

"Az kalsın" kazanıyordum

Beyin için kıl payı kaçırmak, kazanmaya tehlikeli biçimde benzer.

Yakın kaçırma etkisi + FOMO

Kaydır → 13 Slayt

Clark et al., Neuron (2009); Fioravanti et al., Comput Human Behav (2021).

Kaybettin. Ama devam ettin.

İki kiraz geldi, üçüncüsü bir çizgi kaydı.

"Neredeyse tutuyordu." Bir el daha oynadın.

Grafiği kapattın, yarım saat sonra yükseldi.

İçinde bir şey "tam çıkmadan sattım" diye kazındı.

Herkesin gittiği yere gitmedin.

Bütün akşam telefonu elinden bırakabildin mi?

İlk ikisi "yakın kaçırma". Üçüncüsü FOMO. Aynı devre, iki farklı kapı.

Kayıbı kazanç gibi işleyen bir devre

Near-miss (yakın kaçırma): sonucun kazanca çok yakın düştüğü, ama objektif olarak kayıp olan olay.

Daha az keyifli, daha çok istek

Katılımcılar yakın kaçırmayı tam kayıptan daha az hoş buldu. Buna rağmen oynama isteği arttı.

Kazanç devresi aktifleştirdi

fMRI'da ventral striatum ve insula, yani gerçek para kazancına yanıt veren bölgeler devreye girdi.

Para ödülü yokken bile

Bu yanıt, o denemede hiçbir parasal pekiştirme olmamasına rağmen ortaya çıktı.

Clark L, Lawrence AJ, Astley-Jones F, Gray N. *Neuron* 61(3):481-490, 2009.

Sorun ağırlaştıkça sinyal büyüyor

Patolojik kumar oynayanlarda striatal yanıt daha yüksek

Yakın kaçırmaya verilen ventral striatum yanıtı, sağlıklı kontrollere göre belirgin şekilde artmış. Aynı fark kazanç sonuçlarında görülüyor.

Sescousse et al., Neuropsychopharmacology, 2016

Kumar şiddeti orta beyin yanıtını yordadı

Düzenli oyunculara kumar şiddeti arttıkça dopaminerjik orta beyin yanıtı artıyor. Kazanç yanıtı bu ilişkiyi göstermiyor.

Chase & Clark, J Neurosci, 2010

Davranışa yansıyor

Ön kayıtlı çevrimiçi slot deneylerinde katılımcılar yakın kaçırmadan sonra daha hızlı oynadı ve bahsi yükseltti.

Palmer et al., Psychol Addict Behav, 2024

Sescousse et al. (2016); Chase & Clark (2010); Palmer et al. (2024).

Ödülü öngörülemez yap

Belirsizlik, ödülün kendisinden bağımsız olarak sistemi çalıştırır.

1

Değişken oranlı ödül

Ödülün ne zaman geleceği belli değil. Bu, sabit ödülünden farklı bir öğrenme deseni üretir.

2

Belirsizliğin kendisi sinyal

Dopamin nöronlarında, olasılık 0,5'e yaklaştıkça artan ayrı bir yanıt bileşeni gösterildi. (Fiorillo et al., Science, 2003)

3

Kronik maruziyet duyarlılaştırır

Hayvan modellerinde uzun süreli belirsizlik, dopaminerjik duyarlılaşma ve daha riskli seçimle ilişkili. (Zeeb et al., 2017)

4

Aynı değişkenlik dijitalde de var

Sonsuz kaydırma, kişiselleştirilmiş öneri, kutu açma. (Clark et al., Addict Behav, 2023)

Kaybettikçe daha çok

Kayıp kovalama (chasing), kumar bozukluğunun tanı ölçütleri içinde madde kullanım bozukluğunda karşılığı olmayan tek ölçüttür.

Kaybederken dopamin salınımı

PET çalışmasında patolojik kumar oynayanlar para kaybederken sol ventral striatumda kontrollere göre artmış dopamin salınımı gösterdi.

Linnet et al., Acta Psychiatr Scand, 2010

Gerçek oyun verisinde de görünüyor

10 milyondan fazla el içeren çevrimiçi veri setinde oyuncular kayıptan sonra daha hızlı oynadı.

Chen et al., PLoS ONE, 2022

Yani kayıp her zaman "dur" sinyali değildir. Bazen "devam" sinyali olur.

Kaçırma korkusu

Başkalarının ödüllendirici bir deneyim yaşadığı ve sizin dışarıda kaldığınız endişesi. Yanında sürekli bağlı kalma isteği gelir.

21.473

katılımcı, 33 bağımsız örneklem

FOMO ile problemli sosyal ağ kullanımı arasında tutarlı pozitif ilişki. Yaş, cinsiyet ve coğrafya bu ilişkiyi değiştirmedir.

Fioravanti et al., 2021

$r = 0,50$

252.337 katılımcı, 28 ülke

Problemli sosyal ağ kullanımı ile FOMO arasındaki ilişki, ölçülen tüm anksiyete alt tipleri içinde en yüksek olanı.

Du et al., BMC Psychology, 2024

Yalnız bir alışkanlık sorunu değil

Meta-analizlerde FOMO; depresyon, anksiyete ve nevrotisizm ile pozitif, öz-denetim ve sorumluluk ile negatif ilişkili bulundu. Sıkıntıyı yönetmek için ekrana dönmek döngüyü sürdürür.

Finansal FOMO

Kısa vadeli kazancı kaçırma korkusu, spekülative işlemi kumara yaklaştırır.

Katılımla ilişkili

Üniversite öğrencilerinde finansal FOMO; hisse ve kripto işlemine katılımla ve geleneksel kumarda problemli kumar şiddetiyle ilişkili bulundu.

Song et al., Emerging Adulthood, 2024

Zararla ilişkili

487 kripto yatırımcısında FOMO ve problemli kumar puanları, bildirilen zararın en güvenilir yordayıcılarıydı. En güçlü model finansal zarar için.

Mosbey et al., Int J Ment Health Addict, 2024

Deneysel olarak tetiklenebilir

Sekiz deneyde dışarıdan verilen FOMO mesajları, önceki zararlara rağmen tekrar yatırım kararını artırdı. Etki dürtüsellikle güçleniyor.

Friederich et al., Psychol Mark, 2023

Kripto işlemiyle problemli kumar ilişkisi birden çok bağımsız örnekleme de tekrarlandı.

Yakın kaçırma ↔ FOMO

Biri geçmişe bakar, diğeri geleceğe. İkisi de "şimdi harekete geç" der.

YAKIN KAÇIRMA

Geriye dönük: "az kalmıştı"

- Karşı olgusal düşünce ve pişmanlık
- Ödül devresini kazanmış gibi uyarır
- Kayıp koalamayı besler
- Sonuç: bir el daha

FOMO

İleriye dönük: "kaçırıyorum"

- Sosyal karşılaştırma ve dışlanma kaygısı
- Aciliyet ve sürekli kontrol etme
- Dürtüsel alım ve işlemi besler
- Sonuç: hemen gir

Ortak payda: belirsizlik, aciliyet ve hemen harekete geçme baskısı. Klinikte ikisi de "irade" başlığı altında değil, ödül ve tehdit değerlendirme sistemleri altında ele alınır.

Bu özellikler tesadüf değil

Ganimet kutusu ve problemli kumar

13 çalışmalık sistematik derlemede ganimet kutusu harcaması ile problemli kumar arasında orta büyüklükte ilişki bildirildi ($r \approx 0,27$).

Spicer et al., New Media & Society, 2021

Gençlerde risk daha belirgin

16-24 yaş grubunda kendi parasıyla ganimet kutusu alanlarda problemli kumar olasılığı, kumar katılımı ve dürtüsellik denetlendikten sonra bile yüksek kaldı.

Wardle et al., Cyberpsychol Behav Soc Netw, 2020

Yakın kaçırma bir tasarım tercihi

Ön kayıtlı analizde kutu mekaniğine eklenen yakın kaçırma göstergesi, harcama ile problemli kumar ilişkisini bir miktar güçlendirdi.

Zendle et al., 2021

Ürün tasarımı ile klinik risk arasındaki bağ, tek başına bir irade meselesi değildir.

Kesin bilmediklerimiz

Duygusal değer çelişkili. 2009 çalışmasında yakın kaçırma tam kayıptan daha az keyifli bulundu. 2024 replikasyonlarında ise daha olumlu derecelendirildi. (Palmer et al., 2024)

Mekanizma tartışmalı. Hayal kırıklığı mı, kontrol yanılması mı, hedefe yaklaşma mı? Sistematiik derlemeler tek bir açıklamada birleşmiyor. (Barton et al., 2017)

Dopaminin rolü net değil. D2 antagonisti sulpirid, yakın kaçırmaya beyin yanıtını anlamlı biçimde değiştirmedir. (Sescousse et al., 2016)

FOMO literatürü parçalı. Verilerin çoğu kesitsel; nedenselliğin yönü büyük ölçüde bilinmiyor. (Groenestein et al., 2024; Akbari et al., 2021)

Uyarı mesajları zayıf. Yaygın kullanılan bazı güvenli kumar mesajları randomize deneylerde koruyucu etki göstermedi. (Newall et al., Lancet Public Health, 2022)

Etki tekrarlanıyor. Tek bir açıklama üzerinde henüz uzlaşır yok.

Ne işe yarıyor

1

"Az kaldı"yı doğru adlandır

Yakın kaçırma bir kayıptır. Cümleyi böyle kurun: kaybettim. Bilişsel çarpıtmaların düzeltilmesi BDT'nin çekirdeğidir.

2

Sınırı oturumdan önce koy

Süre ve para sınırını başlamadan belirlemek, oturum süresini ve harcamayı azaltıyor. (Kim et al., 2014; Heirene et al., Addiction, 2021)

3

Dürtüyü dalga gibi izle

Farkındalık temelli müdahaleler kumar davranışı ve dürtüde orta-büyük etki gösterdi ($g \approx 0,68-0,69$). (Maynard et al., 2018)

4

Akışı ve bildirimi kes

FOMO ile problemli kullanım ilişkisinde farkındalık ve temel psikolojik ihtiyaç doyumu koruyucu görünüyor. (Xie et al., Psychiatry Res, 2018)

5

Gerekirse profesyonel destek al

BDT, kumar bozukluğu şiddetinde büyük etki gösteriyor ($g = -0,91$ ile $-1,14$). Takip ölçümlerinde etki zayıflıyor. (Pfund et al., 2023)

Kaybetmek, beyninize her zaman kayıp gibi hissettirmez.

Bu bir karakter zaafı değil. Ödöl sisteminin öngörülebilir bir yanılığı. Öngörülebilir olan şey, üzerinde çalışılabilir.

Kaybı kovalarken kendinizi durduramıyorsanız, sıklığı ve harcamayı yakınlarınızdan gizliyorsanız, bu bir psikiyatrik değerlendirme sebebidir.

Bu içerik bilgilendirme amaçlıdır, tanı ve tedavi yerine geçmez.

#kumarbağımlılığı #FOMO #psikiyatri #nöro bilim #dürtüsellik #davranışsalbağımlılık

Tüm kaynaklar ve makale özetleri için: alisanburak.com