



TEKNOLOJİ ÇAĞINDA SOSYAL MEDYA VE PSİKOLOJİ

Teknoloji çağında yaşıyor olmamız ve sosyal medyanın hepimizin hayatının bu kadar içinde olması kaçınılmaz bir durumdur. Bu teknolojiyi tamamıyla yok sayabileceğimiz asla içinde olmayacağımız anlamına gelmemektedir. Çünkü insan hayatı aslında var olan bütün değişimlere bir şekilde uyum sağlamayla sürdürülebilir hale gelmektedir.

Doç. Dr. Durmuş Ümmet

Toplumsal düzende karşımıza ne geliyorsa o düzenin içerisinde var olmaya çalışıyoruz.¹ Çünkü sosyal bir varlığımız ve sosyal varlık olmanın getirdiği bir uzantı olarak toplumsal anlamdaki değişimlere bir şekilde uyum sağlıyoruz. Sosyal medya da en çabuk uyum sağladığımız konulardan birisi oldu. İster istemez toplumun içerisinde olup biten her şey insanı, insanı etkileyen her şey de ruh sağlığı alanını etkiler. Sosyal medyanın çok yoğun ve aktif kullanıldığını hepimiz biliyoruz. Dünya çapında konuşacak olursak milyarlarca hesap olduğu bilinmektedir. Ülkemizde de çok yoğun kullanıldığını ve bağımlılık boyutlarına ulaştığını ve sosyal medya bağımlılığı diye bir kavram oluştuğunu görüyoruz. Sosyal medya bilgilenme ihtiyacı da dâhil olmak üzere insanların birçok ihtiyacını gördüğü bir mecra hâline geldi. Kendimiz de çevremizde görüyoruz ki sadece ruhsal anlamda değil bebek sahibi olan bir anne bebek sağlığı ile ilgili sayfalar takip ederek oradan bilgiler elde etmeye çalışıyor veya yemek tarifleri alınıyor veya alışverişini burada yapabilmektedir. Çeşitli sosyal medya ağları üzerinden ciddi bir e-ticaret olduğunu görüyoruz. İnsanlar evde yaptıkları veya başka bir yerden edindikleri ürünleri oralara koyup satabiliyorlar. Sadece sosyal ilişkilerden, bir şeyler paylaşmaktan ziyade çok ciddi insan ihtiyaçlarını giderir hâle geldi. Ruh sağlığı çalışanlarının bunu çok iyi gözlemlemesi gerekir. İnsanlar orada ihtiyaç gideriyorlar. Dolayısıyla ilk başvurdukları yer sosyal

"Sosyal medya bilgilenme ihtiyacı da dâhil olmak üzere insanların birçok ihtiyacını gördüğü bir mecra hâline geldi."

medya olmaya başladı. Merak ettikleri bir konu olduğunda hemen sosyal medya hesaplarının arama kısımlarından aradıkları şeylerle ilgili anahtar kelimeler yazıp kolayca oradan araştırma yapıyorlar. Artık cep telefonlarının hepsinin internet bağlantıları var. Oraya yazılacak birkaç anahtar kelimeyle araştırmalara giriyorlar. Ruh sağlığı alanını nasıl etkilediğine bakacak olursak, psikolojik destek almak da insanların hatta yeri geldiğinde hepimizin ihtiyacıdır. İnsanlar kendilerini duygusal anlamda iyi hissetmediklerinde ya da yaşamda bocaladıkları bir konu söz konusu olduğunda bir destek arayışı içine girdiklerinde de sosyal medya hesaplarından birtakım araştırmalar yapmaya başlıyorlar. Psikolog, psikolojik danışman, aile terapisti gibi anahtar kelimeler yazarak bu meslekleri icra eden kişilerin açmış oldukları hesaplara bakıp inceleyip yine o kanaldan iletişime geçerek bir şekilde kendi ihtiyaçlarını görmeye çalışıyorlar. Özellikle pandemiyle beraber bunun çok hızlı bir artış gösterdiğini biliyoruz. Çünkü iki yıla yakın bir süre yüz yüze etkileşimlerin çok sınırlandığı bir dünyada bulunduk. Birçok işimizi online kanallar üzerinden gördük. Pandemi öncesinde de sosyal medya üzerinden ruh sağlığı hizmetleri veren kişilerin hesaplarını görüyorduk ancak pandemiyle beraber çok ciddi bir artış gerçekleşti ve pandemi sonrasında yine bu artışın devam ettiğini gözlemliyoruz. Bununla birlikte çevrimiçi psikolojik danışma arttı. Etik kodları çikartıldı



bilimsel çalışmalar çıkmaya başladı. Bunun sosyal medya üzerinden icra edilmesi de ciddi oranda arttığını görmekteyiz.

RUH SAĞLIĞI UZMANLARININ SOSYAL MEDYA HESAPLARI VE ÖZLÜ SÖZLER

İlk olarak bu hesapların niçin var olduğunu iyi sorgulamamız gerekir. Bu hesaplara baktığımızda en çok dikkatimi çeken ve kendimce eleştirdiğim nokta şuydu, bu hesaplarda paylaşılan özlü sözler bu sözleri paylaşan kişilerin kendi duygularını anlatan sözlerdi. Özlü sözler tabii ki paylaşılabilir. İnsanların birtakım farkındalıklarının oluşabilmesi için filozofların, ünlü psikologların, tarihsel anlamda kendini kabul ettirmiş söylemleri değer bulmuş kişilerin sözleri tabii ki paylaşılabilir. Ancak genele hitap etmek ile özele hitap etmek arasında bir fark olmalıdır. Birçok özlü söz bir kesimi ilgilendirir, o anki yaşantısında karşılık bulur ama herkesi ifade etmez. Bir süre sonra şunu görüyoruz sosyal medya kullanıcıları bu sözleri gördüklerinde “Bu ne?” deyip geçebiliyor. Çünkü kendisine hitap etmiyor. Bir de bu özlü sözlerin biraz daha tehlikeli bir halini gözlemliyoruz. Kişi kendi özlü sözlerini yaratmaya çalışıyor. Ne yazık ki çok iddialı, çok keskin özlü sözlerle karşılaşılıyor.

Özlü söz denmez bunlara aslında tabii ancak kişisel fikirlere dönüşüyor. Ya da bir insanın yaşam dinamiklerinde karşılığı olabilirken başka birçok insanın yaşam dinamiklerinde hiçbir karşılığı olmayacak şeyler görüyoruz. Mesela “Eğer karınız size şöyle davranıyorsa o ilişki şöyle bitmiştir”, “Eğer kocanız son zamanlarda bunu yapıyorsa bu ilişki bir gözden geçirilmelidir.” gibi. “Melidir” “malıdır” ekleriyle biten iki kere iki dörtmüş gibi ifade edilen, tüm kadınlar ya da erkekler böyle davrandığında böyle olurmuş gibi, insanların kulağına kar suyu kaçırarak diğer insanların yaşam dinamiklerinde hiç olmayacak patolojik sonuçlar ortaya çıkabiliyor.

Ne yazık ki bunları yapanların ruh sağlığı alanından insanlar olabildiklerini görüyoruz. Bu çok büyük riskler içermektedir. Biz biliyoruz ki insan biricik bir varlıktır ve her insanın dinamikleri birbirinden çok farklıdır. Bir insanın gerçekliği başka insanların gerçekliğine uymayabilir. Böyle bir riskle karşılaşılıyor. Bu özlü sözleri paylaşırken kime ne hitap eder, kimde ne çağırıştırır, insanlar bunu nasıl algılar, acaba karşımdaki kişide olumsuz bir etki yaratır mıyım gibi düşünülerek paylaşılması gerekir. Bu konuda son olarak şunu



söyleyebiliriz ki bu sözlerin renkli çerçevelerle, farklı yazı şekilleriyle etkileyici bir hâle getirilmesi söz konusu. Bilgi bu kadar basite indirgenecek bir şey değildir.

RUH SAĞLIĞI UZMANLARI SOSYAL MEDYADA INFLUENCER GİBİ HAREKET EDEBİLİR Mİ?

Ruh sağlığı uzmanları influencer gibi hareket edemez ve etmemelidir. Ben de bir sosyal medya kullanıcısıyım. "Mesleki bir kullanım değil" ve "Bu bir kişisel hesaptır, mesleki paylaşım yapılmamaktadır" gibi bir açıklama da mevcut. Bu açıklamayı niye yapıyorum? İnsanlar bir şekilde takip etmek istiyorlar ve bu insanların bir kısmı bizim kendi danışanlarımız olabilirler. Dolayısıyla danışan danışman profesyonel ilişki sınırları çerçevesinde kendi paylaşımlarımıza dikkat etmemiz gerekir.

Şunu belirtmemiz gerekir ki söylediklerimizden psikolog, psikolojik danışman, psikiyatrist gibi ruh sağlığı uzmanları sosyal medyada bulunmamalıdır sonucu çıkmaz. En başta söylediğimiz gibi sosyal medya insanların hayatında ve ihtiyaç gören bir araçsa kesinlikle orada olunmalıdır. Şu anda nasıl olunmalı kısmını irdeliyoruz. En rahatsız edici durumlardan bir tanesi mesleki kimlik ya da mesleki bilgiyi arka plana atıp kendi görüntüsünü ön plana çıkararak (giyim, ya da estetik görünüm) insanları etkilemeye çalışan hesaplar görüyoruz. Bunun çok olası riskleri de vardır. Kişi kendi dış görünümüyle mesleki aktivitelerini tanıtmaya kalkıştığında karşılaşabileceği birçok zorluk olabiliyor. Sosyal medya herkes tarafından ulaşılabilir. Her tıklayan ulaşabiliyor ve bununla ilgili deneyimler de söz konusudur. Ruh sağlığı yerinde olmayan birtakım insanların ruh sağlığı uzmanı olan kişileri bu mecralardan dış görüntülerinden hareketle çok rahatsız ettiklerini, bunların bazen taciz boyutuna ulaştığını, bazen başka ihtiyaçlarını görmek üzere kurgulandığını savcılığa kadar gidebilen olaylar gerçekleşebildiğini görüyoruz. Pek tabii sosyal medyayı kullanabilir mesleki

"Ruh sağlığı uzmanları mesleki hesaplarında özel hayatlarını paylaşamazlar. Bizim etik sınırlarımız çok nettir. Özel yaşamımız danışanlarımıza bu kadar yansıtılmamalıdır."

aktivitelerimizi tanıtmak için ama burada kendimizi değil mesleğimizi ön plana çıkarmalıyız. Yapıyor olduğumuz işi iyi anlatan, etik sınırlarını iyi çizen gerek danışanların gerek de kendi haklarımızı koruyucu şekilde kullanılması gerekir. Bu hesaplar "Ben"den bağımsız olmalıdır. Şahıs olarak "Ben"den bağımsız olmalı, orada mesleki "Ben" olmalıdır. Orada insanları bilgilendirmekte hiçbir mahsur yoktur. Bilgiler paylaşılabilir, insanlar o bilgilere ulaştığında bunu "Ayşe söylüyor, Ahmet söylüyor" değil de "Bir psikolog, bir psikolojik danışman, bir aile danışmanı söylüyor" deyip şahıstan uzaklaşarak korumak gerekir. Ne yazık ki birçok hesap böyle değil. Birçok hesabın kişinin daha çok kendini sunduğu kendini ifade ettiği biraz özel ve kişisel kalan hesaplar olduğunu görmekteyiz. Buna çok dikkat etmek gerekir. Arka dinamiklerine baktığımızda da kendi ihtiyaçlarını giderdiklerini söyleyebiliriz.

RUH SAĞLIĞI UZMANLARININ MESLEKİ HESAPLARINDA ÖZEL HAYATLARINA YÖNELİK ETİK SINIRLAR

Ruh sağlığı uzmanları mesleki hesaplarında özel hayatlarını paylaşamazlar. Bizim etik sınırlarımız çok nettir. Özel yaşamımız danışanlarımıza bu kadar yansıtılmamalıdır. Derslerimizde de öğretiriz, meslek etiğimiz de bunu söyler. Evet, bizim saydamlık ilkemiz vardır. Danışanlarımızla kendimize ait birtakım bilgileri paylaşırız ancak bunlar çok temel bilgilerdir. Çok özel mahrem bilgilere, gezdiğimiz, yemek yediğimiz, eğlendiğimiz yerler gibi, özel yaşamımızla ilgili konular değildir. Bunlar nerede eğitim aldığımız, ne mezunu olduğumuz, ne iş yapıyor olduğumuz gibi mesleki konulardır. Paylaştığımız bilgiler bizim özel hayatımız değildir. Çünkü bunun ana mantığı şudur ki ilişki sınırları, profesyonelliğin dışına çıkmamalıdır. Bu tür durumların ihmal edilmesinde ne danışan bize, ne de biz danışana karşı objektifliğimizi koruyabiliyoruz. Maalesef profesyonel duruşumuzu koruyamıyoruz. İnsan insana bir iş yapıyor olmakla beraber o insan insana olan işi profesyonel sınırlar içerisinde



yapıyoruz. Somut örnek verecek olursak bilinen lüks bir mekâna giderek paylaşılan bir psikoloji bilgisinde arka plan ya da masada bulunan bilgi mekânın çok lüks olmasıdır. Orada yapılıyor olması ilginçtir. O paylaşımın içeriği çok değerliken, değerli bilgi çok arka planda kalıyor. Aslında kişinin bulunduğu mekân, kişinin üzerindeki kıyafet, aksesuarları, statüsü ön plana çıkıyor. Çok belli ki bu bilinçli yapılıyor. Ben belli bir kitleye hitap ediyorum diyerek narsistik bir hâl de alıyor. Bizim mesleğimizde tevazu da çok önemlidir. Dolayısıyla sadece belli bir sosyo-ekonomik düzey değil her insan bizim çalışma alanımızın içindedir. Bu tür paylaşımlarımızda özel yaşantımızı, kişisel alanlarımızı, mahrem bilgilerimizi paylaşmak hiç uygun değildir.

Bir konuya daha dikkat çekmek istiyorum. Bizim mesleğimiz profesyonel bir meslektir. Kimseyi kastetmeden yalnızca üzerine düşündürmek için belirtiyorum, bilgi ve destek için DM atın, online destek için bana ulaşabilirsiniz gibi, kendi şahsınızı ve mesleğinizi bu şekilde ifade etmek biraz itibarsızlaşmak olarak görünüyor. Danışan gözüyle baktığımızda "Bilgi ve randevu için yazınız" diyen bu kadar çok hesabın varlığı çok da ciddiye alınmaz, değer görmez gibi geliyor. Şunu hep ifade ediyoruz ancak sosyal medyayla artık çok fazla anlamı kalmadı, ruh sağlığı uzmanı bir parça gizemli bir hayat sürmelidir. Gizemden kastımız danışan geldiğinde o profesyonel ilişkiyi kurabilmek maksatlıdır. Terapötik ilişki için çok değerlidir. Bizde insanız ve her insanın yaptığı şeyleri bizler de yapıyoruz ancak özel hayatın ulu orta olması, halka açık hâle gelmesinden bahsediyoruz.

*"Ruh sağlığı uzmanı bir parça
gizemli bir hayat sürmelidir.
Gizemden kastımız danışan
geldiğinde o profesyonel
ilişkiyi kurabilmek maksatlıdır.
Terapötik ilişki için çok
değerlidir."*

Sınırları da iyi korumak gerekir. Hepimizin özel hayatı olabilir ve kimseyi ilgilendirmez. İstedığımızı paylaşabiliriz. Gittiğimiz mekânlardan, aile yemeklerinden, dinlediğimiz sevdiğimiz müziklerden ancak bunlar özel hesaplarımızda olmalıdır. O özel hesaplarımızda biz şahısız. Psikolojik danışman ya da aile danışmanı kimliğimizle yokuz. Ancak tabii mesleki bir hesabımız olacaksa ki olabilir herkes açabilir, toplumu bilgilendirecek harika işler yapanlar da var, bu mesleki hesaplarda etik sınırları gözden kaçırarakla ilgili bir farkındalıkla hareket etmeliyiz.