



Selfiniz Sizi
Nereye Çekiyor?



Akıllı telefonlarımız sayesinde nerede ve nasıl bir ruh halinde olduğumuzu ya da ne yaptığımızı tek bir fotoğrafla, bakışımızı, yüz ifademizi değiştirerek kendimizi olduğumuzdan çok farklı bir biçimde gösterebiliyoruz. Peki, tüm bunları yaparken kontrol tamamen bizde mi? Kendimizi ifade etmenin yeni bir yolu olan selfiler kendimize zarar vermenin de yolunu açıyor olabilir mi?



Günümüzde "anı ölümsüzleştirmek" tek bir parmak hareketiyle, saniyeler içinde mümkünken Cornelius'un, dönemin koşullarıyla bu fotoğrafı çekmek için -ortamdaki ışık miktarına göre- 3 ile 15 dakika arasında bir süre sabit durmak zorunda kaldığı tahmin ediliyor.

Selfi "kişinin kendini -ya da başkalarıyla birlikte kendini- akıllı telefon kamerası/fotoğraf makinesi ile bir kol mesafesi kadar uzaktan ya da ayna karşısında çekerek sosyal medyada paylaştığı fotoğraf" olarak tanımlanıyor. Yalnızca bir yıl içinde sözcüğün kullanım oranı %17.000 artınca "selfie" 2013'te Oxford İngilizce Sözlüğü tarafından yılın sözcüğü ilan edilmiş. Ancak uzmanlar çok hızlı yayılan ve masum görünen bu merakın hâlihazırda kişilik bozuklukları olan kişilerde bir tür bağımlılığa dönüşebileceği uyarısı yapıyor. Facebook ya da bilgisayar oyunu bağımlılığı gibi hastalıkları göz önünde bulundurursak selfi bağımlılığının ortaya çıkması hiç de şaşırtıcı görünmüyor.

Amatör bir kimyacı ve fotoğraf meraklısı olan, Philadelphia doğumlu Robert Cornelius'un 1839 yılında çektiği kendi fotoğrafı, uzmanlar tarafından ilk fotoğrafik portre, dolayısıyla ilk selfi olarak kabul ediliyor. Cornelius neredeyse 200 yıl önce ilk selfiyi çektiğinde, insanın kendi fotoğrafını çekmesinin bir gün dünya çapında bir çılgınlığa dönüşeceğini tahmin etmemiş olsa gerek.





İngiltere'nin Newcastle şehrinde yaşayan Danny Bowman selfi bağımlılığı konusundaki en çarpıcı örneklerden. Beden algı bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluğu olan Danny kız arkadaşlarının dikkatini çekmek için 15 yaşında Facebook hesabı üzerinden selfi paylaşmaya başlamıştı. Ancak kimi zamanlar fotoğraflarının beğenilmemesi ya da altına olumsuz yorumlar yazılması onu çok mutsuz ediyor ve daha fazla fotoğraf çekmeye kışkırtıyordu. 2011 yılında, model olmak için bir ajansa başvurduğunda ise vücut biçiminin ve cilt görünümünün istenilen özelliklere uygun olmadığı söylenmesi işleri çığırından çıkaran şey oldu. İki yıl sürecek olan ve onu intihara kadar götüren bağımlılık süreci böyle başlamıştı. Evin her köşesinde çektiği onlarca fotoğrafını saatlerce inceleyen Danny hiçbirini beğenmiyordu. Sonunda odaklandığı tek şey “en iyi fotoğrafı” çekmek ve herkesin onayını almak oldu. Aylarca okula gitmedi, sosyal çevresinden uzaklaştı, telefonuna el koymak isteyen ailesine karşı saldırgan tavırlar sergilemeye başladı.

Bu süre içinde zayıflamak ve görünümünü “düzeltmek” için çok az yemek yiyen Danny neredeyse 13 kilo verdi. 19 yaşına geldiğinde günde 200 kadar fotoğraf çekiyor, 10 saatini bu işe harcıyordu. “Mükemmel” selfiyi bir türlü yakalayamadığı için sonunda intihara teşebbüs etti. Neyse ki annesi tarafından kurtarıldı ve ardından hastanede yoğun bir tedavi sürecine girdi. Artık bir selfi bağımlısı olmayan Danny, onu intihara yönelten süreci şöyle özetliyordu: “Kendimi en iyi selfiyi çekmeye adadım. En sonunda bunu bir türlü başaramadığıma inandığımda ölmek istedim. Arkadaşlarımdan, eğitimimden, sağlığımdan olmuş, neredeyse hayattan kopmuştum.”

Psikiyatrist Dr. David Veal, her ne kadar Danny'nin çok sık görülmeyen bir örnek olduğunu söylese de bu durumun narsistik ya da obsesif-kompulsif kişilik bozukluğu olan pek çok insanın başına gelebileceğini vurguluyor.

Beden Algı Bozukluğu

Çoğumuzun görünümüyle ilgili birtakım rahatsızlıkları vardır. Kimimiz burnunun sivriliğinden, kimimiz gözlerinin büyüklüğünden ya da küçüklüğünden, kimimiz boyunun uzun ya da kısa olmasından şikâyetçidir. Yine de pek çoğumuz bu düşünceleri nadiren aklımıza getirir, bunların gündelik yaşamımızı olumsuz etkilemesine izin vermeyiz.

Ancak beden algı bozukluğu olanlar için durum farklı. Onlar var olan ya da olduğunu düşündükleri birtakım kusurları üzerine her gün saatlerce düşünebiliyor. Çevrelerindeki insanlar iyi göründüklerini, bir sorunları olmadığını söylediğinde ise onlara inanmıyorlar. Kendileriyle ilgili olumsuz algıları ciddi duygusal sıkıntıya girmelerine yol açıyor ve

gündelik yaşamlarını zorlaştırıyor. Başkalarının, kusurlarını fark etmesinden korktukları için zaman içinde işe ya da okula gitmekten kaçıyor, sosyal çevrelerinden ve hatta ailelerinden uzaklaşmayı tercih ediyorlar. Kimileri rahatsız oldukları fiziksel kusurlarını düzeltmek için gerek olmadığı halde cerrahi operasyon geçirse de yine de sonuçtan memnun olmayabiliyor.



Bu yıl *Personality and Individual Differences*'ta yayımlanan bir araştırma selfi paylaşımının kişilik özellikleriyle bağlantısına dair bir fikir veriyor. Buna göre dışadönük ve teşhirci kişiler daha çok selfi paylaşıyor.



Araştırma kapsamında iki farklı çalışma gerçekleştirilmiş. Birinci çalışmada yaşları 17 ve 47 arasında değişen 748 kişi, ikinci çalışmada ise yaşları 14 ile 47 arasında değişen 548 kişi yer almış. Her iki çalışmada da katılımcılar öncelikle benlik saygısı, dışadönüklük ve teşhircilik özelinde üç farklı kişilik testine tabi tutulmuş. Araştırmacılar incelemek üzere katılımcının tek başına olduğu, sevgiliyle birlikte olduğu ve bir grup içinde yer aldığı selfiler olmak üzere 3 selfi kategorisi belirlemiş.

Facebook Bağımlılığı

Norveç'teki Bergen Üniversitesi'nden araştırmacıların, 2012 yılında *Psychological Reports*'ta yayımladığı ve 400'den fazla üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği çalışmada Facebook bağımlılığının ölçülebileceğini öne süren bir ölçek geliştirilmiştir.

Bergen Facebook Bağımlılık Ölçeği adı verilen ölçekte Facebook bağımlılığı belirtileri ile ilaç, alkol ve madde bağımlılığı belirtileri arasında benzerlikler olduğu görülüyor.

Ölçekte, Facebook bağımlılığı aşağıda yer alan altı kriter üzerinden değerlendiriliyor:

- Facebook'la ilgili düşünmeye ya da Facebook kullanımınızı planlamaya çok fazla zaman harcıyorsunuz.
- Facebook'u giderek daha fazla kullanma arzusu hissediyorsunuz.
- Facebook'u kişisel sorunlarınızı unutmak için kullanıyorsunuz.
- Facebook kullanmayı daha önce bırakmaya çalıştınız ancak başarılı olamadınız.
- Facebook kullanımınız yasaklandığında sıkıntılı ve tedirgin hissediyorsunuz.
- Facebook'u işinizi ya da derslerinizi olumsuz etkileyecek kadar sık kullanıyorsunuz.

Katılımcılardan her bir madde için beş seçenekten -(1) çok nadir, (2) nadir, (3) bazen, (4) genellikle ve (5) çok sık kendilerine en uygun olanı seçmeleri istenmiştir. Kriterlerden en az dördüne "genellikle" ya da "çok sık" yanıtı veren katılımcıların Facebook bağımlısı olabileceği sonucuna varılmış. Bunun yanı sıra Facebook bağımlılığı konusunda kadınların daha fazla risk altında olduğu ve yetersiz uyuyan kişilerin ölçekten daha yüksek puan aldığı gözlenmiştir.



İlk çalışmada katılımcılara bu üç kategoriden son 1 ay içinde sosyal medyaya kaç fotoğraf ekledikleri sorulmuş. İkinci çalışmada ise katılımcıların Facebook hesaplarına bu üç kategoride kaç fotoğraf eklediği bu kez araştırmacılar tarafından sayılmış. Elde edilen sonuçlara göre araştırmacıların ilk tespiti kategorilerin tümünde kadınların erkeklerden daha fazla selfi paylaştığı olmuş. Paylaşımların kişilik özellikleri ile ilişkisine gelirse, kişilik testlerinde dışadönüklük ve teşhircilik özellikleri bakımından öne çıkan katılımcıların, belirlenen kategorilerin bazılarında çok fazla selfi paylaştığı ortaya çıkmış. Ancak selfi paylaşımı ile benlik saygısı arasında belirgin bir fark gözlenmemiş.



Dışadönüklük genellikle sosyal, insanlarla olmaktan hoşlanan, istekli ve eylem yönelimli bireyleri ifade ediyor. Dışadönük kişilerin daha sık kişisel etkileşim kurma özelliğinin ve sosyal çevreleriyle olan bağlarını güçlü tutma isteğinin sosyal medyada daha fazla görünür olma isteğini tetikleyebileceği tahmin ediliyor. Diğer yandan, daha fazla sosyal çevreye girmelerinin de paylaştıkları fotoğraf sayısını etkileyebileceği düşünülüyor.

Teşhircilik belirtisi gösterenlerin ise dikkat çekme, kendileri hakkında konuşulmasını isteme şeklindeki yönelimlerinin, sosyal medyadaki izleyiciler sayesinde daha çok teşvik edilmiş olabileceği öne sürülüyor.

Selfi Kazaları



Rusya İşçileri Bakanlığı'nın yayımladığı selfie rehberinde yer alan uyarı sembolleri



Selfi çekmenin bir diğer boyutu da selfiyi ne kadar güvenli bir biçimde çektiğiniz. İnsanlar nerede bulduklarını sosyal medyada anında paylaşmaya o kadar odaklanıyor ki kimileri o anda çevrelerinde olan tehlikeyi fark edemiyor. Sonucunda da yaralanma ve ölümlerle sonuçlanan kazalar gerçekleşebiliyor. Öyle ki, selfi çekerken gerçekleşebilecek bir kazada ölme olasılığınız köpekbalığı saldırısında ölme olasılığınızdan daha fazla.

Selfi kazası sonucu 2014'te 15, 2015'te 39 kişi yaşamını kaybetmiş. 2016'nın sadece ilk sekiz ayı içinde ise bu sayı 73'e çıkmış. Wikipedia'nın https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_selfie-related_injuries_and_deaths adresinde selfi ile ilişkilendirilen kazalara ilişkin bir liste dahi var. Haziran ayında Peru'nun Machu Picchu bölgesini ziyaret eden bir Alman turist güvenlik uyarılarına rağmen vadinin en uç

bölgesinde selfie çekmeye çalışırken 100 metrelik uçuruma düşerek yaşamını kaybetmişti. Geçtiğimiz yıl Temmuz ayında ABD'deki Yellowstone Ulusal Parkı'na giden bir ziyaretçi, sırtı bizona dönük halde selfie çekmeye çalışırken bizonun saldırısı sonucunda yaralanmıştı. Türkiye'de ise geçtiğimiz yıl Aralık ayında beş genç Antalya'da, havaalanına giden karayolu üzerine uzanarak selfie çekmek istemiş, ancak o sırada karanlıkta onları fark edemeyen bir kamyonet sürücüsünün çarpması sonucu gençlerden ikisi yaşamını yitirmişti.

Selfi kazalarının sıkça gerçekleştiği ülkelerden biri de Rusya. Bu konuda resmi adımlar da atan Rusya İşçileri Bakanlığı 2015 yılında, selfi çekimi sırasında oluşabilecek kazaları önlemek için bir rehber yayımladı. Rehberde selfi çekerken dikkat edilmesi gereken durumlarla ilgili ipuçları var.



Benlik saygısı ise kişinin kendisi ile ilgili olumlu ya da olumsuz genel bir değerlendirmesi olarak görülüyor. Ancak selfi paylaşımının benlik saygısı ile ilişkisine dair kesin bir bağlantı henüz yok. Sosyal medya kullanımının yayılmasıyla birlikte son yıllarda bu konuya yönelik araştırmalar çoğalsa da, tüm bu veriler selfi paylaşımı, kişilik özellikleri, yaş grubu ve cinsiyet arasında doğrudan bağlantı kurulması için yeterli değil. Örneğin narsisizmin mi sosyal medya kullanımını yoksa sosyal medya kullanımının mı narsisizmi teşvik ettiğine dair kesin bir veri yok. Yaş grubu ve cinsiyet farklılığının yanı sıra hangi sosyal medya kanalında ne tür fotoğrafların daha çok paylaşıldığına yönelik araştırmalar da bu konuda yapılacak yorumları çeşitlendirecek.

Selfilerin kişiliğimizle ilgili ipuçları verirken aynı zamanda kimi özelliklerimizi ön plana çıkarıyor olması, durumun karmaşıklığını gösteriyor. Bu nedenle uzmanlara göre çok sayıda etkenin incelenmesi gerekiyor. Kimi uzmanlar selfi paylaşmanın, başkalarının beğenisini kazanmak için yapılan bir şey olduğu için kişinin özgürlüğünü engellediğini, ayrıca birtakım kişilik bozukluklarını tetiklediğini öne sürüyor. Diğer yandan kimi uzmanlar durumun bu kadar iç karartıcı olmadığı görüşünde. Onlara göre selfi paylaşmak -selfi bağımlılığı bir yana- başkalarıyla iletişim halinde olmak, yalnız olmadığımızı ve bir yere ait olduğumuzu hissetmek gibi temel psikolojik ihtiyaçlarımızı karşılıyor, duygularımızı ve düşüncelerimizi yansıtmaya fırsatı sunuyor.

Siz ne dersiniz?

Selfi çekmek içimizdeki narsisti mi ortaya çıkarıyor yoksa bizi daha mutlu biri mi yapıyor?

Kaynaklar

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. ve Pallesen, S., "Development of a Facebook Addiction Scale", *Psychological Reports*, Cilt 110, Sayı 2, s. 501-517, 2012. doi:10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Sorokowska, A., Oleszkiewicz, A., Frackowiak, T., Pisanski, K., Chmiel, A., & Sorokowski, P., "Selfies and personality: Who posts self-portrait photographs?" *Personality and Individual Differences*, Cilt 90, s. 119-123, 2016. doi: 10.1016/j.paid.2015.10.037 0191-8869
- https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_selfie-related_injuries_and_deaths
- <http://ns.umich.edu/new/releases/21517-you-re-so-vain-u-m-study-links-social-media-and-narcissism>
- <http://rphsonline.com/PDF/RPHS/2/RPHS,Vol2,Issue2,Article8.pdf>
- <https://www.adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/body-dysmorphic-disorder-bdd>
- <http://www.bbc.com/news/blogs-news-from-elsewhere-33425805>
- http://www.huffingtonpost.com/2013/12/05/worlds-first-selfie-1839-robert-cornelius_n_4392804.html
- http://www.huffingtonpost.com/2014/03/25/selfie-addiction-mental-illness_n_5022090.html
- <http://www.news.com.au/lifestyle/real-life/selfie-addict-danny-bowman-spent-10-hours-a-day-trying-to-take-the-perfect-photo/story-fnixwvgh-1226863190109>
- <https://www.psychologytoday.com/blog/attraction-evolved/201511/the-personality-profile-the-selfie-addict>
- <https://www.psychologytoday.com/blog/close-encounters/201512/what-is-the-link-between-personality-and-selfies>
- https://www.technologyreview.com/s/602862/data-scientists-chart-the-tragic-rise-of-selfie-deaths/?utm_campaign=socialflow&utm_source=facebook&utm_medium=post
- <http://www.uib.no/en/news/36380/new-research-about-facebook-addiction>
- <http://www.wired.co.uk/article/russia-selfie-safety-guide>
- <https://www.youtube.com/watch?v=IAdOeP6d3pQ>

