve bağlayıcı sosyal sermayeye katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Bulgular Facebook bağımlılığının özellikle kadın katılımcılar için bilişsel sosyal sermaye ile negatif ilişkili olduğunu ve bağlayıcı sosyal sermaye üzerinde benzer ancak marjinal olarak anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Araştırma Facebook bağımlılığının bireylerin sosyal ağlarda paylaşılan anlamları nasıl algıladıkları ve aidiyet duyguları üzerindeki etkisine de ışık tutmaktadır. Bu makale kullanıcılar ve özellikle de gençler arasında ortaya çıkan Facebook bağımlılığı sorununu ve bunun gerçek hayattaki etkileşimleri üzerindeki etkisini tartışmaktadır. Facebook kullanımının bir nedeni olarak haz kavramını ve bunun sosyal sermaye ile ilişkisini araştırılmaktadır. Önceki araştırmalar sosyal sermaye ve Facebook kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulmuş olsa da bu çalışma Facebook bağımlılığı ve sosyal

sermaye arasındaki ilişkiyi anlamadaki boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır. Facebook bağımlılığı ve platformun bir dikkat dağıtma kaynağı ve gerçek hayattaki sorunlardan kaçınma aracı olarak kullanılması gibi uyumsuz güdüler tartışılmaktadır. Sosyal güvence ihtiyacı ve bir şeyleri kaçırmaya korkusu da dahil olmak üzere çeşitli güdülerin tatmin edilmesi, Facebook'un aşırı ve kompulsif kullanımını pekiştirebilmektedir. Facebook bağımlılığının sonuçları arasında çevrimdışı yaşamın bozulması, işlevsiz zaman yönetimi ve fiziksel sorunlar yer almaktadır. Bulgular Facebook bağımlılığının bireylerin sosyal sermaye algısını, özellikle de bilişsel sosyal sermayeyi etkileyebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte Facebook'un bağımlılık eğiliminin katılımcılar arasında nadir olduğu ve çoğunun Facebook ve diğer sosyal medyayı günde 1-2 saatten az kullandığı görülmüştür.

Sonuç olarak çalışma Facebook bağımlılığının sosyal sermaye üzerindeki etkisini araştırmış ve daha yüksek bağımlılığın daha düşük algılanan bilişsel sosyal sermayeye ve marjinal olarak daha düşük bağlayıcı sosyal sermayeye yol açtığını bulmuştur. Ancak çalışma sosyal sermaye algılarını etkileyebilecek kişilik veya güncel sosyal ve siyasi meseleler gibi diğer karıştırıcı faktörleri dikkate almamıştır. Bağlayıcı sosyal sermayenin farklı türlerinin ve alt kategorilerinin etkisinin incelenmesi ve diğer sosyal medya platformlarının sosyal bağıllık üzerindeki etkisinin dikkate alınması için daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

- Mobil Medya Üzerine Psikolojik Perspektifler: Bir Genel Bakış (Psychological Perspectives on Mobile Media: A Flyover Review), (Bayer, Reinecke ve Abeele, 2022).

Bu makalede son 10 yılda Mobil Medya ve İletişim (MMİ) alanında yayınlanan psikolojik araştırmaların bir incelemesi sunulmaktadır. Yerleşik psikolojik kavramlara odaklanan ve dört ana tema çıkaran 57 makale incelenmiştir. İlk tema, mobil medyanın benimsenmesine, katılımına ve kullanımına odaklanan çalışmalarla karakterize edilmektedir. Bu tema ile ilgili çalışmalar ilk zamanlarda mobil internetin yükselişi, mobil videolar, mobil haberler ve fitness uygulamaları gibi konuları kapsıyordu. Bu temadaki son çalışmalar, giyilebilir cihaz kullanımının ve telefon reddinin belirleyicileri üzerine yapılan araştırmaları içermektedir.

İncelenen makalelerin ikinci teması ise çevrimiçi ve çevrimdışı bağlamlarda mobil iletişim teknolojilerinin psikolojik dinamikleridir. Çalışmalar çevrimiçi ve çevrimdışı bağlamlardaki davranışlara odaklanan araştırmalar arasında bir bölünme olduğunu göstermektedir. Makalelerin en baskın bölümü, "phubbing" (cep telefonu bağımlılığı) olgusu ve mobil medyanın ebeveynlik süreçlerini ve ulaşımını nasıl karmaşıklaştırdığı gibi çevrimdışı zorluklara odaklanmıştır. Çalışmalar özellikle mobil medyanın günlük yaşamdaki temel psikolojik süreçleri ve mekanizmaları nasıl etkileyebileceğini belirlemeye yardımcı olmakta ve mobil bağlantılılığın olumsuz yansımalarını vurgulamaktadır.

İncelenen makalelerin üçüncü teması ise mobil medya ile psikolojik esenlik arasındaki ilişkiye ve mobil medya kullanımının ruh sağlığını nasıl hem destekleyip hem de zayıflatabileceğine odaklanmaktadır. Bazı makaleler mobil medyanın göçmen işçiler gibi savunmasız nüfuslar üzerindeki etkisini tartışmaktadır. Diğerleri ise mobil medya ile kumar ve sorunlu akıllı telefon kullanımı gibi bağımlılık yapıcı davranışlar arasındaki potansiyel bağlantıyı araştırmaktadır. Bununla birlikte bazı makaleler mobil medyanın doğası gereği sorunlu olduğu söylemine karşı çıkmakta ve bu konu etrafında ortaya çıkabilecek ahlaki panik ve sürekli tetikte olma durumunu araştırmaktadır.

Mobil medya üzerine makalelerden oluşan koleksiyonun dördüncü teması kullanıcıların mobil cihazlarıyla kurdukları psikolojik bağlantı ve kopukluktur. Bu cep telefonları ve kullanıcılar arasındaki genel bağlantı, "hayalet titreşimler" fenomeni ve mobil bağlantının yalnızlık duygularının yanı sıra yakınlık ve sosyal desteği artırmadaki paradoksal rolü üzerine yapılan araştırmaları içermektedir. Ayrıca "dijital detoksun" değeri de incelenmiş olup bazı araştırmalar görev performansı ve bilişsel performans için faydalı olduğunu göstermiştir. Bu tema altında yayınlanan makaleler mobil iletişime ilişkin en temel bakış açısı olarak görülen sürekli bağlantı ve bunun düzenlenmesinin altını çizmektedir.

Genel olarak makale mobil medya psikolojisinin daha tutarlı bir alt alanına duyulan ihtiyacı tartışmakta ve mevcut literatürdeki bazı eksikliklerin altını çizmektedir. Ortaya konulan sorunlardan biri mobil medya üzerine yapılan çalışmalarda klasik medya psikolojisi teorilerinin ve temalarının kullanılmamasıdır. Makalenin yazarları alanı ilerletmek için gelecekteki araştırmaların psikolojik perspektiflerdeki gelişmeleri benimsemesi ve doğrudan karşılaştırmalar yoluyla mobil etkilere daha keskin bir şekilde odaklanması gerektiğini savunmaktadır.

- Psikolojide Sanal Gerçeklik Kullanımı (Use of Virtual Reality in Psychology)” (Hakim&Hammad, 2022)

Makale Sanal Gerçekliğin (VR) psikoloji ve siber psikolojide artan kullanımını ve insan etkileşimi ve davranışı için faydalarını anlama ihtiyacını tartışmaktadır. Sanal gerçeklik sayesinde psikolojinin çeşitli alt alanlarında yaşanan gelişmeler ve dönüşümler vurgulamakta ve gelecekteki çalışmalar için öneriler sunulmaktadır. Ayrıca sanal gerçekliği tedavi veya deney için kullanırken gerekli olan sınırlamalar ve dikkat edilmesi gereken hususlar da tartışılmaktadır. Sanal gerçeklik insanlar arasındaki etkileşimleri geliştirmek ve gerçek dünyada gerçekleştirilmesi mümkün olmayan araştırmaları kolaylaştırmak için psikolojide kullanılmaktadır. Ayrıca makalede psikolojide teknoloji kullanımı hakkında kısa bir arka plan sunulmakta ve sanal gerçekliğin değerlendirme, teşhis, tedavi, araştırma ve eğitim gibi psikolojinin çeşitli alt alanlarındaki faydaları vurgulanmaktadır. Psikolojide sanal gerçeklikle ilgili güncel gelişmelerin daha geniş bir yelpazesini sunmanın yanı sıra önceki çalışmalardaki boşlukları tespit etmeyi ve gelecekteki araştırmalar için öneriler sunmak amaçlanmaktadır. Sanal gerçekliğin klinik psikoloji, deneysel psikoloji ve bilişsel psikoloji alanlarındaki uygulamalarına odaklanılmaktadır. Sanal gerçekliğin yükseklik fobisi, anksiyete bozuklukları, yeme bozuklukları, bağımlılıklar, ağrı yönetimi ve travma sonrası stres bozukluğu tedavisindeki etkinliğini de tartışılmaktadır. Sanal gerçekliğin psikolojik değerlendirme ve klinik eğitimde uygulanması ve deneysel psikolojide gerçek yaşam durumlarını simüle etmek için nasıl kullanılabilirliği de tartışılmaktadır. Sanal gerçeklik teknolojisi ayrıca katılımcıları ve hastaları sanal olarak kopyalayabilir ve stajyer terapistlere geri bildirim sağlayabilir. Benzer şekilde, sistem tarafından oluşturulan sanal uygulayıcılar, katılımcının sözel olmayan ifadelerini ve sözlü iletişimini kaydetmek için sanal gerçeklik ve yapay zekâ kullanarak katılımcılara sunulabilir. Literatür, sanal gerçekliğin klinik, gelişimsel, deneysel, sosyal, spor ve rehabilitasyon alanlarında sayısız avantajı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, klinisyenlerin sanal gerçeklik kullanımındaki yetersiz uzmanlığı, gelişimsel sorunları olan çocuklarda sanal gerçeklik kullanımına ilişkin karışık sonuçlar ve sanal gerçeklik temelli değerlendirme yöntemlerinin standardizasyon ihtiyacı da dahil olmak üzere, araştırmalarda ele alınması gereken bazı boşluklara değinilmiştir. Psikolojinin farklı alt alanlarında sanal gerçekliğin etkinliğini ölçmek için standartlaştırılmış tasarım, metodoloji ve verilerin yanı sıra hastaların kişisel faktörleri, yapı doğrulaması ve sanal gerçekliğin psikometrik özellikleri üzerinde daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu sonucuna varılmaktadır.

- Aidiyet, evrensellik ve normalleşme (Belongingness, universality, and normalization)” (Slobodian, Boyce ve Roughley, 2022)

Bu makalede Reddit kullanıcılarının çevrimdışı destek ağlarına kıyasla platformdaki ruh sağlığı altdizinlerine katılırken aidiyete yönelik tutumları araştırılmıştır. Katılımcıların ruh sağlığı altdizinlerinde etkileşimde bulunurken çevrimdışı ağlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek aidiyet hissettiklerini ortaya konmuştur. Ayrıca katılımcılar çevrimdışı ağlarına kıyasla ruh sağlığı alt dizinlerinde etkileşime girdiklerinde kendini damgalama (self-stigma) ve algılanan damgalamanın azaldığı sonucuna varılmıştır. Ruh sağlığı alt dizinlerinin ruh sağlığı tartışmaları için olumlu, güvenli, anonim, umutlu, destekleyici ve bilimsel bir

ortam sunabileceği öne sürülmektedir. Çalışmada Reddit ruh sağlığı alt dizinleri aracılığıyla çevrimiçi sosyal desteğin aidiyet ve damgalanma düzeyleri üzerindeki etkilerini ve Reddit kullanıcılarının aynı sorunları yöneten geniş bir kullanıcı topluluğunun parçası olduktan sonra ruh sağlıklarını nasıl gördüklerini incelemek amaçlanmıştır. Bulgular çevrimiçi akran desteğinin, klinisyenleri ruh sağlığı alt dizinlerine katılmak için çevrimiçi olan bireylerin riskleri ve faydaları hakkında bilgilendirmek için yararlı olabilir. Reddit'i örnek olarak kullanarak ruh sağlığı toplulukları bağlamında çevrimiçi sosyal desteğin potansiyel faydalarını ve dezavantajlarını tartışılmaktadır. Çevrimiçi sosyal desteğin sosyal bağlılığı, grup aidiyetini, başa çıkma stratejilerini, güçlenmeyi, umudu, ruh sağlığıyla ilgili öğrenmeyi ve tedaviye katılımı artırabileceğini ortaya koyan çeşitli çalışmalara da atıfta bulunulmuştur. Çevrimiçi sosyal desteğin olumsuz geri bildirim ve yanıltıcı bilgi gibi potansiyel riskleri olduğuna da dikkat çekilmektedir. Makale daha fazla klinik araştırmaya ihtiyaç duyulmakla birlikte, ön kanıtların kullanıcılar için ruh sağlığı ile ilgili olumlu faydalar önerdiği sonucuna varmaktadır. Makalede ayrıca aidiyetin önemi ve bunun gelişmiş sağlıkla nasıl ilişkili olduğu ve ruh sağlığı sorunlarıyla mücadelede oynadığı koruyucu rol de tartışılmaktadır. Reddit kullanıcılarının demografik yapısı da ele alınmakta, erkeklerin siteyi kullanma olasılığının kadınlardan daha yüksek olduğu ve birçok Reddit kullanıcısının beyaz, eğitilmiş, orta sınıf olduğu ve kentsel / banliyö ortamlarında yaşadığı belirtilmektedir.

Ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığını ve bireylerin profesyonel desteğe erişimini engelleyen bariyerleri tartışılmakta olup, damgalama önemli bir endişe kaynağıdır. Destek arama konusundaki isteksizlik, kendi kendini damgalama ve toplum tarafından inşa edilen algılanan damgalamadan kaynaklanmaktadır. Damgalamanın daha iyi anlaşılması ve nasıl hafifletilebileceğinin altı çizilmektedir. Bu çalışma çevrimdışı ve çevrimiçi aidiyetin ruh sağlığı sorunları olan bireyler arasında kendini damgalama ve algılanan damgalamayı nasıl etkilediğini incelemeyi amaçlamaktadır.

Katılımcıların çevrimiçi ve çevrimdışı aidiyet, kendini damgalama ve algılanan damgalama puanlarını karşılaştıran bir çalışmanın sonuçları sunulmaktadır: Katılımcılar çevrimdışına kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeyde çevrimiçi aidiyet hissediler. Reddit ruh sağlığı alt dizinlerinin olumsuz ruh sağlığı desteğinden çok olumlu destek sağladığı görülmüştür.

Bulgular çevrimiçi ruh sağlığı destek sisteminin destekleyici bir ruh sağlığı ortamı, deneyimin doğrulanması ve ruh sağlığı hizmetleri için öneriler gibi olumlu etkiler ve gerçek yaşam etkileşiminin eksikliği gibi bazı olumsuz yönler sağladığını göstermektedir. Çevrimiçi topluluklar tarafından sağlanan ruh sağlığı desteğine ilişkin araştırmaların sınırlılıklarını ve gelecekteki yönelimleri de tartışılmaktadır. Gelecekteki yönelimlere, danışanların düzenli ruh sağlığı yönetimi rejiminin bir parçası olarak çevrimiçi ruh sağlığı destek sistemine aktif olarak katılmanın etkinliğinin araştırılması, katılımcıları çevrimiçi ruh sağlığı destek sistemlerine neyin çektiğinin incelenmesi ve kültüre özgü alt dizinlerde akran desteğinin araştırılması dahildir. Makale ayrıca çevrimiçi topluluklar tarafından sağlanan ruh sağlığı desteği ve bu toplulukların kullanıcılara ruh sağlığını açıkça tartışabilecekleri ve çeşitli türlerde destek alabilecekleri güvenli ve destekleyici bir alan sunma potansiyeli hakkında daha fazla araştırma yapılması için harekete geçilmesi çağrısında da bulunmaktadır.

4. Sonuç ve Tartışma

Bu çalışma, sınırlı bir çalışmadır. Gelecekte genişletilerek, daha fazla kaynak taranarak yeni bir çalışma yapılması yerinde olacaktır. Yapılan çalışma 2022 yılı ile sınırlandırılmış olsa dahi erişilen makale sayısı, toplam yayınlanan makale sayısı hakkında da bir fikir vermektedir. Günümüzde her geçen gün önem kazanan konularda bu kadar az yayın olması her ne kadar "yeni" bir alan da olsa çok daha fazla yayın yapılması gerekliliğini ortaya koymaktadır. Ayrıca giriş bölümünde de belirtildiği gibi "Tekno psikoloji", "dijital psikolojinin" öncülü, "dijital psikoloji" ise "siber psikoloji", "internet psikolojisi" ve "sosyal medya psikolojisi" kavramlarını kapsayan bir çatı kavram gibi gözükse de makalelerde "siber psikoloji" kavramının tek başına

daha ön plana çıktığı gözlenmiştir. Yeni dijital dünyanın insan davranışı ve ruh sağlığına etkileri, siber psikoloji çalışmalarının ruh sağlığına ve psikoloji pratiğine katkısı, dijital bağımlılıkların etkileri konularının başlangıç trendleri olarak öne çıktığını göstermektedir. Bu sonuçlar, teknolojik etkinin psikoloji araştırmalarında ve kuramlarında çeşitliliğe yol açtığı, psikolojik yaklaşımda derinleşme ve genişleme sağladığını düşündürmektedir.

Bir diğer dikkat çekici durum ise araştırmaların her ne kadar yeni teknolojilerin olumsuz etkilerine odaklandıkları görülse de bazı araştırmaların yeni teknolojilerin ruh sağlığı desteği konusunda olumlu etkilerinin olabileceği sonucuna varması dikkat çekicidir. Yeni teknolojileri olumlu ya da olumsuz olsa da insan etkileşimlerinin araştırılması, bu konuda literatürü zenginleştirecek çok fazla sayıda makaleye ihtiyaç vardır. Dünya ölçeğinde yayın sayısının az olması, konunun ülkemiz için de henüz dokunulmamış bir alan olduğu gerçeğini de doğrulamaktadır. Ülkemiz genelinde yapılan çalışmaların da artması en büyük dileğimizdir.

5. Kaynakça

- Aiken, M. (2017). *The Cyber Effect: A Pioneering Cyberpsychologist Explains How Human Behavior Changes Online*. Spiegel & Grau.
- Anwar, Z. & Yanti, H. & Susanto, N. A. & Rachma, A. & Shella, & Damayanti, V. (2022). Online Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Interventions To Increase Resilience Of The Covid-19 Patients Through Cyberpsychology Approach, *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte* Vol. 17, 87-90
- Bayer, J. & Reinecke, L. & Abeele, M. V. (2022). Psychological perspectives on mobile media: A flyover review, *Mobile Media & Communication*, 11(1), 107-117. "https://doi.org/10.1177/20501579221134369"
- Catamio, J. R. & Distor, J. M. (2022). Cyberpsychology and Mental-health: Trends and Practice. *Psych Educ*, "https://doi.org/doi: 10.5281/zenodo.7112177"
- Hakim, A. & Hammad, S. (2022). Use of Virtual Reality in Psychology, Digital Interaction and Machine Intelligence, *Springer*, 208-217, "https://doi.org/10.1007/978-3-031-11432-8_21"
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59-68.
- Khan, M. & Khan, N. & Begum, S. & Qureshi, M. I. (2022). Digital future beyond pandemic outbreak: systematic review of the impact of COVID-19 outbreak on digital psychology, "https://doi.org/10.1108/FS-02-2021-0044"
- Kumar, D. & Lal. K. (2024). Different dimensions of psychology: A review, *International Journal of Research in Special Education* 2024; 4(1): 44-53
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., Hoffman, B. L., Giles, L. M., & Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331.
- Murata, E. & Tago, K. & Jin, Q. (2022). Linguistic and Contextual Analysis of SNS Posts for Approval Desire, "https://doi.org/10.1007/978-3-031-05061-9_24"
- Mustapha, I. & Khan, N. & Qureshi, M. I. (2022). Is Technology Affecting the Way Our Minds Operate? Digital Psychology of Users in the Era of Digitalization. *Advanced Transdisciplinary Engineering and Technology*, Springer, 71-90
- Novaco, R. W. (2003). The psychology of technology. In I. B. Weiner, & A. K. Craighead (Eds.), *The Corsini encyclopedia of psychology and behavioral science* (3rd ed., Vol. 4, pp. 171-172). Hoboken, NJ: Wiley.
- Prieto, José M. (2004) *Cyberpsychology*. *Encyclopedia of Applied Psychology*, Elsevier, 561-

568.

- Riva, P. & Aureli, N. & Silvestrini, F. (2022). Social influences in the digital era: When do people conform more to a human being or an artificial intelligence? , “<https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103681>”
- Slobodian, R. & Boyce, M. & Roughley, R. (2022). Belongingness, universality, and normalization, *Eximia Journal* 4, 100-114.
- Suler, J. (2016). *The psychology of the digital age: Humans become electric*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Wong, J. & Ho, K. & Leung, T. N. & Chiu, D. (2022). Exploring the associations of youth Facebook addiction with social capital perceptions, “<https://doi.org/10.1108/OIR-06-2021-0300>”
- Madhavaram, S., Badrinarayanan, V., & McDonald, R. (2005). Integrated Marketing Communication (IMC) and Brand Identity as Critical Components of Brand Equity Strategy: A Conceptual Framework and Research Propositions. *Journal of Advertising*, 69-80.
- Morley, J. (2010). *The works of Voltaire: a contemporary version with notes Volume 37*. London: Paperback.
- Nueno, J. L., & Quelch, J. (1998). The mass marketing of luxury. *Business Horizons*, 61-68.
- Oldmeadow, J., Platow, M., Foddy, M., & Anderson, D. (2003). Self-Categorization, Status, and Social Influence. *Social Psychology Quarterly*, 138-152.
- Pelsmacker, P., Geuens, M., & Bergh, J. V. (2013). *Marketing Communications A European Perspective*. Edinburg: Pearson Education Limited.
- Rudrakumar, S., & Venkatraman, R. (2022). A semiotic analysis of Saussure and Barthes’s theories under the purview of print advertisements. *Journal of Language and Linguistic Studies*, 386-396.
- Shafer, R. (1961). Mass Communication. *Review of Educational Research*, 197-207.
- Solomon, M. (2018). *Consumer Behavior*. Boston: Pearson.
- Şahin, O. (2018). Statü Ve Gösterişçi Tüketim Eğilimlerinin Algılanan Sembolik Statü Üzerindeki Etkileri. İstanbul: İstanbul Üniversitesi.
- Tajfel, H., & Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behavior.
- Topçu, U., Eroğlu, U., & Özer, A. (2020). Gösterişçi Tüketimin Kökenleri: Benlik, Sosyal Statü ve Tüketici Materyalizmi. *Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi*, 151-185.
- Wikipedia. (2024, 5 23). Wikipedia: https://tr.wikipedia.org/wiki/Yalı_Çapkını adresinden alındı
- Yazıcı, F. (2016). Türkiye’de Ürün Yerleştirme Uygulaması: Reklam Ajansları Üzerine Bir İnceleme. *Humanities Sciences*, 65-75.
- Zeleny, L. D. (1940). Measurement of Social Status. *American Journal of Sociology*, 576-582.