

PSİART Etkinlik Notları

PEN - 9

“Psikologların Sosyal Medya Kullanımı”

Uzm. Kl. Psk. Elif Okan Gezmiş



Elif Okan Gezmiş kimdir?

Klinik psikolog Elif Okan Gezmiş, ODTÜ Psikoloji Bölümü'nden 2009 yılında şeref derecesiyle mezun oldu. Lisans eğitimi kapsamındaki zorunlu stajını Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi 6. Psikiyatri Servisi'nde gerçekleştirdi. Aynı yıl başladığı Bilgi Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programını 'Türkiye'de bir grup hiç evlenmemiş yetişkinde eşli cinsel davranışlar ve yetişkin romantik bağlanması: Keşifsel bir çalışma' başlıklı teziyle Sosyal Bilimler Enstitüsü üçüncüsü olarak tamamladı. Yüksek Lisans eğitimi kapsamında çeşitli danışmanlık merkezlerinde gözlem ve psikoterapi çalışmalarında bulundu.

2011-2012 yılları arasında Bakırköy Belediyesi Sağlık Merkezi'nde, 2013-2018'de Veritas Psikiyatri ve Beyinbilimleri Merkezi'nde klinik psikolog olarak çalıştı. 2012 yılından bu yana serbest çevirmen ve redaktör olarak faaliyet gösteriyor. Yayınlanan kitap ve makale çevirilerinden bazıları: -Theodore Millon vd., Modern Yaşamda Kişilik Bozuklukları, İstanbul 2019 -Irvin D. Yalom, Bir Psikiyatristin Anıları, İstanbul 2017 -Jeffrey Kottler, Terapist Olmak Üzerine, İstanbul 2017 -Jonathan Lear, Psikanalizin Temel Kuralı ve Temel Değeri

SUNUŞ

Değerli okuyucu,

PSİART (Psikoloji Öğrencileri Araştırma ve Eğitim Topluluğu) olarak 2015 yılından beri; psikoloji lisans öğrencilerinin, eğitimlerini sadece lisans dersleriyle tamamlamayıp, daha zengin bir bilgi birikimiyle alanında nitelikli bireyler olarak mezun olmaları yolunda onlara kolaylık sağlamayı

hedefliyoruz. Bizler gibi psikoloji lisans öğrencisi olan arkadaşlarımızın akademik gelişimlerine katkıda bulunmak amacıyla, herhangi bir kâr amacı gütmeksizin eğitim ve etkinlikler düzenliyor, alanla ilgilenenlerin bu programlarımızdan mümkün olan en verimli şekilde faydalanmasını amaçlıyoruz.

PSİART Etkinlik Notları'nda da; düzenlediğimiz eğitim ve etkinliklerin yazılı metinlerini, programlarımıza katılamayan arkadaşlarımızın istifadesine sunuyoruz.

Bu yazımızda, Uzman Klinik Psikolog Elif Okan Gezmiş ile yaptığımız "Psikologların Sosyal Medya Kullanımı" başlıklı [programımıza](#) ait notlar yer alıyor. Son dönemde psikoloji alanındaki uzmanların hem faydalarını hem de zararlarını gördüğümüz sosyal medya kullanımlarını, ruh sağlığı alanında çalışanların sosyal medya paylaşımlarında nelere dikkat etmeleri, nelerden kaçınmaları gerektiğini incelediğimiz etkinliğimizin notlarının, siz değerli okurlarımız için de faydalı olmasını temenni ederiz.

Saygılarımla.

Ayşe Betül İlgen

PSİART Araştırma-Yayın Koordinatörü

Katkı sağlayanlar: Ayşe Betül İlgen, Ayşe Nur Erdoğan, Betülnur Aybegüm Taslı, Eyşan Arıgün, Hacer Zeynep Ekemen, Mehmed Nihad Özkaya

Editör: Ayşe Betül İlgen

Tasarım: Beyza Fetanet Gürel

Merhaba arkadaşlar, hepiniz hoş geldiniz.

Özgeçmişimde, burada bulunmamı sağlayan en önemli faktörlerden biri *Twitter* profilim, yedi senedir aktif bir kullanıcıyım. Kullanıyorsanız bilirsiniz, *Twitter* dediğimiz yer balta girmemiş orman gibi, içinde var olmak çok zor. Aynı şekilde *Instagram* hesabım da var, kişisel bir hesap bu; orada da takip ettiğim pek çok psikolog var. Çok aktif değilim ama çok fazla kişiyi takip ediyorum, dolayısıyla psikologların sosyal medya kullanımı meselesine hem aktif olarak hem de gözlemci olarak hakim olduğumu düşünüyorum. Özellikle bunun hakkında konuşmak istedim çünkü bu gerçekten konuşmamız gereken bir konu.

Sosyal medya çok yeni ve henüz normları oluşmamış bir mecra. Psikologların sosyal medyadaki varlığı ise daha da yeni bir durum ve benim gördüğüm kadarıyla herkes kendine göre bir yol tuturmaya çalışıyor. Bunu yaparken de bazen çok yanlış yerlere sapabiliyoruz. O yüzden artık oturup bu konuyu biraz konuşalım istedim.

2019'da Türkiye'de sosyal medya kullanımıyla ilgili istatistikler, 82 milyonluk nüfusun 52 milyonunun aktif sosyal medya kullanıcısı olduğunu gösteriyor. Bu da demek oluyor ki bebekler ve internete erişimi olmayan kısıtlı bir kesim hariç şu an herkes sosyal medyada. İnternette ortalama olarak geçirdiğimiz yedi saatin iki saat kırk altı dakikasını da sosyal medyada geçiriyormuşuz: **Günde neredeyse üç saat boyunca 52 milyon kişi sosyal medyada.** Bu çok

ciddi bir sayı. Hal böyle olunca da herkes bir şekilde sosyal medyada var olmaya çalışıyor.

Hangi sosyal medya platformlarının ne kadar kullanıldığına da baktım: Birinci sırada *Youtube* var, açıkçası *Youtube*'un sosyal medya olmasını çok anlamıyorum ama bu da önemli bir veri çünkü psikologlar artık *Youtube*'da da çok fazla aktifler. Kanalları olan psikologlar, psikiyatristler var. İkinci sırada da *Instagram* geliyor, ki geçen sene *Instagram* ilk kez *Facebook*'u geçmiş. Bu da önemli bir veri.

Sosyal medya kullanıcılarının üçte biri 25-34 yaş arası. Yani bu insanların üçte biri genç profesyoneller, üniversiteden yeni mezun olmuş veya çalışan kişiler demek oluyor. Bu da, terapi üzerinden düşünürsek, terapiye erişimi olması daha muhtemel olan veya genellikle terapiye daha sık gelen yaş grubu. Haliyle de psikologlar, psikiyatristler veya ruh sağlığı alanında çalışan pek çok insan sosyal medyada var olmak istiyor. Elbette kişisel olarak da var olmak istiyoruz çünkü *eğer sosyal medyada yoksanız artık yoksunuz* gibi bir durum ortaya çıktı. Sosyal medyayı arkadaşlarınızla iletişimde olmak için, nerede ne yaptığımızla ilgili kendinizden haberdar etmek için kullanmak çok doğal bir şeye dönüştü. Mesela en son lise mezuniyetinde gördüğüm bir arkadaşım var, çok yakın değiliz. Fakat yıllardır sosyal medyadan birbirimizi takip ediyoruz. Bir sene kadar önce bir yerde karşılaştık, selamlaşp hal hatır sorduktan sonra, "Döndünüz mü Yunanistan'dan?" dedim. Arkadaşım şaşırды, "Evet, geçen hafta döndük," dedi. Bu konuşma bana bir şekilde çok doğal geldi.

Yaklaşık on beş senedir görmemiş olduğum insana tatilinin nasıl geçtiğini sorabiliyorum çünkü sosyal medyadan birbirimizi görmüş kadar oluyoruz. Kişisel olarak böyle bir boyutu var ama bir de profesyonel olarak sosyal medyada bulunmak istememizin nedenleri var. *Nedir bunlar?*

İlk olarak *tanıtım yapmak*. Özellikle de ne kadar çok insanın sosyal medyayı kullandığını ve bilhassa hangi yaş grubunun kullandığını düşününce. Günümüzde birçok kişi klinik psikolog olmak istiyor; günün sonunda klinik psikolojiyle ilgileniyorsanız sizin bir şekilde aradan sıyrılmanız, danışan bulmanız lazım. Bu arada bütün konuşmalarında diğer psikoloji dallarını ayırıyorum.

İkincisi *güvenilirlik sağlamak*. Bir doktorla, bir psikologla görüşeceğimiz zaman mutlaka Google’da araştırıyoruz: *Kimmiş, özgeçmişini nasıl bulmuş, sitesi var mı* diye. Ve düzgün bir sosyal medya hesabının olması güven veren bir durum. *Mesleki durumunu belli etme* dediğim şey bu: “Siz nasıl bir psikologsunuz?” sorusuna sosyal medya paylaşımlarınız üzerinden cevap verebiliyorsunuz. Örneğin tarzınızın daha cana yakın oluşu ya da paylaşımlarınızın daha bilimsel ve mesafeli oluşu böyle bir fikir verebiliyor.

Üçüncüsü, *bilgi paylaşmak*. Sizin de bildiğiniz üzere internette çok fazla bilgi kirliliği var. Siz de denk geliyorsunuzdur, psikologlar diyor ki başlığı altında asılsız bilgiler paylaşılıyor. Örneğin, “Psikologlar

diyor ki, en çok gülen insan aslında en çok ağlayandır”. Sosyal medyanın bunları düzeltmek ve doğru bilgiyi insanlarla paylaşmak amacıyla kullanılabilmesi gibi, diğer meslektaşlarımızla iletişim kurmak, onların ne yaptığını görmek, onlarla temas halinde olmak, ileride birbirinize yönlendirmeler yapabilmek gibi birçok faydaları da var.

Benim kendi adıma sosyal medya kullanımıyla ilgili gözlemlediğim ve düşündüğüm birçok şey var ama istedim ki başka sosyal medya kullanıcıları psikologlara ve psikiyatlara da sorayım ve onların görüşlerini de toparlayarak burada size anlatayım. O yüzden bir ön çalışma yaptım. Açık uçlu bir anket hazırladım ve bunu gönüllü olan on kişiye gönderdim. Bunların arasında psikolog, terapist, psikanalist, psikolojik danışman ve bir yüksek lisans öğrencisi vardı. Onlara sorduğum soruların hepsini tek tek ele alıp, hepsinin yanıtlarını vermeyeceğim ama bir tanesinden özellikle bahsetmek istedim çünkü çok anlamlı buldum. Sonrakileriye biraz daha özetleyeceğim.

Soru şuydu: Sosyal medya profilinizde isminizi kullanıyor musunuz, mesleğinizi belirtiyor musunuz? Bu en temel başlangıç noktası bence. Örneğin biri dedi ki: “*Adımı mesleğim ile bağlantı kurulacağı için kullanmıyorum. Mesleğimi belirtmemin ise gereksiz ve hatta kısıtlayıcı olduğunu, mesleğin bizi biz yapan şeylerin sadece bir kısmı olduğunu ve öyle kalması gerektiğini*

düşünüyorum. Hayatımın her alanına dahil olmasına karşıyım. Bu alanların özel alanlarım olması gerektiğini ve özgür davranabilmesi kanaati içindeyim". Mesela bu bir yaklaşım.

Bir başkasıysa *"Herkesle paylaşmak istediğim (mesleki) fikirlerimi ve tanıdıklarımla paylaşmak istediğim özel yaşantımı ayırma gereği duyuyorum"* dedi. Haliyle bu kişi de "bir anonim hesap, bir de mesleki olarak adımla-soyadıyla bir hesap kullanıyorum" diyen birisi.

Üçüncü cevap: *"Açıkçası hem şeffaf olmak adına hem de yazdığın/beğendiğin/paylaştığın her şeyin senin bir parçan olduğunu bilmen adına önemli bir şey gerçek ismin ve soy ismini kullanmak. Ve ayrıca meslekteki bireysel duruşumu belli ettirmek adına mesleğimi kullandım"*. Bu cevap da deminkilerin tam tersi. Yani 'bu benim kimliğimin bir parçasıysa ben bununla birlikte sosyal medyada var olmayı seçtim' demek.

Yine farklı bir yaklaşım: *"Mevcut durumdaki çok mutlu, sorun yaşamayan, her şeyi çözmeye yetkin ve daima olumsuzluklarla savaş halindeki alan insanlarından dolayı mesleğimi belirtmeyi uygun görmüyorum"*. Bu kişi de 'psikologluk buysa ben psikolog değilim, beni onlardan saymayın' diyerek başka bir yöne giden, daha anonim kalmayı seçen biri.

Dolayısıyla az önce saydığım gibi sosyal medyada olmanın birçok gerekçesi var. Ama ne şekilde olacağınız veya olmayacağınız tamamen sizin kişisel duruşunuza ve yaklaşımınıza göre değişiyor. Bence

benim burada verdiğim cevapların hepsi son derece makul görüşler. Nihayetinde bu çok kişisel bir tercih. Örneğin bir başka cevap: *"Instagram'da, kişisel bir profil ve sadece arkadaşlarım olduğu için herhangi bir şey yazmıyor, ancak Twitter için kullanıcı adım görünmese de profilimde ne yaptığıma dair az çok fikir oluşturabilecek bir şey yazıyor. Ancak yine de çok net değil (psikolog olduğum yazmıyor örneğin). Bunun da sebebi sosyal medyada sıkça görünen kimlik mücadelesi ve bu kimliklerin belli hiyerarşik konumlarda bulunması. Örneğin 'bir psikiyatrist olarak diyorum ki şu şöyle şöyledir' ya da 'bir hukukçu olarak bu böyledir' gibi söylemler sunulan içerikten çok belli bir otoriter konum üstlenilerek bir yer buluyor. Ben şahsen bu kimliklerden ziyade sunduğum içeriğin ya da fikrin üzerinden yazdıklarımın okunması ve değerlendirilmesi taraftarıyım. Yine de mesleki bilgilerim hiç gizli değil ve biliniyor, kolayca ulaşılabilir. Ama dediğim gibi profilimi bunun üzerine kurmuyorum"*. Bu da farklı bir yaklaşım.

Kendi adıma bunlara cevap verecek olursam, ben yedi sene önce Twitter hesabı açtığımda benimki anonim bir hesaptı. Anonimden kastım, sadece "Elif" yazıyor, başka bir bilgi bulunmuyordu. Zaten takipçim de olmadığından Twitter'ı kendi kendime kullanıyordum. Sonra gel zaman git zaman, takipçi sayım artmaya başladı. Öyle olunca, henüz yeni mezun olduğumdan ve ben de biraz tanınayım istediğimden dedim ki "Madem takipçi sayım da artıyor, ben adımla-soyadımı yazayım. Belki bir şeyler çıkar buradan". İlk olarak klasik bir psikolog hesabı

paylaşımları yapmaya başladım. Örneğin “Depresyon nedir?”, “Dünyada kaç kişi depresyonda?” gibi. Ama bu hiç bana göre değildi. Çok yapay ve tuhaf geldi, otantik olmadığını hissettim. O sıralar da *psikolog hesabı* kavramı ortaya çıkmaya başladı. Örneğin sürekli mutlu paylaşımlar yapan “*Instagram psikologları*” gibi... Aynı şekilde sahte psikologların sosyal medyada ortaya çıktığı dönemdi. Ondan sonra Twitter’da bunlara tepki olarak yazmaya başladım: **Psikologluk böyle bir şey değil, psikologlar her türlü mutsuzluktan, üzüntüden, ruh sağlığı sorunlarından azade insanlar değiller. Biz de insanız. Normal insanlarız.** Bu algıyı kırmak için yazmıştım. Bununla beraber kendimle dalga geçerek, gündelik hayatıma dair de yazıyordum. Sanırım o bir şekilde ilgi çekti. Biraz daha takipçi geldi ve bir noktadan sonra kontrolden çıktı. Burada en büyük sıkıntı yaşadığım durum, benim bütün bunları yaparken aynı zamanda danışan görüyor oluşumdu. Açık bir sosyal medya profilinizin olması ve bir yandan danışan görüyor olmanızın bazı hassasiyet gerektiren yanları var. Birazdan bunlara değineceğim.

Açık bir kimlikle sosyal medyada var olmanın avantajları nelerdir? Bunu yine o kişilere sorduğum cevaplardan derledim. *Bir*, tabi ki bilinirliğin artması; *iki*, yeni danışanlara erişme imkânı. *Üç*, psikoterapistin, beslendiği ekol ve hayata bakış açısı hakkında fikir vermesi. Az önce dediğim gibi, siz bir psikoloğun sosyal medya profilini incelediğinizde

aşağı yukarı nasıl bir insanla karşılaşacağınızı tahmin edebilir hale geliyorsunuz. Bu pek çok danışan için rahatlatıcı olabiliyor. Nasıl birini göreceğini kafasında iyi kötü hayal edebiliyor. *Dört*, *deli doktoru* imajının yıkılması ve alanın daha görünür hale gelmesi. Ben bunu çok önemsiyorum, gerçekten de psikologların sosyal medyada var olmasıyla birlikte psikolojik hizmetler bence çok daha erişilebilir hale geldi. İnsanlar kendilerini çok daha yakın görmeye, artık bundan utanmamaya başladılar. Bunun başlı başına çok büyük bir fayda olduğunu düşünüyorum. *Beş*, alanla ilgili doğru bilgileri paylaşma imkanı sunması. Çünkü siz anonim bir hesaptan paylaşım yaptığımız zaman o kadar ciddiye alınmıyorsunuz, ama hesabınızda adınız-soyadınız, eğitiminiz yazdığı zaman daha fazla ciddiye alınıyorsunuz ve meslektaşlarla tanışmanıza imkan sağlıyor. Benim Twitter hesabım olmasa bugün muhtemelen burada olmayacak, sizlerle tanışamayacaktım. Bu benim için önemli bir getiri.

Dezavantajları ve zorlukları da var elbette. Birincisi tanınma süresinin uzunluğu, takipçi sayısını arttırma süreci. Örneğin Instagram’da bir hesap açıp bir şeyler paylaşmaya başladığınızda, onun belli bir sayıda insana ulaşması için zaman lazım; sürekli sizin ya da başkalarının o gönderileri paylaşması gerek ve bu ciddi bir emek demek. Her gün iş misali bununla oturup uğraşmanız lazım. Mesela Twitter daha kolay, sadece yazıyorsunuz. Instagram’da bir de görsel seçmek, doğru ayarlamak, doğru zamanda

paylaşmak, onu *hikayelerinize* eklemek ciddi bir mesai.

İkincisiyse *sınırsızlık meselesi*, çünkü siz “psikolog” adıyla orada bulunduğunuz zaman kaç takipçiniz olduğu fark etmeksizin mutlaka size şöyle mesajlar geliyor: “Benim kız arkadaşımın şöyle bir sorunu var.”, “Benim bir yakınım şöyle...” veya “Ben ne zamandır kendimi kötü hissediyorum.” gibi... İnsanlar kendileriyle ilgili ya da yakınlarıyla ilgili danışma ihtiyacı duyuyorlar ve bu çok anlaşılır bir ihtiyaç, çünkü siz çok erişilebilir bir noktadasınız. Ama buna cevap verecek taraf olduğunuz zaman bu çok büyük bir sıkıntı. Çünkü, karşınızdaki insanın kim olduğunu bilmiyorsunuz; genelde adı-soyadı olmuyor. Büyük oranda anonim hesaplardan atılıyor bu mesajlar. Veleve ki adı-soyadı, her şeyi yazıyor; yine de siz bu insanı hiç görmediniz, bahsettiği yakınına tanımiyorsunuz, bu kadar uzaktan size verilen küçük bir bilgiyle ne diyebilirsiniz? Esasında bir şey diyemezsiniz ama cevapsız bırakmak da olmaz. Fakat aslında bir seçenek de cevapsız bırakmak, buna da değineceğim.

Başlangıçta iyi niyetle yardımcı olmaya çalışıyorsunuz ama bu mesajların sayısı arttığında sizin için de çok ciddi bir duygusal yük oluşturmaya başlıyor. Çünkü “Yardım etmem lazım.”, “Bir şey diyebilir miyim?”, “Bir şey yapabilir miyim?”, “Birine yönlendireyim, ona uygun birini bulayım.”, “Türkiye’nin X ilinden yazıyor, oradan ona bir psikolog bulalım.” diye düşünüyorsunuz. Bu kolay bir iş değil.

Üçüncüsü, kendini rahat ifade edememe. Açık bir hesapta, adınız-soyadınız ve mesleki kimliğinizle yazdığınız zaman, günlük hayatınızda argo kelimeler kullanıp küfürlü konuşuyor olsanız da o hesapta elbette öyle yazmamanız gerekir. Ya da siyaset gibi birçok konuda aklınıza geleni söyleyemezsiniz. Bütün bunlar bir yana, biliyorsunuz ki *sosyal medya linci* diye bir mesele var ve nereden linç yiyeceğiniz hiç belli değil. Dolayısıyla söylediklerinize çok dikkat etmeniz gerekiyor, özellikle Twitter’da.

Bir de çok fazla etik ihlali meselesi söz konusu oluyor. Benim sık denk geldiğim ve özellikle üzerinde konuşmak istediğim konu da bu. *Ne gibi etik ihlaller?* Yine bu soruyu sorduğum kişilerden gelen cevapları derledim. *Bir, kendi siyasi, dini, ahlaki görüşlerini dayatma*. Bu sık yapılan, çok rahatsız olduğum bir durum. Sosyal medyada olduğunuz zaman kendi kimliğinizle, sizin hayata dair bir görüşünüz var; siyasi görüşünüz de, dini görüşleriniz de var. Hiçbir şeye inanmamak da bir dini görüştür ve siz bir şeyler yazdığınız zaman, bunu açıkça dile getirmesenez bile mutlaka hissediliyor.

Mutlaka hayata bir bakış açımız var, bunu engelleyemezsiniz, ben buna karşı değilim. Ama bunu olması gerekenmiş, hakikatmiş, herkes buna göre yaşamak ve davranmak zorundaymış gibi bir tavırla söylemek çok ötekileştirici bir davranış ve bu psikologlar olarak bizim çok dikkat etmemiz gereken bir durum. Yani sizin yazdığınızı okuyan biri kendini yanlış, dışlanmış veya kınanmış hissetmemeli. Bu konuda çok hassas davranmak gerekiyor. Keza nefret söylemi de aynı

şekilde. Her psikoloğun çalışamayacağı gruplar vardır, bunu kabul ediyorum. “Ben herkesle çalışırım, her insan insandır.” düşüncesini ben doğru bulmuyorum. Evet, teoride böyle düşünüyoruz ama bu pratikte gerçekçi değil. Klasik olarak verilen çok uç bir örnektir: “Çocuk tacizcileriyle çalışabilir misiniz?”. Çalışamayabilirsiniz, olabilir. Ya da size kişisel açıdan dokunan başka bir grup vardır, mesela babanız alkol bağımlısıdır, siz bundan çok çekmişsinizdir ve alkol bağımlılarıyla çalışamazsınız. Kendi terapinize gidersiniz, bunun üzerinde çalışırsınız ama yine de bu grupla çalışamayabilirsiniz ve yönlendirirsiniz. Bu çok kabul edilebilir bir durum ama sosyal medyada alkol bağımlılarını dışlayan, küçümseyen bir şey yazdığınız zaman bu bir etik ihlali oluyor.

Aynı şekilde *başkalarına tanı koymak, başkaları hakkında psikolojik analizler yapmak* da sık rastlanan durumlar.

Üçüncü olarak danışanlardan, *seans odasında olanlardan bahsetmek*, bunu da sık görüyorum. Örneğin “*Bugün bir danışanım dedi ki ‘Elif Hanım aslında hepimiz çok kırılğan değil miyiz?’*” gibi. Böyle bir paylaşımın, yaşanmamış olsa dahi kesinlikle yapılmaması gerekiyor. Çünkü bunu danışan veya danışan adayları açısından bir düşünün: *Ben seanstan çıkacağım, kim bilir ne anlatmışım, ağlamışım, içimi dökmüşüm. İki saat sonra Twitter’da anlattığım şeyleri görüyorum.* Anonim bile olsa, hiç isim verilme bile hiçbir şekilde ne sosyal medyada ne de yazacağınız kitapta bunların seans odasından çıkmaması gerekiyor.

Bunun daha da ileri bir boyutu: *Danışanla çekilen fotoğrafları paylaşmak*. Danışanın izni var, sonuçta birlikte çekirmişler, diyebilirsiniz. Ama ben yine de gerekli görmüyor ve doğru bulmuyorum, yapılmaması lazım.

Danışanlarla olan mesajların yayınlanması. Olmaz dersiniz ama bu da oluyor. Bunun da bir dönem örneğini görmüştük: Bir uzman psikolog Instagram hikayesinde bir Whatsapp yazışması yayınlıyor, danışanı çok güzel sözler söylemiş, sanırım psikoloğu sayesinde bir hastalığı yenmiş. O da danışanına kalpli *emojiler* göndermiş cevaben. Öncelikle, zaten böyle mesajlaşma oldukça problemli. Ek olarak danışanın ismi kapatılsa bile paylaşılması daha da problemli, bu gibi durumlardan uzak durmak gerekiyor.

Kimliğini, eğitimini yanlış aksettirmek. Zaten sahte psikologlar ve psikolog olmadığı halde öyleymiş gibi davranan, kıyısından dolaşan çok fazla meslek var. Ama bunu psikologlar arasında da çok fazla yapan var. Mesela özgeçmişlerde şuradan anlayabilirsiniz: “*2016-2017 yılları arasında İngiltere’de Psikoloji ile ilgili çalışmalarda bulundu.*” Psikoloji ile ilgili çalışmalarda bulunmak ne demek? Örneğin kişi lisans eğitimi almıştır, yüksek lisans eğitimi almıştır, sertifika programına ya da bir kursa gitmiştir, staj yapmıştır; bunun çeşitleri var. Fakat burada kastedilen şu demek: “*Ben buraya gittim, biraz bakındım. Başka bir bölüm okuyordum aslında ama bir tane psikoloji dersi aldım, güzeldi.*”

Instagram’da sık gördüğüm bir başka örnek: Kişi lisans, yüksek lisans okuduğu üniversiteleri yazıyor.

Ardından çalışma alanlarındansa çocuk, yetişkin, aile, çift, cinsel terapi, danışmanlık, koçluk şeklinde bahsediyor. Bir insan her konuda uzman olamaz, böyle bir şey mümkün değil. Dolayısıyla bunlar yanıltıcı bilgiler. Sizin uzmanlığınız neyse onu yazmalısınız. Örneğin benim aldığım yüksek lisans eğitimi yetişkin üzerineydi, dolayısıyla ben çocuk görmem, ergen gördüğüm de çok nadir hatta hiçtir, yaşı yetişkine doğruysa belki. Ve bu kişileri yönlendiririm. Hiçbir zaman da bu konuda uzman olduğumu iddia etmedim, siz de etmeyin, gerek yok. Her şeyden anlamak gerekli değil.

Bilimsel etik yaklaşımı esnetme. Bilimsel olmayan şeyleri öyleymiş gibi yansıtmak, yazmak; kendi kişisel görüşlerini alakasız bir yerden bir alıntı bulup onunla paylaşmak gibi...

Danışanlarla takipleşme meselesi yine çok karşılaşacağınız bir durum. Mesela Instagram hesabı açtınız, halihazırda da bir yerde çalışıyor, danışan görüyorsunuz. Bir gün bir bakacaksınız ki sizi ekleyenlerden biri, görüşmekte olduğunuz danışanıdır. Peki bu konuda ne yapacaksınız? Sizi takip etmeli mi, etmemeli mi?

Öncelikle, danışanlar genelde sizin özel hayatınızı merak edecekler. Bu tabii ki her danışan için geçerli değil ama yaşanan bir durum. Sonuçta kişi geliyor, her şeyi anlatıyor; karşı tarafın da nasıl biri olduğunu bilmek istiyor. Özellikle daha analitik çalışan terapistler hakkında hiçbir şey bilmezsiniz. Ben dört senedir analize gidiyorum, analistim evli mi, bekar mı bilmiyorum. Bilmemin de bir imkânı yok, Google'da ismini yazınca hiçbir şey çıkmıyor.

Analistler bu konuda çok hassas ve çok dikkatli. Ama sonuçta bu daha kısıtlı bir ekol, herkes analitik çalışmıyor; varoluşçu çalışanlar var, BDT'ciler var... Bu ekoller dışarıya biraz daha açıklar, yani kendileri hakkında bazı şeylerin bilinmesinde bir sakınca görmüyorlar, keza benim de olduğum gibi. Benim hakkımda bilinmesini arzu ettiğim kadar bilgi herkesçe ulaşılabilir durumda. Bununla ilgili Alp Karaosmanoğlu'nun bence çok güzel bir kıstası var. *Self-disclosure* dediğimiz 'kendinizi ne kadar açacaksınız' meselesi hakkında, "Seanslarda ertesi gün Hürriyet Gazetesi'nde manşet olarak görülmesinden rahatsız olmayacağım her şeyi söyleyebilirim," diyordu. Düşününce hoş bir kriter, "bütün Türkiye'nin duyacağını bilsem rahatsız olmam" seviyesindeki bilgileri paylaşmak, ama onun haricindekileri daha özel saymak. Belki bunun gibi bir kriter düşünülebilir.

Danışanlarla takipleşme meselesine gelirsek, ben takipleşme karşıtım. **Hiçbir zaman bir danışanı geri takip etmem. Çünkü onun hakkında bilmem gereken her şeyin seans odasına geldiği kadarı olduğu inancındayım.** Böyle bir ekolle de büyüdüm.

Danışanların bizi takip etmesi konusunda ise genellikle bir fikir birliği var. Benim de katıldığım üzere birçok insan şöyle söylüyor: Eğer sizin açık bir profiliniz varsa, yani kilitli değilse ve istek göndermek gerekmiyorsa, elbette danışanlar size sormadan sizi istediği gibi takip edebilir. Eğer siz bunu fark ederseniz bu mutlaka seansın içinde konuşulması gereken bir malzemedir. *Neden beni*

takip ediyorsun? Ne oldu acaba? Örnek veriyorum: Seanslar yetmiyor olabilir, sizi daha çok görmek istiyor olabilir, daha fazla ihtiyaç duyuyor olabilir. Ya da kişisel bir merak olabilir, sınır aşımı olabilir... Bunun ne amaçla olduğunu anlamak önemli. Birçok terapistin yaptığı da aslında şu: Danışanla konuşup neden takip ettiğini anlayarak, bunu çözümlenip mümkünse takibi bırakmasını sağlamak. Çünkü siz orada her yazdığımızda ve bu sürekli olarak danışanın önüne düştüğünde, işleri çok karmaşıklaştırabilecek bir durum. *“Beni neden geri takip etmiyorsun?”* meselesi de bütün ilişkiyi karmaşıklaştırabiliyor. O yüzden bunların seans içinde konuşulması ve mümkünse sosyal medyada danışanlarla hiçbir şekilde bağlantıya girilmemesi en güvenli yöntem gibi görünüyor.

Sosyal medyada bir problem de şu durumdan ötürü çıkabiliyor: Özellikle Facebook'ta sizi arattıkları zaman ortak arkadaşlar da görünüyor ve danışan sizinle ortak arkadaşlarının olduğunu fark edebiliyor. Aslında bu normal hayatta da fark edilebilir; bir yerde otururken sizi görebilir, arkadaşına sizden bahsederken arkadaş olduğunuzu öğrenebilir... Kendisi bunu fark edip seansa getirirse yine bunun üzerine konuşulacak, bunların hepsi birer malzemedir. Ama ben psikologların Facebook'ta danışanlarını aratıp ortak bir tanıdıkları olup olmadığına bakmalarını doğru bulmuyorum. Çünkü bu bana bir sınır ihlali gibi, onun özel alanına girmek gibi geliyor, ne olursa olsun. Bu aynı şekilde danışanı Google'da aratmak için de geçerli. Sorduğum sorular

içinde buna verilen cevaplarda buna *“Korkunç, çok kötü, rezillik...”* diyen terapist de vardı, *“Aslında ben arada sırada yapıyorum ama kişisel merakımdan yapıyorum”* diye itiraf eden de. Bana göre mümkünse hiç yapılmaması gereken bir davranış. Evet, insan bazen merak ediyor. Mesela danışan bir dönem özel hayatında ünlü birinin olduğundan, o dönem gazetelere haber olduklarından bahsediyor fakat ünlü kişinin ismini vermiyor. Bu durumda kim olduğunu merak edip danışanınızın adını Google'da ararsanız muhtemelen bu isim hemen çıkacaktır ama danışanınız size bu bilgiyi vermiyor ve belki de bilmenizi istemiyor. Ya da belki sizde bu merakı uyandırmak istiyor ve bunu özellikle yapıyor. O zaman bunu da anlamak lazım. Dolayısıyla eyleme geçmeden önce her koşulda sürekli dönüp *bunu neden yapmak istiyorum, bu ne işe yarayacak, bu kendim için mi yoksa danışanın hayrı için mi yapmak istediğim bir şey* diye sormak gerekiyor.

Son olarak, yardım talepleri hepinize gelecek. Arkadaşlarınızdan, çevrenizden şimdi de halihazırda mutlaka geliyordur: *“Var mı tanıdığım biri?”*, *“Sen bize bir yardımcı olsan”*, *“Şu çocukla sen bir konuşsan”*, *“Filanca teyzen kendini kötü hissediyormuş, seninle birazcık konuşsa olur mu?”* gibi... Mutlaka bunlarla karşılaşıyorsunuz. Bence hepimiz bir şekilde bu mesleğe, insanlara faydalı olmak gibi bir hayalle girdik, en azından klinik okumak isteyenler. Mutlaka bunu ayırma ihtiyacı duyuyorum. Ya da insanları anlamak isteyerek girdik diyelim. Ve haliyle yardım etmeyi, elimizden geleni

yapmayı, geri çevirmemeyi istiyoruz. Ama buna sanırım *kahramanlık sendromu* deniyor. Bu kısa vadede de, uzun vadede de iyi bir şey değil. Çünkü sınırlarınızı korumak zorundasınız. Bir; kendinizi tüketmemek için, duygusal olarak tükenmemek için. İki; aynı zamanda karşı tarafın hayrı için. Anonim bir hesaptan size yazıp yardım isteyen biriyle bu şekilde iletişime geçtiğiniz zaman, siz ne kadar profesyonel konuşursanız konuşun, ne kadar iyi niyetle yardımcı olmaya çalışırsanız çalışın karşı tarafa da bir iyilik yapmıyorsunuz. Çünkü bu şekilde yardım alınmaz, yardım almanın yolu bu değildir. Direkt mesaj üzerinden mesajlaşarak kimsenin bir sıkıntısının çözüldüğü görülmemiştir. Dolayısıyla böyle bir durumda yapmanız gereken şey *“Merhaba, anlıyorum çok sıkıntılı bir durumdasınız, çok zor bir durumdasınız. Ben de size yardımcı olmayı çok istiyorum fakat buradan mesajlaşarak bu iş olmaz, uygun değil. Size daha çok zarar bile verebilirim. Dolayısıyla gelin istiyorsanız yüz yüze görüşelim, sizi şuraya yönlendirelim. Yaşadığınızı şehirde devlet hastanesinde psikolog çalışıyordur,”* diyerek mümkün olduğunca yönlendirmeye çalışmak ve konuşmayı çok fazla uzatmamaktır.

Son olarak meslek örgütlerinin ne dediğinden bahsedelim. İlginç bir şekilde ne Psikologlar Derneği ne de APA sosyal medya kullanımı ile ilgili net bir çalışma yapmış ya da bir rehber yayınlamış değil. Etik ilkeleri çerçevesinde hareket etmemizi söylüyorlar, bunu tavsiye ediyorlar. Baktığımız zaman kendinize rehber olarak alabileceğiniz bazı

maddeler var: Mesela *“Hizmet verdiği kişilerle mesleki ilişki içinde elde ettiği özel bilgileri medyaya açıklamaz, kendisinden psikoterapi alan kişilerin medyaya teşhir edilmesine göz yummaz.”* Sosyal medya ya da medya aynı şey; bu nedenle seans içeriklerini paylaşmıyoruz, danışanlarla fotoğraf koymuyoruz.

Aynı şekilde, *“Psikolog kamuya yönelik yayın organlarını kullanırken, açıklama ve önerilerinin bilimsel temellere oturduğundan emindir ve etik yönetmeliği dikkate alır.”* Yani asılsız bilgiler vermiyoruz, kendi görüşlerimizi hakikat gibi ortaya koymuyoruz. Sürekli olarak sadece bilimsel paylaşımlar yapan bir hesap işletmek zorunda değilsiniz. Kendi kişisel tarafınızı da ortaya koyabilirsiniz, ama her zaman yazdıklarınızı okuyan kişinin ne düşüneceğini gözetmeniz gerekiyor. Bir espri yaptığımızda bile *bunu okuyup ciddiye alan olacak mı* diye düşünmelisiniz, çünkü bu gibi durumlar yaşanıyor. Bu yüzden mutlaka onun espri olduğunu vurgulamalısınız. Paylaşımlarda çok hassas davranmak gerekiyor.

Bir diğer maddeyse, *“Topluma yönelik bilgi sunarken kendi çalışmaları, araştırma ve uygulamaları, bağlı olduğu kişi ve kurumlara ilişkin bilerek yanlış, aldatıcı, hileli açıklama yapamaz”* diyor. Dediğim gibi eğitiminiz neyse, ne kadarsa onu yansıtmamız gerekiyor. Muğlak cümlelerle eğitim durumumuzu olduğundan daha üstün göstermeye çalışmamalıyız çünkü emin olun aldığımız eğitim, aldığımız şekliyle zaten bilgiyi vermeye yeterli. **Kendinizi olduğunuzdan daha fazla göstermeniz**

gerekmiyor. Buna ihtiyaç duyuyorsanız o zaman kendinizi daha fazla geliştirmelisiniz, kâğıt üzerinde oynama yapmanıza gerek yok. Parantez açmak gerekirse lisans eğitimlerinin yetersiz olduğunun, yüksek lisans eğitiminin devlette çok az olduğunun ben de farkındayım ama Türkiye’de koşullar buysa, siz de bu koşullar içerisinde elinizden geleni en düzgün şekilde yapıp en düzgün şekilde yansıtmalısınız. Daha fazlasına ihtiyacınız yok. Benim de özgeçmişimi gördünüz, ODTÜ mezunuyum, Bilgi Üniversitesi’nde yüksek lisans yaptım. Çok sıra dışı bir akademik geçmişim yok ama doğru olanı yapmaya gayret edip kendimi geliştirmeye çalışıyorum.

APA de çok kısa bir mesaj, bir rehber paylaşmış. Orada da *kısa ve öz mesajlar verin, dil bilgisi kurallarına dikkat edin, mutlaka kaynak bilgisini paylaşın* gibi her yerde uyulması gereken kurallardan bahsediyor. İlginç bir şekilde APA, *taşrada çalışan psikologların deneyimlerinden yararlanın* diyor. Aslında bu çok mantıklı, çünkü küçük bir yerde çalıştığınız zaman mutlaka danışanlar bir yerden tanıdığınız çıkacaktır, danışanla bir yerde karşılaşacaksınız ya da danışanla Facebook’ta belki 20 tane ortak arkadaşınız çıkacak ve taşrada çalışan psikologlar bunu sürekli deneyimliyorlar. Sosyal medyayı da büyük bir kasaba gibi düşünürseniz hakikaten çok paralel problemler var. Taşrada çalışan bir psikolog tanıdığınız varsa, onların deneyimlerinden yararlanabilirsiniz.

Sınırları ve mahremiyeti korumaya özen gösterin, kullandığınız sitenin gizlilik kurallarının bilincinde olun. Mesela bazen Facebook birden gizlilik kurallarını değiştiriyor, gizli zannettiğimiz fotoğraflar dışarıdan görülebilir hale geliyor, dolayısıyla bütün değişimleri sık sık takip etmeniz gerekiyor.

Genel olarak üzerinde durulması gereken noktaları ele aldım. Son olarak APA, danışanlarla terapinin başlangıcında konuşulan para, seans süresi ya da iptal politikası gibi birçok konuyla beraber sosyal medya başlığının da konuşulması gerektiğini söylüyor. Sosyal medya kurallarını daha terapinin başında nedenleriyle konuşup terapiye öyle başlamayı öneriyor.

Bu sunumu hazırlarken bana yardımcı olan isimlere teşekkür ederim. Kullandığım kaynakları ayrıca isterseniz gönderebilirim. Benimle elifokangezmis@gmail.com adresinden iletişime geçebilirsiniz. Dinlediğiniz için teşekkür ederim.

(Konuşmanın video kaydına ulaşmak için [buraya](#) tıklayın.)