

# 1. BÖLÜM

## **PSİKOLOJİDE PARADİGMA KAYMASI: ÇEVİRİMİÇİ TERAPİ**

*Ayhan ERBAY<sup>1</sup>*

Sosyal medyayla ilişkili olarak son dönemlerde en fazla tartışılan konulardan biri onun hızlı ve kontrolsüz yaygınlaşmasıdır. Gerçekten de her yaş grubundan insanların sosyal medya platformlarında sık sık varlığını göstermeye çalıştığına tanık oluyoruz. Kimi zaman henüz 4-5 yaşındaki çocukların kimi zaman da 80'li yaşlardaki bireylerin gündelik hayatına dair duygularına ya da düşüncelerine tanık oluyoruz. Sadece sıradan insanların aktiviteleri ya da paylaşımları değil, kamu kurumlarının, bürokrasinin ve hatta devlet başkanlarının bile sosyal medya hesaplarından kitlelere ulaşmaya çalıştıklarını görüyoruz.

Geçmişten günümüze pek çok farklı icat ve ilerleme arasında, İnternet hem özel hem de kamusal ortamlarda hayatımızın farklı alanları üzerinde büyük etkiye sahiptir. Teknoloji, geçmişte hayal bile edilemeyecek kadar çok şeyi mümkün kılmıştır. Toplumlara değişmeye zorlayan teknoloji bir yanda farklı iletişim olanaklarını diğer yandan da kişilerarası düzenlemelere yeni boyutlar eklemiştir. Hız, miktar, tüketim, anlıklık, hareket, akışkanlık ve küreselleşme gibi özelliklere odaklanan, giderek daha da bireyselleşen bir toplum ortaya çıkmıştır.

COVID-19 pandemisinin etkisiyle insanlar kişisel özgürlük alanlarından uzak kalmış, seyahat alışkanlıklarını değiştirmiş ve profesyonel iş alanını da yeniden şekillendirmiştir. Eğitim sistemi tamamen çevrimiçi platformlarda rota belirle-

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Haliç Üniversitesi, FEF, İngilizce Psikoloji Bölümü.

Şimdiye kadar terapötik ortama dahil edilen tüm esnekliğe rağmen, halen çevrimiçi terapiden<sup>4</sup> yana olmayan bazı düşünceler olabilir. Örneğin, çevrimiçi terapi ortamının Freud'un ikinci topografyasına göre, ancak sanal gerçeklikte değil, söz öncesi ve sözlü dil aracılığıyla, gerçekte erişilebilir ve görünür olan ilkel zihinsel durumlara ulaşmasını engelleme eğiliminde olduğunu iddia edenler vardır. Özellikle telefon tedavilerinde erişimin sözel düzeyle sınırlı olması; Skype üzerinden olanlarda alt gövde ve çevrenin görülmemesi; web kameralarının iyi bir genel algı sağlamaması eleştirileri devam etmektedir.

Migone'ye göre (2013), sanal bir analitik sürece dahil olan birey, zaman ve mekândan kaçma ya da başka bir deyişle gerçeklik ilkesinden kaçma gibi her şeye gücü yeten fanteziler geliştirebilir. Teknolojik yenilikler ve kullanılabilecek psikoterapi öğretimi ve süpervizyon deneyimleri analiz edilirken, faydalı ve üretken sonuçlar doğrulanmış görünmektedir.

Sonuç olarak teknolojik değişimle birlikte açığa çıkan sosyal medya ya da çevrimiçi tabanlı iletişim platformları, ruh sağlığı alanında kullanılan tekniklerin ilkelerini ihlal etmeden ya da gizliliği bozmadan ve diğer tüm etik konularda ikilem üretmeden mesafeleri azaltmak ve terapötik kazançları önceleyerek kullanılabilir. Ya da başka bir ifadeyle Psikoloji en son 1970'li yıllarda "Bilişsel Psikoloji" ile yaşadığı paradigma kaymasını bundan neredeyse 50 yıl sonra çevrimiçi psikoterapi ile yeniden yaşamaktadır.

## Kaynakça

- Abbass, A., Arthey, S., Elliott vd. (2011). Web-conference supervision for advanced psychotherapy training: A practical guide. *Psychotherapy*, 48, 109-18.
- Akhtar, S. (2011). *The electrified mind: Development, psychopathology, and treatment in the era of cell phones and the Internet*. Lanham, Md.: Jason Aronson.
- Bauman, Z. (2001). *Liquid modernity*. Oxford: Polity.
- Castells, M. (2001). *The Internet galaxy*. Oxford: Oxford University.
- Chakrabarti, S. (2015). Usefulness of telepsychiatry: A critical evaluation of videoconferencing-based approaches. *World Journal of Psychiatry*, 5(3), 286-304.
- Cherry, K. (2020). What is online therapy? <https://www.verywellmind.com/what-is-online-therapy-2795752> [Erişim tarihi: 12.12.2020].

<sup>4</sup> Çevrimiçi terapi bazı zorluklara sahip olsa da çevrimiçi ruh sağlığı tedavilerini kullanan birçok hastadan destek görmüştür. Chakrabarti'ye göre (2015) video konferans yoluyla ruh sağlığı tedavisi gören hastalar yüksek düzeyde memnuniyet bildirmiştir. Çevrimiçi BDT'nin klinik bakım-la birlikte depresyon, anksiyete ve hastalıkla ilişkili duygusal sıkıntıların tedavisinde etkili olduğunu bulunmuştur. Bazı durumlarda, hastaların çevrimiçi tedaviyle geleneksel yüz yüze BDT kullananlara göre daha iyi sonuçlara sahip olduğunu gösterilmiştir (Gratzer ve Khalid-Khan, 2016).

- Freud, S. (1912). Recommendations to physicians practising psychoanalysis. *The complete psychological works of S. Freud*, XII (1911-13), The case of Schreber, Paperperson Technique and other works, 109-20.
- Gabbard, G. O., Kassaw, K. A. ve Perez-Garcia G. (2011). Professional boundaries in the era of the Internet. *Academy of Psychiatry*, 35, 168-74.
- Ginory, A., Sabatier, L. M. ve Eth, S. (2012). *Addressing therapeutic boundaries in social networking*. *Psychiatry*, 75, 40-8.
- Gratzer, D. ve Khalid-Khan F. (2016). Internet-delivered cognitive behavioural therapy in the treatment of psychiatric illness. *Canadian Medical Association Journal*, 188(4), 263-72.
- Internet World Stats (2020). <https://www.internetworldstats.com> [Erişim tarihi: 04.01.2021]
- Kolmes, K. (2012). Social media in the future of professional psychology. *Professional Psychology: Research and Practice*, 43(6), 606.
- Kuhn, T. S. (2015). *Bilimsel Devrimlerin Yapısı*. İstanbul: Kırmızı.
- McMahon, J. W. (2011). *Professionalism in the use of social media*. Chicago: American Medical Association.
- Migone, P. (2013). Psychoanalysis on the Internet: A discussion of its theoretical implications for both online and offline therapeutic technique. *Psychoanalytic Psychology*, 30(2), 281.
- Scharff, J. S. (2012). Clinical issues in analyses over the telephone and the internet. *International Journal of Psychoanalysis*, 93, 81-95.