

Sosyal medya psikolojisi ve dijital yerliler

Yrd. Doç. Dr. Erol Yıldırım



1977'de Malatya'da doğdu. İlk, orta, lise ve üniversite eğitimi İstanbul'da tamamladı. 2000 yılında İstanbul Üniversitesi Psikoloji Bölümü'nden mezun oldu. İÜ'de Klinik Kognitif Nörobilim yüksek lisansı ve Adli Bilimler doktorası yaptı. Uzunca bir süre İstanbul Adli Tıp Kurumu Başkanlığı'nda klinik nöropsikolog olarak çalıştı. Çalışma alanları klinik nöropsikoloji, adli nöropsikoloji ve bilişsel nörobilimdir. Dr. Yıldırım halen İstanbul Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümünde öğretim üyesidir.

Yaşadığımız dönemde toplumsal değişim eskiye kıyasla daha hızlı olduğundan adeta her birimiz Yakup Kadri'nin konağında yaşıyoruz. Dünyayı algılama

biçimi, değerleri ve sosyalleşme şekli birbirinden neredeyse tamamen farklı üç nesil, aynı ailede aynı zaman diliminde yaşıyor. Bu hep böyle miydi bilmiyorum ama internetin günümüzde çok şeyi değiştirdiği muhakkak. Sosyalleşme biçimimiz, alışveriş alışkanlıklarımız, bilgiye ulaşım imkanlarımız çok farklılaştı ve dünya gerçekten de global bir köye dönüştü. Bu kadar önemli bir gerçeğin insan psikolojisine etkisini, kişiliğimizle ve psikopatolojimizle ilişkisini gelin birlikte inceleyelim.

Daha eğitim hayatına başlamadan harfleri klavyeden öğrenen, okulu öğrenme ortamı olarak değil daha ziyade arkadaşlarla buluşma mekânı olarak algılayan, her an onlarca kişiyle iletişim içerisinde olabilen, öğrenmeyi oyun olarak yaşayan bir nesille karşı karşıyayız. Farklı sanal ortamlarda farklı sanal kimliklerle var olabilen, metni okumak yerine ikonlarla yetinen, emeğini herkesle paylaşmayı sorun etmeyen, yazılı iletişimde kısaltmaları çokça kullanan, yeni bir öğrenme tarzı geliştirmiş, sosyal ağları bedeninin bir uzantısı gibi algılayan, sanal da olsa bağlantıda olduğu diğer insanları kendisine referans olarak alan ve kendini eğer bir organizasyonun parçasıysa önemli hisseden bu nesil; Kiralık Konak'ın son jenerasyonu. 1990'larda doğmuş bu kuşağa *dijital yerli* veya *homo zappien* deniyor. Blog, Twitter, Facebook, Chat, YouTube, Instagram, Flickr, Ekşi Sözlük, Podcast, P2P, LinkedIn ve What'sUp ise dijital yerlilerin sıkça kullandığı internet tabanlı yüzlerce uygulamadan bazıları. Bir yandan YouTube'taki bir

klipi seyrederken elindeki akıllı telefonla Twit atan, bir yandan da televizyondan bir "CNBC" dizisi seyredip önündeki kitaptan matematik çalışan dijital yerliler ebeveynlerini çok şaşırtıyor.

Birden çok bilgi kaynağı ile başa çıkmaya ya da aynı anda birkaç işi birden yapmaya bilişsel psikolojide multitasking deniyor. Bu gençlerin her şeyi aynı anda yapabildiklerine inanılsa da araştırmalar böyle söylemiyor. Çünkü benzer modalitelerdeki iki farklı göreve aynı anda dikkatimizi veremiyoruz. "Homo zappien"leri farklı yapan şey, sadece, dikkatlerini bir şeyden diğerine daha hızlı bir şekilde kaydırabilmeleri. Multitask'ın mümkün olabilmesi için düşünmenin işin içine girmiyor olması ve her bir görevin otomatikleşmiş olması gerekir. Dijital yerlilerin yaptığı gibi iki farklı işi aynı anda yapmaya çalışmak hem süreyi uzatıyor, hem de öğrenme performansını düşürüyor.

Bu konuyla ilgili bir çalışmada Facebook kullanımı ile akademik başarı arasındaki ilişki incelenmiş, günlük internet kullanımları arasında fark olmasa da Facebook kullananların ortalamalarının daha düşük olduğu gösterilmiştir. Yazarlar bu durumu süreye değil çalışma saatlerinin bu alışkanlıklar yüzünden kirlenmesine bağlama eğilimindedir.

Prof. Dr. Veen, ABD'deki ortalama bir lise mezununun hayatının 5 bin saatini okumak için harcadığını ama yaklaşık 10 bin saatini bilgisayar oyunları için, 20 bin saatini de TV seyretmek için harcadığını belirtiyor. Bir çocuğun her gün binlerce marka ile karşılaştığını, bunun da ailelerin alışveriş davranışlarını etkilediğini söylüyor. Ona göre Homo Zappien'ler bildiklerinin çoğunu bilgisayar oyunlarından ve internetteki "diğerleri"nden öğreniyor. Kendilerinden

öncekiler gibi belli bir sırada değil çok değişik bilgileri çok farklı sırada, non-lineer bir şekilde öğreniyorlar. Bu neslin kendi kendine öğrenen bir nesil olduğu, farklı kaynakları aynı anda tarayarak istediği bilgiye ulaşabilme kabiliyeti geliştirdiği ve kendilerine özgü bir değerler sistemi oluşturdukları iddia ediliyor. Örneğin paylaşmaya daha açıklar, para ve eğlence onlar için farklı anlamlar ifade ediyor ve sanal dünyada kendilerini ifade konusunda isteklidir. Bu paylaşım arzusu da Linux gibi birçok açık kaynak kodlu yazılımların geliştirilmesinin ve Wiki ansiklopedilerin oluşmasının önünü açtı.

Teknolojinin içinde doğan dijital yerlilerin birçok şeyle aynı anda başa çıkmaya çalışması onların zihin işleyiş biçimini ve belki de beyinlerini değiştirecek, kim bilir. Oxford Üniversitesi'nden nöro bilimci Susan Greenfield bir gazete yazısında sosyal ağların özellikle genç beyinler üzerindeki etkisi konusunda uyarılarda bulunuyor. İnsan beyninin plastisite olarak ifade edilen önemli bir özelliğinin çevresel değişikliklere uyum göstermesi olduğunu, bu özellik sebebiyle beynimizin önü alınamayan bu dijital değişime de uyum sağlayacağını vurguluyor. Ona göre dijital iletişimin egemen olduğu bu yaşam tarzı, gittikçe yüz yüze iletişimin rahatsız edici olduğu bir yaşama evrilmektedir. Beynimizle çevremiz arasındaki etkileşim tek yönlü değildir. Beynimiz teknolojiyi yaratırken teknoloji de zihnimizi ve beynimizi şekillendirmektedir.

Sosyal medya kullanımı ve kişilik ilişkisi

Bir odanın ikiye bölündüğünü, ortada iki tarafı da oldukça az gösteren bir cam olduğunu, bu camın arkasında da tanıdığınız veya tanımadığınız biri

olduğunu düşünün. Yüzünü göremediğiniz, sesini duymadığınızı ve kendisine dokunamadığınız biri. Camın altındaki delikten birbirinize notlar iletmediğinizi, fotoğraf albümünüzden en beğendiğinizi ona göstermediğinizi düşünün. İstedikiniz zaman odadan çıkabilirsiniz, o da çıkabilir. Kızdırsanız da size dokunamaz, bağırılmaz, el-kol hareketlerini bile göremezsiniz. Ancak size bir not ile duygularınızı iletilebilir. Belki de kâğıda çizdiği üzgün suratla :(

Sosyal medya denilen şey internet üzerinden çalışan, bilginin tek yönlü değil çift yönlü ve anlık olarak paylaşıldığı farklı amaçlara sahip iletişim platformlarıdır. Bu paylaşım için bilgisayarınızın başında olmanız da gerekmiyor, sosyal ağa dâhil olabileceğiniz bir internet yeterli. Akıllı telefonlar ve tablet bilgisayarlar sayesinde artık her an her yerde ağa dâhil olmak mümkün hale geldi. İnternete bilgisayarlarından bağlanan kişiler sosyal medyayı ne kadar kullanıyorsa akıllı telefon kullananların sosyal medyayı onlardan iki kata daha fazla kullandıkları belirtiliyor.



Türkiye ilk defa 1993'te geniş bir ağa bağlanarak interneti kullanmaya başladı, ancak internet kullanımını 1997'den sonra yaygınlaştı. Sosyal medya dendiğinde akla ilk olarak Twitter ve Facebook geliyor ancak bir dönemin furçası olan mIRC ve ICQ programları başlangıç olarak kabul edilebilir. Sanal odalarda buluşan sanal kişilerin saatlerce "chat" yaptıkları, ilk tanışma sorusunun "asl?" olduğu dönemler sosyal medyanın etkin kullanıldığı ilk dönemlerdi. Facebook 2006 yılında yaygın kullanım alanı bulurken Twitter da 2006'da kurulmuş ancak 2011'de Türkçe dil desteğine sahip olmuştur. İlk furçayı saymazsak sosyal medyanın on yıllık bir geçmişi yok diyebiliriz. Akıllı cep telefonları da bu son dönemde yaygınlaştı, mesela iPhone ilk modelini 2007'de çıkardı. Özellikle akıllı telefonların daha ulaşılabilir olduğu son üç-beş yılda sosyal medya daha da konuşulur oldu.

Bilim insanları teknolojinin bu kadar yoğun kullanımının bilişsel işlevleri nasıl değiştireceğini araştırırken bir yandan da sosyal medyanın kullanımı ile kişilik ilişkisini araştırıyor. Türkiye'de sosyal medyanın kullanımı ile ilgili çalışmalar daha çok demografik veri elde etme düzeyinde. Psikolojik neden-sonuç ilişkisine dair çıkarımda bulunabilmek için şimdilik sadece yurt dışı araştırmalara bakmak durumundayız. Örneğin bir sürü kişilik özelliğinin en temel beş faktöre indirildiği bir modele göre yapılan bir araştırma blog yazarlarının açıklık ve duygusal denge konusunda daha yüksek puan aldığını göstermektedir.

Psikoloji bakış açısıyla davranışlarımızın çoğunun normal olduğunu, bariz de olsa davranışlarımızdaki farkların kişilik

özelliklerimizden kaynaklandığını kabul ediyoruz. Günlük yaşantımızı, sosyal ilişkilerimizi ve iş hayatımızı ciddi derecede ve olumsuz yönde etkileyen durumlar psikopatoloji olarak adlandırılıyor ve bu patolojiler ağırlığına göre bazı sınıflamalara tabi tutuluyor. Bazen rahatsız edici de olsa belli bir sınırı aşmayan bazı durumlar ise bir kişilik özelliği olarak kabul ediliyor. Dolayısıyla yüz yüze sosyal yaşantımızda olduğu gibi sosyal ağlar üzerinde de bireysel farklılıklar olacaktır. Bedeniyle barışık olup güzel olduğunu düşünenlerden bazıları bedenini yüz yüze sosyal hayatta daha fazla öne çıkarırken aynı şekilde sosyal ağlarda da yapabilir. Buralarda anormallik aramak doğru değil ve sosyal medya kullanımındaki çeşitlilik kişilik farklılıklarına atfedilebilir.

Sosyal medyada sergilediğimiz kişiliğimiz için dijital kişilik veya sanal kişilik diyebiliriz. Sanal ortamda ilişki kurma tarzımızdaki sorunlar için en hafifinden dijital kişilik bozukluğunu konuşabiliriz. Kimi zaman halim selim olarak bildiğiniz, olgun bir kişi diye düşündüğünüz bir tanıdığınızın halı sahada nasıl bir canavara dönüştüğünü gözlemlemiştirsinizdir. Bazen spor müsabakaları içimizdeki canavarı ortaya çıkarırken bazen de sanal ortam içimizdeki bozuk dijital kişiliği ortaya çıkarmaktadır. Alter ego, bastırılmış kişilik, bilinçaltının pörtlemesi, daha ne dersiniz...

Dünyanın birçok ülkesinde sosyal medya psikolojisiyle ilgili araştırmalar giderek artıyor. Almanya'da yapılan bir araştırmada katılımcılara akıllı cep telefonu verilerek sosyal medyayı ne kadar kullandıkları incelenmiş, Twitter ve Facebook kullanma arzusunun cinsel ilişki ve uyku arzusunun

önüne geçtiği görülmüş. İsveç'te geniş bir grupla yapılan bir çalışmada ise kendini değerli hissetme ile Facebook kullanma arasındaki ilişkiye bakılmış ve aralarında ters bir ilişki olduğu görülmüştür. Facebook kullanımı arttıkça kişinin kendine saygısı, kendini değerli hissetmesi azalıyor. Bu durumun kadınlarda daha belirgin olduğu belirtiliyor. Kullanım süresi arttıkça kadınlarda mutluluk düzeyi azalıyor, hayatlarını daha az tatminkâr buluyorlar. Kadın-erkek farkını açıklarken kadınların duygu ve düşüncelerini yazmaya daha meyyal ve diğerlerinin daha mutlu olduğunu düşünme eğiliminde olduklarını, erkeklerin ise sosyal medyada daha çok diğerlerini kıskırtmakla meşgul olduklarını söylüyorlar.

Sosyalleşmenin psikolojik bir ihtiyaç olduğu herkesin kabulü ancak yeni nesil çevrimiçi olmayı sosyalleşmenin bir türü, bileşeni olarak algılıyor. Sosyal ağları kullanmanın psikolojik zemininde ne olabilir diye bakıldığında ait olma ve kendini sunma etkisinden bahsediliyor. Ait olma ihtiyacı sosyal ilişkiler kurma ve sürdürmenin, dolayısıyla da Facebook kullanmanın bir gerekçesi olarak görülüyor. Bu modelde kendini tanıtmak da bir ihtiyaç olarak sunuluyor. Facebook bunun için ideal bir zemin hazırlıyor.

Facebook kullanımıyla ilgili diğer bir açıklama da özellikle sosyal anksiyetesi yüksek kişilerin yüz yüze sosyal ilişkilerde ortaya koyamadıkları benliklerini sergileyebilme imkânı veriyor oluşu olarak gösteriliyor. Sosyal ilişkiler kurmak insan olmanın bir özelliği olsa da kimileri için bu ciddi bir anksiyete kaynağı olabiliyor. Bu kişiler diğerleriyle bir arada olmaya can atsalar da dışlanma korkusuyla ortaya

girememekteler. Kaçınan kişilerin sosyal ağlar sayesinde sosyalleşebildiği, sosyal medyanın onlara tekil sosyallik yaşattığı söyleniyor. Birçok araştırma nörotiklik puanı yüksek kişilerin sosyalleşme, bir gruba ait olma ve yalnızlıklarını giderme ihtiyacı nedeniyle sosyal medyayı daha fazla kullandığını gösteriyor.

Amanda Forest ve ekibi, sosyal anksiyetesi olan ve düşük benlik saygısına sahip kişiler için Facebook'un daha cazip olduğunu, yüz yüze ilişkilerdeki sıkıntıları burada yaşamadıklarını söylüyor. Ama yaptıkları araştırma bu kişilerin daha fazla can sıkıcı paylaşımlarda bulduklarını, bu nedenle de daha az "like" aldıklarını gösteriyor. Hâlbuki yüksek benlik saygısına sahip bireyler daha fazla pozitif şeyler paylaşıyor ve daha fazla "reaksiyon" alıyorlar.

Bazı araştırmacılar narsizm ile Facebook kullanım sıklığı ve arkadaş sayısı arasında paralellikler göstermişler. Bu kişiler o kadar çok ilgi arsızdırlar ki yabancıların arkadaşlık tekliflerini bile kolayca kabul etmektedirler. Bu ilgi için de sürekli profil güncellemek, yediği-içtiğini sergilemek, kendiçekim fotoğraflarını paylaşmak gibi her türlü fırsatı değerlendirilmektedirler.

Başka bir araştırmada narsizmin sosyal ilişkileri bozan iki bileşeni ölçülmüş, bu özelliklerden yüksek puan alanların Facebook'taki iki farklı davranış biçimiyle ilişkisi incelenmiş. Sonuçlar kendi reklamlarını yapamaya dönük davranışların narsizm ölçeğinin grandiyöz teşhircilik bileşeniyle pozitif yönde korelasyon gösterdiğini ortaya koymuş. Grandiyöz teşhircilik bileşeni narsizmin ilgi çekmeyle, kendini beğenmişlikle, kendiyile ilgili olmakla, sürekli ilgi görmeye ve teşhir eğilimiyle ilişkili bir bileşendir. Yani bu araştırma bize bir kişi ne kadar grandiyöz teşhirci ise o kadar profil ve durum güncellemesi yapıyor, fotoğraf paylaşıyor, kendini etiketliyor ve profil fotoğrafını değiştiriyor demektir.

Bu araştırmanın diğer sonucu da şudur ki bir kişi yine narsizmin bir tezahürü olarak ne kadar saygıdeğer olduğu inancında ve başkalarını kullanma eğilimindeyse bir o kadar anti-sosyal davranışlar sergileyecek, hak ettiğinden daha fazla sosyal destek arayışında olacak, durum güncellemesi yaptığında "like" almazsa veya yorum yapılmazsa sinirlenecek, olumsuz yorum yapanlardan da intikam alma peşinde olacaktır.

İngiltere'den bir sosyal psikolog; gençlerin giderek narsist olduğunu, Facebook'un da bunun için ortam yarattığını söylemektedir. Gençlerin eğitim aldıkça aslında giderek kendilik değeri üzerine ve diğerlerinin gözünde nasıl göründüklerine odaklandıklarını, bunun da Amerikan

eğitim sisteminden kendilerine bulaştığını söylüyor. Giderek bencilleşme eğilimi sadece Batılı ülkelere özgü mü yoksa Türkiye gençliği de aynı yolda mı şimdilik bilemiyoruz. Başka bir araştırmacı da kişinin Facebook hesabında ne kadar arkadaşı varsa sosyal uyumunun o kadar az olduğunu söylüyor. Üniversiteye yeni başlayanlarla yapılan bir diğer çalışma ise yüzlerce arkadaşı olanların aslında diğerlerinden daha az gerçek arkadaşı olduğunu, sosyal becerilerinin daha zayıf olduğunu göstermiş.

Psikologlar yaptıkları araştırmalarda psikopatların empati becerisi konusunda bazı handikapları olduğunu bulmuşlar. Bilişsel empati konusunda psikopatların normal, belki de daha iyi olduklarını ancak duygusal empati konusunda diğer insanlardan farklı olduklarını göstermektedir. Biz "normal" insanlar, o sırada eziyet çekmekte olan birisinin yüzündeki acıyı gördüğümüzde rahatsızlık hissi duyarız. Bu, yüzdeki duyguyu algılayabilme ve acı çekenle empati kurabilme becerimiz sayesinde olur. Yüz yüze sosyal iletişimde diğerinin kişiliği, duygu ifadesi ve mimikleri bizim hislerimizi, söylediklerimizi veya söylemediklerimizi de etkiliyor. Tam da bu noktada şunu söyleyebiliriz: Sanal ortamda biraz daha saldırgan davrandığımız kişilerin yüzlerini göremediğimizden, dolayısıyla çektikleri acıya şahit olamadığımızdan kendileriyle duygusal bazda empati kuramıyoruz ve bu durum bizi de bir nevi psikopatlaştırıyor.

Sosyal medya ile ilgili bir kavram da gülmeyen depresyon'dur. Sosyal medya kullanıcılarında depresyon oranının fazla olmasının bir nedeni de sergiledikleri sanal kendilikleri ile gerçek kendilik imajları arasındaki tutarsızlığı görüyor olmalarıdır. Olumlu izlenim bırakma arzumuz dertlerimizi içimize gömmemizi gerektiriyor. Herkes sosyal profilinde mutlu'ymuş gibi pozlar takındığından diğer herkesin yaşamının bizden daha iyi olduğuna inanıyoruz. Bu da bizi mutsuz ediyor. Şunu bilin ki herkes sizin kadar mutlu ya da herkes sizin kadar mutsuz, nerden bakarsanız artık.

İngiltere'de yapılan bir araştırmada özellikle kadınların, meşhur insanların değil birebir tanıdıkları insanların paylaştığı fotoğraflarla kendilerini karşılaştırıp mutsuz oldukları sonucuna ulaşılmış. Facebook olumsuz benlik imajı yaratıyor. İngiltere'de "Keep up with the Joneses" diye bir deyim var, komşusuyla aşık atmak veya sidik yarıştırmak anlamında kullanılıyor. Bu deyim bütün insanlarda var olan, komşularının mutlu bir aile oldukları ve mükemmel bir yaşam sürdürdüklerine inanma eğilimini ifade ediyor. Yan bahçeden gelen şen kahkahalar ve "komşu"muzun paylaştığı muhteşem fotolar bizim kendimize olan inancımızı azaltmakta.

İtalya'da bir ailenin masrafları karşılamadığı için tatile gidemedikleri halde komşularına tatile gittiklerini söyleyip bir hafta boyunca eve kapandıkları, gece ışıkları bile yakmayıp komşularını tatile gittiklerine inandırdıkları medyada haber olmuştu. Paylaşılan güzel fotoğraflar bana bunu çağırıyor. Bakın ben her gün nereleri dolaşıyorum, bakın ben hep buralarda yemek yerim, bakın ben hep böyle güzelim, bakın benim çevremde hep dostlarım vardır, bakın ben... Bu duruma "bakın ben sendromu" adını verebiliriz.

Sosyal medyanın çocuklar üzerindeki etkisi

Sosyal medyanın, özellikle çocuklar üzerinde, ne gibi psikolojik etkileri olabilir? Bu konuda Dr. Rosen'in bilimsel bir toplantıda söylediği şeyler oldukça önemli. Kendisi Amerikan Psikologlar Birliği'nin yıllık toplantılarında birinde birleşik oturumda genele hitaben yaptığı bir sunumda sosyal medyanın çocuklar üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini şu şekilde özetlemiştir.

Facebook'u fazlaca kullanan ergenlerde narsistik eğilimler görülüyorken sıkı Facebook'çu genç yetişkinlerde antisosyal davranışlar, mani ve agresif eğilim gibi diğer bozuklukların görüldüğünü belirtmektedir. Medya ve teknolojinin her gün aşırı derecede kullanılıyor olmasının bütün çocuk ve ergenlerin sağlığına olumsuz yönde etkisi olmakta, onları anksiyeteye, depresyona ve diğer psikolojik rahatsızlıklara daha açık hale getirmektedir.

Facebook dikkat dağıtıcı bir etken olarak öğrenmeyi de olumsuz yönde etkilemektedir. Ortaokul, lise ve üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma; 15 dakikalık bir ders sırasında bir kere bile olsun Facebook hesabını kontrol edenlerin diğerlerinden daha düşük notlar aldığını göstermekte. Çalışmaya göre ne yazık ki öğrencilerin %40'a yakını hesaplarını kontrol etmeden en fazla on dakika çalışabilmektedir. Dr. Rosen dinleyicilere "Aranızdan kaç kişi hem kitap okuyup hem de videoda oyun oynayabilir?" diye sorduğunda dijital yerlileri temsilen bir dinleyici el kaldırıyor, o da Dr. Rosen'in üniversite öğrencisi kızı.

Dr. Rosen, Facebook'ta olmadıkları sırada bu gençlerin önemli bir şeyleri kaçırdıkları duygusu yaşadıklarını, dolayısıyla da gün geçtikçe Facebook kullanmaya daha fazla vakit ayırdıklarını, bunun da bir bağımlılık yarattığını vurguluyor. Her ne kadar bir bağımlılık türü olarak bilimsel literatürde yerini almamış olsa da yakın gelecekte bunu da göreceğiz gibi. DSM-V daha yeni yayımlandı, nasipse bir dahakine...

Dr. Rosen sosyal ağların faydalarından da bahsetmektedir. Şöyle ki, Facebook'ta daha fazla zaman geçiren genç yetişkinler ağdaki arkadaşlarıyla daha iyi "sanal empati" kurabilmektedir. İnternetteki sosyal ağlar, güvenli bir cam arkasından da olsa içedönük ergenlerin sosyalleşmeyi öğrenmelerine aracı olmaktadır. Ayrıca sosyal ağlar öğrenme amacıyla da kullanılabilir, genç öğrenciler için cazip araçlar sunmaktadır.

Aileler için de bazı tavsiyeleri var Rosen'in. Çocuklarınızın sosyal ağlarda neler yaptığını birtakım programlarla çaktırmadan izlemeye çalışmamalarını, çünkü onların arasında bir çözüm bulacaklarını belirtiyor. Teknolojinin nasıl kullanılacağı hakkında çocuklarımızla konuşup onlarla güven ilişkisi kurmamız, bir zorbalığa maruz kaldıklarında veya rahatsız edici şeylerle karşılaştıklarında bizlerle konuşmalarını sağlamamız ona göre en iyi strateji imiş. İşin püf noktası sağlıklı bir iletişimdir, onlarla konuşun derken daha çok onları dinleyin, eğer beş dakikalık bir konuşma yapıyorsanız bir dakika siz konuşun ama dört dakika onları dinleyin diyor.

Sosyal medyanın en önemli araçlarından Twitter ile ilgili araştırmalar da var. Facebook'tan farklı olarak tek yönlü bir paylaşım ve kullanıcılar Twitter'da sahte isimlerle hesap açabilmekte. Bu da tanıdık baskısını azaltıyor. Twitter konusunda yapılan çalışmalar Facebook kadar zengin değil. Twitter'ın işleyiş biçimi psikopatoloji ortaya koymasına bakımından zengin bir kaynak sunmuyor olabilir.

Sanal kişilikler ve dijital psikopatoloji

Son zamanlarda gittikçe yaygınlaşan, inkâr edilemez bir durum da iş veya eğitim için yapılan başvurularda adayların sosyal medya profillerinin değerlendirildiği gerçeğidir. Adayların "sanal kişilikleri" inceleniyor, açıkça olmasa da bu değerlendirmeler karar vermeye etkiliyor. Şimdilik bilimsel bir çalışmanın ürünü gibi gözükmese de bazı sanal kişilik tipleri veya sosyal medya hastalıklarının tasnifi ve tarifi yapılmaya başlandı bile. Biraz Tezcanoğlu'nun yazısından biraz da ben ekleyerek şunları örnek verebilirim:

Kendiçekim hastalığı: Son dönemin furyası, bir hastalık mıdır değil midir çok tartışıldı. Hatta İngilizcesi "selfie" olan bu kelimeye Türkçe bir karşılık bulalım diye kampanya başlatıldı. Ben kendiçekim ifadesini kullanmaya başladım bile. Peki, kendiçekim bu bir hastalık mıdır diye soruyorsanız bahsettiğim araştırmalardan bir sonuca varabilirsiniz. Kemal Sayar bir TV programında "Selfie bir eğlence biçimi ama aşırı uğraş, yaşanan anı yaşamayı, başkasının bakışına ayarlı, kendi benliğimizin menajeri – reklamcısı oluyoruz"

demekte. Daha önce de belirttiğim gibi kadınların Facebook'ta harcadıkları süre arttıkça ve başkalarının kendiçekimleri ile kendilerini karşılaştırdıkça beden imajlarının bozulduğu, kendilerini meşhur insanlarla değil tanıdık bildik kişilerle kıyasladıkları, neticede duygudurumlarının kötü yönde etkilendiği ifade edilmekte.

Check-in hastalığı: Gidilen her mekân için "Şimdi buradayım, ben şuradaydım" anlamına gelen check-in yapma durumu. Bunun için özel uygulamalar var ve bu uygulamalar kullanıcılara puan, rozet veya unvanlar veriyor. "Bakin ben sendromu"nun bir tezahürü olsa gerek.

Bip bip düşkünlüğü: Akıllı telefondaki uygulamalar o kadar çok ki bu kişilerin telefonundan her dakika "bip bip, bizz, kling" gibi sesler duyarsınız. Sürekli dikkat gerektiren işlerde boczou bir etki göstereceğinden performans önemli ölçüde düşürecektir.

Ego sörfü: Bu kişiler ismini ara sıra güğillayıp kendisinden bahsedildiği yerleri inceler. Altı ayda bir kontrole gider gibi adını Ekşi'de aratır, LinkedIn'de kendi profilini kimlerin incelediğini kontrol eder. Her bir sonuç onu mutlu edecektir. Bir hareket yoksa bu durum narsizminin derecesine göre onu birkaç saatliğine altüst edebilir.

Enfornografi: Pornografi ve enformasyon sözcüklerinden türetilmiş bu kelime, "bilgi açlığını internette dindirmeye çalışma" hastalığı diye tarif edilmiş. Bir konuyu araştırırken çileğin dal vermesi gibi bir web sitesinden diğerine geçiş saatlerce dolaşarak amacından uzaklaşıp ilgili ilgisiz her tür bilgiyi okumaya çalışmaktır.

Youtube narsizmi: Kendisini tanıtmak için sürekli kendi videolarını internet sitelerinde yayınlama, yayınlama. Narsizmin kendini sunma bileşeniyle örtüşen farklı bir davranış. Sadece Facebook'ta profil güncellemek veya resim paylaşmak yetmediğinde "hit" almak için olmadık işlere kalkışıp bunların video görüntülerini paylaşırlar. Bunlara bumerangçı da deniyor.

Myspace taklitçiliği: İnternette başka bir kişilik ve role bürünme takıntısı. Önceleri takma adlarla yapılan sohbetlerde bu durum nispeten normaldi. Ancak şimdi tümüyle gerçekmiş gibi yaratılan bir karakterle sosyal medyada arzı endam etmek, adeta alter ego'yu yaşatmak, sanal kişiliğe can vermek suretiyle, gerçek hayatta karşılığı olmayan kimliksiz kişilikler yaratma durumu. Belki ideal ben ile gerçek ben arasındaki boşluğu kapatmasıyla en azından terapötik bir etkisi olabilir. Realiteden kopmamak şartıyla tabi.

Sonuç

Sosyal medyanın psikolojik etkileri tümüyle kötü değil tabi. Bir anket çalışmasında blog yazarları bu işi yapmanın kendilerini okuyucularına daha yakın hissetmelerini sağladığını söylüyor. Düşüncelerini paylaşmaları, diğerleriyle bağlantı kurup onlardan geribildirim almaları ve dolayısıyla desteklenmiş olmaları onlar için bir nevi terapi etkisi gösteriyor. Twitter sayesinde benzer ilgilere sahip insanlar oluşturdukları bu topluluk sayesinde etraflarında ne olup bittiğinden anında haberdar oldukları için kendilerini iyi hissediyorlar. Bir gruba ait olmak özellikle kaçınan kişilikler, nörotikler, sosyal anksiyetesi yüksek olanlar için bir imkân sağlıyor. Öbür yandan Dr. Rosen'in da belirttiği gibi sanal empati'yi geliştiriyor, değişik öğrenme imkânları sunuyor.

Tüm bu okuduklarınızdan sonra sosyal medya bazı psikolojik rahatsızlıklara sebep mi oluyor yoksa tam aksine zaten "ayar bozuklar" mı sosyal medyayı daha cazip buluyor diye düşünebilirsiniz. Her şey bir yana ben size bir soru sormak istiyorum: Bir restorana gittiğinizde ortam çekim işini çorbadan önce mi yaparsınız yoksa tatlıdan sonra mı? Çektiğiniz bu fotoğrafı Facebook'ta mı paylaşırsınız yoksa Flickr'da mı? Yazıyı bir Twitter kullanıcısının sözleri ile bitirelim: "Güzel fotoğraflarımız var ama güzel anılarımız yok."

Kaynaklar

Carpenter, C. J. (2012). *Narcissism on Facebook: Self-promotional and anti-social behavior. Personality and Individual Differences, 52(4), 482-486.*

Forest, A. L., & Wood, J. V. (2012). *When social networking is not working individuals with low self-esteem recognize but do not reap the benefits of self-disclosure on Facebook. Psychological Science, 23(3), 295-302.*

Greenfield, S. (2012). *Facebook Home could change our brains. http://www.telegraph.co.uk/technology/facebook/9975118/Facebook-Home-could-change-our-brains.html (Erişim tarihi: 05.05.2014)*

Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2010). *Facebook and academic performance. Computers in human behavior, 26(6), 1237-1245.*

Piliieci, V. (2012, Mayıs). *Is social media harming our mental health, researchers wonder? http://news.nationalpost.com/2012/03/25/is-social-media-harming-our-mental-health-researchers-wonder/ (Erişim tarihi: 01.05.2014)*

Rosen, L. D. (2011). *Poke me: How social networks can both help and harm our kids. http://www.fenichel.com/pokeme.shtml (Erişim tarihi: 29.04.2014)*

Tezcanoğlu, S. (2012, Mayıs). *Amansız sosyal medya hastalıkları. http://www.cnnurk.com/2012/bilim.teknoloji/sosyal.medya/10/12/amansiz.sosyal.medya.hastaliklari/680346.0/index.html (Erişim tarihi: 05.05.2014)*

Veen, W. (2007). *Homo zappiens and the need for new education systems. http://163.178.170.92/ciencias/?wpfb_dl=15 (Erişim tarihi: 05.05.2014)*