

2 SELFİE Ü ÜZERİNE...

Bir insanın anlatacağı hikayesi, ideali, hayat maksadı yoksa, o kişiye “hikayesiz, gairesiz” denilir. Hayat hikayesi kişinin kendini değerli hissetmesi için zaruridir. Ters durumlarında, anlatacağı hiçbir şeyinin olmaması başarısızlık hissini ortaya çıkarır. Yüksek şahsiyetli olanlar hariç, insanlar birşeyler anlatabilmek, kendilerinin de değerli hikayeye sahip olduklarını gösterebilmek için neler yapmazlar ki? Selfi de böyle bir ortamda icat edilmiştir. Hikaye sahibi olmadıkları halde kendini değerli hissedebilmek için “selfi” çekenlerin hikayesini, Selçuk Üniversitesi, Çocuk-Ergen Psikiyatri Anabilim Dalı Yrd. Doç. Dr. Fatih Hilmi Çetin ile konuştuk..

Selfie çekimlerinde %17.000’lik bir artıştan bahsediliyor. Bu artışın psikolojik sebebi nedir?

Yüz-yüze iletişimde, kendimizin nasıl görüldüğüne ve karşı tarafın görünüşümüz hakkında ne düşündüğüne ehemmiyet veririz. Sosyal paylaşım sistemlerinde bu işler daha kolaydır. Kişi, selfie paylaşırken birçok fotoğrafın arasından en güzelini seçmeye çalışır ve çeşitli uygulamalar sayesinde seçtiği fotoğrafları düzenler. “Daha iyi görünürse daha çok beğenileceği” psikolojisiyle bunu yaptığını söyleyebiliriz. Araştırma sonuçları da bu yönde. Kimlik gelişim sürecinde oldukları için, özellikle 15-25 yaş arası gençler bu durumdan daha çok etkilenmektedirler. Selfie, onların kendilerini



tanımalarına ve akranlarından kendileriyle ilgili geri bildirim almalarına yardımcı oluyor. Böylelikle ihtiyaç duydukları popülerliği ve bir gruba ait olma ihtiyacını, fotoğraf paylaşımları aracılığıyla gidermeye çalışıyorlar. Ek olarak, gençler görünüşleri, yeni aldıkları eşyaları ya da içinde buldukları mekânla ilgili fikir almak için de paylaşımlarda bulunabiliyorlar. Zaten kişinin kendisi hakkında müsbet konuşulması, beyinde haz bölgelerini (nükleus akumbens ve ventral tegmental alan) harekete geçiren bir süreçtir.

Paylaşılan selfie'lerin, paylaşan kişilerin kişiliğini yansıttığı doğru mudur?

Sosyal medyada paylaşılan selfie'lerin kişilik özelliklerini yansıttığına dair çeşitli araştırmalar vardır. En çok ilişkilendirilen kişilik özelliği ise narsizmdir. Narsizm, kısaca kişinin kendine duyduğu saygıyı abarttığı, bir çeşit "kendini beğenme" hali olarak tarif edilebilir. Narsistik özellikleri baskın olan kişilerin sosyal medyada daha aktif olduklarını, daha çok paylaşımda bulduklarını, profil fotoğrafı için daha çok zaman harcadıklarını, daha çekici fotoğraflar paylaştıklarını, araştırmalar göstermektedir. Bunun dışında "empati azlığı" ya da diğerini kabullenebilmede yetersizlik olarak açıklayabileceğimiz "bakış açısı darlığı" durumlarında da selfie paylaşımlarının çok olduğunu biliyoruz.

Özgüven eksikliğinin, selfie paylaşımları ile telafi edilmeye çalışıldığını söyleyen araştırmalar var. Bu görüşe katılıyor musunuz?

Evet katılıyorum. Çocuklar büyürken anne-babasından yeterince takdir görmelidir. Anne tarafından beğenilen ve takdir edilen çocuk, kendisini bir parçası olarak gördüğü annesinin kendine olan hayranlığı ile tutkularını, hırslarını ve amaçlarını şekillendirir. Aynı şekilde babası tarafından takdir edilen çocuk, mükemmel olduğunu düşündüğü babasının beğenisini yeterince alırsa, babasının hedeflerini hazmeder ve kendi hedeflerini ona göre şekillendirir. Bu süreç başarısız olursa, çocuklar bu beğeniye aile dışında arayacaklardır. Bu bağlamda selfie paylaşımı ile kişiler; takipçi, beğenilme ve paylaşılma sayılarını takip ederek, sanki iyice derinlere işlemiş yetersizlik duygularını telafiye çalışmakta, eksik kalmış yanlarını tamamladıklarını düşünmekte ve narsistik doyum sağlamaktadırlar.

Selfie paylaşımına ile iletişim problemleri arasında doğrudan bir bağlantı var mıdır?

Doğrudan olmasa da dolaylı yönden bir bağlantı vardır. Sosyal medya kullanım yoğunluğu ve selfie paylaşımları sebebiyle; gerek aile içinde gerek akranlar arasında gözlenen ilişki problemleri, "facebook ilişkili geçimsizlik" ya da "twitter ilişkili geçimsizlik" gibi tabirlerle literatürde yerini almaya başladı. Tartışmaya sebep olan durumlar; bazen sosyal medyada geçirilen sürenin uzunluğu, bazen taraflar arasındaki kıskançlık, bazen de karşı tarafın küçük düşürülmesi şeklinde açığa çıkabiliyor. Konuyla ilgili bir diğer problem, paylaştığı selfie için yeterince beğeni ve paylaşım alamayan kişinin yaşadığı özgüven eksikliği. Yapılan deneyde; bir grup katılımcının paylaşımlarına, 48 saat süreyle ağlarındaki diğer kişilerin erişimi engellenmiştir. Hiç beğeni almadıkları düşünen katılımcıların daha depresif oldukları ve özgüven eksikliği hissettikleri saptanmıştır.

Son olarak, sosyal medya kullanımı ve selfie fırtınası konusunda okurlarımıza ne gibi tavsiyelerde bulunabilirsiniz?

Sosyal medyadaki selfie akımı, "Z" kuşağının sosyal etkileşim kurma şekli olarak ele alınabilir. Özellikle gençlik döneminde Narsizm başta olmak üzere bazı olumsuz kişilik eğilimleri ile de ilişkili olduğu biliniyor. Zararlarından korunmak için ailelere şu tavsiyelerde bulunabilirim:

Öncelikle çocuklar büyürken hem anne hem de babasından saygı, sevgi, takdir ve şefkat görmelidir ki kendini değerli hissetsin ve güvensin. Böyle olunca selfie'sini kaç kişinin beğendiği, hayatının en önemli meselesi olmayacaktır. Diğer bir husus ise aidiyet duygusudur. Kim ve ne olduğu, nereden geldiği, eş-dost ve akrabalarının kimler olduğu; mahallesinde, semtinde, ilinde ve ülkesinde neler olup bittiği, ait olduğu yerler için kendisinin yapabileceği bir şeylerin olup olmadığı gibi konularla zihnini meşgul eden genç, kendini boşlukta hissetmeyecek ve sırf bir gruba kendini beğendirmek için paylaşımına ihtiyaç duymayacaktır.