



Sosyal medya



Selfie:

Sosyal bir eğilim mi yoksa hastalık mı?

Kameralı telefon satışlarının tetiklediği selfie'yi nasıl konumlamak gerekiyor? Selfie çekmek bir hastalık mı yoksa gelip geçici bir moda mı?



Sevelim ya da sevmeyelim ama selfie'nin kabullenmemiz gereken bir gerçeklik olduğunu görmemiz gerekiyor. Ülkemizde en son 1 Eylül'de Boğaziçi Köprüsü'nde yaşanan intihar vakasında selfie çeken bir polis ile akıllara gelen bu sosyal hadise, aslında çok da yeni bir eğilim sayılmaz. Sanat tarihine baktığımızda, Leonardo da Vinci, Vincent Van Gogh, Pablo Picasso, Salvador Dali, Frida Kahlo, Norman Rockwell, Andy Warhol ve George Harrison gibi sanatçıların gerek otoportre gerek fotoğraflarıyla bu olguya öncülük ettiklerini görüyoruz. Küresel bir olaya dönüşen ve 2 Mart'ta gerçekleştirilen Oscar Ödülleri törenindeki selfie ise 2 milyar defa RT'lenerek bir rekora

erişti. Ödül töreninin sunucusu Ellen DeGeneres ile Angelina Jolie, Brad Pitt, Jennifer Lawrence, Meryl Streep, Julia Roberts, Bradley Cooper, Lupita Nyong'o, Kevin Spacey ve Jared Leto gibi yıldızların fotoğraf karesine girdiği görülüyor

Selfie-VDB ilişkisi

Peki, selfie sosyal bir eğilim mi yoksa bir psikolojik hastalık mı? Bazı uzmanlar çok sayıda selfie çekmenin hastalığa neden olabileceğini söylerken kimi uzmanlar ise bunu hastalıktan ziyade insanın kendini tanıma ve bilme çabasının yansıması olarak değerlendirmenin sağlıklı bir yaklaşım olabileceğini kaydediyor. Bu uzmanlardan Priory Hospital'da

görevli Psikiyatrist Dr. David Veale, kendilerine gelen hastaların üçte ikisinin vücut dismorfik bozukluğu (VDB) şikâyetiyle kendilerine başvurduğunu söylüyor. Dr. Veale bu durumu kameralı telefon satışlarındaki artışa bağlıyor ve hastaların defalarca selfie çekerek bu fotoğrafları sosyal medya sitelerinde paylaştıklarını ifade ediyor. (VDB'yi şöyle tanımlamak mümkün: Kişinin vücudundaki görünümle ilgili hayali bir kusur ile uğraşıp durmasıyla belirgin bir klinik görünüm. Hastada küçük bir kusur varsa bile, ortaya çıkan sıkıntı kusura oranla çok şiddetli olabiliyor. VDB'nin bazı belirtilerini şöyle sıralayabiliriz: Görünüşteki kusurları sık sık başkaları ile karşılaştırmak, vücudun belirli bir bölümünü, ayna veya diğer yansıtıcı yüzeylerde defalarca kontrol etmek)

Psikolog Fatih Reşit Civelekoğlu ise insanoğlunun başkalarının gözünde nasıl görüldüğünü sürekli merak ettiğini aktarıyor. Civelekoğlu, selfie uygulamasının "bir başkasının gözüyle kendine bakma ve kendisiyle ilgili farklı bir algıya ulaşma çabası" olarak değerlendirilebileceğini belirtiyor. "Kişi kendini çok iyi tanııyorsa bunu takıntı haline getirebilir. Olaya biraz da kişiler arası ilişkiler boyutuyla sosyal medyaya yüklenenler açısından bakmak gerekir" diyen Civelekoğlu, "Bazı insanlar dış referanslıdır. Kim olduklarıyla ilgili başkalarının görüşlerine ihtiyaç duyarlar" vurgusunu yapıyor.



Selfie

göstermek istediğiniz
benliğinizin maskesi olabilir

Davranış Bilimleri Enstitüsü Uzman Klinik Psikologu Asena Yurtsever'den selfie'ye yaklaşımına ilişkin bilgi aldık. Asena Yurtsever, selfie bir moda olduğunu düşünüyor ve buna bir rahatsızlık veya bir hastalık olarak bakmak için biraz mesafeli durduğunu belirtiyor. Yurtsever buna karşılık her gün ayna karşısında uzunca bir süre zaman geçirerek her gün mutlaka bir selfie çekip Facebook'ta veya diğer sosyal medya ortamlarında paylaşmanın dikkatle incelenmesi gereken bir nokta olduğunu vurguluyor



Asena Yurtsever
Davranış Bilimleri
Enstitüsü Uzman
Klinik Psikologu



Selfie bir moda, dolayısıyla buna bir rahatsızlık veya bir hastalık olarak bakmak için biraz mesafeli duruyorum. Tabii, selfie çekmek aslında normal ve sıradan bir moda. Özellikle gençlerin ve kendilerini genç hissedenlerin sıklıkla yaptıkları aslında eskiden de yapılan ve adı konmamış bir eğlence. Ama bunu her gün ayna karşısında uzunca bir süre zaman geçirerek her gün mutlaka bir selfie çekip Facebook'ta veya diğer sosyal medya ortamlarında paylaşarak belli kalıp pozlarla bunları yayımlamanın bazen biraz daha dikkatle incelenmesi gereken bir nokta olabilir. Eğer bunu her gün bu şekilde yapıyorsak bunu biraz daha bir şeyin ipucu olarak bakabiliriz. İnsanların kendilerini bazen düşünceleriyle bazen de görüntüleriyle son dönemlerde sosyal medya üzerinden gösteriyor olmaları

bayağı üzerinde tartışılır bir konu haline geldi. Selfie, olmak istediğiniz kendinizin bir sembolü olabilir.

Selfie insanlara göstermek istediğiniz kendiliğinizin bir maskesi olabilir. Ne kadar çok buna ihtiyaç duyuyorsak, ne kadar çok onaya, ne kadar çok beğenilmeye ihtiyaç duyuyorsak bunu da o kadar çok yapıyoruz. Bir şablon

var, şu an herkes tarafından kabul edilen bir şablon. Bu şablona en uygun şekilde kendimizi gösteriyor olmak biraz narsisist ihtiyaçlarımızı karşılıyor olabilir. Bazı teknoloji meraklısı insanlar bütün bunları kullanıyor ve bunları yapıyorlar. Ama bu kadar teknoloji meraklısı olmak ve bu kadar selfie çekmek mutlaka sosyal medyada paylaşmak anlamını taşıyor. Gerçekten onay ihtiyacını, sevilme ihtiyacını, beğenilme ihtiyacını, "ben burada varım" bunu söyleme ihtiyacını yorum olarak yaşayan insanların bunu bu kadar ağırlıklı olarak yaptıkları düşüncesindeyim.

İyi bir selfie nasıl çekilir?

- > İyi bir açı yakalayın
- > Yeni bir özelliğinizi (küpe veya saç kesimi gibi) öne çıkarın
- > Doğal bir görünüşle selfie

- çekin
- > Selfie çekerken iyi bir ışığın iyi olmasına dikkat edin
- > Telefonunuzun arka kamerasını kullanın
- > Gereksiz bir şeyin karşısında

- selfie çekmeyin
- > Fotoğraf çekerken arka planı da dikkate alın
- > Arkadaş veya evcil hayvanlarınızı da kareye dâhil edin
- > Selfie'lerinizi paylaşıırken filtreleri

- kullanmayı deneyin
- > Fotoğraflarınızı düzenleme programları kullanın
- > Selfie çekmek için uygun bir ortamda olup olmadığınızı sorgulayın