

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
RADYO-TELEVİZYON-SİNEMA  
ANABİLİM DALI**

**TERAPÖTİK FOTOĞRAF: BENLİĞE İLİŞKİN BİR UYGULAMA**

**DOKTORA TEZİ**

**Özge ARSLAN**

**Ankara-2020**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
ANKARA ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
RADYO-TELEVİZYON-SİNEMA  
ANABİLİM DALI**

**TERAPÖTİK FOTOĞRAF: BENLİĞE İLİŞKİN BİR UYGULAMA**

**DOKTORA TEZİ**

**Özge ARSLAN**

**Tez Danışmanı**

**Doç. Dr. Tuğba TAŞ**

**Ankara-2020**

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**RADYO-TELEVİZYON-SİNEMA**  
**ANABİLİM DALI**

Özge ARSLAN

**TERAPÖTİK FOTOĞRAF: BENLİĞE İLİŞKİN BİR UYGULAMA**

Doktora Tezi

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Tuğba TAŞ

Tez Jürisi Üyeleri

**Adı ve Soyadı**

**İmzası**

Prof. Dr. Hatice DEMİRBAŞ

.....

Doç. Dr. Burcu SÜMER

.....

Doç. Dr. Gülbin ÖZDAMAR AKARÇAY

.....

Doç. Dr. Sevgi Can YAĞCI AKSEL

.....

Doç. Dr. Tuğba TAŞ (Danışman)

.....

Tez Sınavı Tarihi: 23/12/2020

**TÜRKİYE CUMHURİYETİ**  
**ANKARA ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Bu belge ile, bu tezdeki bütün bilgilerin akademik kurallara ve etik davranış ilkelerine uygun olarak toplanıp sunulduğunu beyan ederim. Bu kural ve ilkelerin gereği olarak, çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce ve sonuçları andığımı ve kaynağını gösterdiğimi ayrıca beyan ederim (22/01/2021).

Özge ARSLAN

## İÇİNDEKİLER

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| İÇİNDEKİLER.....           | I   |
| FOTOĞRAFLARIN LİSTESİ..... | III |
| GÖRSELLERİN LİSTESİ.....   | V   |
| TABLoların LİSTESİ.....    | VI  |
| TEŞEKKÜR.....              | VII |
| GİRİŞ.....                 | 1   |

### BİRİNCİ BÖLÜM

#### TERAPÖTİK BİR ARAÇ OLARAK FOTOĞRAF

|                                                                          |    |
|--------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Fotoğrafın Terapötik Kullanımı.....                                 | 21 |
| 1.2. Fototerapi ve Teknikleri.....                                       | 28 |
| 1.3. Fototerapi ve Terapötik Fotoğraf: Benzerlik ve Farklılıklar .....   | 36 |
| 1.4. Fotoğrafın Terapötik Bir Araç Olarak Kullanımının Avantajları ..... | 44 |
| 1.5. Fotoğrafın Terapötik Bir Araç Olarak Kullanıldığı Çalışmalar.....   | 49 |
| 1.6. Terapötik Fotoğraf ve Benlik.....                                   | 63 |
| 1.7. Terapötik Fotoğraf ve Öz-farkındalık.....                           | 70 |

### İKİNCİ BÖLÜM

#### BENLİK

|                                                    |     |
|----------------------------------------------------|-----|
| 2.1. Benlik/ Kendilik Kavramı.....                 | 86  |
| 2.2. Benliğe İlişkin Farklı Yaklaşımlar.....       | 98  |
| 2.2.1. William James ve Benlik Yaklaşımı .....     | 105 |
| 2.2.2. Sembolik/Simgesel Etkileşim Yaklaşımı ..... | 107 |
| 2.2.3. Hümanistik Yaklaşım.....                    | 118 |
| 2.3. Öz-farkındalık/Benlik Farkındalığı.....       | 129 |
| 2.3.1. Terapötik Süreçlerde Öz-farkındalık.....    | 137 |

### ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

#### YÖNTEM VE UYGULAMA

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 3.1. Yöntem.....        | 145 |
| 3.2. Katılımcılar ..... | 148 |
| 3.3. Uygulama.....      | 150 |

|                                                                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3.4. Veri Toplama Araçları .....                                                                                                           | 153        |
| 3.4.1. Görüşme Soruları .....                                                                                                              | 153        |
| 3.4.2. Soru Formu.....                                                                                                                     | 154        |
| 3.4.3. Gözlem .....                                                                                                                        | 155        |
| 3.4.4. Ses Kaydı.....                                                                                                                      | 156        |
| 3.5. Veri Analizi.....                                                                                                                     | 156        |
| 3.5.1. Fotografik Benlik Kavramına İlişkin Verilerin İçerik ve Frekans<br>Analizi .....                                                    | 156        |
| 3.5.2. Katılımcıları En Çok İfade Eden ve Hiç İfade Etmeyen/En Az İfade Eden<br>Fotoğraflara İlişkin Kategorilerin Frekans Analizleri..... | 163        |
| 3.5.3. Fotoğrafların Benliğe İlişkin Farklı Yönelimler Çerçevesinde<br>Yorumlanması .....                                                  | 166        |
| 3.5.3.1. Fotoğrafların Benliğe Yönelim Temelinde Yorumlanması.....                                                                         | 168        |
| 3.5.3.2. Fotoğrafların Anlamlı Nesnelere/Eşyalara Yönelim Temelinde<br>Yorumlanması.....                                                   | 187        |
| 3.5.3.3. Fotoğrafların Doğaya ve Diğer Canlılara Yönelim Temelinde<br>Yorumlanması.....                                                    | 203        |
| 3.5.3.4. Fotoğrafların Sosyo-Kültürel Yönelim Temelinde Yorumlanması.....                                                                  | 222        |
| 3.5.3.5. Fotoğrafların Mesleki/Eğitsel ve İlgi Alanlarına Yönelim Temelinde<br>Yorumlanması.....                                           | 246        |
| 3.5.3.6. Katılımcıları En Az İfade Eden/Hiç İfade Etmeyen Fotoğrafların<br>Yorumlanması.....                                               | 263        |
| 3.5.4. Öz-farkındalığa Otofotografik Yaklaşım .....                                                                                        | 276        |
| 3.5.4.1. Benlik Üzerine Düşünme ve Fotografik Üretim Sürecine İlişkin<br>Göstergeler .....                                                 | 280        |
| 3.5.4.2. Öz-farkındalığa İlişkin Göstergeler .....                                                                                         | 293        |
| 3.5.4.3. Öz-değerlendirmeye İlişkin Göstergeler .....                                                                                      | 309        |
| <b>SONUÇ .....</b>                                                                                                                         | <b>324</b> |
| <b>KAYNAKLAR.....</b>                                                                                                                      | <b>337</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                                                                                                         | <b>360</b> |
| Ek-1 Soru Formu .....                                                                                                                      | 360        |
| Ek-2 Katılımcıların Soru Formuna Verdikleri Yanıtların Frekans Analizi Tablosu                                                             | 362        |
| Ek-3 Bilgilendirilmiş Onam Formu .....                                                                                                     | 363        |
| <b>ÖZET .....</b>                                                                                                                          | <b>366</b> |
| <b>ABSTRACT .....</b>                                                                                                                      | <b>367</b> |

## FOTOĞRAFLARIN LİSTESİ

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Foto 1.</b> “Biz” .....                                       | 169 |
| <b>Foto 2.</b> “Bunalım” .....                                   | 171 |
| <b>Foto 3.</b> “Sahne Tozu” .....                                | 173 |
| <b>Foto 4.</b> “İkilik” .....                                    | 175 |
| <b>Foto 5.</b> “Azmin Zaferi” .....                              | 177 |
| <b>Foto 6.</b> “ Yeni Güzel Başlangıçlara” .....                 | 179 |
| <b>Foto 7.</b> “Ben ve Fotoğraf” .....                           | 182 |
| <b>Foto 8.</b> “Sevmediğim ama Yapmak Zorunda Olduğum Şey” ..... | 183 |
| <b>Foto 9.</b> “Turuncu” .....                                   | 185 |
| <b>Foto 10.</b> “Yorgunluktan Arınış” .....                      | 186 |
| <b>Foto 11.</b> “Samimi, Sıcak ve Güzel Duygular” .....          | 188 |
| <b>Foto 12.</b> “Sesin Adımı” .....                              | 191 |
| <b>Foto 13.</b> “Başarı” .....                                   | 193 |
| <b>Foto 14.</b> “Düzen” .....                                    | 195 |
| <b>Foto 15.</b> “Pazarlama” .....                                | 196 |
| <b>Foto 16.</b> “Ciddi Şaka” .....                               | 198 |
| <b>Foto 17.</b> “Maksut” .....                                   | 199 |
| <b>Foto 18.</b> “Denge” .....                                    | 200 |
| <b>Foto 19.</b> “Çay Deniz Kadar Güzel” .....                    | 202 |
| <b>Foto 20.</b> “Karadeniz” .....                                | 202 |
| <b>Foto 21.</b> “Sıcaklık” .....                                 | 202 |
| <b>Foto 22.</b> “Köpüklü Kahve” .....                            | 202 |
| <b>Foto 23.</b> “Can” .....                                      | 204 |
| <b>Foto 24.</b> “Tamamlanma” .....                               | 205 |
| <b>Foto 25.</b> “Yeniden Doğuş” .....                            | 205 |
| <b>Foto 26.</b> “Şeffaf Karmaşa” .....                           | 206 |
| <b>Foto 27.</b> “Morun Etkisi” .....                             | 209 |
| <b>Foto 28.</b> “Huzur” .....                                    | 211 |
| <b>Foto 29.</b> “Huzur” .....                                    | 211 |
| <b>Foto 30.</b> “Sakinlik” .....                                 | 212 |
| <b>Foto 31.</b> “Hayvan Sevgisi” .....                           | 216 |
| <b>Foto 32.</b> “En Rahatlatıcı Zamanım” .....                   | 217 |
| <b>Foto 33.</b> “Karşıtlık” .....                                | 219 |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| <b>Foto 34.</b> “Sonsuzluk” .....                      | 220 |
| <b>Foto 35.</b> “Kalabalıklar İçinde Yalnızım” .....   | 220 |
| <b>Foto 36.</b> “Nefes” .....                          | 224 |
| <b>Foto 37.</b> “Canımın Neşeleri” .....               | 226 |
| <b>Foto 38.</b> “Sevgi” .....                          | 227 |
| <b>Foto 39.</b> “Şükür” .....                          | 229 |
| <b>Foto 40.</b> “Benim İç Dünyam” .....                | 231 |
| <b>Foto 41.</b> “Gülen Gözler” .....                   | 235 |
| <b>Foto 42.</b> “Üniversite” .....                     | 236 |
| <b>Foto 43.</b> “Keşif” .....                          | 239 |
| <b>Foto 44.</b> “Yöresellik” .....                     | 241 |
| <b>Foto 45.</b> “Aşk ve Yaşam” .....                   | 243 |
| <b>Foto 46.</b> “İdeoloji” .....                       | 244 |
| <b>Foto 47.</b> “Hayalimdeki Ses” .....                | 247 |
| <b>Foto 48.</b> “Sabretmenin Sonundaki Güzellik” ..... | 248 |
| <b>Foto 49.</b> “Ben” .....                            | 249 |
| <b>Foto 50.</b> “Başarıya Giden Yol” .....             | 251 |
| <b>Foto 51.</b> “Kelimelerin Gücü” .....               | 253 |
| <b>Foto 52.</b> “Off” .....                            | 254 |
| <b>Foto 53.</b> “Karmaşa” .....                        | 255 |
| <b>Foto 54.</b> “Hüzün” .....                          | 257 |
| <b>Foto 55.</b> “Süreklilik” .....                     | 259 |
| <b>Foto 56.</b> “Dostluk” .....                        | 260 |
| <b>Foto 57.</b> “Düşünüyorum Öyleyse Varım” .....      | 261 |
| <b>Foto 58.</b> “Kaos” .....                           | 264 |
| <b>Foto 59.</b> “Karmaşıklık” .....                    | 265 |
| <b>Foto 60.</b> “Profesyonel” .....                    | 267 |
| <b>Foto 61.</b> “Lider” .....                          | 268 |
| <b>Foto 62.</b> “İsimsiz” .....                        | 272 |
| <b>Foto 63.</b> “Olmamam Gereken Yerdeyim” .....       | 273 |
| <b>Foto 64.</b> “Yeter Artık” .....                    | 298 |
| <b>Foto 65.</b> “Dostlar Sofrası” .....                | 300 |
| <b>Foto 66.</b> “Huzur” .....                          | 301 |
| <b>Foto 67.</b> “İsimsiz” .....                        | 302 |
| <b>Foto 68.</b> “Bıkkınlık” .....                      | 303 |

## GÖRSELLERİN LİSTESİ

|                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Görsel 1.</b> (solda) Hugh Diamond’ın çektiği hasta portrelerinden örnekler .....                        | 22 |
| <b>Görsel 2.</b> (sağda) Hugh Diamond’ın çektiği hasta portrelerinden örnekler.....                         | 22 |
| <b>Görsel 3.</b> Mani dönemindeki bir hastanın, hastalığının farklı dönemlerini temsil eden portreler ..... | 23 |
| <b>Görsel 4.</b> 17 yaşındaki Heng Hsur Thai tarafından çekilen fotoğraf .....                              | 54 |
| <b>Görsel 5.</b> “Canım arkadaşım” başlıklı, 18 yaşındaki Hsur Kai Kham tarafından çekilen fotoğraf .....   | 54 |
| <b>Görsel 6.</b> Tomoko Sawada, ID 400.....                                                                 | 79 |
| <b>Görsel 7.</b> ID 400, detay .....                                                                        | 79 |
| <b>Görsel 8.</b> Gerçekte var olmayan, algıladığımız hayali bir kare .....                                  | 98 |

## TABLoların LİSTESİ

|                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Tablo 1.</b> Benliğe İlişkin Yaklaşımlar ve Kavramlar .....                                                                                           | 86  |
| <b>Tablo 2.</b> Fotografik Benlik Kavramına İlişkin Kategorilerin Frekans Tablosu.....                                                                   | 159 |
| <b>Tablo 3.</b> Katılımcıları En Çok İfade Eden Fotoğraflara İlişkin Fotografik Benlik<br>Kavramı Kategorilerinin Frekans Tablosu.....                   | 164 |
| <b>Tablo 4.</b> Katılımcıları En Az İfade Eden/Hiç İfade Etmeyen Fotoğraflara İlişkin<br>Fotografik Benlik Kavramı Kategorilerinin Frekans Tablosu ..... | 165 |
| <b>Tablo 5.</b> ‘Benliğe Yönelim’ ile İlişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans<br>Tablosu.....                                               | 287 |
| <b>Tablo 6.</b> ‘Kendini İfade’ ile İlişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans<br>Tablosu.....                                                 | 292 |
| <b>Tablo 7.</b> ‘Öz-farkındalık’ ile İlişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans<br>Tablosu.....                                                | 308 |
| <b>Tablo 8.</b> ‘Kendini Yansıtmı’ ile İlişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans<br>Tablosu.....                                              | 310 |
| <b>Tablo 9.</b> ‘Öz-değerlendirme’ ile İlişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans<br>Tablosu.....                                              | 323 |

## TEŞEKKÜR

Lisans eğitimimi tamamladığım Sosyoloji ve uzmanlık alanım olan Sosyal Psikoloji disiplinlerini, İletişim çalışmaları ile bütünleştirmiş olmak, tüm akademik bilgi birikiminin eklemlendiği, melez bir yaklaşımın ortaya çıkmasını sağladı. Bu sonucun ortaya çıkışında, Ankara Üniversitesi İletişim Fakültesi'nin ve değerli akademisyenlerinin, disiplinlerarası çalışmalara ve araştırmacılara vermiş olduğu destek ile özgün, yaratıcı ve özgür düşüncüyü savunan, bilimsel ilke ve değerlere olan bağlılığının katkısı yadsınamaz.

Farklı disiplinlerden beslenen akademik ardalanımı, kişisel özelliklerim ve ilgi alanlarım doğrultusunda bir araya getirerek Terapötik Fotoğraf ile tanışmama sebep olan Değerli Tez Danışmanım ve Sevgili Hocam *Doç. Dr. Tuğba Taş'a* ne kadar teşekkür etsem az... Kendisi, yolumu çizmeme yardımcı olmakla kalmadı; aynı zamanda bu zorlu yolu, benimle birlikte yürüdü. Sabırla, anlayışla ve içtenlikle... Hümanist, yardımsever, destekleyici, güler yüzlü ve samimi kişiliği ile de devasa bir literatürün içinden azimle çıkabilmeme güç olan motivasyonu sağladı. Titiz, dikkatli ve özenli çalışma stili ve farklı açıları yakalama görüşü ile her ayrıntıyı görebilmeme ve perspektifimin yönünü değiştirebilmeme de katkı sağladı. Hayatlarımız kesiştiği için kendimi çok şanslı hissediyorum. Kendisini tanıdığım günden bu yana, hayatıma kattığı her şey için sonsuz teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunuyorum.

Doktora tez sürecimin her aşamasında ufuk açıcı görüşleri ve engin bilgi birikimleri ile sağlam adımlarla ilerlememe katkı sağlayan, tezimin İzleme Komitesi'nde ve Jürisi'nde yer alan Kıymetli Hocalarım *Prof. Dr. Hatice Demirbaş'a* ve *Doç. Dr. Burcu Sümer'e* çok teşekkür ediyorum.

Hem akademisyen hem de Psikolojik Danışman kimliği ile iletişim ve psikoloji disiplinlerini bütünleştirmeme, olumlu, yapıcı görüşleri ve farklı perspektifi ile katkı sağlayan Sevgili Hocam *Prof. Dr. Hatice Demirbaş'a* tükenmeyen enerjisi, içtenliği ve güler yüzlü tavrı için de ayrıca teşekkürlerimi ve sevgilerimi sunuyorum.

Derin bilgi birikimi, mütevazı tavrı, güler yüzü ve güçlü duruşu ile bende her zaman hayranlık uyandırmış olan Sevgili Hocam *Doç. Dr. Burcu Sümer'e*, gücümü kaybettiğimi hissettiğim anlarda “survivor” olduğumu bana yeniden hatırlatarak beni motive ettiği için de ayrıca teşekkürlerimi ve sevgilerimi iletiyorum.

Ayrıca tez jüri sınavım esnasında tanışma fırsatı bulduğum, daha öncesinde de tanıma şansım olmasını dilediğim Değerli Hocalarım *Doç. Dr. Sevgi Can Yağcı Aksel'e* ve *Doç. Dr. Gülbin Özdamar Akarçay'a*, tezimi incelerken göstermiş oldukları titizlik ve özenden dolayı, ayrıca araştırmamı ileriye taşıyan kıymetli yorumları ve değerlendirmeleri için çok teşekkür ediyorum. Aynı zamanda mütevazı, güler yüzlü ve samimi yaklaşımları için de sevgilerimi sunuyorum.

Bugün olduğum kişi olmama herkesten ve her şeyden çok katkısı olan, yılmadan yola devam etmemi sağlayan gücün en hakiki sebebi *aileme* de sonsuz minnetimi ve sevgimi sunuyorum.

*Ayrıca,*

Verilen görevi, gerekli özen ve hassasiyetle yerine getirerek araştırma verilerinin güvenirliliğini sağlayan, yaratıcı ürünleriyle araştırmanın içeriğini zenginleştiren, tüm samimiyetleri ile bana kendilerini açan, araştırmanın bilgilendirmesini yaptığım ilk andan, son aşamaya kadar gözlerindeki merakı, heyecanı ve ilgiyi her an gördüğüm *tüm katılımcılara*,

Misafir araştırmacı olarak kabul edildiğim Robert Gordon University'de süpervizörlüğümü üstlenen, üniversiteye kabul sürecimin her aşamasında, yönlendirmeleri, desteği ve yardımsever kişiliği ile de hep yanımda olan *Dr. Neil Gibson'a*,

İlham veren çalışmalarıyla alanın kuruluşu ve gelişimine sayısız katkısı bulunan ve ayrıca iletişimde bulunduğumuz süre boyunca yaptığı detaylı açıklamalar ve yönlendirmeleri ile bana rehberlik eden *Judy Weiser'a*,

Otofotografi ile tanışmama aracı olan, samimiyetini ve desteğini, dünyanın diğer ucunda da olsa hissedebildiğim *Profesör Ronna Jevne'ye*,

Tüm katkıları için çok teşekkür ediyorum.

Özge ARSLAN

# GİRİŞ

Fotoğraf, belgesel, haber, reklam, sanat gibi pek çok farklı alanda kullanılmaktadır. Fotoğrafın bu alanlardaki kullanımına yönelik tezler, kitaplar yazılmakta ve tartışmalar yürütülmektedir. Bunların dışında fotoğrafın, öznel iyilik halini<sup>1</sup> ve kavrayışı geliştirme ile bireye farkındalık kazandırma amacı taşıyan bir kullanım alanı daha bulunmaktadır. Bu bağlamda fotoğraftan, terapötik bir araç olarak yararlanılmaktadır. Ancak ülkemizde, fotoğrafın terapötik kullanımı yaygın değildir. En az diğer alanlar kadar önemli olmakla birlikte, gözden kaçırılan bir alan olduğu düşünülen fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımı, bu araştırmanın odağına alınmıştır.

Görsel materyalin terapötik amaçlarla kullanımı, 19. yüzyılın erken dönemlerine dayanmakla birlikte (Arslan, 2020), sistematik ve metodolojik bir yaklaşım, *fototerapi* çalışmaları ile başlamıştır. Fototerapi alanının kurucusu olarak kabul edilen Kanadalı Psikoterapist Judy Weiser, fototerapiyi, “terapi boyunca hatıraların, düşüncelerin ve kişisel şipşak fotoğrafların kullanıldığı, terapi teknikleri ile ilişkili olan bir sistem” olarak açıklar (Weiser, 1984, s. 3). Fototerapi alanında ismiyle sıkça karşılaşılan temsilcilerden biri de fotoğraf sanatçısı Jo Spence’dir. Spence, göğüs kanserine yakalandıktan sonra hastalığını ve tedavi sürecini fotoğraflarla belgelemeye başlamıştır. “İnsanları bedenden ibaret gören ve hastaları pasivize eden batı biliminin gücünü” görsel anlatılar üzerinden eleştiren Spence, bunun için “fotomontaj” ve “fototerapi” tekniklerini kullanmıştır (Özdamar, 2009, para. 3). Ancak, Spence profesyonel bir fotoğrafçıdır ve alanda adı geçen diğer temsilciler gibi psikoterapist değildir. Fototerapi, danışanla terapist arasında görsel verilerle kurulan iletişimin, terapi sürecinde

---

<sup>1</sup> *Öznel iyilik hali*, bireyin “yaşam memnuniyeti ve mutluluğuna dair genel değerlendirmesini” içerir (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s. 378).

kullanımıdır. Spence'in yaptığı ise göğüs kanserine yakalandıktan sonra fotoğrafları, kendi iyileşme sürecinde terapötik olarak kullanmaktır. Bu sebeple Weiser, Spence'in kullandığı tekniği *terapötik fotoğraf* olarak adlandırmaktadır. Bu araştırmada da bu kavramsal ayrım temel alınmaktadır.

Sonuç olarak fototerapi tekniği, bir psikoterapist ile danışan ilişkisini zorunlu kılarken, terapötik fotoğrafta danışan-psikoterapist ilişkisi zorunlu değildir. Kişi, kendisi de terapötik fotoğrafla ilgilenebilmektedir. Terapötik fotoğraf, terapiye katılım olmadan, öznel iyilik halini, kişisel kavrayışı ve/veya öz-farkındalığı artırıcı araçlar olarak fotoğrafların kullanıldığı benlik yönelimli aktiviteleri içermektedir. Bu araştırmada da hem danışan-psikoterapist ilişkisi söz konusu olmadığından hem de benlik yönelimli fototerapötik bir uygulama gerçekleştirildiğinden, terapötik fotoğraf tekniği esas alınmaktadır. Bununla birlikte terapötik fotoğraf, yalnızca Spence'in uyguladığı biçimde kullanılan bir teknik olmadığı gibi, farklı yaklaşımlar ve uygulamaları da kapsamaktadır. Dolayısıyla bu araştırmada uygulanan terapötik fotoğraf tekniğinin, Jo Spence'in tekniği ile aynı olmadığını da belirtmek gerekmektedir.

Bu araştırmanın temel problemi, terapötik fotoğraf ve benlik arasındaki ilişkinin sorgulanmasıdır. Bu doğrultuda araştırmanın kavramsal çerçevesi ilk olarak fototerapi ve terapötik fotoğraf uygulamalarına ilişkin literatürden yola çıkılarak yapılandırılmıştır. Kavramsal çerçevenin ikinci basamağı ise benlik literatürü temelinde oluşturulmuştur. Bu tezin sınırları içinde, binlerce yıllık bir geçmişe sahip olan benlik çalışmalarını tümüyle ele alabilmek mümkün değildir. Bununla birlikte çalışmanın amaçları doğrultusunda, benliğin bu araştırmada hangi çerçevede ele alındığından bahsetmek araştırmanın sınırlarını belirlemek açısından önemlidir.

Benlik, Antik Çağ düşüncesinden bu yana tartışılmalı bir konu olmakla birlikte, o dönemlerdeki tartışmalar, felsefi ve teolojik bağlamda gerçekleştirilmiştir. Bu tartışmaların araştırma ile ilişkisi olmadığından, kavramsal çerçevede bu tartışmalara

yer verilmemiştir. Bu araştırmada, William James’le birlikte psikoloji çalışmaları temelinde başlayan ve çoğunlukla ana akım sosyal psikoloji literatürü içerisinde devam eden benlikle ilgili tartışmalar temel alınmıştır. Benliğe ilişkin tartışmaların tarihi, Amerikan ana akım sosyal psikoloji çalışmaları üzerinden başlamış ve ağırlıklı olarak da bu alan üzerinden devam etmiştir. Bu tartışmalar “benliği neyin oluşturduğu” ve “benliğin özü” konuları temelinde yürütülmüştür. Bu konular ile ilgili yaygın bir anlaşmazlık söz konusu olmakla birlikte, Batı düşünce tarihi boyunca çok azı, benliğin varlığını sorgulamıştır (Hoffman, Stewart, Warren ve Meek, 2015, s. 105).

Ana akım sosyal psikoloji çalışmalarında benlik, kişinin kendisine özgü, onu başka insanlardan ayıran özellikleri temelinde ele alınmaktadır. Bu bağlamda benlik, “kendini özgün bir birey olarak tanımlayabilme, betimleyebilme ve başkalarından ayırt edebilme algısı ve bireyin kendisini kendi gözlükleriyle görebilmesi, kendisini ayrı bir birey olarak keşfedebilmesi” (Topses, 2003, s. 123) olarak tanımlanabilir. Benliğin bu kavramsallaştırılma düzeyi, “hafıza, kategorizasyon, düşünme, duygular, motivasyon” gibi (Arkonaç, 2016, s. 436) bilişsel ve algısal süreçleri içermektedir. Çağdaş benlik kuramları açısından benlik, diğer insanlarla ilişkiler ve sosyal süreçlerin ürünü olarak ele alınmaktadır (Arslan, 2006). Bu görüşte, benliğin gelişimi için en önemli unsur sosyal etkileşimdir. Bu açıdan benlik, toplumsallaşma sürecinin ürünüdür ve “sosyal benlik” anlayışı çerçevesinde değerlendirilmektedir (Cooley, 1902; Mead, 1934/2020). Bu bakışın temelinde, “diğer insanlardan ayrı ve bağımsız bir benlik kavramının bir yanılsamadan ibaret olduğu” fikri yatmaktadır (Cooley, 1902, s. 5). Çağdaş benlik kuramları da benliğin özgünlüğünü savunmakla birlikte, bu kuramlar, bireyin, diğer insanların fikirleri üzerinden kendisi hakkında bilgi edinme sürecine, bu süreçte diğer insanların rolüne ve diğer insanların, bireyin öz-değerlendirmesine katkısına yönelik benlik açıklamaları yapmaktadır. Kültürlerarası perspektiften (kültür psikolojisi) bakıldığında ise benlik, başkaları ile birlikte tanımlanmakta ve doğrudan bireyin benlik

tanımlamasına dahil edilmektedir. Buradaki temel nokta, kültürel değişkenler bağlamında, diğer insanların bireyin benliğinin şekillenmesinde oynadığı roldür (Arslan, 2006, s. 84, 87).

Araştırmanın amaçları doğrultusunda, genel hatlarıyla üç şekilde ele alınan benlik kavramı, bireysel, sosyal ve kültürel öğeleri içermektedir. Araştırma kapsamında gerçekleştirilen terapötik fotoğraf uygulaması, bireyin iç dünyasını fotoğraflar aracılığıyla gözlemlemeye dayanmaktadır. Bu gözlem sonucunda da benlik hakkında bilgi edinme amaçlanmaktadır. Araştırmanın yönteminden hareketle, bir iç gözlem tekniği olarak terapötik fotoğraf açısından içsel (bilişsel ve duyuşsal) süreçler önem arz etmektedir. Bireyin öznel varoluşu, kendine özgü niteliklere sahip olmasını beraberinde getirmektedir. Böylelikle araştırmanın benliğe ilişkin bilgi edinme amacı doğrultusunda, bireyin fenomenal alanını deneyimleme girişimi gerekli görünmektedir. Fenomenolojik bir perspektiften bakıldığında, bireyin öznel dünyası, araştırmanın merkezini oluşturmaktadır. Çünkü terapötik fotoğraf uygulaması kapsamında, kendi seçimleri ve ürünleri olan fotoğraflar sunan katılımcılar, benlik tanımlamalarını bu fotoğraflar üzerinden gerçekleştirmektedirler. Her katılımcının sunduğu fotoğrafın anlatısı, kendi hikayesini yansıttığı için öznellik içermektedir.

Bununla birlikte bireyin öznel yaşantısının dışında, etrafını saran nesnel bir dünya da bulunmaktadır. Bu dünyanın içinde diğer insanlarla sürekli etkileşim halinde olan bireyin, sosyal bir yaşantısı da vardır ve birey sosyal bir varlık olarak içinde bulunduğu toplumun bir parçasıdır. Bu bağlamda içsel bir yaşantının dışsal, dışsal bir yaşantının da içsel yansımaları olması muhtemeldir. Bu durum da sosyal dünyaya atıfta bulunarak bireyi toplumdan bağımsız bir benlik tanımlaması yapmaktan alıkoymaktadır. Dolayısıyla benlik, sosyal bağlam temelinde de değerlendirilmektedir. Bunlara ek olarak, benlik sorgulamalarında kültürel dinamikler de önemlidir. Bireyin içinde bulunduğu kültür de benliği şekillendiren önemli bir unsurdur. Dolayısıyla benlik,

içerdiği bağlam doğrultusunda kültürel olarak da değerlendirilmektedir. Sonuç olarak araştırmanın disiplinlerarası doğası, benliğe öznel, sosyal ve kültürel bir bakışı da zorunlu kılmaktadır. Aynı zamanda çok boyutlu ve karmaşık bir yapı olan benliği tek bir perspektiften ele almak, nesnel bir yaklaşım ortaya koyabilmek açısından da zor görünmektedir. Böylelikle bu çalışmada benlik, içerdiği bağlam temelinde ele alınmaktadır.

Benliğe ilişkin genel bir çerçeve çizdikten sonra, terapötik fotoğraf ve benlik arasındaki ilişkinin sorgulanması açısından araştırmanın temel amaçlarından söz etmek gerekmektedir. Bu çalışmada ilk olarak, terapötik fotoğraf uygulamasının benliğe ilişkin bilgi sağlamadaki rolü sorgulanmaktadır. Literatür çalışmaları, fotoğrafı, benliği görünür kılan, benlik hakkında ulaşılması güç pek çok bilgiyi açığa çıkaran bir araç olarak ele almaktadır. Fotoğrafın, “kişiye ait asıl özü gösterdiği” (Nunez, 2009, s. 56) ve “benliği, gösteren olarak nesnelleştirdiği” (Berman, 1993, s. 194) belirtilmektedir. Susan Sontag (1977/2008) fotoğrafın, “fotoğrafi çekilen şeyin bir parçası, bir uzantısı” (s. 183) olduğunu söylerken, fotoğrafın aynı zamanda “bir iz, ayak izi ya da ölünün yüzünden alınan maske gibi gerçeğin kendisinden doğrudan doğruya çıkarılmış bir şey” (akt. Berger, 2014, s. 71) olduğunu ifade etmektedir. Benzer şekilde Judy Weiser da (2005) fotoğrafların, insanların “hayatlarının ayak izi” (s. 7) olduğunu söylerken, aynı zamanda fotoğrafların “benliğin uzantıları” (Weiser, 1999, s. 232) olduğuna da vurgu yapmaktadır. Sontag ve Weiser’ın görüşlerinin temelindeki gerçeklik vurgusu, fotoğrafın öznesi ya da nesnesi olan kişinin, fotoğrafındaki işaretlerle görünür kılınan benliğinin izinin sürülebileceğini düşündürmektedir. Bu görüşlerden hareketle, benlikle temasa geçerek kişinin gerçekliği ile köprü kurabilen bir araç olarak fotoğraf, kişiye ve yaşamına dair bilgi verme potansiyeline sahip görünmektedir.

Benliğin anlaşılabilmesi, kişinin yaşadığı dünyayı, çevreyi ve kendini anlamlandırma sürecinde kaynaklık edebilmesi bakımından önem arz etmektedir. İnsan,

var oluşundan bu yana varlık problemi ve anlam arayışı ile başa çıkmaya çalışmaktadır. “Dünyaya fırlatılmış olma yazgısının” ötesinde, rasyonel bir varlık olarak çaresiz değildir. Hayatta kalma, dünyayı algılama gibi dışsal süreçlerle birlikte; kendini tanıma, anlama, değerlendirme gibi benlik yönelimli içsel süreçlerle de mücadele içindedir. Bu bağlamda Weiser (1984), fototerapide/terapötik fotoğrafta, sözel olmayan kodların, kişinin dünyayı nasıl anlamlandırıdığına ilişkin önemli ipuçlarını içinde barındırdığını belirtmektedir. Bunun nedenini de “bireylerin fotoğraflarındaki anlam katmanlarını tartışırken, kendi değer sistemleri, inançları, tutumları, beklentileri hakkında pek çok şeyi açığa çıkarmaları” şeklinde açıklamaktadır (Weiser, 1984, s.3). Böylece terapötik fotoğrafın bireyin iç dünyasına ayna tutarak yansıtma işlevini gördüğünü söylemek de mümkündür.

Literatür çalışmalarında, fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının, pek çok olumlu çıktısı ortaya koyulmaktadır. Terapötik fotoğrafın, benlik durumları açısından öznel bir ilerlemeye yol açtığı ifade edilmektedir. Buna göre fotoğrafı terapötik bir araç olarak kullanmanın, bireyin öz-saygısını (Glover-Graf ve Miller, 2006; Nunez, 2009; Weiser,1999) ve öznel iyi oluş halini artırdığı (Decoster ve Dickerson, 2014; Prag ve Vogel, 2013), aynı zamanda öz-kabule yardımcı olduğu (Glover- Graf ve Miller, 2006; Nunez, 2009) ve öz-güven sağladığı da (Gibson, 2017; 2018; Weiser, 1983; 1999) ortaya koyulmuştur. Fotoğrafi terapötik bir amaçla kullanmanın, açılma, içebakış, katarsis, rehabilitasyon, güçlendirme, iyileştirme gibi önemli terapötik sonuçları da bulunmaktadır (Berman, 1993; Gibson, 2018; Glover-Graf ve Miller, 2006; Krauss, 1983b; Koretsky, 2001; Nunez, 2009; Weiser, 1999, 2004). Fotografik uygulamaların, bireylerin yaşamlarındaki durumlarla ve sorunlarla yüzleşmelerine ve böylece yaşamlarını daha iyi anlamalarına olanak sağlayarak problemlerinin çözümü için bireyleri teşvik ettiği de belirtilmektedir (Nunez, 2009; Weiser, 1999). Aynı zamanda bu uygulamaların, bir kişinin dünyasını onun gözlerinden

görebilmeyi olanaklı kılarak empatik kavrayışı geliştirmeye yardımcı olduğu da ortaya koyulmaktadır (Koretsky, 2001; Noland, 2006; Thomas, 2009; Ziller, 1990).

Fotoğrafların, bireyin kendi içinde daha derin yerlerle temasa geçmesini sağlayarak farkındalığı artırdığı, yüksek bir bilinç sağladığı (Ryan, 2012) ve fotoğraflar üzerine gerçekleştirilen tartışmaların da daha derin ve eleştirel, alternatif bir iletişim biçimini ortaya çıkardığı da belirtilmektedir (Stevens ve Spears, 2009). Bu görüşlerden yola çıkarak terapötik fotoğraf ve benlik arasındaki ilişkinin sorgulandığı bu araştırmanın temel kavramlarından birini, öz-farkındalık oluşturmaktadır.

*Öz-farkındalık*, bireylerin davranışları üzerindeki yönetim gücünü temel alan benlik yönetimi kavramı ile bağlantılı bir terimdir. *Benlik yönetimi*, bireyin benliğine ilişkin bilgiyi, kendi davranışlarını düzenleme ve kontrol etme doğrultusunda kullanabilme gücüne işaret etmektedir. Dikkatin içe (benliğe) veya dışa (çevreye) odaklanması, benlik yönetimini etkilemektedir (Taylor vd., 2007). Çalışmalar, insanların çoğunlukla dikkatlerini benliğe yöneltme eğiliminde olmadıklarını göstermektedir. Bunun yerine insanlar, dikkatlerini, çevrelerine, gündelik yaşamlarına, yaşamlarındaki olaylara veya diğer insanlarla kurdukları ilişkilere yöneltmektedirler (Aronson vd., 2012, s. 258; Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982; Eurich, 2018). Bu durumun sebebi, literatürde öz-farkındalığın iki farklı biçimde ele alınmasına yol açmaktadır.

İlk olarak literatürde öz-farkındalık kavramına ilişkin tartışmaların başlangıç noktasını oluşturan Duval ve Wicklund'un (1972) *nesnel öz-farkındalık* teorisinden söz etmek gerekmektedir. Bu yaklaşımda, öz-farkındalığın oluşması, bireyin kendini nesne olarak kavrayabilmesi ve kendine nesnel gözle bakabilen bir gözlemci haline gelmesi ile mümkündür. Ancak dikkatin benliğe yönelmesi, yani öz-farkındalığın oluşması ile kişinin kendi standartları ile hedefleri ve beklentileri arasında karşılaştırmalar yapmasına neden olan *öz-değerlendirme* süreci başlamaktadır. Bu durum, kişinin

mevcut durumu ile yaşama ilişkin beklentileri arasında uyumsuzluk oluşturduğunda, öz-farkındalık rahatsız edici bir deneyim olabilmektedir. Kişinin içsel standartları ile kendi davranışları arasında oluşan farklılıklar, Tory Higgins'in (1987) *benlik uyumsuzluğu / farklılığı* kuramı ile açıklanmaktadır. Araştırmanın önemli kavramlarından birini oluşturan benlik uyumsuzluğu, benlikle girilen fotografik dialoglarda geçen olası içsel çatışmaları, tutarsızlıkları ve farklılıkları açıklamak açısından önemlidir. Higgins'in yaklaşımı çerçevesinde araştırmanın analiz bölümünde sıklıkla kullanılan üç temel benlik alanı bulunmaktadır. Bunlardan ilki *gerçek benlik*, kişinin gerçekte sahip olduğunu düşündüğü özelliklerin temsilidir. Bir diğer benlik alanı olan *ideal benlik* ise kişinin sahip olmayı arzu ettiği her şeyi temsil eder. Son olarak *olması gereken benlik* alanı, kişinin üstlenmesi gerektiğine inandığı sorumluluk ve zorunlulukları içermektedir. Bu üç benlik alanı arasındaki etkileşim, benlik alanlarının birbiri ile uyum içinde olup olmayacağını belirlemektedir.

Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencileri açısından değerlendirildiğinde; üniversite döneminde yoğunlaşan benlik arayışının, bu benlik alanları arasındaki tutarsızlıkları artırabileceği düşünülmektedir. Yeni yaşam olanakları ve fırsatlar ile beraber, seçim yapma ve karar vermeye ilişkin bilişsel süreçler ön plana çıkmaktadır. Böyle bir durumda birey, bir karar aşamasına geldiğinde hedefleri ve mevcut şartları arasında uyumsuzluk varsa bocalayabilir. Aynı zamanda yeni bir çevreye uyum gösterme söz konusu olduğunda da içsel karmaşalar ortaya çıkabilir. Bu gibi durumları açıklamada benlik uyumsuzlukları teorisinin açıklayıcılığına ihtiyaç vardır.

Öz-farkındalığın, benlik uyumsuzluklarına yol açtığını öne süren görüşler olduğu gibi, öz-farkındalığın, benliğe yönelik olumlu çıktılarının olduğunu ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu anlamda öz-farkındalık, psikolojik iyi oluşa yol açan, kişisel gelişimi teşvik eden potansiyeli ile terapötik uygulamalarda zihinsel bir pratik

olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda öz-farkındalık, “belirli becerilerin ortaya çıkmasıyla oluşan bir kapasite” (Çatak ve Ögel, 2010a, s.71) olarak değerlendirilmektedir. Öz-farkındalık belirli bir kapasite olarak nitelendirildiğinde, geliştirilmesi mümkün bir beceriye işaret etmektedir.

Literatür çalışmaları, öz-farkındalığın, pek çok olumlu çıktısını ortaya koymaktadır. Bireyin iç dünyasını izleme becerisi olarak öz-farkındalık, bireyin duyguları, düşünceleri ve davranışlarını anlama açısından önemli bir işleve sahiptir (Eurich, 2018). Öz-farkındalık, diğer insanların bakış açılarını anlamaya katkı sağlamaktadır (Silvia ve O’Brien, 2004). Ayrıca, öz-farkındalığın karar verme mekanizmaları üzerinde denetleyici (Ridley, Schutz, Glanz ve Weinstein, 1992) ve benlik üzerinde kontrol sağlayıcı bir rolü de bulunmaktadır (Silvia ve O’Brien, 2004). Aynı zamanda öz-farkındalığın, kişinin benlik kavramına erişim sağlamada daha doğru bilgileri ortaya çıkardığı (Markus, 1983), daha dengeli benlik bilgisine ve açık benlik şemasına sahip olmaya işaret ettiği ortaya koyulmaktadır (Scheier ve Carver, 1985; Nasby, 1985). Öz-farkındalığa sahip bireylerin kendileri hakkındaki bildirimlerinin daha doğru olduğu ve kendilerini daha iyi tanıdıkları da belirtilmektedir (Turner, 1978).

Bu görüşlerden hareketle, benliğe yönelimi ortaya çıkarabilecek bir araç olan (Wicklund, 1975) fotoğrafın kullanıldığı terapötik fotoğraf uygulamasının, öz-farkındalığın kazandırılması/geliştirilmesi konusunda önemli bir rolü olduğu düşünülmektedir. Fotoğrafın terapötik kullanımının, öz-farkındalığı artırdığı pek çok çalışmada da ortaya koyulmuştur (Decoster ve Dickerson, 2014; Glover-Graf ve Miller, 2006; Koretsky, 2001; Newbury, 1996; Nunez, 2009; Prag ve Vogel, 2013; Ryan, 2012; Schudson, 1975; Walker, 1986; Weiser, 2004). Dolayısıyla, bireyin fotografik üretim sürecinde, kendi benliğine, yaşantısına, etrafında gerçekleşen olaylara yönelik farkındalık kazanması beklenmektedir. Fotoğraflar, benliğin görsel simgesidir. Bu açıdan her fotoğraf, farklı bir görsel anlatıyla benliğin farklı yanlarına vurgu yapabilir.

Benlik kavramının farklı yönlerinin açığa çıkmasının, bireyin benlik tanımlamasında özelliklerini daha görünür hale getirerek benliğe ilişkin farkındalık oluşturmaya yardımcı olacağı düşünülmektedir. Bu doğrultuda araştırmada ikinci olarak, terapötik fotoğraf uygulamasının, bireylerde öz-farkındalık kazandırma/geliştirme açısından rolü sorgulanmaktadır.

Öz-farkındalık geliştirme açısından, bireyin gücüne atıfta bulunan hümanistik yaklaşım, araştırmanın kavramsal çerçevesini oluşturan temel yaklaşımlardan biridir. Hümanistik yaklaşım, insanın özgür iradesine, seçme ve karar verme kapasitesine vurgu yapar: “Yaşam süreğen bir seçimler dizisidir ve bu seçimlerin temel belirleyicisi kişinin kendisidir” (Maslow, 1962/2001, s. 204). Ayrıca yaklaşım, her insanın gizil güçlerinin yer aldığı “içsel bir doğası” (Maslow, 1962/2001, s. 201) bulunduğunu savunur. İnsanlar, gizil güçlerini ortaya çıkarabilecek potansiyele sahip varlıklardır.

Hümanistik yaklaşım, davranışı harekete geçiren, “bireye özgü, hem doğuştan gelen hem de sonradan öğrenilen, kendini gerçekleştirme amacına doğru olumlu yönde gelişme ve değişmeyi hedefleyen eğilimler” bulunduğunu öne sürmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s. 420). Yaklaşım göre, insan varoluşunun amacı, “kişinin insaniliğine içkin olan potansiyelini tam olarak gerçekleştirmesidir.” Bu hedefe ulaşmanın yolu, gelişimi tam insaniliğe yönelten içsel güce erişim sağlamaktır. Bir kişi benlik kavramının varlığının, farkındalığa dönüşmesine izin verdiğinde, bu güce erişim kazanmakta (Polkinghorne, 2015, s. 90) ve kendini gerçekleştirme yolunda ilerlemektedir. *Kendini gerçekleştirme*, bireyin iç doğasında bulunan gizil güçlerini ortaya çıkarmak amacıyla, “kendi kapasite ve yeteneklerini tam anlamıyla geliştirebilmek için giriştiği mücadele” (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s. 420) ve “ideale doğru geliştiği bir süreç” (Polkinghorne, 2015, s. 90) olarak değerlendirilebilir. Kendini gerçekleştirme amacına doğru hareket için önem arz eden öz-farkındalık, hümanistik yaklaşımın temel kavramları açısından da önemlidir. Ayrıca öz-farkındalığın,

geliştirilebilen bir beceri olduğu düşünöldüğünde, hümanistik yaklaşımın temel kavramları olan “gelişme, ilerleme ve kendini gerçekleştirme”, öz-farkındalık kazandırma/geliştirme amacı taşıyan araştırma açısından önem kazanmaktadır.

Hümanistik yaklaşımın, araştırma için önem teşkil eden diğeri bir yönü de öznel deneyime yaptığı vurgudur. Fenomenolojik bir bakış açısını benimseyen hümanistik yaklaşımda, davranış ancak bireyin fenomenal alanını deneyimleyebilme girişimi ile anlaşılabilir. Hümanistik teorilerin bu “olgusal” yanı, davranışı gözlemcinin tarafsız bakış açısı ile açıklamaya çalışmaktan ziyade, her bireye özgü farklı bakış açılarını görme çabasını ortaya koyar (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s. 421). Fenomenal alan, genel anlamda bir kişinin dünyayı nasıl gördüğünü ve nasıl davranacağını yansıtan bir kavramdır. Burada en önemli unsurun, benlik algısı olduğu belirtilmektedir (Glassman ve Hadad, 2018, s. 238). Bu araştırma açısından düşünöldüğünde; bireylerin kendilerini nasıl tanımladıkları, kendileri hakkında ne düşündükleri, hangi inançlara sahip oldukları gibi cevapları öznel bir dünyanın içinde saklı sorular, doğası gereği bireyin fenomenal alanına işaret etmektedir. Her bireyin öznel yaşantısı, farklı benlik algılarına ve dolayısıyla farklı benlik tanımlamalarına yol açacaktır. Bu nedenle hümanistik yaklaşım, araştırmaya kaynaklık etmektedir. Bu doğrultuda, hümanistik yaklaşım çerçevesinde Abraham Maslow ve Carl Ransom Rogers’ın görüşlerine yer verilmektedir.

Buraya kadar bahsedilen olumlu çıktıları ek olarak fototerapi ve terapötik fotoğraf uygulamalarının, sözel ifade ile kıyaslandığında, sözel olmayan bir ifade biçimi olarak da önemli işlevleri bulunmaktadır. Temel olarak kendini ifade etmenin bir aracı olarak görölen terapötik fotoğrafın, rahat ve güvenilir bir iletişim aracı olduğu belirtilmektedir (Glover-Graf ve Miller, 2006; Gibson, 2017; Schudson, 1975; Weiser, 1999). Bireyler, duygularını ve düşüncelerini sözel olarak ifade etmede güçlük çektiklerinde, söylemek istediklerini fotoğrafların dili ile aktarabilmektedirler. Ayrıca

sözel ifade gücü sınırlı kişilerde de (göçmenler, fonksiyon bozukluğu olanlar vb.) (Weiser, 1983; 1999) alternatif bir iletişim biçimi olarak terapötik fotoğraftan yararlanılabilmektedir. Aynı zamanda duyguların doğru bir biçimde ifade edilebilmesinin güçlüğü ve sıklıkla kelimelerin bu konudaki yetersizliği düşünüldüğünde; görüntünün dili, sözel dilin yerine geçebilir. Bu açıdan çalışmalar, fotoğrafın terapötik kullanımının, duyguları anlamlandırma ve erişimi zor duyguları ifade edebilme bakımından da önemli bir işlevi bulunduğunu ortaya koymaktadır (Glover-Graf ve Miller, 2006; Koretsky, 2001; Schudson, 1975). Ayrıca kendini ifade etme açısından görsel sembollerin, dilin sınırlılıklarını ortadan kaldırarak savunma mekanizmalarını kırmaya yardımcı olduğu ve böylece dilin filtresi olmadan sunulan görüntülerle, bireyin kendi dünyasına daha bütüncül bir bakış geliştirmesine olanak tanıdığı da belirtilmektedir (Glover-Graf ve Miller, 2006; Krauss, 1983b; Weiser, 1999). Terapötik fotoğrafı, kendini ifade etmede güvenilir ve açıklayıcı bir araç olarak kullanmak alternatif ve rahat bir iletişim yolu sunması açısından dikkate değer görünmektedir.

Fotoğrafın terapötik kullanımı, sembolik bir etkileşim biçimini ortaya çıkarmaktadır. Fotografik uygulamalarda semboller ve metaforları kullanmak yaygın bir durumdur çünkü fotoğraflar sembolik anlam bakımından zengin kaynaklardır. İnsanlar dünya ile ilgili hem içsel hem de dışsal deneyimlerinin farklı yönlerini temsil etmek için sembollerini kullanmaktadırlar. Fotoğraflarla ilgilenmek veya onlara bakmak, zihnin ardındaki sembollerini canlandırarak hatırlama ve çağrışım için gerekli malzemeyi sağlar (Berman, 1993, s.189). Böylece benlikle temas etme açısından, fotoğraf aracılığıyla kurulan çağrışıma dayalı sembolik bir ilişki ortaya çıkar (Ziller, 1990).

Bu bağlamda Carl Jung'un, "bir görüntü bariz olandan daha fazlasını ima ettiği zaman semboliktir" (aktaran Berman, 1993, s. 189) ifadesi, Walter Benjamin'in (2014) optik bilinçdışı kavramını akla getirmektedir. Benjamin, libidinal bilinçdışının

psikanalizle ortaya çıktığı gibi, görsel bilinçdışının ayırıcına da ilk defa fotoğraf sayesinde varabildiğimizi belirtmektedir. Bu önerme ile görünür bir aracın (fotoğraf), bariz olandan daha fazlasına işaret eden, görünmeyen bir alanın varlığını (görsel bilinçdışı) açığa çıkardığı sonucu doğmaktadır. John Berger'in de (2014) ifade ettiği gibi, “fotoğraf, görülmüş olanı kaydederken, daima ve doğası gereği görünmeyene işaret eder” (s. 38). Fotoğrafın sembolik anlatısı açısından, Ziller de (1990) her fotoğrafın bir mesaj içerdiğini ve bu mesajın da bir metafora belirtilen bir işaret şeklinde iletildiğini ifade etmektedir. Ziller, bu işaretlerin de kişinin benlik teorisi ile iletişim sağladığını öne sürmektedir (s.70). Sonuç olarak fotoğrafların, benliği tasvir eden sembolik ve metaforik araçlar olduğu anlaşılmaktadır.

Terapötik fotoğrafın sembolik dili, anlamı, semboller ve dil üzerinden kuran sembolik etkileşimcilik yaklaşımının görüşlerinden faydalanmayı gerekli kılmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, benliği sosyal bağlam temelinde ele alan sembolik etkileşimcilerin görüşlerinden benlik kavramsallaştırmasında da faydalanılmıştır. Bu açıdan sembolik etkileşimcilik, hümanistik yaklaşımdan sonra araştırmanın kavramsal çerçevesinin temel yaklaşımlarından bir diğerini oluşturmaktadır. Sembolik etkileşim yaklaşımında da hümanistik yaklaşımda olduğu gibi, bireye etkin bir rol biçilmektedir. Bireyler davranışlarını tanımlayıp anlamlandırabilen ve inşa edebilen kişiler olarak görülmektedir. Seçim, karar verme ve anlama yapılan vurgu sembolik etkileşimcilikte de göze çarpmaktadır.

Sembolik etkileşim yaklaşımında semboller, diğer insanlarla etkileşimin önemli unsurları olarak görülür. İnsanların birbirlerine nasıl karşılık verdikleri, onların sembollerin anlamını yorumlamalarına bağlıdır. Sembolik etkileşim ise “bir sembolün kullanılarak iki ya da daha fazla kişide paylaşılan tepkiler uyandırılmasını” içermektedir (Hewitt ve Shulman, 2019, s.72). Bu yaklaşım, sembollerin ancak sosyal bağlam içinde anlamlı olabileceğini vurgulamaktadır. Yani “hiçbir nesne, iletişim içindeki insanların

ona yüklediği anlam dışında bir anlama sahip değildir.” Anlamlar paylaşılmadığı sürece, insan etkileşiminden de toplumdan da söz etmek mümkün değildir (Slattery, 1991/2014, s. 336). Sembolik etkileşimcilik yaklaşımı, benliği sosyal bağlam içinde sembolik bir etkileşimin ürünü olarak ele alışı bakımından araştırmanın kavramsal yapısı ile uyum göstermektedir.

Daha önce de belirtildiği gibi, görsel dil, semboliktir. Sembolik bir ifade biçimi ile kendini açıklamaya çalışan bireyler için fotoğraflar, öznel ve nesnel dünyanın bir araya geldiği zihinsel temsiller olarak nitelendirilebilir. Öznel bir alana (iç dünya) işaret eden semboller, nesnel bir alanın (sosyal dünya) yansımalarının da dışavurumu gibidir. Sembolik etkileşimci perspektiften hareketle, görsel bir araç olan fotoğrafın sembolik anlatısının, benlik temsili nasıl yapılandıracağı merak konusudur. Bu doğrultuda sembolik etkileşimci yaklaşım içinde George Herbert Mead, Charles Horton Cooley ve Erving Goffman’ın teorileri ele alınmaktadır.

Fotoğraflar, sözlerin açıklama ve dışavurumda yetersiz kaldığı ya da dile gelmekte zorlandıkları zamanlarda, bireyin hem öznel dünyası hem de nesnel dünyası ile bağlantı kurmasını sağlayan bir iletişim dili oluşturabilecektir. Bastırılmış duygular ya da anılar, imgeler olarak yeniden üretilirken bu imgeler, sözün anlattığının ötesinde ipuçlarını açığa çıkarabilecektir.

Dolayısıyla, fotoğrafın yaygın kullanım alanları dışında, terapötik bir araç olarak kullanımı da pek çok olumlu çıktısından dolayı önem arz etmektedir. Fotoğrafın terapötik kullanımına ilişkin uluslararası literatürde pek çok çalışma bulunmaktadır (Halkola, 2009; Kraus, 1983a; Nedelcu ve Nedelcu, 2012; Nunez, 2009; Rutanen, 2015; Walker, 1986; Weiser, 1975; 1983; 2002). Buna rağmen ülkemizde bu alan yeterince tanınmamaktadır ve gerçekleştirilen çalışmalar oldukça sınırlıdır (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı, 2010; Kalı Soyer, 2015; Özcan, 2018). Ülkemizdeki çalışmalarda fotoğraf, terapötik bir araç olarak kullanılmakla birlikte, bu çalışmalar benlikle doğrudan ilişkili

kuran terapötik fotoğraf uygulamaları değildirler. Oysa fototerapi ve terapötik fotoğraf uygulamalarının, uluslararası düzeyde geniş bir iletişim ağı vardır. Dünyanın dört bir yanında araştırma merkezleri, dernekler, üniversiteler, farklı kuruluşlar bünyesinde gerçekleştirilen eğitim ve uygulamalar ile geniş bir eğitim ve uygulama ağına sahip olan alanlar, ülkemiz açısından da büyük bir potansiyele sahip görünmektedir. Bunun yanı sıra, alanda yapılan çalışmaların etkili sonuçları da fototerapi ve terapötik fotoğraf alanındaki çalışmaların artırılması gerekliliğini ortaya koymakta ve ülkemizde bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğunu göstermektedir. Böylece bu araştırmanın, terapötik fotoğraf alanını ilk defa gündeme getirmesi bakımından ulusal literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Tüm bu görüşlerden hareketle, benlik kuramları ışığında, bu araştırmanın temel problemi, fotoğrafın terapötik gücünün sınanmasıdır. Fotoğrafın terapötik gücünü sınama açısından, araştırmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlardan ilki, terapötik fotoğraf uygulamasının benliğe ilişkin bilgi sağlamadaki rolünün araştırılmasıdır. İkincisi de terapötik fotoğraf uygulamasının, bireylerde öz-farkındalık kazandırma/geliştirme açısından rolünün sorgulanmasıdır. Bu temel amaçlar doğrultusunda, araştırmada yanıt aranacak sorular şunlardır:

- Terapötik fotoğraf, kendini ifade etmede etkili bir iletişim aracı mıdır?
- Terapötik fotoğraf, benliğe ilişkin ne tür ipuçları sağlar?
- Terapötik fotoğrafın, öz-farkındalık kazandırmada/geliştirmede nasıl bir rolü vardır?
- Terapötik fotoğraf, benlik keşfi sürecini nasıl yapılandırmaktadır?

Tüm bu açıklamalardan ve araştırma sorularından hareketle, araştırmada terapötik fotoğraf uygulama çalışması yapılmıştır. Bu çalışmada, Robert Charles Ziller'in otofotografi yöntemi temel alınmaktadır. Otofotografi, katılımcılara "Sen kimsin?" sorusunun sorularak katılımcılardan bu soruyu fotoğraflarla yanıtlamalarının

beklendiği bir foto-gözlem metodudur. Kişisel kavrayışı ve farkındalığı geliştirmede, benlik yönelimli etkinlikleri kullanan terapötik fotoğraf açısından, bu gözlem metodunun oldukça kullanışlı olduğu düşünülmektedir. Otofotografi, hem fotoğraflar aracılığıyla bireyin kendini gözlemleyebileceği hem de araştırmacının, bireyin dünyasını, bireyin gözünden görebileceği geniş bir perspektif sunmaktadır.

Araştırmanın uygulaması için çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen, Ankara’da dört farklı üniversitede (Ankara Üniversitesi, Hacettepe Üniversitesi, Gazi Üniversitesi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi) öğrenim gören, 16’sı kadın, 11’i erkek olmak üzere 27 üniversite öğrencisi belirlenmiştir. Çalışmaya katılım için 18-24 yaş aralığında ve üniversite öğrencisi olma şartı aranmıştır. Bunun sebebi, üniversite döneminin, benlik keşif sürecinde önemli bir rolü olduğunun düşünülmesidir. Aynı zamanda benlik gelişimine ilişkin literatürde, farklı yaşam evrelerine özgü özellikler olduğu açıklanmaktadır. Jeffrey Jensen Arnett (2000, 2007), 18-25 yaş aralığındaki bireyleri, *beliren yetişkinler* olarak adlandırmakta ve beliren yetişkinlik dönemine özgü bazı karakteristikler ortaya koymaktadır. Bu araştırmadaki üniversite öğrencileri de Arnett’in benlik keşiflerinin en yoğun şekilde gerçekleştiğini öne sürdüğü bu yaşam evresi temelinde ele alınmaktadır.

Uygulama çalışmasına geçilmeden önce, yöntemin sınırlılıklarını görebilmek için rastlantısal örnekleme ile seçilen biri kadın, diğeri erkek olmak üzere iki üniversite öğrencisi üzerinde pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma sonuçlarından hareketle, araştırmanın veri toplama araçlarına ilişkin bazı düzenlemeler yapılmıştır. Ardından Etik Kurul Onayı alındıktan sonra uygulama aşamasına geçilmiştir. Araştırmanın uygulama aşaması, 06.11.2019-13.02.2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın uygulaması üç aşamadan oluşmaktadır. İlk aşamada katılımcılardan, “Sen kimsin?” sorusunu cevaplamak üzere fotoğraf çekmeleri ve arşiv

fotoğraflarından kim olduklarına yanıt oluşturacak fotoğraflar seçmeleri istenmiştir. Katılımcılardan, çektikleri ve seçtikleri fotoğraflardan altı tanesini, derinlemesine görüşmede sunmaları için getirmeleri istenmiştir. Bu fotoğrafların beşinin kendilerini en iyi ifade eden, birinin de kendilerini en az ifade eden ya da hiç ifade etmeyen fotoğraflar olması istenmiştir. Araştırmanın bu ilk aşaması, *fotografik üretim süreci* olarak adlandırılmıştır. Fotografik üretim sürecini tamamlayan katılımcılarla, araştırmanın ikinci aşamasını oluşturan, yarı yapılandırılmış derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerde katılımcılara, sundukları fotoğraflar üzerinden açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Araştırmanın üçüncü aşaması olarak görüşme sürecinin sonunda, katılımcıların terapötik fotoğraf uygulaması hakkında genel bir değerlendirme yapmalarını amaçlayan, araştırmacı tarafından hazırlanan soru formunu yanıtlamaları istenmiştir. Bu aşamaların tamamlanması ile araştırmanın uygulama aşaması sona ermiştir.

Uygulama aşamasından sonra veri analizine geçilmiştir. Veri analizi, araştırmanın temel amaçları doğrultusunda iki düzeyde yapılandırılmıştır. Terapötik fotoğrafın, benliğe ilişkin bilgi sağlama ve öz-farkındalık kazandırma/geliştirme açısından gücünün sınanması amaçları doğrultusunda; analizin ilk kısmı, katılımcıların fotografik benlik kavramları temelinde ele alınmıştır. Analizin ikinci kısmında ise öz-farkındalığa otofotografik bir yaklaşım geliştirilmiştir.

Analizin ilk basamağında, Robert Ziller'in, yönelimler aracılığıyla fotografik benlik kavramı yaklaşımı temel alınmıştır. Fotoğrafı araç olarak kullanan yönelim çalışmaları, bireylerin aradıkları ve baktıkları şeylerde neleri anlamlı ve değerli gördüklerini araştırarak yönelimleri doğrultusunda benlik kavramına ilişkin fikir edinmeyi amaçlamaktadır. Bu açıdan, katılımcıların çektikleri ve seçtikleri fotoğraflar, kim olduklarına ilişkin düşüncelerinde nelere odaklandıklarını ve böylelikle benlik kavramlarının çeşitli yönlerini açığa çıkarmaktadır.

Veri analizinde ilk olarak Ziller'in farklı araştırmalarında içerik analizi ile oluşturduğu fotografik benlik kavramı kategorilerinden yararlanılmıştır. Katılımcıların kim olduklarına ilişkin dūřuncelerinin, fotografik temsillerini ifade eden 'fotografik benlik kavramı', araştırmanın temel kavramlarından birini oluşturmaktadır. Araştırmada, katılımcıların fotografik benlik kavramlarını içeren kategorileri oluşturabilmek için, öncelikle katılımcıların sundukları tüm fotoğraflar içerik olarak incelenmiş ve Ziller'in fotografik benlik kavramı kategorilerinden yararlanılarak kategorize edilmiştir. Fotoğrafların ve görüşmelerin içeriksel çeşitliliği, araştırmada, Ziller'in çalışmalarındaki kategorilerden farklı kategorilerin de kullanılması gerektiğini kılınıştır. SPSS İstatistik Programı'nda frekans analizleri yapılan kategorik veriler, izleyen bölümde farklı yönelimler çerçevesinde yorumlanmıştır. Buna göre katılımcıların fotoğraflarında temel olarak beř yönelim biçimi ortaya çıkmıştır: "Benliėe yönelim", "anamlı nesne/eřya yönelimi", "doğaya ve diğer canlılara yönelim", "sosyo-kültürel yönelim" "mesleki/eğitsel ve ilgi alanlarına yönelim."

Analizin ikinci basamağında, terapötik fotoğrafın, katılımcılara öz-farkındalık kazandırma/geliştirme açısından rolü araştırılmıştır. Buna göre, terapötik fotoğraf uygulama süreci boyunca (fotografik üretim ve görüşme süreci), katılımcıların deneyimledikleri öz-farkındalık durumları, katılımcı gözlem ve görüşme soruları aracılığıyla değerlendirilmiş, aynı zamanda görüşme sonunda katılımcıların yanıtladıkları soru formları da bu çerçevede ele alınmıştır. Buna göre araştırma verilerinden yola çıkılarak araştırmanın uygulama basamakları temelinde öz-farkındalığa otofotografik bir yaklaşım geliştirilmiştir. Bu yaklaşım, öz-farkındalığın çok boyutlu ve karmaşık doğasının bir ürünü olarak ortaya çıkmıştır. z-farkındalığa ilişkin literatür çalışmaları da kavramın çok boyutluluğuna işaret etmektedir. Sonuçta, z-farkındalık durumunu, fotografik bir uygulama temelinde ele alma çabası, benlik-fotoğraf-farkındalık ekseninde kurulan dinamik ve etkileşimsel bir ilişki meydana

getirmiştir. Böylece bu araştırmada, öz-farkındalığa otofotografik yaklaşım “benlik üzerine düşünme ve fotografik üretim”, “öz-farkındalık” ve “öz-değerlendirme” boyutları temelinde ele alınmıştır.

Bu araştırmanın, literatürdeki diğer çalışmalardan ayrıldığı en önemli nokta, terapötik fotoğrafın, benlikle ilişkisini çok kapsamlı bir biçimde inceleme girişiminde bulunmasıdır. Uluslararası literatürde benlik ve terapötik fotoğraf ilişkisini bu kapsamda ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Bu araştırmada, fotoğrafın terapötik kullanımı ile benlik ilişkisi üzerine farklı disiplinlerin kuramsal görüşleri çerçevesinde tartışmalar yürütülmektedir. Ayrıca benliğe ilişkin yönelimleri değerlendirirken her bir yönelim için araştırmanın temel aldığı kuramlar dışında, yönelimin türüne bağlı olarak farklı kuramsal görüşlere de yer verilmiştir. Benlik kavramının çok boyutlu doğası ve bu sebeple ortaya çıkan yönelimlerin çeşitliliği, verileri yalnızca benlik kuramları çerçevesinde değerlendirebilmeyi imkansız kılmaktadır. Bu durumun ortaya çıkmasında da derinlemesine görüşmelerden elde edilen geniş veri seti, fotografik bilginin çok anlamlılığı ile benliğin çok boyutlu ve erişimi güç bir yapı olmasının etkili olduğu söylenebilir. Benliği çok boyutlu bir kavram olarak psikolojik, sosyal, kültürel ve bilişsel faktörler bağlamında ele almaya çalışmak da farklı disiplinlerin görüşlerinden beslenmeyi zorunlu kılmaktadır. Ayrıca bu araştırmanın, iletişim ve psikoloji bilimleri ile fotoğraf alanını içeren disiplinlerarası doğası da kuramsal çeşitliliği artırmaktadır. Nitekim Weiser da (1975) fototerapinin felsefi kökeninin, gestalt ve varoluş psikolojisi, iletişim bilimleri, dilbilim, sosyal antropoloji ve uzamsal algı dinamikleri gibi farklı disiplinlerden geldiğini belirtmektedir.

Bu araştırmada, terapötik fotoğraf, otofotografi yöntemi ile bütünleştirilmiştir. Ayrıca bu çalışmada, terapötik fotoğraf ve fototerapi literatüründeki çalışmalardan farklı olarak “Öz-farkındalığa Otofotografik Yaklaşım” başlığı altında, öz-farkındalığı üç farklı boyutla ele alan yeni bir uygulama yaklaşımı geliştirilmiştir. Fotoğrafın terapötik

bir araç olarak kullanıldığı literatür çalışmalarında, çok boyutlu ve kapsamlı bir öz-farkındalık yaklaşımına rastlanmamaktadır. Bu araştırmada, katılımcıların öz-farkındalık durumları, katılımcı gözlem, derinlemesine görüşme ve soru formu olmak üzere üç farklı kaynaktan elde edilen veriler çerçevesinde değerlendirilmiştir. Ayrıca araştırmadan elde edilen veriler hem nitel hem de nicel olarak analiz edilmiş, nitel veri analizi sonuçları nicel verilerle desteklenmiştir.

Tüm bunlara karşın, araştırma yalnızca Ankara’da öğrenim görmekte olan, belirli bir yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Ayrıca araştırma, çeşitli demografik değişkenler (cinsiyet, gelir düzeyi vb.) açısından karşılaştırmaları içermemektedir. Tüm sınırlılıklarına rağmen, bu araştırmanın ulusal literatürde terapötik fotoğraf ve fototerapi çalışmaları açısından açılım getirecek potansiyele sahip olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın, disiplinlerarası ve çok kapsamlı yaklaşımı ile de uluslararası literatür çalışmalarına kaynak oluşturabileceği de öngörülmektedir.

# BİRİNCİ BÖLÜM

## TERAPÖTİK BİR ARAÇ OLARAK FOTOĞRAF

*Hala fotoğrafım sendeyse,*

*O zaman hala kalbinde güvendeyim...*

*(Weiser'ın danışanlarından biri... Weiser, 1984, s.7)*

### 1.1. Fotoğrafın Terapötik Kullanımı

“Terapötik” terimi, genellikle “terapiyle ilgili”, “tedavi edici/iyileştirici etkisi olan” (Bakırcıoğlu, 2012, s. 2096) anlamlarına gelecek şekilde kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra terimin, “faydası olan”<sup>2</sup>, “rahatlamaya yardım eden”<sup>3</sup>, “bir kişinin daha mutlu ve sağlıklı olmasını sağlayan”<sup>4</sup> gibi anlamları da bulunmaktadır. Bu tanımlamalarının tümünün, öznel iyilik haline atıfta bulunduğu anlaşılmaktadır. Bu tanımlamalarla benzer şekilde terapötik fotoğraf alanında çalışan Neil Gibson da (2018) “bir uğraşın veya aktivitenin terapötik olabilmesi için, orada iyileştirici veya tedavi edici bir unsurun olması veya kullanıcıya bir fayda sağlaması gerektiğini” belirtmektedir. Yazara göre, bir faaliyetin terapötik olabilmesi, kullanıcı açısından faydalarının tesadüfen ortaya çıkmaması için açık bir şekilde tanımlanmış sonuçlarının olmasına bağlıdır. Bu amaçla, bir aktivite, katılımcı için nihai sonuçları olacak biçimde yapılandırıldığında terapötik olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla, fotoğrafçılığın terapötik olarak nitelendirilebilmesi için kullanıcıya fayda sağlaması beklenen, amaçlanmış bir sonucunun olması gerekmektedir (Gibson, 2018, s.15).

Fotoğrafi terapötik amaçla kullanan çalışmalar, 1850’li yıllara kadar uzanmaktadır. 1839’da Louis-Jacques-Mande Daguerre’nin fotografik sürece katkıları

<sup>2</sup> Web 1: <https://dictionary.apa.org/therapeutic>. Erişim tarihi: 20.11.2020

<sup>3</sup> Web 2: [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american\\_english/therapeutic](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/therapeutic). Erişim tarihi: 20.11.2020

<sup>4</sup> Web 3: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/therapeutic>. Erişim tarihi: 20.11.2020

üzerinden çok geçmeden, fotoğraf insan davranışlarını açıklamada ruh sağlığı alanında görünür olmaya başlamıştır (Decoster ve Dickerson, 2014). Fotoğrafı terapötik bir amaçla sistematik olarak kullanan ilk kişi, İngiliz psikiyatrist ve fotoğrafçı Hugh Welch Diamond (1809-1886), psikiyatri fotoğrafçılığının öncüsü olarak kabul edilmektedir. Diamond, İngiltere’de 1848-1858 yılları arasında Surrey County Psikiyatri Hastanesi’nin kadın bölümünde yönetici olarak çalışmıştır. Diamond, burada çalıştığı süre boyunca, hastalarının portre fotoğraflarını çekerek onların yüzlerindeki ifadeleri kayıt altına almıştır. Diamond, hastalarını, düz ve sade bir arka plan önünde sıradan pozlarla görüntülemiştir (bkz. Görsel 1 ve 2). Hugh Diamond, bir hastanın zihinsel durumunun fizyonomisi ve yüz ifadesinden çıkarsanabileceğini öne sürmüştür. Bu düşünceden hareketle, fotoğraflardaki bazı hastaların yüz ifadelerinin delüzyonel (kuruntulu) paranoya ve melankoli gibi hastalıkları yansıttığını belirtmiştir. Diamond, fotoğrafın ruhsal bozuklukların tanı ve tedavisinde yardımcı bir araç olduğunu belirterek fotoğrafı terapötik bir araç olarak kullanmıştır.<sup>5</sup>

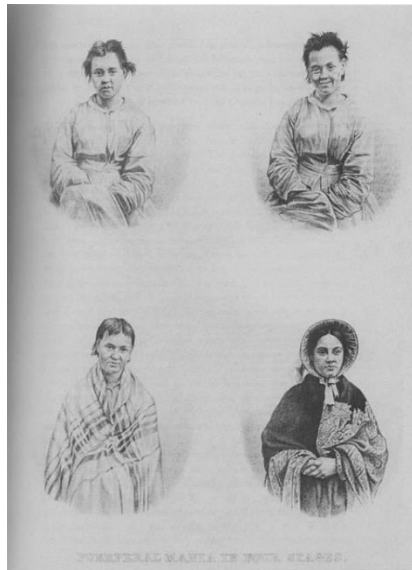


**Görşel 1.** (solda) ve **Görşel 2.** (sağda): Hugh Diamond’ın çektiğı hasta portrelerinden örnekler (Diamond, 1856/2010, s. 11, 12)

<sup>5</sup> Web 4: <https://www.thevintagenews.com/2016/05/04/photos-asylum-patients-19th-century-british-psychiatrist-used-photography-analyze-mental-disorder/> Erişim tarihi: 13.11.2019.

Diamond, 1856 yılında yayımlanan “On the Application of Photography to the Physiognomic and Mental Phenomena of Insanity” (Fotoğrafın Deliliğin Fizyonomik ve Zihinsel Fenomenleri Üzerine Uygulanışı) makalesinde, portre fotoğrafların ruhsal bozuklukların tanı ve tedavisinde kullanımının önemine ilişkin bilgiler vermiştir. Diamond bu çalışmasında, “psikiyatride fotoğrafları kullanmanın değerli vakaların kalıcı olmasını sağlayarak onları sadece şu an için değil, sonsuza dek gözlenebilir hale getirdiğini” belirtmektedir. Aynı zamanda Diamond, fotoğrafları, “mükemmel ve güvenilir kayıtlar” olarak nitelendirmektedir (Diamond, 1856/2010, s. 8).

Diamond (1856/2010), fotoğrafı çekilen hastaların genel olarak “bu durumdan hoşnut olduklarını ve bu durumun onların ilgilerini çektiğini gözlemlediğini” ifade etmektedir. Diamond, “ruhsal hastalığının tedavisinde ilerleme kaydeden vakalarında da benzer türde bir memnuniyete şahit olduğunu” da eklemektedir. Hugh Diamond, sözü geçen makalesinde, mani dönemindeki genç bir hastasının, hastalığının farklı dönemlerini temsil eden dört portreyi incelemektedir (bkz. Görsel 3). Diamond bu portrelerle ilgili şu açıklamalarda bulunmaktadır:



**Görsel 3.** Mani dönemindeki bir hastanın, hastalığının farklı dönemlerini temsil eden portreler (Diamond, 1856/2010, s.4)

İlk iki portrede, hastanın görünümünü diken diken olmuş saçlar, çatık kaşlar, sabit bir şekilde bakan, huzursuz gözler temsil etmektedir. Üçüncü portre, hastanın gülüşünde, deliliğe ait kahkahanın yerini hüzünlü bir gülümseyişin aldığı aşamayı göstermektedir. Bu aşamada, hastanın saçları alına doğal bir şekilde düşmüştür. Zihinsel ajitasyonun<sup>6</sup> bir göstergesi olarak alında derin olmayan izler vardır. Dördüncü portrede ise derin bir sakinlik vardır. Hasta iyileşmiştir (Diamond, 1856/2010, s. 4).

Diamond, hastalığın iyileşme sürecinin farklı evrelerini gösteren bu fotoğrafların, tedavinin başlangıcından sonuna kadar geçen süreci gözle görülür bir hale getirmesi bakımından önemli olduğunu belirtmektedir. Diamond’a göre “büyük ve hasta için inanılmaz bu değişimin” kayıt altına alınarak iyileştiğinde hastaya gösterilmesi, hastanın kendindeki gelişimi görmesi ve devam eden yaşamında motive edici bir güç olması açısından da kayda değerdir (Diamond, 1856/2010, s. 4).

Diamond, “deliliğin birçok düşünce alanı içinde farklı açıklamalarının olduğunu ve bu sebeple farklı bakış açılarıyla anlatıldığını” ortaya koymaktadır. Diamond’a göre, bir fotoğrafçının bakış açısı diğer bütün görüşlerden farklıdır. Diamond (1856/2010), bu farkı şu sözlerle açıklamaktadır:

Bir metafizikçi, ahlak kuramcısı, fizikçi ya da psikolog, deliliği farklı bakış açılarıyla ve farklı tanımlamalarla açıklayacaklardır. Bir fotoğrafçının ise pek çok durumda kendi dilinin herhangi birinden yardım almaya ihtiyacı yoktur. Bunun yerine fotoğrafçı, sessiz ancak doğanın dilini anlatan kendinden önceki resmi dinlemeyi tercih eder. Zihinsel acının derecesi açısından farklılık gösteren anlaşılması güç terimleri (ör: üzüntü, derin üzüntü, keder, melankoli, ızdırap, umutsuzluk) kullanmasına gerek yoktur. Resim, en belirgin baskıyla (pression) kendisi ile konuşur ve mutsuzluk ölçeğindeki ilk ve en yüksek duygu arasında ulaşılan kesin noktayı gösterir. Fotoğrafçı tarafından hayattan gösterilenler, gözlemcinin dikkatini herhangi bir doğal olmayan tanımlamadan çok daha güçlü bir şekilde yakalar (s.2).

Tüm anlatılanlardan anlaşılacağı üzere Diamond, fotoğrafın betimleyici ve açıklayıcı gücüne inanmaktadır. Hugh Diamond’la benzer şekilde, Fransız nörolog Jean-Martin Charcot da (1825-1893) histeri ataklarının aşamalarını incelemek ve tanımlamak için fotoğrafı kullanmıştır. Charcot, fotoğraf aracılığıyla histerik olarak

---

<sup>6</sup> *Zihinsel ajitasyon*: “Huzursuzluk ve kaygı içeren aşırı psikomotor uyarım durumu” (Ayvaşık vd., 2000, s. 6).

teşhis ettiği kadın hastalarının “endişe verici davranışlarının” detaylarını kaydetmiştir. Bu kayıtlarda, “korku, mutluluk, tutku, şaşkınlık, memnuniyet gibi duygular” betimlenmiştir (Stevens ve Spears, 2009, s. 5). Ancak bu fotoğrafların gerçek histeri ataklarının kaydı olmaktan ziyade, kadınlardan vermeleri istenen pozlarla oluşturulduğu daha sonra ortaya koyulmuştur. Diamond ve onu takip eden meslektaşları, izleyen yıllarda fotoğrafı ötekileştirmenin bir aracı olarak kullandıkları yönünde ciddi ve dikkate değer eleştirilere maruz kalmışlardır (bkz. Didi-Huberman, 2003).

Fotografik terapi teknikleri ile ilgili yazılı dokümanların tarihi 1856 yılına kadar uzanmakla birlikte, izleyen dönemlerde fotoğraf, iyileştirici amaçlarla ve farklı yöntemlerle kullanılmaya devam etmiştir. Hugh Diamond’dan yaklaşık bir asır kadar sonra, ruh sağlığı uzmanları psikiyatri hastalarının özelliklerini hatırlama ve değerlendirme amacıyla, hastaların ve ailelerinin fotoğraflarını çekmeyi tavsiye etmişlerdir. 1800’lerin sonu 1900’lerin başında, sosyal çalışmacılar Jane Addams ve Paul Kellogg, toplumsal konuları gündeme getirmek için stratejik olarak fotoğrafı kullanmışlardır. Addams ve Kellogg sonraki süreçte “sosyal fotoğrafçılar” olarak anılmışlardır (Decoster ve Dickerson, 2014, s. 2). 1940’lara gelindiğinde fotoğraf, askerler için boş zaman etkinliği ve bir terapi aracı olarak kullanılmıştır. Daha sonra, fotoğrafın kullanım alanı sivil hastanelere doğru genişlemiş, fiziksel ve psikiyatrik hastalıkları olan kişiler için yardımcı bir araç olarak kullanılmaya başlanmıştır. Pek çok uzmanın, fotoğrafın araç olarak potansiyelini fark etmelerine karşın, fotoğrafın terapötik kullanımı, bireylere ve gruplara fiziksel, psikolojik, duygusal açıdan sağlık ve eğitim hizmetleri sağlayan profesyoneller arasında kullanılmaya başladıktan sonra yaygın hale gelmiştir (Stevens ve Spears, 2009, s. 6).

1980’lerden 1990’lara kadar fotoğrafın ruh sağlığı alanında kullanımında, önemli ölçüde gelişme kaydedilmiştir. Bu gelişmelerden en önemlisi, fototerapi çalışmalarının başlamasıdır. Fototerapi çalışmalarının, Kanadalı psikoterapist ve sanat

terapisti Judy Weiser ile başladığı kabul edilmektedir. Fototerapi, fotoğrafın 19. yüzyılda psikiyatri alanında kullanımından oldukça farklıdır. *Fototerapi*, en genel anlamıyla, danışan ve terapistin içinde olduğu terapi sürecinde fotoğrafların araç olarak kullanılmasıdır.

Judy Weiser, terapötik fotoğraf, video terapi ve terapötik videografi alanlarının temsilcisi olarak da kabul edilmektedir. Weiser, 1973 yılında doğuştan sağır çocuk hastalarını iyileştirmede fotoğrafı kullanmıştır. Weiser, çalışma süreci boyunca sağır çocukların, işaret dili ve İngilizce arasındaki uyumsuzluktan dolayı çevreleri ile iletişim kuramadıklarına şahit olmuş ve bu sebeple fototerapi tekniğini geliştirmiştir. Bu açıdan fototerapi, duygularını sözel olarak açıkça ifade edemeyen özel dünyaları açıklamaya olanak veren bir terapi yöntemidir (Weiser, 2015).

Weiser'ın fototerapi çalışmaları, “Fototerapi Teknikleri” adlı ilk makalesinin 1975 yılında yayımlanmasıyla devam etmiştir. Aynı yıl içinde Kanada ve Amerika’da fototerapi tekniklerini tanıtmaya amacıyla ilk çalıştay düzenlenmiştir. 1979’da ilk Uluslararası Fototerapi Sempozyumu, alanın öncülerinin (Doug Stewart, Jerry L. Fryrear, David A. Krauss, Joel Walker vb.) katılımıyla gerçekleşmiştir (Weiser, 2015, s. 2). 1970’ler ve 1980’lerden bu yana, alanın Kuzey Amerikalı birçok erken dönem öncüsü, fototerapi teknikleri hakkında yazmaya ve bu tekniklere ilişkin eğitimler vermeye devam etmişlerdir. Fototerapi alanındaki ilk kitap, alanın erken dönem öncüleri olan David A. Krauss ve Jerry L. Fryrear tarafından kaleme alınan *Phototherapy in Mental Health* (Ruh Sağlığı için Fototerapi), 1983 yılında yayımlanmıştır. Teorik temelleri ve bireysel pratiklerin çeşitli örnekleri açısından başarılı görülen bu eser, “okuyucularına bu işi kendi kendilerine nasıl yapmaya başlayacaklarını gösteren bir çerçeve çizmediğinden yetersiz kalmıştır.” Weiser, bu boşluğu doldurabilmek için farklı bir fototerapi kitabı yazmaya karar vermiştir. Bu alandaki “kişisel eğitim boşluğunu, uygulama odaklı içeriği sayesinde doldurduğu” kabul edilen, Weiser tarafından kaleme

alınan ilk kitap, *Phototherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* (Fototerapi Teknikleri: Kişisel Şipşak Fotoğrafların ve Aile Albümlerinin Sırlarını Keşfetmek), 1993 yılında yayımlanmıştır. Bu eser, her bir tekniğin ne olduğunu, neden ve nasıl kullanıldığını açıklayan, fotoğraflarla vaka çalışmalarını örnekleyen ve her bir tekniğin terapi sürecinin başından sonuna kadar nasıl kullanılacağını gösteren bir rehber niteliğindedir (Weiser, 2015, s.3).

Tüm bunların yanı sıra, alana ilişkin önemli başka gelişmeler de olmuştur. 1981’de *Uluslararası Fototerapi Derneği’nin* ve 1982’de Vancouver/Kanada’da tüm dünyaya alan hakkında eğitim-danışma hizmeti vermeyi ve kaynak oluşturmayı amaçlayan *Fototerapi Merkezi’nin* kurulması bu gelişmelerden bazılarıdır. Benzer amaçlarla başka ülkelerde oluşturulan organizasyonlar ve programlara da rastlanmaktadır.<sup>7</sup> Tüm bunların yanı sıra, üniversitelerde hem lisans hem de lisansüstü düzeylerde fototerapi eğitimleri de verilmektedir. Özellikle İtalya, fototerapi ve terapötik fotoğraf konusunda pek çok proje üstlenmiştir.<sup>8</sup> Ayrıca Amerika, Kanada, İtalya, İspanya, İrlanda, İsveç, İskoçya, Finlandiya, Avustralya, Çekya ve daha pek çok ülkede fotoğrafın, hem akademik hem de profesyonel yaşamda terapötik bir araç olarak kullanıldığı araştırma ve uygulamalar gerçekleştirilmektedir.

Özet olarak derlenen bu gelişmelerle birlikte, günümüzde dijital teknolojinin, siber terapi uygulamaları için ek olanaklarla yeni görüntüleme araçları sağlamasıyla birlikte fototerapi alanı gelişmeye devam etmektedir. İnsanların diğer insanlarla etkileşimlerinin öncelikle sözel olmayan iletişime bağlı olması sebebiyle, fotoğrafçılığın görsel dilinin, hem terapötik hem de terapötik olmayan uygulamalarda, duygu odaklı

---

<sup>7</sup> Örneğin; Center for Visual Therapies- ABD, PhotoSynteesi- Finlandiya, PSYphoto –Rusya, Gruppo di Ricerca in Fototerapia- İtalya, Latin American Institute of Psychology and Photography- Meksika

<sup>8</sup> Web 5: <https://phototherapy-centre.com/>. Erişim tarihi: 19.11.2019

bilgiye erişimde ve bu bilgiyi aktifleştirmede gelecekte daha sık kullanılacağını söyleyebilmek mümkündür.<sup>9</sup>

Buraya kadar fotoğrafın terapötik amaçla kullanımının tarihi ve gelişim sürecine değindikten sonra, izleyen bölümde fototerapinin kavramsal açıklamalarına yer verilmektedir. Bu açıklamalar, ilk olarak fototerapi alanının kurucusu olarak kabul edilen Judy Weiser'in fototerapi kavramı ve teknikleri üzerinden yapılmaktadır.

## 1.2. Fototerapi ve Teknikleri

Fototerapi, ismine rağmen kendi başına bir terapi değildir. Fototerapi, herhangi bir düşünce okulu da değildir. Fototerapi, fotoğrafçılığı iletişim, açıklama ve yansıtmanın bir aracı olarak kullanan tekniklerin kapsamlı bir sistemidir (Weiser, 1988). Judy Weiser (1984) fototerapiyi, “terapi boyunca duyguları, hatıraları, düşünceleri ve diğer duygusal bilgileri içeren, danışanların aile albümleri ve kişisel şipşak fotoğraflarının (*snapshot*) kullanıldığı terapi teknikleri ile ilişkili olan bir sistem” olarak tanımlamaktadır. Kelimelerin tek başına yeterli olmadığı zamanlarda ya da sözel ifade güçlüğü çeken kişiler söz konusu olduğunda, fototerapi danışan ve terapisti için önemli bir araç görevi üstlenebilmektedir (s. 2).

Weiser, fototerapinin “kişi ve çevresi arasında kurulan, çift yönlü bir etkileşim tekniği” olduğunu ifade etmektedir. Weiser'a göre, kişi neyin fotoğrafını çekeceğini seçerek otomatik olarak onunla ilişkili olan şeyin ne olduğunu tanımlamaya başlar: “Dışarı çık ve ilgini çeken seçtiğin herhangi bir şeyi çek!” Bu, kişinin dilin filtresi olmadan doğrudan sunduğu kendi dünyasına daha bütüncül bir bakıştır. Ayrıca bu bakış, standart görüşme sürecinden daha az savunmacıdır. Weiser'a göre, bir kişinin fotoğrafları, “benlik kavramları ve izdüşümlerinin” (*projection*) aynalarıdır. Bu bakış,

---

<sup>9</sup> Web 6: <https://phototherapy-centre.com/related-techniques/> Erişim tarihi: 23.12.2019

kişiyi çevreleyen kültürü nasıl göreceği, duygusal etkilerle nasıl başa çıkacağı ve rolleri nasıl anlamlandıracağını anlamaya da yardım eder (Weiser, 1975, s. 34).

Weiser (2005), kişisel şipşak görüntülerin, bireylerin hem duygusal hem de fiziksel olarak nerede olduklarını gösteren “hayatlarının ayak izleri” olduğunu ifade etmektedir. O’na göre, kişisel fotoğraflar “güçlü sembolik benlik yapıları, duygusal katalizörler, metaforik geçişken nesneler, aile sistemi dinamiklerinin görsel izleri, kişisel anlatıların ya da aile anlatılarının temsili” olarak işlev görmektedir. Bu anlamda, danışanların fotoğrafları, yalnızca geleneksel konuşma terapisi kullanmaktan daha derin bir içe bakışa olanak sağlamaktadır. Bununla birlikte, fototerapide danışanlar yalnızca mevcut fotoğraflarını göstermemektedirler, aynı zamanda fotoğraf çekmekte, poz vermekte, yeni görüntüler de yaratmaktadırlar. Danışanlar, fotoğraflarla konuşup onlara sorular sorarak fotoğrafların verdiği mesajları keşfetmeye de çalışmaktadırlar. Çoğu zaman danışanlar, doğrudan konuşmakta güçlük çektikleri zaman, kendilerini temsil etmek için fotoğrafları kullanmaktadırlar (Weiser, 2005, s. 7).

Fototerapinin, “sözel ifade düzeyi sınırlı kişilerde (göçmenler, fonksiyon bozukluğu olanlar, duygusal rahatsızlıkları olanlar vb.) ve çocuklarda özel uygulama alanları vardır” (Weiser, 1975, s. 33). Weiser, fototerapi tekniğini de özel bir uygulama alanı olan sağır çocuklarla çalışırken geliştirmiştir. Bu çocuklardan Debbie, Weiser’in çalışmalarında önemli bir yere sahiptir. Doğuştan sağır olan Debbie, özel ihtiyaçlarının karşılanması için Kafkasyalı bir ailenin korumasına verilen, Hintli bir çocuktur. Öz ailesi, Debbie’nin, iki yaşındayken evlerinde çıkan yangında yaralanmasıyla sonuçlanan ciddi tıbbi problemleri ile başa çıkamamıştır. Hastaneye yatış ve aileden ayrılmanın neden olduğu duygusal travmanın şiddeti, Debbie’nin yıllar boyunca kimseyle ilişki kuramaması ve kimseye güvenememesine yol açmıştır. Özellikle sözel olmayan kanallardan gelen çevresindeki gerçeklikleri ve beklentileri ayırmak konusunda zihni bulanıklaşmıştır. Sözel olarak “ilkel bir dil” kullanan Debbie’nin, kendini ifade etmesi

için farklı bir kanala ihtiyacı vardır. Weiser, bu yolun fotoğraflarla kurulan iletişimden geçeceği inancıyla Debbie ile çalışmaya başlamıştır. Weiser, Debbie ile birlikte fotoğraflar çekmiş, aynı özne üzerine çektiğı fotoğrafları Debbie ile eşleştirmiştir. Bu uygulama, Debbie'nin “seçici algı, etnosentrizm ve kişisel filtre” kavramlarını anlamasına yardım etmiştir. Ayrıca, Debbie ve Weiser, Debbie'nin çektiğı fotoğraflar üzerinden tartışmalarda da bulunmuşlardır. Debbie'nin aile fotoğrafları da şimdiki yaşantısı ile geçmişi ve köklerini birlikte örebilmesine yardımcı olmuştur. Fotoğrafları analiz ederek ve onlardan çıkarımlar yaparak terapi süreci sonunda özgüveni artan ve benlik algısı gelişen Debbie'nin bu değişimi, okul çalışmalarına ve kişilerarası iletişimine de yansımıştır. “Debbie kendini, ilk kez dünyanın bütünleyici bir parçası gibi hissetmiştir” (Weiser, 1983, s. 4-5).

Weiser, Debbie'nin tedavi sürecinde, etkileşime dayanan bir yöntemi benimsemekte, böylelikle de iyileşme sürecinde aktif bir rol oynamaktadır. Bu noktadan hareketle Weiser, fototerapinin, danışanların fotoğraflarını onlar için yorumlama anlamına gelmediğini, girdilerin her zaman danışandan gelmesi gerektiğini ifade etmektedir. Weiser'a göre, terapötik süreç içinde terapist, soruları ile danışanına rehberlik ederken danışan ve terapist görüntüyü ve onun etkisini birlikte keşfetmelidir. Danışanlar, fotoğraflarındaki anlam katmanlarını tartışırken kendi değer sistemleri, inançları, tutumları, beklentileri hakkında pek çok şeyi açığa çıkarırlar. Bu sözel olmayan kodlar, kişinin dünyayı nasıl anlamlandırıdığına ilişkin önemli ipuçlarını içlerinde barındırmaktadır (Weiser, 1984, s. 3). Weiser'a göre terapistin buradaki asıl rolü, danışan, kişisel ve ailevi şipşak görüntülerini açıklarken ve bu görüntülerle etkileşim içindeyken danışanın kişisel keşiflerini desteklemek ve onu teşvik etmektir (Weiser, 2002).

Weiser (2002, s.8) beş fototerapi tekniği ortaya koymuştur:

**1-Danışan tarafından çekilen/yaratılan fotoğraflar:** Kişinin kendi çektiği ya da dergilerden, internet görüntülerinden derlediği, dijital manipülasyonlarla oluşturduğu kolajlar.

**2-Danışanın diğerleri tarafından çekilen fotoğrafları:** Başkaları tarafından kişinin farkında olmadığı zamanlarda çekilmiş ya da kişinin poz verdiği fotoğraflar.

**3-Aile albümü ve diğer fotobiyografik koleksiyonlar:** Kişilere ait olan aile albümleri, biyografik koleksiyonlar. Kişilerin hayat hikayelerinin ve gelişimlerinin izlenebildiği fotoğraflar.

**4-Otoportreler:** Kişinin kendi fotoğrafını çektiği, görüntünün yaratılmasında tüm kontrolün ve gücün kendinde olduğu fotoğraflar.

**5-Foto izdüşümleri:** Algılama süreci boyunca herhangi bir fotoğrafın anlamının izleyici tarafından yaratıldığı fotoğraflar. Foto izdüşümü, fotoğrafların izleyici için ne anlama geldiği ve fotoğrafa gösterdiği öznel tepkileri içerir.

Weiser, en iyi uygulamanın bu tekniklerin yaratıcı bir şekilde bir araya gelmesiyle ortaya çıktığını belirtmektedir. Bu teknikler birbiriyle ilişkili olduğu gibi, birbirinden de bağımsızdır (Weiser, 1984, s. 3).

Weiser (2014), fototerapi ile sanat terapisi arasında bir ayrım yapmaktadır. Bu bağlamda fototerapi, bir çeşit sanat terapisi değildir. Fototerapi tekniklerini kullanmak da fotoğrafları sanat terapisinde kullanılan araç seçeneklerinden biri olarak kullanmak anlamına gelmemektedir. Fototerapi ve sanat terapisi ortaya koydukları ürünler ve uygulama süreçleri açısından farklı araçlardır. Buna rağmen, bu teknikler birbiriyle ilişkili ve birbirlerinin alt kümeleri olabilen tekniklerdir. Ayrıca her iki teknik de duygulara görsel bir biçim verme ve görünmeyeni görünür hale getirmeye odaklanan çalışmalardır (Weiser, 2014).

Sanat aracılığıyla terapi, 20. yüzyılın ortalarından itibaren kullanılmaya başlayan yeni bir alandır. Bu psikoterapötik disiplinin iki temel kullanım biçimi bulunmaktadır: Bunlardan ilki, bir sanat çalışmasının terapötik olarak üretimidir. Burada vurgu sürecin kendisinedir. Sanat terapisinin diğer kullanım biçiminde ise hastalar/danışanlar tarafından yaratılan sanat çalışmalarının yorumu temel alınmaktadır. Buradaki vurgu ise ürüne ve kullanılan sembollere (Nedelcu ve Nedelcu, 2012, s.1843).

Sanat terapisinin İngiltere’deki ilk öncü ismi, İngiliz sanatçı Adrian Keith Graham Hill (1895-1977) olarak bilinmektedir. Hill, tüberküloz hastalığından sanatoryumda tedavi gördüğü süreçte, çizmenin ve resim yapmanın tedavi sürecine etkilerini keşfetmiştir. Bu deneyim, onun sanat terapisi çalışmalarının başlangıcı olmuştur.<sup>10</sup> Sanat terapisinin Amerika’daki kurucu isimleri ise Amerikalı psikolog Margaret Naumburg (1890-1983) ve Avusturyalı sanatçı Edith Kramer (1916-2014) olarak kabul edilmektedir. Naumburg’un çalışmaları, bilinçdışını serbest bırakmak için serbest çağrışım yoluyla sanatı kullanma fikri üzerine temellenmektedir. Edith Kramer ise, Viyana’da resim ve heykel alanlarında çalışmalarını yürütmüştür. 20. yüzyılın ortalarına kadar, pek çok hastane ve ruh sağlığı kuruluşu, sanat terapisini içeren programlar oluşturmuşlardır. Bu disiplin, çocukların ve yetişkinlerin iletişim, tedavi ve değerlendirme süreçlerinde önemli bir araç olarak kullanılarak gelişmeye devam etmiştir.<sup>11</sup>

Sanat terapisi uygulamalarında resim, heykel gibi plastik sanat dallarına ilişkin tekniklerin kullanımı oldukça yaygındır. Bununla birlikte, fotoğraf ve videonun da terapötik yanlarına vurgu yapan yayınlar olmasına rağmen, bazı sanat terapistleri bu teknolojileri, sanatsal anlamlarda kullanmakta şüpheli davranmışlardır. 1981 yılında Jerry Fryrear ve Bob Fleshman *The Arts in Therapy* (Terapide Sanat) eserlerinde farklı sanatsal branşlar arasındaki işbirliği konusunu gündeme getirmişlerdir. Fryrear’ın, farklı sanatsal branşlar arasında tarih boyunca bir bağlantı olduğunu belirterek bu eğilimin çağdaş sanat içinde daha da görünür hale geldiğini vurgulamasıyla (bu teknolojilerin “hareket, yönetme ve beden temsili” özellikleri nedeniyle), bu yeni sanatsal anlamlar için duyulan şüphe giderek azalmaya başlamıştır (akt. Nedelcu ve Nedelcu, 2012, s. 1843).

<sup>10</sup> Web 7: [www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html](http://www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html). Erişim tarihi:23.12.2019.

<sup>11</sup> Web 8: [www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html](http://www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html). Erişim tarihi:23.12.2019.

Weiser (2014), tüm yaratıcı sanat terapilerinin, duyuşal temelli içşel bilgilerin sembolik temşiline dayandığını belirtmektedir. Böylelikle insanlar bir çizim veya fotoğraf ortaya koyduklarında, aynı zamanda kendi derinliklerinden metaforik iletişimlerle türeyen, bilinçdışı bilgiyi eş zamanlı olarak yansıtabilmektedirler. İnsanların yarattıkları eserler aracılığıyla, bilinçdışı içşel dünyaları hakkındaki bilgilere ulaşılabilir. Görsel semboller, bilinçdışı ile daha doğrudan bir iletişime izin verdiğinden, danışanların duyguları, düşünceleri ve bellekleri ile doğrudan bağlantı kurmasını otomatik olarak sınırlayan sözel filtrelerin (ve buna eşlik eden mantığa bürünme, bahaneler ve benzer koruyucu savunmaların) salınmasına yol açabilmektedir (Weiser, 2014).

Fototerapinin erken dönem öncülerinden David A. Krauss, fototerapi ve sanat terapisi arasındaki ilişkiye değinirken her iki tekniğin de metodolojik ve teorik bir bağa sahip olduğunu ifade etmektedir. Yazara göre sanat terapisi, danışanın çizim aracılığıyla temsil edilen sembolleri ile ilgilenir. Sanat terapisinde danışanların, çizimdeki yetersizlikleri nedeniyle ilk başlarda çizmeye karşı isteksiz olabilmelerine karşın, neredeyse herkes sıradan bir kamera ile çekim yapmak konusunda yeterince yetkindir. Glover-Graf ve Miller de (2006) Krauss'la benzer şekilde fotoğraf çekmenin herkes tarafından yapılabilecek bir eylem olması sebebiyle, fotoğrafın diğer sanat dallarına göre daha az göz korkutucu bir araç olduğunu belirtmektedirler. Krauss (1983a), hem fototerapi hem de sanat terapisinde ortak olan şeyin, danışanın kendi meseleleri ve anlamlarını keşfetme konusunda görüntülerin analizine olanak tanınması olduğunu ifade etmektedir. Her iki terapi biçimi de resimsel izdüşüm (*pictorial projection*) metodundan yararlanmalarına karşın, başlangıçta bunu farklı yollarla yapmaktadırlar. Sanat terapisi, danışanın bilinçdışından su yüzüne çıkan içşel meselelerini çizme süreci boyunca kendiliğinden ürettiği bir alandır. Burada, danışanın bir resim çizerken ışık, içerik gibi dışsal uyarılara ihtiyacı yoktur. Örneğin danışan, çizimini yaptığı odada açıkça

görülme en bir ev çizebilir. Diğer yandan fotoğraflar, ancak fiziksel içeriğin var olduğu yerlerde ortaya çıkmaktadır (Krauss, 1983a, s. 53).

Krauss (1983a), sanat terapisinin dı salla tırılmı  içsel nesnelere ba lı iken fototerapinin i selle tirilmi  dışsal nesnelere ba lı olduğunu ifade etmektedir. Yazara göre, her iki terapi biçimi de kişisel sembolizmin farklı yönleri ile ilgilenmelerine karşın, iki teknik de danışanın gerçekliğinin izdüşümleri ve sembolik temsilleridir.

Krauss’a (1983a) göre, kişisel fotoğrafların ve aile fotoğraflarının fototerapide kullanımının elveri lili i açısından<sup>12</sup> bu iki teknik arasında oldukça büyük bir farklılık vardır. Bu fotoğraflar, danı an ve aile üyelerinin zaman içinde çeşitli durumlarda, çeşitli aktivitelerle nasıl ilgilendiğini temsil etmektedir. Bu tarihsel fotoğraflar, başka hiçbir biçimde elde edilemeyecek fiziksel ve izd   msel zengin bir veri kaynağı olarak danışanın sosyal dünyasında kurduğu ilişkiler hakkında da bilgi sağlamaktadır (Krauss, 1983a, s. 53).

Weiser (2014), insanların bir sanat eserine baktıklarında, eserin, o eseri üreten sanatçının bakış açısını açıkladığını nadiren fark ettiklerini belirtmektedir. Çünkü bir sanat eserinin niteliği, doğası gereği onun anlamının bir parçasıdır. Anlam da bakan kişinin algısına göre değişmektedir. Bir fotoğrafa bakıldığında ise o fotoğraf, bir şekilde kendiliğinden gerçekçi bir görüntü olarak algılanmaktadır. Weiser’a göre bunun nedeni, sahnenin zaten orada olması ve kameranın sadece onun gerçekliğini yakalamasıdır. Böylece izleyiciler, bir kişinin foto rafındaki sahnenin çekildiği yerde olmasalar bile, içinde bulundukları gerçeklikle, fotoğrafın gösterdiği gerçekliği bilinçsizce aynı farz etmektedirler. Bu da fototerapi ve sanat terapisindeki temel kavramsal farklardan biridir. Yazar, insanların bir fotoğrafa, baktıkları şeyin teknoloji tarafından yaratıldığı kavrayı ıyla bakma eğilimi göstermediklerini de eklemektedir. Bunun yerine, insanlar o

---

<sup>12</sup> Her iki teknik “aile haritasına, çevreye ve kronolojiye ilişkin bilgi sağlaması açısından” farklıdırlar (Krauss, 1983a, s. 53).

anı “şu anda gerçekleşiyormuş, orada önünde oturuyormuş ve bu deneyimin bir parçasıymış gibi” üç boyut içinde algılamaktadır (Weiser, 2014, para. 7). Weiser’la benzer şekilde Glover-Graf ve Miller de (2006) fotoğrafçının kaydedilmeye değer olan şeyi kendinin belirlediğini ve böylece fotoğrafın, meydana gelen olayların bir kaydı ve gerçekçi bir ifadesi olarak yorumlandığını ifade etmektedir. Genel olarak insanlar, fotoğrafların gerçekliğini inkar etmeme eğilimindedir. Yazarlar, diğer sanatsal üretimlerin öznel ve bireysel gerçeklikten çok, bireysel yorumlar olduklarını vurgulamaktadır. Fototerapi ile temsil edilmek istenen gerçeklik ise bireyin gerçekliğidir (Glover-Graf ve Miller, 2006).

Weiser (2014), fotoğrafı çeken kişinin amaçlarının, ihtiyaçlarının, duygularının ve umutlarının yorumlanmasının, sanatsal yaratılarla mümkün olmayan terapötik araştırma yolları ile inşa edilebileceğini belirtmektedir. Weiser, ayrıca terapi uygulamalarında fotoğrafın, sanatsal ifadelere ek olarak kullanılmasının, danışanların kamera olmadan kendilerini görmelerinin mümkün olmadığı durumlarda kendilerine bakabilmeleri açısından faydalı olduğunu ifade etmektedir. Danışanlar, fotoğraf sayesinde benlik gözlemi yapmak için uygun olmayan parçalarına (profil veya arka görüntüleri, uyurken nasıl göründükleri gibi) bakabilmektedirler. Böylece danışanlar, fiziksel olarak başkalarına nasıl göründüklerini de görebilmektedirler. Çizimler söz konusu olduğunda ise bunu nesnel bir yolla yapabilmek güçleşmektedir. Fotoğraf ile danışanların fotografik görüntülerinin temsili, nesnel olduğu varsayılan mekanik bir araç tarafından zaman ve mekanda sabitlenmiştir. Buna göre fotoğraflar, sanatçıların çizdiği öznel portrelerden daha gerçekçi algılanmaktadır (Weiser, 2014, para. 10, 11).

Judy Weiser’ın temsil ettiği fototerapi alanına ilişkin tarihsel ve kavramsal açıklamalardan sonra izleyen bölümde, Jo Spence’in temsil ettiği terapötik fotoğraf alanından ve fototerapi ile terapötik fotoğraf teknikleri arasındaki ilişkiden söz edilmektedir.

### 1.3. Fototerapi ve Terapötik Fotoğraf: Benzerlik ve Farklılıklar

*Terapötik fotoğraf* (therapeutic photography)<sup>13</sup>, en genel anlamıyla terapiye katılım olmadan da fotoğrafların iyileştirici araçlar olarak kullanılmasıdır. Terapötik fotoğraf, bir kişi tarafından yönlendirilen (veya bir proje ya da grubun bir parçası olarak), resmi bir terapide bulunan terapist veya uzmanın bulunmak zorunda olmadığı, kendi kendine başlatılan (*self-initiated*), fotografik etkinliklerdir.<sup>14</sup>

Terapötik fotoğraf, yalnızca fotoğraf çekme etkinliği değildir. Aynı zamanda fotoğraf inceleme, poz verme, planlama, tartışma hatta bazen sadece fotoğrafları hatırlama ve hayal etme eylemlerini içeren fotoğraf etkileşimli aktivitelerdir. Terapötik fotoğraf, bireylerde, çiftlerde veya ailelerde olumlu değişiklikler yaratmayı da amaçlamaktadır. Bununla birlikte terapötik fotoğraf uygulamaları, psikolojik iyi oluşu artırma, sosyal dışlanmayı azaltma ve toplumda sosyal, ulusal, uluslararası düzeylerde olumlu değişmeyi amaçlayan daha kapsamlı bir fotoğrafçılık biçimi olan *Sosyal Eylem Fotoğrafçılığı*'nı da (Social Action Photography) içermektedir. Terapötik fotoğraf ve sosyal eylem fotoğrafçılığı tekniklerinin ortak bazı amaçları bulunmaktadır. Bu amaçlar, 'benlik bilgisini, öz-farkındalığı ve öznel iyilik halini artırma, aile ve diğer insanlarla olan ilişkileri geliştirme, sosyal dışlanmayı azaltma, rehabilitasyonu destekleme, gruplararası ve kültürlerarası ilişkileri güçlendirme, karmaşayı azaltma, sosyal adalet konularına dikkat çekme, eğitimi yükseltme, nitel araştırmaları ve metodolojilerini

---

<sup>13</sup> *Therapeutic photography* kavramı, Türkçe'ye "terapötik fotoğrafçılık" olarak da çevrilebilir. Bu araştırmada kavramın, "terapötik fotoğraf" şeklinde kullanımı uygun görülmüştür. Araştırmanın yöntemi, hem bireyin kim olduğu ile ilgili fotoğraflar çekmesini hem de arşiv fotoğraflarından seçim yapmasını içermektedir. Aynı zamanda yöntem, çekilen ve seçilen fotoğraflar üzerinden gerçekleştirilen görüşme sürecini de kapsamaktadır. Fotoğrafların anlatısı üzerinden gerçekleştirilen görüşme sürecinde, katılımcının fotoğraflarına yüklediği anlama ve fotoğraflar üzerinden benlik sunumunu nasıl gerçekleştirdiğine odaklanılmaktadır. Son aşamada ise katılımcının fotoğraflar üzerinden kim olduğuna ilişkin bir değerlendirme yapması istenmektedir. Sonuçta araştırma, fotografik üretim, görüşme ve değerlendirme sürecini bir bütün olarak ele almakta ve bunu da fotoğrafların anlatısını merkeze alarak yapmaktadır. Fotoğraflama işlemi ise terapötik fotoğraf uygulamasının bir bölümünü oluşturmaktadır. Dolayısıyla araştırmanın odağında, fotoğrafçılıktan ziyade katılımcının fotoğraflarına yüklediği anlam ve fotografik sürecin bütünü yer almaktadır. Bu sebeple araştırmada, fotoğrafı vurgulayan, "terapötik fotoğraf" terimi kullanılmaktadır.

<sup>14</sup> Web 9:<https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography>. Erişim tarihi: 08.12. 2019

genişletme ve fotoğrafa dayalı diğer tedavi ve eğitim yolları üretme' olarak açıklanabilir.<sup>15</sup>

Terapötik fotoğraf denildiğinde akla gelen ilk isim, İngiliz fotoğraf sanatçısı Jo Spence'dir (1934-1992). Spence'in tekniğinin de literatürde fototerapi olarak adlandırıldığı görülmektedir. Bununla birlikte, Spence de İngiliz fotoğraf sanatçısı Rosy Martin'le ortaya koydukları uygulamayı fototerapi olarak adlandırmıştır. Ancak Kanada ve Amerika'da terapistlerin fotografik imgeleri, psikoterapi süreçlerinde kullanmaları ve onların da kullandıkları tekniğe fototerapi adını vermiş olmaları, iki teknik arasında bir ayrım yapma gerekliliğini ortaya çıkarmıştır.

Jo Spence, profesyonel bir fotoğrafçıdır ve fototerapi alanında adı geçen diğer temsilciler gibi psikoterapist değildir. Fototerapi, danışanla terapist arasında görsel verilerle kurulan iletişimin terapi sürecinde kullanımudur. Spence'in yaptığı ise göğüs kanserine yakalandıktan sonra fotoğrafı, kendi iyileşme sürecinde terapötik olarak kullanmaktır. Aradaki bu farklılık, Judy Weiser'ın, Jo Spence'in kullandığı yöntemi, "terapötik" veya "otobiyografik" fotoğraf/fotoğrafçılık olarak adlandırmasına neden olmuştur (Weiser, 2005). Bu araştırmada da Weiser'ın iki teknik arasında yaptığı kavramsal ayrım benimsenmektedir.

Spence de kendi yöntemi ve fototerapiden bahsederken şu sözlerle iki teknik arasındaki ayrımı ortaya koymaktadır:

Fototerapiyi oluşturan iki unsur vardır: Fotoğrafçılık ve terapi. Her bir kelimenin hem profesyonel bir fotoğrafçı hem de bir kanser hastası olarak benim için pek çok anlamı bulunmaktadır. Bu formülasyonlara çoğunlukla gerçek uygulamalar aracılığıyla ulaştım. Bu yüzden, fikirlerim bir akademisyen ya da profesyonel bir terapistle aynı olmayacaktır. Şu anda edinmiş olduğum teorilerden her biri, çok çeşitli kaynaklardan kademeli bir şekilde bana ulaştı (Spence'den aktaran Rutenen, 2015, s. 21).

---

<sup>15</sup> Web 10: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> Erişim tarihi: 08.12. 2019

Jo Spence, cinsiyet, aile ve kadın bedenini temsil eden “kurumsallaştırılmış fotoğraf kodlarını”, kendi bedeninde kullanarak kadın bedenini metalaştıran ideolojiye karşı politik bir söylem geliştirmiştir. Spence, 1982 yılında göğüs kanserine yakalandıktan sonra “fotomontaj ve fototerapi” tekniklerini kullanarak kapitalizmin eleştirisini yapmıştır. Hastalığını ve tedavi sürecini fotoğraflarla belgelemeye başlayan sanatçı, “insanları sadece bedenden ibaret gören ve hastaları pasivize eden batı biliminin gücünü” görselleştirerek eleştirel bir bakış sergilemiştir (Özdamar, 2009, para. 3). Spence, mamografi çekilirken fotoğraflandığı bir anını şöyle yorumlamıştır:

Meme kanserine yakalandığınızda, Ortadoks tıbbının ellerine düştüğünüzde korkunç bir durumla karşı karşıya kalabilirsiniz. Bunun ne olduğunu anlamak için kendimi belgelemeye kararlıydım. Onların medikal kaynaklarının bir objesi olmak için değil, kendi sorgulamamın aktif bir öznesi olmak için... (Spence'den aktaran Özdamar, 2009, para. 4).

Spence, kanser hastalığını ve tedavi sürecini, hastalık döneminde çektiği fotoğraflarından oluşan *A Picture of Health* (Sağlığın Bir Resmi)<sup>16</sup> çalışması ile belgelemiştir. Bu çalışma ile Spence, yaşadığı hastalığa, tedavi sürecine ve “Ortodoks tıbbına” olan tepkisini eleştirel bir yolla ortaya koymuştur. Bu çalışma, kanser gibi travmatik bir hastalığın görsel bir dille anlatıldığı ve belgelendiği ilk çalışma olması açısından tıp alanında da dikkat çekmiştir (Özdamar, 2009, para. 3).

Jo Spence'in, hastalığı süresince fotoğrafları kişisel iyileşme sürecinde bir terapi yöntemi olarak kullanması, sanatçının fototerapi alanında öncü isimlerden biri olarak anılmasına yol açmıştır. Judy Weiser'ın yazılarının yayımlandığı yıllarda, Jo Spence de kendi yazılarını kaleme almıştır. O dönemde internetin ve arama motorlarının henüz keşfedilmemiş olması sebebiyle, Weiser ve Spence birbirlerinin çalışmalarından haberdar olamamışlar ve böylece bir araya gelmeleri de gecikmiştir (Weiser, 2015).

---

<sup>16</sup> Jo Spence'in çalışmaları için bkz. Web 11: <http://www.britishphotography.org/artists/19153/jo-spence?p=all&type=list>

Tarihsel sürece bakıldığında, fototerapinin yalnızca bir kişinin keşfettiği bir alan olmadığı anlaşılmaktadır. Judy Weiser psikoterapist kimliği ile Jo Spence ise fotoğraf sanatçısı olarak farklı ülkelerde kendi çalışmalarını yürütmüşler ve her ikisi de çalışma tekniklerini fototerapi ismi ile adlandırmışlardır. Weiser ve Spence'in çalışmalarının, “bir kişiyle ya da onun hayatıyla fotografik olarak karşılaşma sürecinin, doğal tedavi sürecine ilişkin aynı teorik temeller ve varsayımlar etrafında” bilgiler verdiğini söylemek mümkündür. Ayrıca her iki yazar da fotoğrafları, “duygusal iletişim” olarak kullanmışlardır. Bunu da “duygularla kelimelerin eşleşemeyeceği şekilde hafızayla köprüler kurarak” yapmışlardır. Buna karşın Weiser ve Spence'in fototerapi kavramları ve çalışmaları birbirinden farklıdır (Weiser, 2005, s. 4).

Weiser, bir terapist olarak danışanlarına yardım etmek için fotografik diyalogları kullanırken, Spence'in çalışması kendisi ve işbirliği yaptığı kişiler üzerinedir. Spence, bir fotoğrafçı olarak fotoğrafı daha geniş terapötik bir ortamın parçası olarak değil, kendisi için kişisel bir terapi aracı olarak kullanmaktadır. Weiser ise hem psikoterapist hem de sanat terapisti olarak fotografik teknikleri, danışanları ile çalışırken tedavi süreci boyunca “birleştirici araçlar” (*adjunctive tools*) olarak kullanmaktadır. Spence, kendi yaşamına ilişkin otoportreler ve yeniden yapılandırılmış aile fotoğrafları üzerine çalışırken, Weiser'ın üzerinde çalıştığı kendi hayat öyküsü değil, danışanlarının hikayesidir (Weiser, 2005, s. 4-5).

Spence, “kamerayı hem bir silah hem de sırlarını paylaştığı, hikayelerini anlattığı benliğin aynası” olarak görmektedir. Spence, çoğunlukla başkalarıyla işbirliği içinde ve interaktif bir şekilde çalışmaktadır. Weiser ise kamerayı (ve insanların kendi çektikleri şipşak görüntüleri ve aile fotoğraflarını) “eylemci bir araç” (*activist tool*) olarak kullanmaktadır. Weiser'ın amacı, diğer insanların kişisel güçlerini yeniden kazanmaları ve hayatlarını daha verimli bir şekilde yaşamalarını sağlamaktır. Ek olarak Weiser danışanları ile işbirlikçi bir şekilde çalışmamaktadır. Bunun yerine danışanlar,

Weiser'ın rehberliği ve müdahalesi eşliğinde kendi açıklamalarını yaparken Weiser, duyguları harekete geçirmek ve anıları geri çağırmak için fotoğrafları kullanarak onlara güvenilir bir kişi olarak hizmet etmektedir. Weiser'ın danışanları ile gerçekleştirdiği fototerapi sürecinde, danışan ve terapist, danışanın seçtiği ya da yarattığı imgeler üzerine konuşarak imgelerle karşılaşma süreci boyunca, duygusal olarak onları neyin tetiklediğini yorumlamaktadırlar (Weiser, 2005, s. 5).

Weiser, kendi uygulamalarına terapi derken Jo Spence ile farklı şeylerden bahsettiklerini belirtmektedir. Yazar, Kuzey Amerika'da terapist ünvanını alabilmek için, lisans alma zorunluluğu olduğunu ancak İngiltere'de o zamana dek akademik düzeyde bir eğitim almaksızın terapist ünvanıyla çalışmanın mümkün olabildiğini eklemektedir. Sonuçta Jo Spence de kendi yöntemini fototerapi olarak adlandırmasına karşın, Weiser psikoterapi eğitimi almış bir psikoterapist, Jo Spence ise bir fotoğraf sanatçısıdır.

Terapötik fotoğraf tekniği, bireylerin benlik araştırmaları veya istekli değişim süreçleri için kullanılabilir. Fototerapi teknikleri ise bir terapistin, duygusal problemleri çözme sürecinde herhangi bir danışanını yönlendirebilmesi amacıyla kullanılmaktadır. Fotoğraflar aracılığıyla benlik keşfinin iyileştirici sonuçları, genellikle şans eseri ortaya çıkar (özellikle kamera, kişisel ve sosyal değişimin bir aracı olarak görüldüğünde). Ancak terapötik fotoğraf tekniğinde ortaya çıkan bu tür deneyimler, eğitilmiş bir ruh sağlığı uzmanının rehberliği eşliğinde işleyen ve harekete geçenlerle aynı değildir.<sup>17</sup>

Fototerapi, bir terapi süreci içinde, yönlendirilmiş bilinçdışı çalışması ile birlikte süreci daha derine götürebilmektedir. Fototerapi ve terapötik fotoğraf, bireylerin kişisel şipşak görüntülerinde farkında olmadıkları, gömülü olan duygusal bilgiyi kullanma biçimlerinin karşıt yollarıdır. Tekniklerin birinde süreci destekleyen ve yönlendiren

---

<sup>17</sup> Web 12: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> Erişim tarihi: 08.12. 2019

profesyonel bir terapist varken diğesinde yoktur. Tekniklerin biri terapiyi vurgularken diğeri fotoğrafçılığı vurgulamaktadır.<sup>18</sup> Sonuç olarak fototerapi, danışanlara yardım etmek amacıyla terapi süresince fotoğrafların ve fotoğraflarla etkileşimin kullanıldığı, terapist tarafından yönlendirilen bir süreçtir. Terapötik fotoğraf ise fotoğrafların, bir kişinin kişisel kavrayışı için kullanıldığı, benlik yönelimli aktivitelerin gerçekleştirildiği, terapi için fotoğrafçılıktır.<sup>19</sup>

Sözü edilen tüm bu farklılıklara rağmen Weiser (2005), kendi çalışmalarındaki fotoğrafçılığın sanat olmaktan ziyade, “duygusal sembolik bir iletişim” olduğu konusunda, Jo Spence ile aynı fikirde olduklarını belirtmektedir. Weiser bu tekniklerin kullanımının, önceki bir deneyim ya da fotografik sanat hakkında bir bilgi gerektirmediğini, böylesi bir eğitimin kendiliğinden duygusal ifadeler yoluyla elde edilebileceğini ifade etmektedir (Weiser, 2005, s. 9).

Judy Weiser ve Jo Spence, kendi alanlarının birleştikleri ve ayrıldıkları noktaları belirlemeye çalışmışlardır ve fototerapinin her iki türünün de dünyayı kolayca sarabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Weiser ve Spence, onları ayıran mesafeyi ortadan kaldırmayı ve uygulamalarını ortak bir paydada birleştirmeyi amaçlamışlardır. Bu birliktelik doğrultusunda uyguladıkları yöntemi de “J & J Fototerapi” olarak adlandırmışlardır. Bu uygulamada danışanlar öncelikle, birkaç seans Jo Spence ile fotoğraf çalışmaları yapmışlar, ardından çektikleri fotoğraflar ile Judy Weiser’la yüz yüze görüşmeler gerçekleştirmişlerdir. Bu görüşmelerde danışanlar, Jo Spence ile birlikte çektikleri fotoğraflar üzerine konuşmaya başlamışlardır. Ardından Weiser, danışanların özel koleksiyonlarından seçtikleri ve Spence ile yeni ürettikleri fotoğraflarla terapi sürecine devam etmiştir. Bu yöntem, Jo Spence’in bir sene sonra kanserden hayatını kaybetmesiyle son bulmuştur (Weiser, 2005, s.10-11).

---

<sup>18</sup> Web 13: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> Erişim tarihi: 08.12. 2019

<sup>19</sup> Web 14: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> Erişim tarihi: 08.12. 2019

Weiser, uygulamalarındaki tüm farklılıklarına rağmen Spence ile temelde paylaştıkları noktayı şu sözlerle açıklamaktadır: “Bizim çalışmalarımız farklıydı, evet; ancak her tedavinin kalbinde esas olan bir şey vardır: Herhangi biri, kendisinin daha iyi bir resmini getirdiğinde, önceden acıları ile kapanmış kapıları açabilir ve iyileşmesine kapı açacak yolu bulabilir” (Weiser, 2005, s. 11).

Judy Weiser ve Jo Spence’in, fototerapi ve terapötik fotoğraf teknikleri, fotoğrafın terapötik gücünü vurgulamaları bakımından araştırma için temel teşkil etmektedir. Sonraki bölümlerde örneklendirileceği gibi, literatürde fotoğrafın terapötik kullanımına ilişkin, fototerapi ve terapötik fotoğraf çalışmaları çatısı altında farklı yaklaşım ve uygulamalar da mevcuttur. Bu uygulamalar, farklı alanlarda çalışan profesyoneller tarafından çeşitli teorik yaklaşımlar çerçevesinde ve farklı bağlamlarda gerçekleştirilmektedir. Fototerapinin temsilcilerinden Ulla Halkola (2011, s. 6), sözü geçen çalışmalarda, fotoğrafın ve fotoğraf çekmenin üç farklı bağlamda kullanıldığını vurgulamaktadır:

- 1- **Psikoterapi bağlamı:** Fotoğrafın, alanında uzmanlaşmış bir psikoterapist tarafından psikoterapide kullanılmasıdır.
- 2- **Sosyal bağlam, sağlık ve eğitim bağlamları:** Fotoğrafın, fototerapi teknikleri eğitimi alan ve teknikleri kullanmayı deneyimleyen profesyoneller tarafından terapötik bir yolla kullanılmasıdır.
- 3- **Diğer bağlamlar:** Diğer alanlardaki fotoğraf ve fotoğrafçılık uygulamalarını kapsamaktadır (ör: öğretmenler, sanatçılar, kurumsal uzmanlar, yöneticiler, stajyerlerin gerçekleştirdikleri uygulamalar).

Halkola, aynı fotografik tekniklerin tüm alanlarda ve tüm bağlamlar çerçevesinde kullanılabileceğini ancak terapötik hedeflerin, profesyonel amaçlara göre değişebileceğini belirtmektedir (Halkola, 2011, s. 7). Ayrıca Halkola, Weiser ve Spence örneğinde de görüldüğü gibi (her ikisi de fototerapist olarak adlandırılıyor), terapist ünvanının, farklı ülkelerde farklı şekilde kullanılıyor oluşunun da göz önünde bulundurulması gerekliliğine dikkat çekmektedir.

Fototerapinin Slovenya'daki öncüleri Matej Peljhan ve Anita Zelić (2015), dünya üzerinde gerçekleştirilen fototerapötik uygulamalara bakıldığında, fototerapi ve terapötik fotoğraf arasındaki sınırın çok net olmadığını belirtmektedirler. Yazarlar bunun nedenini, iki tekniğin birbirini tamamlayışı ve iç içe geçmişliğiyle açıklamaktadır. Peljhan ve Zelić, bu nedenle Slovenya'da fototerapi teriminin her iki tekniği de kapsadığını ifade etmektedir (s.33).

Peljhan ve Zelić (2015, s. 34-37), fototerapötik uygulamaları, çeşitli kriterler açısından sınıflandırmışlardır. Buna göre fototerapötik uygulamalar, kullandıkları yöntemler açısından farklı kriterlere göre gruplanabilir:

- 1- Katılımcı sayısı (bireysel çalışma ya da grup çalışması),
- 2- Terapötik kullanım (psikoterapi sürecini ve diğer tedavi metodlarını destekleme ya da bağımsız terapi),
- 3- Terapötik rehber (bir terapistin rehberliği eşliğinde ya da terapist olmadan),
- 4- Tedavi odağı (herhangi bir bozukluğa/hastalığa veya becerilere odaklanan),
- 5- Etki kapsamı (bireye, gruba veya topluma yönelen),
- 6- Araç ve yaratıcı süreç (fotoğraf makinesinin kullanımına, fotoğrafın kendisine, fotoğraf çekmeye veya prodüksiyon sonrası dijital düzenlemelere yönelik).

Bu sınıflandırma, fototerapi ve terapötik fotoğraf uygulamalarının kapsamını ortaya koyması bakımından önemlidir. Görüldüğü gibi fototerapötik uygulamalar, farklı araştırma tasarımları ile farklı gruplarla ve çeşitli terapötik amaçlarla gerçekleştirilebilmektedir. Ayrıca evrensel bir iletişim ağına sahip fototerapötik uygulamaların, farklı yaklaşımlar çerçevesinde gerçekleştirilmesi de metodolojik çeşitliliği açıklamaktadır.

Fototerapi ve terapötik fotoğraf teknikleri arasında yapılan kavramsal ayrımlar, iki tekniğin birbiri ile güçlü ilişkisini de ortaya çıkarmaktadır. Fototerapi alanının farklı ülkelerden temsilcilerinin de üzerinde uzlaşa sağladığı, iki alanın birbirinden keskin sınırlarla ayrılamayacağı ve birbirini beslediği gerçeğidir. Bununla birlikte iki alanın birbirinden ayrıldığı en temel nokta, bir psikoterapistin, sürece terapötik müdahalesinin söz konusu olup olmamasıdır. Bu temel ayırmadan yola çıkarak resmi bir danışan-

psikoterapist ilişkisi temelinde gerçekleştirilmeyen bu araştırmada da terapötik fotoğraf tekniği esas alınmaktadır. Ancak terapötik fotoğrafın temsilcisi olarak anılan Jo Spence'in, fotoğrafı terapötik amaçla kullanma biçimi ile fotoğrafın, bu araştırma kapsamındaki terapötik kullanımının aynı olmadığını da belirtmek gerekmektedir.

#### **1.4. Fotoğrafın Terapötik Bir Araç Olarak Kullanımının Avantajları**

Fotoğraf, terapötik kullanım için elverişli ve etkili görsel bir bilgi kaynağı olarak kabul edilmektedir. Terapötik fotoğraf, özellikle terapiye direnç gösteren ve görsel kaynaklardan yararlanarak iletişim kurmayı tercih eden danışanlar için etkili bir iletişim yolu sağlayabilmektedir. Geleneksel konuşma terapisine alternatif bir modele ihtiyaç duyulan zamanlarda, terapötik fotoğrafın görsel dilinden bir ifade aracı olarak faydalanılmaktadır. Terapötik fotoğraf ve fototerapinin bu ihtiyaca cevap veren alternatif ve tamamlayıcı uygulamalar olduğu belirtilmektedir (Glover, 1999; Glover-Graf ve Miller, 2006; Stevens ve Spears, 2009).

Literatürde fotoğrafın, terapötik bir ifade aracı olarak kullanımının çeşitli avantajlarından söz edilmektedir. Bu doğrultuda, görsel araçlar aracılığıyla ifadedeki kolaylık, fototerapinin geleneksel konuşma terapisinden üstün yanlarının olduğunun kabul görmesini sağlamıştır. Glover-Graf ve Miller (2006), fototerapinin savunma mekanizmalarını kırabilme açısından başarılı bir teknik olduğundan söz etmektedir. Savunma mekanizmaları, sözel ifade mekaniklerine dayanır. Konuşma; inkar, karşıt tepki, değersizleştirme gibi savunma mekanizmalarının gelişiminde merkezi konumdadır. Glover-Graf ve Miller'e göre bu durum, farklı amaçlar için aynı sözel yöntemi kullanabilen danışan ve danışmanı arasında, mücadele içeren bir dinamik yaratmaktadır. Sözel alışveriş yoluyla savunma mekanizmalarını kırmaya çalışmak, bu mekanizmaların güçlenmesine yol açabilir. Danışan, savunmayı artırma girişiminde bulundukça terapist, kuvvetlenen savunma duvarlarını kırma gücünü artırmaya çalışır. Konuşma yöntemi pek çok terapi biçiminde gerekli olmasına rağmen, savunma

mekanizmalarının gücünü kırmak için çeşitli alternatif dışavurumcu terapi teknikleri de kullanılmaktadır. Bu noktada, sanatı iyileştirici bir araç olarak kullanmak, konuşma terapisine alternatif olan dışavurumcu yaklaşımlardandır (Glover-Graf ve Miller, 2006).

Judy Weiser da terapist tarafından tasarlanmış açık uçlu soruları kullanmanın, fotoğrafın içeriğinden, danışanın duygularına ve yorumlarına doğru hızlı bir şekilde köprü oluşturduğunun önemine dikkat çekmektedir. Weiser, danışanın fotoğraflar hakkındaki sözel ifadesinin, gizliliği çözmeye başlayarak inkar mekanizmasını kırdığını belirtmektedir. Terapist ve diğer grup üyeleri arasındaki bu etkileşim, çözilememiş konuları açığa kavuşturmaya yardımcı olmaktadır (Weiser, 1999). Chickerno da madde bağımlısı bireyler tarafından üretilen sanatsal çalışmaları kullanmanın, bu bireylerin mantığa bürünme ve inkar mekanizmalarını pasifize ettiğini belirtmektedir. Yazar bu durumun, sanatsal bir üretimin, bağımlılığın zorluklarına karşı somut bir kanıt olarak iş görmesinden kaynaklandığını açıklamaktadır. Sanatsal üretim, öncesinde kendini güçsüz hisseden bireye, öz-yönetim aracılığıyla güven ve güçlenme olanağı sağlamaktadır (akt. Glover-Graf ve Miller, 2006).

Terapötik fotoğraf alanında çalışan sosyal çalışmacı Neil Gibson (2017) ise katılımcı deneyimlerinin kontrolü açısından, terapötik fotoğrafın, ulaşılması zor bireyler için uygun bir teknik olduğunu ifade etmektedir. Gibson, bir kişinin herhangi bir uzmanla iletişim kurmak istediğinde, o kişiden danışma nedenini sözel olarak ifade etmesinin beklendiğini belirtmektedir. Buna karşın terapötik fotoğrafta, sözel bilginin ortaya çıkmasına yol açan, ihtiyaç duyulan bir destek olarak görsel bir öğe sağlanmaktadır.

Fototerapinin erken dönem öncülerinden David A. Krauss (1983b), kültürümüzde görme duyusunun hakim olduğunu ve pek çok danışanın dünyayı algılamada birincil olarak bu duyuyu kullandığını ifade etmektedir. Krauss, duyguları hakkında danışanlara sorular sorulduğunda, terapistler için bu durumun sorun teşkil

ettiğini belirtmektedir (Ör: Bu konuda nasıl hissediyorsun?). Krauss, danışanların duygularını birdenbire anlayamadıklarını çünkü deneyimlerine görsel algılama yoluyla ulaşip deneyimlerini sunduklarını ortaya koymaktadır. Bu açıdan uzmanların, danışanların duyguları hakkında yalnızca konuşarak iletişim kurmaları, daha büyük terapötik değişiklikler açısından başarısızlığa uğramalarına yol açabilir. Bu iletişim eksikliğinin bir sonucu olarak danışanlar, “terapi için uygun olmayan adaylar, terapiye direnç gösteren veya kavrayışı güçlü olmayan danışanlar” şeklinde etiketlenebilirler. Krauss, bu danışanların da duyguları ile ilişkiyi sürdürdüklerini ancak bu duygulara görsel yönelim aracılığıyla ulaştıklarını belirtmektedir. Krauss’a göre, burada önemli olan, danışanla iletişim kurmanın bir yolu olarak görsel gönderge dilinin (*visually referent language*) kullanımıdır. Krauss, terapistin bu görsel gönderge diline dayanan kelime ve öbekleri<sup>20</sup> kullanması gerektiğini de eklemektedir (Krauss, 1983b, s. 66).

Sonuçta fotoğraf, duygular ve davranışlarla özdeşim kurmayı iyileştirebilir ve sözel iletişime alternatif bir yol olarak kullanılabilir. Fotoğraf, derin, eleştirel, alternatif bir iletişimi tetikleyebilmesiyle, danışanı kaygı durumundan rahatlama durumuna geçirebilecek potansiyele sahiptir (Stevens ve Spears, 2009). Bu anlamda çalışmalar da sözel olmayan bir iletişim biçiminin, erişimi zor duyguları açıklamada etkili bir yol olduğunu ortaya koymaktadır (Glover-Graf ve Miller, 2006; Koretsky, 2001; Schudson, 1975).

Weiser, fototerapinin avantajlarından bahsederken yöntemin kontrol duygusu kazandırma ile ilişkisine de değinmektedir. Weiser’a (1999) göre, işler iyi gitmediğinde, hayat beklenildiği gibi gelişmediğinde, insanlar kendilerine veya başkalarına işlerin neden istedikleri gibi gitmediğini açıklayacak hikayeler yaratırlar. İnsanlar, tehdite karşı pozisyonlarını güçlendirmek, duruma karşı yaşadıkları yabancılık hissini azaltabilmek

---

<sup>20</sup> Örneğin: Bakış açısı (viewpoint), kör nokta (blind spot), keskin odak (sharper focus), miyop/hipermetrop (near/far sighted), çarpıtılmış benlik imajı (distorted self-image), kapalı algı (occluded perception) vb. (Krauss, 1983b, s. 66).

ve hayatlarının doğal sürecini bozan şeyleri normalleştirmek için çabalarlar. Bireyler, kendi yaşamlarına dışarıdan bakan gözlemciler rolünde, hayatı daha makul ve anlaşılabilir bir yer haline getirmeye çalışırlar. Weiser'a göre bu bakış açısı, insan hayatının öngörülemezliğini kontrol altına alabilme duygusunu sağlama açısından bireylere yardımcı olmaktadır. Weiser, terapinin işe yarama nedenlerinden birinin, bu kontrol hissi olduğunu ifade etmektedir. Yazara göre, danışanlar hikayelerini bir yabancıya anlatmak için zamanlarını güvenli bir ortamda harcayarak daha iyi bir kavrayışa sahip olmaktadır. Neler olup bittiğini isimlendirme, işaretleme, açıklamaya çalışma, bir yandan kişiye içgörü kazandırırken diğer yandan daha öncesinde bilincinden kaçan şeyleri idrak etme ve kontrol altına alma gücü kazandırabilmektedir. Bunun fotoğrafını çekmek veya halihazırda var olan fotoğraflardan kişi hakkında bir hikaye yaratmak, normalde eksik görünen bir şeye biçim ve uyum kazandırmaktadır (Weiser, 1999, s. 231).

Neil Gibson da (2017) terapötik fotoğrafın işleyiş biçimi ve sürecinden bahsederken tekniğin, bireyin gelişimine katkısı ve üzerinde yarattığı kontrol duygusuna vurgu yapmaktadır. Yazar bu konuda, bir uzman tarafından yönlendirilen katılımcıların, kendi fotoğraflarını açıklayabileceğini ve kendi otoportrelerindeki olumlu özellikleri yakalamadan önce görüntülerin anlam ve önemini tartışabileceklerini ifade etmektedir. Gibson, bu uygulamanın katılımcı ve uzman tarafından yapıldığında, terapötik ilişkinin dinamiklerini geliştireceğini ortaya koymaktadır. Yazar, beden dilinin, katılımcı, danışmanı görüntüyü görmeye davet ettiğinde değiştiğini böylece göz kontağının, artık danışmanla katılımcı arasında olmadığını ifade etmektedir. Bu durumda serbestçe konuşma kolay hale gelmekte ve hem katılımcı hem de danışman fotoğrafla meşgul olmaya başlamaktadır. Gibson'a göre, katılımcı, neyin fotoğrafını çekeceğine, hangi görüntüyü göstereceğine ve görüntü hakkında ne söyleyeceğine danışmanla birlikte karar verirken durumun uzmanı haline gelmektedir. Bu da danışanların, terapötik ortam

içinde daha çok kontrol sahibi oldukları anlamını taşımaktadır. Kontrol ile birlikte güven artmakta ve bir danışmanla iletişim kurma becerisi gelişmektedir. Danışmanın, terapötik fotoğraf seanslarını akran gruplarıyla birlikte düzenlemesiyle sürecin faydası daha da artmaktadır. Terapötik bir ortam içinde görüntü paylaşımı, katılımcıların birbirlerini yönlendirmeleri, görüntüleri yorumlamaları ve benzer ilgiyi paylaşmaları, grup bağlarını ortaya çıkararak kimlik ve ortaklık duygusunu da kazandırabilmektedir (Gibson, 2017). Bir grupta beraber gerçekleştirilen fotografik etkinlikler, grup üyelerinin sosyalleşmelerine de katkı sağlamaktadır (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı, 2010; Gibson, 2018; Prag ve Vogel, 2013).

Weiser da fotoğraf çekerken sahip olduğumuz kontrolün yarattığı etkiyi şu sözlerle açıklamaktadır:

Fotoğraf çektiğimizde, kadrajımızda çerçevelediğimiz şey üzerinde bir dereceye kadar kontrol ve güç sahibi oluruz. Bu, karar vermekte ve yakınlık kurmakta güçlük çeken, ayrıca kendi davranışlarının sonuçlarının sorumluluğunu üzerine almakta zorlanan danışanlara, terapötik müdahaleler söz konusu olduğunda yardımcı olabilmektedir. İstismar, zorla hastaneye yatırılma gibi durumlar sebebiyle kişisel güç kaybını deneyimleyen danışanlar, istedikleri gibi ve istedikleri zaman şipşak fotoğraflar çekerken yönlendirdikleri metaforik güçten faydalanabilirler. Sonuçta ortaya çıkan kişisel ifadeler tartışmasızdır ve danışanlar, onların yaratılmasında başka kimsenin etkisinin var olmadığını bilirler. Bu, çoğunlukla dışavurum sağlar ve danışanların güçlerini ve öz güvenlerini artırır (Weiser, 1999, s. 233).

Terapötik fotoğraf, katılımcıların görüntü yakalama deneyiminden keyif almalarına da neden olmaktadır. Bu, onların görüntüyü sorgulamalarının, içeriği tartışmalarının, kendileri hakkında daha çok şey keşfetmelerinin yolunu da açmaktadır. Çünkü terapötik fotoğrafın, kendini ifade etme, rehabilitasyon, iyileşme ve güçlendirme gibi çıktıları vardır (Gibson, 2017). Fotoğraf çekmek, özel bir görev olarak yapıldığında, yaratıcılığın ve kendini ifade etmenin bir biçimidir. Görev sonunda ortaya çıkan sonuçlar ise “benliği açıklamaya yardım eden, benliğin uzantılarıdır” (Weiser, 1999, s. 232).

Sonuç olarak fotoğrafın terapötik olarak kullanımında odak, fotoğrafın kendisine değil, bireyin ona attığı anlamadır. Anlam ise, bakılan yerdendir. Bruce Hood'un (2014, s. 112) deyişiyle, "Baktığımız yer, ilgi ve arzularımızın merkezini açığa çıkarır." Böylece fotoğraf, bir kişinin içsel benliğini, diğerleri için görünür kılar. Bu yansıtıcı süreç ise yeni içe bakış ve benlik keşiflerine neden olur (Merrill ve Andersen'den akt. Glover-Graf ve Miller, 2006).

### **1.5. Fotoğrafın Terapötik Bir Araç Olarak Kullanıldığı Çalışmalar**

Fotoğrafın terapötik kullanımının önemini ortaya koyan kuramsal görüşler, çeşitli araştırmalar ve bu araştırmaların sonuçları tarafından da desteklenmektedir. Bu çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, Decoster ve Dickerson'ın (2014) literatür taraması genel bir çerçeve çizebilmek açısından önemlidir. Decoster ve Dickerson (2014), 1897-2013 yılları arasında, bilimsel dergilerde yayımlanmış, ruh sağlığı uygulamalarında fotoğrafın kullanıldığı 4.929 araştırmayı incelemişlerdir. Bu araştırmaların 81'i, Decoster ve Dickerson'ın çalışmaları için gerekli olan fotografik bileşenleri içermektedir. Bununla birlikte, araştırmalardan yalnızca 23'ünün sosyal çalışmalar için fotografik müdahaleleri içeren, bulguya dayalı çalışmalar olduğu gözlenmiştir. Fotografik müdahale içeren çalışmalar, fotoğraf çekme veya yeni bir fotoğraf üretme (kolajlar, şipşak fotoğrafların zaman dizileri) olarak iki kategori altında toplanmıştır.

Bu araştırmalara genel olarak bakıldığında, araştırmaların bireysel çalışmalar, grup ve sınıf çalışmaları olarak haftalık ve aylık olarak düzenlendiği görülmektedir. Araştırma tasarımları, vaka çalışması, ön test-son test, kontrol grubu deneysel tasarım, eşdeğer olmayan kısmi deneysel tasarım, zaman serileri tasarımı ve tek grup tasarımı şeklinde yapılandırılmıştır. Araştırmaların çalışma grupları ise çocuklar, yetişkinler, yaşlılar ve ailelerden oluşmaktadır.

Çalışmalar odaklandığı konular açısından çeşitlilik göstermektedir. Fotoğrafi araç olarak kullanan bu araştırmalar; içe bakış (Combs, 1977; Hogan, 1981; Okura, 1986; Schormans, 2010; Walker, 1991; Weiser, 2004), sosyal beceriler (Cosden, 1982; Milford, 1983), benlik saygısı (Milford, 1983), benlik kavramı (Fryrear, 1974), benlik imgesi (Hogan, 1981), öz-değerlendirme (Kaslow, 1977, 1979), benlik doyumu (Weiner, 1997), sözel ifade (Nelson-Gee, 1975), kamusal imge (Schormans, 2010), güçlendirme (Wilson, 2007) gibi konular temelinde yapılandırılmıştır (akt. Decoster ve Dickerson, 2014).

Decoster ve Dickerson (2014), bu çalışmalarda kullanılan protokollerin, danışan yönelimli olduğunu ve yaratıcılık içerdiğini ancak protokollerin çeşitliliğinin, kolaylığının ve esnekliğinin, klinik uygulama ve bilimsel yinleme için kapsamdan yoksunluğa neden olduğunu belirtmektedirler. Yazarlar, zaman ve sağlayıcı (*provider*) arasında tutarlı bir müdahalenin oluşabilmesi için bir dereceye kadar sistematikleştirmenin gerekli olduğunu ifade etmektedir. Yazarlara göre, müdahalelerin çoğu, bireysel uygulayıcının takdirine, becerisine veya deneyimine büyük ölçüde bağlıdır. Getirdikleri bu eleştiriye rağmen Decoster ve Dickerson, bu çalışma yapısının, uzmanlar ve danışanlar arasındaki iletişimde, ifade edilmesi güç problemleri veya duyguları açıklama ve bilinçdışı düzeydeki deneyimlere erişme konusunda potansiyele sahip olduğunu da eklemektedirler. Ayrıca yazarlar, çalışmalarda ortaya koyulan, danışanların artan içe bakışı, fotografik etkinliklerden kaynaklanan duygularıyla ilgili öz-bildirimleri, ruh halleri ve davranışlarında gözlemlenen değişimler gibi sonuçların da kayda değer terapötik gelişimler olduğunu belirtmektedirler.

Terapötik fotoğrafın doğasını, uygulamalar çerçevesinde anlayabilmek açısından Decoster ve Dickerson'un analizinin yanı sıra, farklı uygulama grupları ile gerçekleştirilen çalışmalara da değinmek gerekmektedir.

Okul rehberliği alanında fotoğrafi araç olarak kullanan Karen Rubin Schudson (1975), “bir resmin binlerce sözcükten daha değeri olduğunu” vurgulayarak rehber öğretmenlerin, fotoğrafın bu iletişimsel potansiyelini dikkate almaları gerektiğini belirtmektedir. Schudson, fotoğrafın gücünü ortaya koyan bir vaka örneğini şu sözlerle açıklamaktadır:

Debbie, şişman, utangaç ve okulundaki tek Kızılderili, üçüncü sınıf öğrencisidir. Arkadaşları tarafından dışlanan Debbie acı çekmektedir ve bundan dolayı rehber öğretmenine gider. Sessizce rehber öğretmeninin karşısında oturan Debbie, onunla göz teması kurmaktan kaçınırken iletişim için girişimlerde bulunan öğretmenine nadiren cevap verir. Buna karşın, öğretmeni ona ne yapmaktan hoşlandığını sorduğunda, Debbie “Basketbol oynamak” diye cevap verir. Öğretmeni, Debbie’ye bir dahaki görüşmelerinde basketbol oynamayı önerir ve basketbol oynarken onun fotoğraflarını eker. Fotoğraflarını tartıştıkları bir sonraki görüşmelerinde, öğretmeni Debbie’ye en çok hangi fotoğrafi sevdiğini sorar. Debbie, topun çarpıp geri geldiği bir atışın yakalandığı ana ait fotoğrafi seçer. Bu fotoğrafi neden seçtiği sorusuna ise “ünkü gülüyorum.” cevabını verir (Schudson, 1975, s. 225).

Debbie, kendi fotoğraflarına tepki verdikçe düşüncelerini ve duygularını sözöl olarak ifade etmeye başlamıştır. Fotoğraflar, bu noktada iletişimin tehdit teşkil etmeyen bir aracı olarak iş görmektedir. Daha sonrasında, rehber öğretmeni, Debbie’nin üç sınıf arkadaşını da Debbie ile haftada bir gerçekleştirdikleri, fotografik seanslara dahil etmiştir. Daha öncesinde arkadaşları tarafından dışlanan Debbie, içine kapanarak geliştirdiği savunma mekanizmasını, kamera sayesinde zayıflatmış ve kendisi için gerekli olan akran temasını yakalamıştır (Schudson, 1975).

Yaşlı bireylerle fotografik çalışmalar yapan Pam Koretsky de (2001) “yaşlılar için fotoğrafın, bir yabancıya kapalı olabilecek dünyaya giriş daveti” olabileceğini ifade etmektedir. Koretsky, on yıl boyunca yaşlılarla psikoterapi çalışmaları yapmış ve bu uygulamayı onların evlerine de taşımıştır. Ayakta tedavi gören yaşlı danışanlarının ofise gelmeleri zorlaşınca Koretsky, onların evlerine gitmeye karar vermiş ve böylelikle danışanlarla çalışmak için bu yöntemin ne kadar değeri olduğunu anladığını belirtmiştir (s.8).

Koretsky (2001), bir danışanın evine girdiğinde ilk işinin, oturma odasında veya çevresinde fotoğrafların bulunup bulunmadığını kontrol etmek olduğunu belirtmektedir. Koretsky, danışanından, fotoğraflardaki kişinin kim olduğunu söylemesini ve fotoğraftaki olayı kısaca anlatmasını istediğini ve bu sayede danışanın haberi olmadan çok fazla bilgiye sahip olduğunu ifade etmektedir. Fotoğraflar aracılığıyla danışanın yaşamına girebilme olanağı, fotoğraflar tarafından uyarılan danışanın duygularını, düşüncelerini ve anılarını duymaya ve yansıtmaya izin vermektedir. Koretsky (2001), danışanlarının o anda deneyimledikleri duygu ve düşünceleri sözel olarak ifade etmelerini teşvik ettiğini belirtirken bu durumun yansıtmaya kadar içe bakışa da olanak tanıdığından söz etmektedir.

Yazar, fotoğrafları kullanarak danışanlarına sorduğu soruların, onların aile sistemlerine ve çevrelerinde olup bitenlere ilişkin fikir edinmede kolaylaştırıcı bir etkisi olduğunu ifade etmektedir. Bu uygulama, danışanlara aile geçmişi ile ilgili sıradan sorular sormaktan çok daha fazla içe bakış sağlamaktadır. Koretsky'e göre fotoğraflar, kendini bir kişinin yerine koyabilmenin ve dünyayı başkasının gözünden görebilmenin doğal ve kabul edilebilir yollarıdır (Koretsky, 2001).

Bir fotoğraf, bazen bazı duyguları harekete geçirebilmektedir. Koretsky'e göre, bu duygu ya da içe bakış, başka hiçbir yolla keşfedilememiş olabilir ancak görüntü tarafından ortaya çıkabilir. Bu duruma örnek olarak Koretsky, bir danışanı ile arasında geçen diyalogu şu sözlerle aktarmaktadır:

Bir danışanım, aile portresini kullanarak fotoğrafın çekildiği zamandan birkaç yıl sonra ölen erkek kardeşi ile konuşabilmişti. O fotoğrafın sebep olduğu duygular aracılığıyla öfke ve suçluluk hissetmişti. Çok duygusal bir boşalım olmuştu ve hastam sanki üzerinden büyük bir yük kalkmış gibi hissettiğini söylemişti. Sindirimle ilgili problemleri ve somatik belirtileri, izleyen aylar içerisinde iyileşme gösterdi. Bu katarsis çok faydalı oldu ve o fotoğraf olmadan başarılamazdı (Koretsky, 2001, s. 8).

Schudson ve Koretsky'nin çalışmaları, farklı yaş gruplarında fotoğrafın terapötik kullanımına örnek olması açısından önemlidir. İlkokul çağındaki çocuklar ve yaşlılarla

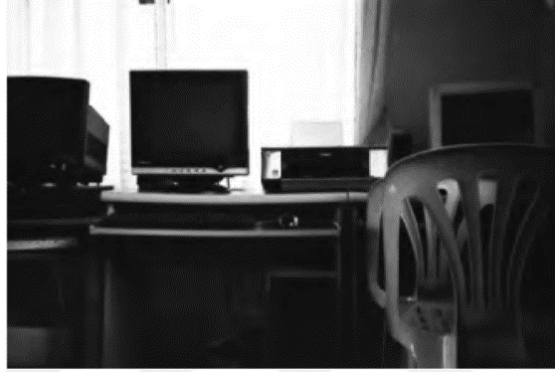
yapılan bu çalışmalara ek olarak ergenlik çağındaki gençlerle yapılan, terapötik fotoğrafın kullanımına yönelik bir başka çalışmadan söz edilebilir. Hillary Prag ve Gwen Vogel (2013), terapötik fotoğrafın, ergenlik çağındaki gençlerde post travmatik büyümeye olan etkisini inceleme amacıyla yorumsamacı fenomenolojik çözümleme yöntemini kullandıkları bir çalışma yapmışlardır. Çalışmanın örneklemini, daha iyi yaşam şartları için kendi yerleşim yerlerindeki askeri zulümden kaçarak Tayland'ın Wiang Wai bölgesinde mülteci olan, ergenlik dönemindeki Shan ulusundan gençler oluşturmaktadır. Çalışmada Shanlı gençler için fotomuhabirliği çalıştayları düzenlenmiş ve çalıştayların, gençlerin benlik algılarında nasıl değişimlere sebep olduğunu görmek amaçlanmıştır. Bunun dışında, çalışmanın bir diğer amacı da Shan'lı göçmen gençlere, travmatik geçmiş yaşantılarını, hayatlarının bir hikayesi olarak anlama becerisi kazandırmaktır. Bu becerinin kazandırılması, kendi bireysel öykülerini dile getirebilecekleri bir araç olan fotoğrafın kullanılmasıyla gerçekleştirilmiştir.

Projeye beş hafta süreyle dahil olan gençlere, temel fotografik eğitimler verildikten sonra, onlardan fotoğraf çekmeleri istenmiştir. Çalışmanın yönergesi, gençlerin Tayland'da yaşamayı sevdikleri ve yaşamaktan hoşlanmadıkları, onları kızdıran, üzen veya rahatlatan şeyler hakkında çekim yapmalarını içermektedir. Öğrencilerden fotoğraflarına başlıklar ya da açıklamalar eklemeleri de istenmiştir. Ayrıca çekilen fotoğraflar, fotoğraf çekme süreci ile eş zamanlı olarak her hafta, grup ortamında eleştirel bir şekilde tartışılmıştır. Projenin sonunda tüm çalışmalar, halka açık olarak okul tapınağında sergilenmiştir. Uygulama tamamlandıktan sonra, araştırmacılardan klinik psikolog Gwen Vogel, bir yıl boyunca projenin post travmatik büyümeye olan etkisini görmek amacıyla öğrencileri izlemeye devam etmiştir.

Fotoğraf çalıştaylarından sonra, Shan'lı gençlerin çektikleri fotoğrafların anlatı analizi değerlendirmeleri, travmatik deneyimlerle başa çıkma ve bu deneyimleri düzenlemenin altını çizen altı başlıkta tanımlanmıştır: Hayatın değerini bilme, yakın

ilişkilerin önemi, kişisel gücü tanımlama, manevi güç, yeni imkanlar, sosyal anlatıyı ifade etme becerisi (Prag ve Vogel, 2013).

Post travmatik büyümeye işaret eden ilk gelişme, gençlerin yaşamın değerini anlamaları yönünde gerçekleşmiştir. Gençlerin pek çoğu, yaşamlarında değerli olan nesne ya da yerlere ait fotoğraflar sunmuşlardır (Görsel 4).



**Görsel 4.** 17 yaşındaki Heng Hsur Thai tarafından çekilen fotoğraf  
(Prag ve Vogel, 2013, s. 43).

Bilgisayarları seviyorum çünkü onlar, ileri teknoloji. Onlar, insanların yeni bilgiler edinmesine ve yeni bilgileri araştırmasına yardımcı oluyor. Ayrıca bilgisayarı kullanarak Burma'nın (önceden yaşadıkları yer) tarihi hakkında bir şeyler araştırabiliriz (Prag ve Vogel, 2013, s. 43).

Araştırma sonuçları, yakın ilişkilere verilen önemi de ortaya koymaktadır. Fotoğraflara ilişkin açıklamalarda arkadaşlık üzerine ifadeler yer almaktadır (Görsel 5).



**Görsel 5.** “Canım arkadaşım” başlıklı, 18 yaşındaki Hsur Kai Kham tarafından çekilen fotoğraf (Prag ve Vogel, 2013, s. 43)

Her insanın arkadaşı olmalı. Eğer arkadaşımız olmazsa, çok yalnız kalırız. Arkadaşlar! Ne zaman bir zorluğa düşsek, birbirimizi bırakmayız ve birbirimize yardım ederiz (Prag ve Vogel, 2013, s. 43).

Shanlı gençler, fotoğraf çalışmaları ile post travmatik büyümenin bir işareti olarak kişisel güçlerini de ortaya koymaktadırlar: “Bu fotoğrafı çekerken gerçekten çok mutluyum ve ona bayılıyorum. Hiç kimse benim fotoğraflarımdaki güzellikle ilgilenmeyebilir ya da onu görmeyebilir ama keşke herkes ona çok dikkatli baksa... Ya da bakmasa bile lütfen kalbimden gelen sözleri okusun. Seng Lao, 18” (Prag ve Vogel, 2013, s. 44).

Öğrenciler, sürecin manevi güçlerine olan katkısından da bahsetmektedirler: “Fotoğraf çekme şansına sahip olduğum ve fotoğrafçılık eğitimine katıldığım için çok mutluyum. Ne zaman bir fotoğraf çeksem, hiçbir şey düşünmüyorum ve meditasyon gibi geliyor” (Prag ve Vogel, 2013, s. 45).

Öğrenciler, çalışma sürecinde İngilizce bilgilerini geliştirme, mutlu olma, kendine güven ve dünya hakkında yeni sorular sorma gibi yeni olanaklara sahip olduklarından da söz etmektedirler. Bu kazanımlardan benlik sorgulamasına ilişkin çarpıcı bir örnek gösterilebilir:

Başlangıçta çok farklıydım. Eskiden bir fotoğraf çektiğimde, hiçbir şey hakkında düşünmezdim. Fotoğraf çekmeyi sevdiğim için çekerdim. Eğitimden sonra, daha çok düşünmeye başladım ve şu anda daha çok düşünüyorum. Bir ağacın ne tür bir ağaç olduğunu ve onun hayatımızla nasıl bağlantılı olduğunu düşünmeye ihtiyacımız var. İnsanlar bir şeyleri koydukları yerlere neden koyarlar? Neden zengin ve fakir insanlar var? Bu, benim nasıl değiştiğimle ilgili. Bence çok ve daha çok soru soruyorum. Hsur Kai Kham, 18 (Prag ve Vogel, 2013, s. 45).

Bir fotoğrafçı olmanın, öğrencileri nasıl hissettirdiğine dair sözleri, sanatçılar olarak kendilerine karşı duydukları gururu da gözler önüne sermektedir: “Kendimi çok akıllı ve özgüvenli hissettim.” “Fotoğraf çektiğimde mutlu olduğumu hissettim. Biri gelip fotoğraflarıma baktığı zaman, ne düşündüğümü ve hissettiğimi bilecek.” “Fotoğraf çekmek, kalbimi canlı kılıyor” (Prag ve Vogel, 2013, s. 45).

Çalıştayın öğrencilere sağlamış olduğu tüm olumlu çıktılara ek olarak çalıştaydan sonra öğrencilerden üçü sosyal çalışmacı ve sağlık görevlisi olarak gruplarında liderlik rollerini üstlenmişlerdir. Öğrencilerin beşi de toplumsal gelişmeye odaklanan saygın bir okulda çalışmak üzere kabul edilmişlerdir (Prag ve Vogel, 2013).

Fototerapi ve terapötik fotoğraf, farklı yaş grupları, dezavantajlı gruplar, travma geçmişine sahip bireyler üzerinde uygulanabildiği gibi, madde bağımlılığı olan bireylerin tedavi süreçlerinde de kullanılmaktadır. Glover-Graf ve Miller (2006), madde bağımlılığı olan bireylerde fototerapi tekniğinin tedavi sürecinde ‘güven, dürüstlük, benlik değeri ve güç’ açısından farkındalık kazandırmadaki önemini ortaya koymak amacıyla bir araştırma yapmışlardır. Bu araştırma ile 12 hafta boyunca grup çalışması yaptıkları 5 madde bağımlısı bireye, öncelikle Çok Boyutlu Benlik Saygısı Ölçeği’ni ve Travma Semptom Ölçeği’ni uygulamışlardır. İlk üç hafta tanışma, kendini tanıtma ve ölçek uygulamaları ile geçtikten sonra, 4. hafta fotoğraf çekme etkinliği gerçekleştirilmiştir. Katılımcılardan her hafta belirlenen temaya uygun fotoğraflar çekmeleri ve bir sonraki hafta, çektikleri fotoğraflardan en az iki tanesini görüşmelere basılı olarak getirmeleri istenmiştir. Haftalık temalar; güven/inanç ve ilişkilerde güven, kendine ve başkalarına karşı dürüstlük, öz-değer, güç, kendine zarar verme (*self-abuse*), otoportre olarak belirlenmiştir. 12. hafta ise benlik saygısındaki değişimi gözlemek için son test yapılmıştır. Araştırmacıların geçmişe değil, geleceğe odaklandıkları bu uygulamada, katılımcıların çektikleri fotoğrafların ya şimdiki zamana ya da geleceğe ilişkin umutları içeren fotoğraflar olması beklenmiştir.

Araştırma sonuçları, haftalık fotoğraf temaları üzerinden değerlendirilmiştir. Buna göre, ilk tema olan inanç/güven ve ilişkilerde güven, Tanrı’ya inanç ve kendine ve başkalarına inanç/güven başlığı altında toplanmıştır. Katılımcı değerlendirmelerinden yola çıkılarak Tanrı’ya olan inancın, iyileşme sürecinde önemli bir role sahip olduğu gözlenmiştir. Bu bağlamda Tanrı inancı daha düşük düzeydeki katılımcılar, güven veren

bir ilişkiye geri dönme ihtiyacından bahsederken katılımcılardan ikisi Tanrı'ya olan inançlarını kaybettiklerinden söz etmişlerdir. Katılımcılardan Kayla, Tanrı inancını çektiği bir gül fotoğrafı ile temsil etmiş ve inancını, “Tanrı gülleri korur ve beni de koruyacaktır” sözleriyle vurgulamıştır. Grup görüşmesi esnasında Kayla, Tanrı ile bağının ölümsüzlüğüne vurgu yapmak için bu bağın kalıcı bir işareti olan ayak bileğindeki İncil'den dizelerin olduğu dövmeği göstermiştir (Glover-Graf ve Miller, 2006, s.171).

Başkalarına ve kendine güven teması değerlendirildiğinde, tüm katılımcılar diğer insanlara güvenlerinin azaldığını belirtmişlerdir. Buna karşın, umudun her zaman var olduğunu düşünenler de olmuştur. Katılımcılardan Maria, güvendiği küçük bir grup insanı temsil eden beş diş sarımsağı görüntülemiş ve “bir gün daha çok insana güvenebileceği günlerin gelmesini umut ettiğini” belirtmiştir. Kayla ise güveni temsilen bir bıçağın fotoğrafını çekmiş (sonraki seanslarda kendini sıkça kestiği ortaya çıkmış) ve onun için güvenmenin ne kadar zor olduğundan, güvenmenin öncesinde onu ne kadar incittiğinden bahsetmiştir. “Kadınlara hatta kız çocuklarına bile güvenemediğini, öz annesinin onu terk etmesiyle sırtından bıçaklandığını” belirtmiştir (Glover-Graf ve Miller, 2006, s. 171).

Fototerapi seanslarında, kendine ve başkalarına karşı dürüstlük teması doğrultusunda, yalan, sırların açığa çıkması, gizleme ve rasyonelleştirme temaları etrafında tartışmalar yapılmıştır. Katılımcılar, bütünüyle iyileşmenin ancak kendilerine ve başkalarına karşı dürüst olmakla mümkün olabileceğini belirtmişlerdir. Öz-değer temasında ise katılımcılar, öz-değeri daha çok kazançlar ve başarısızlıklar temelinde değerlendirmişlerdir. Başarı, benlik saygısında artışa neden olurken başarısızlıklar benlik saygısında düşüşe yol açmaktadır. Uygulamada öz-değer, çalışmak, eğitimsel kazanım gibi somut ürünler yaratmaya atfedilmiştir (Glover-Graf ve Miller, 2006, s.172).

Kendine zarar verme temelinde ortaya koyulan fotoğrafların anlatıları oldukça çarpıcıdır. Kendine zarar verme, literatürde genel olarak “öfkeyi yatıştırma ve benliğin kontrolünü sağlama girişimi” olarak ele alınmaktadır. Grupta kendine zarar verme davranışı gösteren iki katılımcı bulunmaktadır. Katılımcılar bu davranışı, kesilen kanın akması gibi bir salıverme aracılığıyla oluşan rahatlama hissi ile açıklamışlardır. Katılımcılardan Kayla, görüşme grubuna bir ağaç kabuğunu yakın çekim görüntülediği bir fotoğrafla gelmiştir. Kayla, bu fotoğraf ile ağacın üzerinde, kötü davranılmaktan kaynaklanan yaraların oluştuğuna işaret etmiştir. Kayla bu yaraları, kendi bedenine verdiği zarar (vücudun bazı bölgelerinde kesikler) ile kıyaslamış ve bu durumun kendini nasıl etkilediğinden bahsetmiştir. Kayla görüşme esnasında iki gün önce kendine zarar verdiğini itiraf etmiştir. Kayla, kesmenin acıyı dışarıya atmanın bir yolu olduğunu ve kanı görene kadar kesmeye devam etmesi gerektiğini belirtmiştir (Glover-Graf ve Miller, 2006, s.174).

Araştırmadaki son görev ise oto-portre yaratmaktır. Benlik imgesi ve benlik saygısı konularını yansıtmaya amacıyla katılımcılardan, kendileri olmanın nasıl hissettirdiğini ve gelecekte nasıl hissetmeyi umduklarını fotoğraflamaları istenmiştir. Oto-portre fotoğrafları üzerinden gerçekleştirilen tartışmalarda, katılımcıların kendilerini daha sık olumsuz özellikleri ve duyguları temelinde tanımladıkları gözlenmiştir. Katılımcılardan Armando, otoportresinde, kendini yerdeki bir topun üzerine kıvrılmış şekilde, yüzünü gizlerken görüntülemiştir. Armando fotoğrafı ile ilgili, “geçmişte kullandığı uyururucu yüzünden kendisiyle ilgili yanlış bir şeyler olabileceğinden” söz etmiştir. Fotoğrafla ilişkili olan duyguları ise “üzücü” olarak nitelendirmiştir. Armando geleceğe ilişkin oto-portresinde, kendini motosikletin üzerinde eğlenirken görüntülemiştir (Glover- Graf ve Miller, 2006, s.174).

Bu açıklamalara ek olarak araştırmanın ön test-son test sonuçları, 12 haftalık grup görüşmeleri ve fototerapi uygulamaları sonucunda, katılımcıların çoğunluğunda

benlik saygısındaki artışı ortaya koymuştur. Genel olarak bakıldığında, katılımcıların grup tedavisine tepkileri olumlu yönde olmuştur. Araştırmanın şimdiki zamana odaklanan yaklaşımı, katılımcıların var olan yaşam durumlarını değerlendirmelerini ve daha umut dolu bir geleceği görselleştirebilmelerini teşvik etmiştir. Ayrıca fototerapi, katılımcıların benlik açıklamaları ve sözü geçen temalar hakkında kendilerini ifadeleri konusunda da bir araç görevi üstlenmiştir. Fotoğraflar, katılımcılara üzerinden konuşabilecekleri somut bir ürün sağlamıştır. Ek olarak araştırma tasarımı, madde bağımlılığı ile ilişkili zor konuların açığa çıkmasını sağlamıştır. Sonuç olarak bu araştırma, madde bağımlılığın tedavisinde fototerapinin terapötik bir araç olarak kullanımının önemini gözler önüne sermektedir (a.g.e., s. 179).

Ülkemizde madde bağımlılığı olan bireylerle yapılan bir çalışmada (Özcan, 2018) ise medikal tedavi ve fotoğrafçılığı bütünleştirerek madde bağımlılığının tedavi sürecine katkı sağlamak amacıyla bir rehabilitasyon programı oluşturulmuş ve bu programın etkinliği test edilmiştir. Çalışma, madde bağımlılığı sebebiyle psikofarmakolojik tedavi alan ve takibi devam eden, 18-40 yaşlarında, 19 gönüllü üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu gruptan seçilen 9 kişiye, psikofarmakolojik tedavilerine ek olarak fotoğrafçılık rehabilitasyonu uygulanmıştır. Geriye kalan 10 kişi ise medikal tedavilerine devam etmiş ancak fotoğrafçılık rehabilitasyon tedavisi almamışlardır. Tedavi öncesi ve sonrası, katılımcıların ruhsal durumlarındaki değişimleri görebilmek amacıyla psikometrik araçlarla ölçümler yapılmıştır.

Çalışma sonucunda, fotoğrafçılık uygulamasına katılan madde bağımlısı bireylerin, öfke belirtilerinde azalma olduğu, fotoğrafçılık uygulamasına katılmayan madde bağımlıların ise “içe dönük tepilerin, anksiyetenin ve aleksitiminin” arttığı gözlenmiştir. Ayrıca, fotoğrafçılık uygulamasına katılan katılımcıların, katılmayanlara göre duygularını tanımada yaşadıkları zorluğun (aleksitimi) derecesinde de azalma görülmüştür. Sonuç olarak bu çalışmada, medikal tedaviye ek olarak fotoğrafçılık

uygulamasına katılmanın, madde bağımlısı bireylerin ruhsal sorunlarının kötüye gitmesini engelleyerek tedavi süresince koruyucu bir işlevi olduğu ortaya koyulmuştur (Özcan, 2018, s. 74-75, 78).

Fotoğraf, terapötik amaçla, psikiyatrik rehabilitasyon çalışmalarında da kullanılmaktadır. Fotoğraf çekme etkinliğinin, kendini ifade etme, boş zaman değerlendirme ve sosyalleşme aracı olarak psikiyatrik rehabilitasyona yönelik aktivitelerde kullanılabileceğini öngören, ülkemizde gerçekleştirilen bir çalışmada (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı, 2010), psikiyatri hastalarının sosyalleşmelerine katkı sağlaması amacıyla fotoğraf bir araç olarak kullanılmıştır. Bu çalışmada Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim Araştırma Hastanesi'nde ayakta tedavi gören altı şizofreni ve dört bipolar duygu durum tanısı olan hastayla fotoğraf atölyesi gerçekleştirilmiştir. Fotoğraf atölyesinin bir ön proje olarak uygulandığı çalışmada, atölye süreci bir araştırma deseninde planlanmamıştır. Bir aylık teorik çalışma ve dört aylık uygulama çalışmasının sonunda, katılımcıların çekmiş olduğu fotoğraflar arasından elli fotoğraf sergilenmiştir. Uygulama aşamasında, sıklıkla görüntüleyecek şey bulmakta zorlandıklarını belirten katılımcıların, önceleri hastanenin ve evlerinin fotoğraflarını çekerken süreç içinde “geçtikleri yolları, ağaçları, kedileri, bindikleri otobüsten görebildiklerini, vitrinleri” görüntüledikleri gözlenmiştir. Sosyal izolasyonun etkisiyle kalabalık içinde bulunmada ve insanların fotoğraflarını çekmede çekingenlik yaşayan katılımcılar, sıklıkla kameranın yakınlaştırma özelliğini kullanmışlardır. Ancak ilerleyen süreçte, katılımcıların çekingenliklerinin azaldığı görülmüştür. Çalışmada, fotoğraf çekme etkinliğinin, psikiyatri hastalarının bilişsel süreçlerine ve sosyalleşmelerine katkı sağladığı ortaya koyulmuştur. Ayrıca “plan yapma ve fotoğraf üretme eyleminin yürütücü işlevler üzerinde faydalı olduğu, fotoğraf çekme amacıyla çevreyi gözlemleme, çevre ile iletişim kurma, şehir içi düzenlenen aktivitelere katılma,

sergi açılışı ve sergi sürecinin” de hastaların sosyalleşmelerine yardımcı olduğu tespit edilmiştir (Coşkun, Yıldız ve Yazıcı, 2010, s. 123,126).

Ülkemizde gerçekleştirilen bir başka çalışmada (Kalı Soyer, 2015), fototerapi tekniği, psikolojik danışma sürecinde terapötik iletişimi artırma amacıyla kullanılmıştır. Çalışmada, “danışanın danışma ortamına getirdiği fotoğraflara yüklediği anlam, bu fotoğrafların danışanda uyandırdığı duygu ve anılar, aynı fotoğrafa farklı danışanların yükledikleri anlam arasındaki farklılıklar” belirlenmeye çalışılmıştır (a.g.e., s. 233). Buna göre, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü’nde öğrenci olan ve devam eden bir eğitim grubundan seçilen öğrencilerden, sonraki oturum için kendileri ile ilgili bir fotoğraf getirmeleri istenmiştir. Öğrencilerden bu fotoğrafla ilgili çeşitli soruları, formlar üzerinde yanıtlamaları istenmiştir. Daha sonra izin veren katılımcıların fotoğraflar için yazdıkları, grup içinde sesli bir biçimde okunmuştur. Son olarak gönüllü bir grup üyesi ile terapötik iletişimin derinleştirilmesine yönelik bir çalışma yapılmış ve grup-içi “fotografik bir diyalog” başlatılmıştır. Bunun için de fotoğrafını grup içinde paylaşmak isteyen gönüllü bir kişinin fotoğrafı gruba sunulmuş ve aynı fotoğrafın, diğer grup üyeleri için nasıl bir anlama sahip olduğunu görmek amaçlanmıştır (a.g.e., s. 234).

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, üyelerin biri hariç diğer tüm üyeler, oturuma getirdikleri fotoğrafın kendileri için ne anlama geldiğini açıklarken olumlu duyguları yansıtan anılarından söz etmişler ve fotoğraflara baktıklarında mutlu hissettiklerini belirtmişlerdir. Sadece bir katılımcı, olumsuz duygusal çağrışımı olan bir fotoğraf sunmuştur. Grup üyeleri, fotoğrafın hikayesini anlatırken her bir üyenin fotoğrafın çekildiği günün anlamını, o gün neler yaşadıklarını, hangi duygu ve düşünceler içinde olduklarını ve ne yaptıklarını ayrıntılı olarak hatırladıkları görülmüştür. Katılımcılara fotoğrafa baktıklarında akıllarına ne geldiği de sorulmuştur. Katılımcıların bu soruya verdikleri cevabın, fotoğrafın kendilerinde uyandırdığı duygular temelinde olduğu gözlenmiştir. Bu duyguların büyük çoğunluğunun ise olumlu yönde olduğu görülmüştür

(Kalı Soyer, 2015, s. 235-236). Gönüllü olan grup üyesinin fotoğrafı, diğer grup üyeleri tarafından yorumlandığında ise aynı fotoğraf için farklı anlamların ortaya çıktığı ve farklı hikayelerin oluşturulduğu gözlenmiştir. Ayrıca çalışmada “fotoğrafı kullanmanın grup üyeleri ile iletişimi başlatma ve derinleştirmeye olanak sağladığı” da ortaya konulmuştur (Kalı Soyer, 2015, s. 237).

Buraya kadar fotoğrafın terapötik kullanımı, farklı uygulama gruplarını içeren pek çok çalışma ile açıklanmaktadır. Fototerapi ve terapötik fotoğraf uygulamalarının, psikoterapistler, sanatçılar, öğretmenler, sosyal hizmet uzmanları gibi pek çok farklı alanın uzmanları tarafından farklı şekillerde gerçekleştirildiği görülmektedir. Tüm araştırmalar genel olarak ele alındığında, çalışmaların gerçekleştirildiği grupların demografik, kültürel, sosyal, psikolojik vb. yapılarına bakılmaksızın, terapötik fotoğrafın, önemli sosyal ihtiyaçlar olan kendini ifade etme ve iletişim kurmaya yanıt verdiği anlaşılmaktadır. Sosyal bir varlık olmasından hareketle, insanın kendini başkalarına anlatma, onlarla diyalog kurma gereksinimi düşünüldüğünde; belki de en çok benliğin ifade edilmeye ihtiyacı olduğu söylenebilir. Bu gereksinimin karşılanmasında, etkileşime geçtiği kişinin ruhunu üzerine giyinebilen fotoğrafın terapötik gücünün katkısı olacağı düşünülmektedir.

Uluslararası literatürde alana ilişkin çalışmaların zenginliğine rağmen, ülkemizde yapılan çalışmaların oldukça sınırlı olduğunu da belirtmek gerekir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda fotoğraf, psikiyatrik rehabilitasyona yönelik aktivitelerde kullanılabilen bir sosyalleşme aracı, madde bağımlılığı tedavisinde alternatif bir rehabilitasyon aracı ve grup-içi terapötik bir iletişim aracı olarak kullanılmıştır. Bu araştırmalarda fotoğraf bir araç olarak kullanılmakla birlikte, araştırmalar terapötik fotoğraf tekniği ile gerçekleştirilmemiştir. Ayrıca bu çalışmaların hiçbirinde terapötik fotoğrafın, benlikle ilişkisi kurulmamaktadır. Literatürdeki araştırmaların, etkili sonuçları göz önüne alındığında, terapötik fotoğrafın gücünden

faaydalanılması ve ulusal literatürdeki araştırma ve uygulamaların artırılması gerekliliği açıktır.

### **1.6. Terapötik Fotoğraf ve Benlik**

Fotografik imgeler, kendi görünür dünyalarının ötesinde, ‘görünmeyene’ dair de pek çok şey paylaşmaktadır. John Berger (2014), “fotoğrafın görölmüş olanı kaydederken daima ve doğası gereği görünmeyene işaret ettiğini” ve “fotoğrafın gösterdiği şeyin, gösterilmemiş olanı akla getirdiğini” ifade etmektedir (s. 38). Bilinmeyenin dikkat çekiciliği ve görünmeyene ulaşma çabası ise bir merakı da beraberinde getirmektedir: Anlamlandırma. İzleyici, anlamlandırma sürecinde aktif bir şekilde rol alırken (Sturken ve Cartwright, 2009, s. 45), fotografik imgelerde, gözün gördüğünden daha fazlasını bulup çıkarmaya çalışma eğilimindedir. Walter Benjamin’in (2014, s. 15) “fotoğrafa bakan kişinin fotoğrafta hep beklenmedik bir şey arayacağı”na ilişkin düşüncesi de görünenin ardındakini aramaya ve onu bulmaya ilişkin merakla örtüşür görünmektedir.

Benjamin (2014), tıpkı psikanalizle ortaya çıkan bilinçdışı gibi, görsel bilinçdışının farkına da ilk kez fotoğraf sayesinde vardığımızı belirtmektedir. Bu fikir, bilinçdışını açığa çıkarma vurgusunun yanı sıra, benlik alanına giriş yapmaya da izin vermektedir. Benlik de doğrudan gözlenemeyen, soyut bir alana işaret eder. Literatür çalışmalarında fotoğrafın, benliği görünür kılan, yansıtıcı bir araç olduğu konusunda görüş birliği bulunmaktadır. Bu bağlamda fotoğraf, “benlik kavramının aynası” (Weiser, 1975, s. 34), “bir kişinin var oluşunun yansıması” (Minor White’dan aktaran Ryan, 2012, s. 94) gibi ifadelerle nitelenmektedir. Fotoğrafların, içgörüyü dışsallaştırmaları (Berman, 1993, s. 189) ve böylelikle “hayallerde sığınak bulacak kadar yoruma açık ve saklı olan imge dünyalarını açığa vurmaları” (Benjamin, 2015/2019, s. 96) bakımından önemli olduğu da belirtilmektedir.

Judy Weiser (1999), fotoğrafların yansıtıcı araçlar olduğundan söz ederken izleyicilere fotoğrafı çeken kişinin benliği hakkında detaylı bilgiler sağladığını belirtmektedir. Yazara göre, çekilen fotoğraflarda temsil edilen benlik, “özne olarak görülen bedensel benzerliğin asıl kopyası olmasa bile, fotoğrafçının çektiği her fotoğrafta benliği görünürdür” (s. 230).

Weiser (1999), çektiğimiz fotoğrafların genellikle biz onları şipşak çektiğimizde görüldüğünden daha derin anlamlar taşıdığını belirtmektedir. Her fotografik karar, içsel bir kritere dayanmaktadır. Bize anlamlı gelen görsel bilgi işaretleri ile ne gördüğümüze ilişkin anlamlar yaratırız. Her çektiğimiz fotoğraf, benliğimizle ilişki içindedir. Çünkü kamera, aynı anda her iki yönde de anlamı kodlar. Böylece görüntü, fotoğrafı çekmeye karar veren kişiye hayatında nelerin önemli olduğuna dair terapötik bir içgörü sağlayabilir. Weiser, kötü bir evliliği henüz bitirmiş bir danışanının, terapi seanslarından birinde inceledikleri fotoğraflar sayesinde kazandığı içgörüyü, danışanının sözleriyle şöyle aktarmaktadır: “Şuna bak! Berbat bir evliliğin en son aşamasındayım. Fotoğraflarımdaki konunun ne olduğunun bir önemi yok, hepsi aynı bileşene sahip: Bariyerler ve sınırlamalar! Bu evliliği yürütmemde ısrar eden annemi dinlemek yerine, fotoğraflarımı dinlemeliymişim” (Weiser, 1999, s. 235).

Weiser (1999), bir kişinin çektiği fotoğrafların her birinde, olası anlam katmanlarının her zaman gömülü biçimde yer aldığını ifade etmektedir. Her katman, olası bir terapötik anlamdır. Her insanın belirli bir fotoğrafı çekmedeki nedeni, fotoğrafta kişisel olarak ona anlamlı gelen asıl şeyi, belirli bir şekilde ve belirli bir anda dondurmaktır. Weiser bu konuyu şöyle özetlemektedir: “Biz, danışanlar tarafından çekilen fotoğraflarda, sadece onların ne gördüklerini görmeyiz, aynı zamanda fotoğrafın çekildiği an onların kim olduğunu da görürüz” (Weiser, 1999, s. 235).

Weiser, fotoğrafların, denklaşıma bastığımız anda fark etmediğimiz şeyleri bize sonrasında gösterebildiğini de belirtmektedir. Bireyler, habersiz çekilen fotoğraflarında

bazen kazara görülen sembolik ifade örüntüleri ile yüzleşebilmektedirler. Bireylerin kişisel koleksiyonlarında bir araya getirdikleri görüntüler, uzun zamandır bireysel edinimlerinde görünür olmayan tema ve örüntüleri açığa çıkarabilmektedir. Bu görüntüler, birlikteyken ayrı ayrı incelendiklerinden çok daha anlamlı hale gelirler. “Kişisel fotoğraflar hiçbir şekilde planlanmamış ve niyet edilmemiş yollar aracılığıyla sahipleriyle güçlü bir biçimde konuşur.” Weiser, fotoğraf ile onu çeken kişi arasındaki bu konuşmayı, bir meslektaşının sözleriyle şöyle aktarmaktadır: “Çektiğim fotoğraflar, daha sonrasında *ben (I)* tarafından sorgulanabilen *bana (me)* dönüşür” (Weiser, 1999, s. 230).

Fotoğraf ve benlik arasındaki ilişkiye dair önemli açıklamalarda bulunan isimlerden biri de Amerikalı sosyal psikoloji Profesörü Robert Charles Ziller’dir. Ziller (1990), *Photographing The Self* (Benliğin Fotoğrafını Çekmek) adlı eserinde, benliğe ilişkin bilgi edinmede oto-fotografik bir yaklaşım ortaya koymaktadır. Bu araştırmanın yönteminin çıkış noktasını da bu yaklaşım oluşturmaktadır. Ziller, sözü geçen eserinde fotoğraf ve benlik arasındaki ilişkiyi meslektaşlarıyla gerçekleştirdiği farklı çalışmaların (Combs ve Ziller, 1977; Ziller ve Lewis, 1981; Ziller ve Smith, 1977; Ziller ve Okura, 1986) kısa açıklamalardan oluşan farklı bölümlerle ortaya koymaktadır. Ziller, benlik kavramının, “benlik tarafından gerçekleştirilen benliğin gözlemlerinden” türediğini belirtmekte ve bu kavramın “kendimizi ve başkalarını anlama arayışına” işaret ettiğini ifade etmektedir. Ziller, benliği anlamının, “Ben kimim?” sorusuna verilecek cevabı gizlemeyecek benlik gözlemlerimiz hakkında bir iletişim durumunu” gerektirdiğini vurgulamaktadır. Yazara göre, kamerayla kurulan simgesel iletişim, öz-bildirimin bazı eksikliklerinin önüne geçerek benliğin görüntülerini üretmektedir (Ziller, 1990, s. 28).

Ziller’in *otofotografi* (auto-photography) yöntemi, bireylerin “Sen kimsin?” sorusunu cevaplamak için fotoğraf çekmeye yönlendirilmelerini içermektedir (Dollinger ve Clancy Dollinger, 1997, s. 337). Ziller (1990), ofotografiyi “bir mesajla birlikte

donmuş bir görüntü sağlayan, sözel olmayan bir iletişim metodu” olarak tanımlamaktadır. Bu mesajın, bir metaforla belirtilen bir işaret şeklinde bulunduğunu ifade eden Ziller, bu işaretlerin kişinin benlik teorisi ile iletişim sağladığını öne sürmektedir (s.70).

Otofotografi aynı zamanda, dünyayı bir başkasının gözüyle görmeye çalışan, etnografik bir araştırma yöntemidir (Thomas, 2009). Ziller (1990), bu konuya ilişkin görüşlerini şu sözlerle açıklamaktadır:

“Sen kimsin?” veya “Senin için güzel bir hayat ne anlam ifade ediyor?” sorularına verilecek cevabı temsil eden herhangi bir fotografik yaklaşım, her durumda bireye “Bana kendinden biraz daha bahset.” demektir. Otofotografi, başkalarının, dünyayı gözlemlenen kişinin gözünden görmelerine olanak sağlar. Bu, ben dünyaya bakarken “benim ve dünyamın” içeriden görünüşüdür (s. 124).

Otofotografi, katılımcıların fotoğraf çekmelerine, benlik imgelerini ve temsillerini seçmelerine izin verir. Araştırmacı açısından bakıldığında bu yöntem, kimliğin, insan eylem ve düşüncesine rehberlik etme yollarını bulmasını ve ifade etmesini sağlamaktadır. Bu durum, araştırmacıların, katılımcıların gözünden onların dünyalarına bakabilmelerini sağladığı için daha güvenilir veriler üretebilmektedir (Noland, 2006, s. 1).

Ziller’e göre, bir kişi çalışmasının konusu olan bir fotoğraf çektiğinde, fotoğraf seçtiğinde ya da fotoğrafın hareketini yönlendirdiğinde, benliği kendi gözümüz aracılığıyla gördüğümüz kadar o kişinin gözünden de görmüş oluruz. Böylece o kişinin görmemizi istediği ya da istemediği bazı şeyleri de görebiliriz. Dahası, soru “Sen kimsin?” olarak vurgulandığında, bazı bakımlardan bireyin kimlik alanına da giriş yapabiliriz (akt. Dollinger ve Clancy Dollinger, 1993).

Ziller (1990), fotografik yaklaşımın kökenlerinin, Sol Worth ve John Adair’in (1972) Navajo Kızılderilileri ile yaptıkları çalışmaya<sup>21</sup> dayandığını belirtmektedir. Bu

---

<sup>21</sup> Detaylı bilgi için bkz. Worth, S. ve Adair, J. (1972). *Through Navajo Eyes: An Exploration in film communication and anthropology*. Bloomington: Indiana University Press.

çalışmada araştırmacılar, katılımcılardan kendi seçecekleri konular hakkında film çekmelerini istemişlerdir. Bu yaklaşım, *bio-belgesel* (biodocumentary) olarak adlandırılan “bir kişinin kendi duygularını ve dünyasını nasıl gördüğüne ilişkin bir video-film çekmeye” (Worth’dan aktaran Ziller, 1990, s. 34) yönlendirilmesini içermektedir. Ziller ve meslektaşları bir dizi çalışmayla Worth ve Adair’in (1972) çalışmasını genişletmişler ve yazarların kendi araştırmalarında araç olarak kullandıkları video kamera (*motion picture camera*) yerine fotoğraf makinesi (*instamatic camera*) kullanmışlar ve çalışmalarında benlik kavramı üzerine odaklanmışlardır. Araştırmacılar, tüm katılımcılara sabit flaşı ve 12 pozluk filmi olan bir fotoğraf makinesi vermişler ve katılımcılardan bu fotoğraf makinelerini kullanarak “Sen kimsin?” sorusunu 12 fotoğrafla cevaplamalarını istemişlerdir.

Ziller, “Ben kimim?” sorusuna cevap olarak görüntü üretme sürecinde, cevaplayıcıların çevrelerindeki sınırlı görsel seçeneklere seçici olarak bakmaları gerektiğini açıklamaktadır. Bu seçici bakış da Ziller’in yaklaşımında merkezi öneme sahip olan “yönelim” (*orientation*) kavramına işaret etmektedir. Ziller’e göre, seçici olarak ayrılan nesneler, yönelmenin belirleyicileridir ve bu yönelimler aracılığıyla, benlik teorisi açığa çıkarılmaktadır. Yönelimler, birey ve çevresi arasındaki etkileşimsel yapılardır ve bilgi işleme dizilimindeki önceliği sebebiyle, bilişsel sürecin en anlamlı bileşenleridir (Ziller, 1990, s. 28).

Yönelim kavramının uzun ve ünlü bir geçmişi vardır. Ivan Pavlov yönelmeyi “Bu nedir?” refleksine verilen tepki olarak adlandırmış, bilim ve kültür temelinde kurulduğunu öne sürmüştür. Jeffrey de yönelme tepkisinin dikkati keskinleştirdiğini ve dikkati belirli bir ipucu veya o ipucunun bazı dikkat çekici özellikleri üzerine odakladığını belirtmiştir. Burada yönelimin, ilk bilişsel süreçlerin en düşük düzeylerinden biri olduğu varsayılmaktadır. Karl H. Pribram da yönelimin ilk

aşamalarını *uyarım* (alerting), *arama* (searching) ve *örnekleme* (sampling) olarak sıralamaktadır. Bu düzeyde bulunanlar, bilişsel süreçlerde sonraki tüm aşamaların bilgi odağını sağlamaktadır. Ancak bunlar, insani ve çevresel özelliklerin bir işlevidir. Bir şeyin ne olduğu, alıcıya ne anlam ifade ettiğine ilişkindir. Alıcı, kendisine anlam ifade eden bu çevresel ayırt edici özelliklere yönelmektedir. Burada *anlam*, “alıcının benlik teorisi ile ilgili uyaranların önemi bakımından yorumu” olarak tanımlanmaktadır. Benlik ise bir şablon veya araştırma teorisi olarak rol oynamaktadır. Çevreyi tararken arama, çevrenin anlamlı özellikleri ile bağlantılar arayan bir benlik teorisi tarafından yönlendirilmektedir. Daha sonrasında yönelim, “çevredeki işaretlere tepki/yanıt verme güdüsünü artıran, öz-tanımlama (*self-definition*) ile ilişkili davranışları” belirlemektedir (Ziller, 1990, s. 32).

Ziller (1990), otofotografinin, fotoğrafların benliği temsil süreci içinde amatör fotoğrafçının “psikolojik konumunu” (*psychological niche*) açığa çıkaracağını da ifade etmektedir. Ziller’e göre psikolojik konum, “çevre-benlik-davranış” teorisinin üçlü modeli içinde tanımlanmaktadır. Benlik, bu üç bileşen içinde birliği ve dayanışmayı sürdüren temel kontrol mekanizmasıdır. Benlik teorisi, “mevcut çevre içinde davranışı organize eden ve düzenleyen kişisel esaslar, prensipler ve kurallar sistemini temsil eden geniş kapsamlı bir şemadır” (s. 142).

Ziller’in ortaya koyduğu “içten-dışa” (*benlikten-çevreye*) fotografik gözlem yaklaşımı, benlik kavramına yeni bir bakış sunmaktadır. Burada benlik kavramı ayrık bir kavram olmaktan ziyade, “çevre-benlik-davranış” sisteminin bir parçası olarak ele alınmaktadır. Benlik, merkezi kontrol mekanizmasının çekirdek ögesi gibidir. Benlik teorisi, benlik teorisi ile tutarlı olan davranış repertuarı ile ilişkilidir ve benlik için anlamlı olan çevreye yönelime yol açar. Sonuçta oluşan sistem, kontrol alanını tanımlayan psikolojik konumdur. Ziller, çevrenin sistemdeki tek önemli öge olmadığını ve kullanılan aracın (kameranın) benzersiz özelliklerinden ötürü araştırma içinde

önemini koruduğunu da göz önüne almak gerektiğini belirtmektedir. “Kamera (sorularla birlikte), başka hiçbir kişilik ölçüm aracında görülmemiş şekilde, çevre içinde özneyi kaplar” (Ziller, 1990, s. 142).

Ziller’in görüşlerinden hareketle, bireyin “Sen kimsin?” sorusuna cevap ararken dikkatini kendisi için anlamlı olan çevredeki ayırt edici özelliklere yöneltmesi, iç dünyasına görsel yolla uzanan bir köprü oluşturarak kişinin benliği ile temasa geçmeye yardımcı olabilecektir. Fotografik imgelerle, benliğe ilişkin ipuçlarının arandığı bu araştırma açısından bakıldığında, benlik kavramı ile temas etmenin, kişinin benliğine ilişkin ipuçlarını açığa çıkaracağını düşündürmektedir. Böylece bireyin benliği hakkında detaylı bilgilere ulaşmak mümkün olabilecektir.

Buraya kadar anlatılanlarla, fotoğrafın terapötik kullanımının, benliği, hem bireyin kendisi hem de bireyin fotoğraflarına bakan kişi için görünür kılan bir uygulama olduğu anlaşılmaktadır. İster psikoterapötik süreç içinde isterse terapi süreci dışında kullanılsın, fotoğrafın terapötik amaçla kullanımının, benliğe ilişkin bilgiyi açığa çıkarma potansiyeli dikkate değerdir. Ayrıca terapötik fotoğraf, kişinin kendini ifade edebilmesine olanak tanıyan, rahat ve güvenli bir iletişim biçimine de işaret etmektedir. Bu durum, terapötik fotoğrafın, görsel bir iletişim dili olarak ele alınabileceğini ortaya koymaktadır. Daha önce de bahsedildiği üzere, sözel ifadenin sınırlılıklarına karşı alternatif bir ifade biçimi olarak görülen terapötik fotoğraf, kendini ifade etmeyi ve kendini açmayı teşvik etmesi açısından da fayda sağlamaktadır. Bireyin kendini açma davranışı da benlik kavramına erişimi kolaylaştırmaktadır. Böylece birey, hem iç dünyasını fotoğraflara yansıtarak kendisine ayna tutmakta hem de fotoğrafların çağırdıkları ile gömülü olan bilgiyi açığa çıkarmaktadır. Bu doğrultuda benliğe ilişkin bir sorgulama aracı olarak terapötik fotoğrafın, benliğin keşfinde tetikleyici ve yardımcı bir rol oynadığı düşünülmektedir.

## 1.7.Terapötik Fotoğraf ve Öz-farkındalık

Bireylerin farkındalıklarını artırmada yardımcı araçlar bulunmaktadır. Bu araçlar, insanları çevreleyen ve onların var oluşlarını şekillendiren gerçekliği, sezgisel duyarlılık biçimine kademeli olarak yaklaştırarak dönüştürmektedir. Bu araçlardan biri de bir bireyin dünya ile daha derin bağlantılar kurabilmesi için hayati öneme sahip, görme becerisini artıran kameradır (Austin'den aktaran Ryan, 2012). İletişim profesörü ve fotoğrafçı Paul Martin Lester, fotoğrafın insanların “dünyaya bakmalarından ziyade dünyayı görmelerini” garanti altına aldığını belirtirken dünyayı açık gözlerle görebilmeye, yardımcı görsel araçların önemini açıklar görünmektedir. Sanatçı ve yazar Frederick Franck de görme becerisini, “bir kişinin empati kurmasına ve yaşayan ve ölmüş olan tümünü kavramaya olanak sağlayan bir insan potansiyeli” olarak nitelendirmektedir (akt. Ryan, 2012, s. 93). John Berger (1986/2019) ise görmenin uyarıcılara karşı mekanik bir tepkide bulunup bulunmama sorunu olmadığını belirtmektedir. Yazar, “yalnızca baktığımız şeyleri görebileceğimizi” ve bakmanın “bir seçme edimi” olduğunu ifade etmektedir (s. 8). Bu noktada Berger, fotoğrafların da sanıldığı gibi mekanik kayıtlar olmadığını altını çizmektedir. Yazara göre, “her bir fotoğrafa baktığımızda, fotoğrafçının sınırsız görünüm olanakları arasından o görünümü seçtiğini fark ederiz.” Gördüğümüzü fark ettiğimizde ise görüldüğümüzü de kabul etmemiz gerekir (s. 10). Görüşün bu “iki yanlılığı”, bizi “görünenler dünyasının bir parçası olduğumuza” bütünüyle inandırmaktadır (s. 9). Tüm bu görüşlerden yola çıkarak bakmakla, gör(ebil)meyi birbirinden ayıran temel farkın, farkındalığa işaret ettiğini söylemek mümkündür. Görme aracı olan fotoğraf ise bir yanda fotoğrafçının görünüm olanakları içinden seçimleri ile görme biçimini yansıtırken diğer yanda iç dünyasından yansıyanların işaretlerini üzerinde taşımaktadır.

Fotoğraf sanatçısı Jim Bonewald, kendi farkındalık sürecini şu sözlerle açıklamaktadır: “Etrafımdaki şeylere daha iyi bakabilmek için yavaşladım. Bu

duraklama süreci, daha önceden fark etmediğim, etrafımdaki detayları görmeme yardım etti.” Zen Dağı Manastır ressamı, Budist John Daido Looi ise ruhsal gerçekleri ve benlik keşfini açığa çıkarmanın bir yolu olarak fotoğrafı kullandığını belirtmektedir. Bunu da “ruhsal yaşama giriş yaptığı sanatın gizli kapısı” aracılığıyla gerçekleştirdiğini eklemektedir (akt. Ryan, 2012, s. 93).

Pek çok farklı sanatçının, yazarın, düşünürün üzerinde uzlaşa sağladığı, farkındalığa gönderme yapan ‘fotoğrafın dünyaya bakmaktan ziyade, dünyayı görmenin bir aracı olması fikri’, fotoğrafın, görünür gerçekliğin ardındaki derin anlam katmanlarında gömülü olan asıl gerçekliği açığa çıkarma potansiyeline gönderme yapmaktadır. Fotoğraf, derin sorgulamaları teşvik eden sembolik ve anlatısal özellikleri sayesinde ‘görebilmeyi’ ve böylelikle de ‘farkında olabilmeyi’ mümkün kılmaktadır.

Judy Weiser (1999), fotoğraf çektiğimizde ve fotoğraf çekmeyi düşündüğümüzde, hayatın kendisine ilişkin farklı bir duruş sergilediğimizi belirtmektedir. Weiser, bu bakış açısıyla kendi konumlarımızın farkında olmadığımız durumun içinden çıkıp gözlemcilere dönüştüğümüzü ve artık olan bitenin bir parçası olmadığımızı ifade etmektedir. Böylece “kaydetmeye çalıştığımız sahne, onu gözlemlememiz ve sürecin içinden kendimizi çıkarmamız sonucunda geri dönülemez bir biçimde değişmektedir.” Weiser’a göre gerçekten dahil olmak, katılımın farkında olmamayı gerektirmektedir. İçinde olduğumuzun farkında olmak ise öz-farkındalığa dönüşerek baktığımız şey ile bizim aramızda bir bağ oluşturmaktadır (Weiser, 1999, s. 229).

Weiser (1999), bir fototerapi seansı esnasında, danışanlarından birinin arşiv fotoğraflarının birçoğunda, nesne ya da insan çiftlerinin vurgulanmasının dikkatini çektiğini belirtmektedir. Weiser bu duruma örnek olarak “ ... yalnızca iki elektrik direğinin olduğu patika boyunca, iki ağacın yanından yürüyen iki insan ya da iki eş kapı girişine tırmanılabilen, iki dizi merdivenin olduğu iki ev ... ” gibi ikiliklerden söz

etmektedir (s. 234). Weiser, danışanına bu fotoğraflardaki belirgin ikilikleri fark edip etmediğini sorduğunda, danışanı bu ikilikleri gördüğünü ancak bu durumun kendisi için belli bir anlam ifade etmediğini söylemiştir. Weiser haftalar sonra, danışanına, kendisini ayna, pencere veya doğa üzerinden sembolik olarak yansıtmasını istediği bir otoportre görevi vermiştir. Danışan, görev için ürettiği fotoğrafların bir kısmında, aynaya yansıyan görüntüsünü kullanmıştır. Bu fotoğraflardaki yansıma, danışanın, kendi kendisinin yanında oturuyormuş algısını yaratmıştır. Danışan, bu fotoğraf grubuna “Çift Poz” adını vermiştir. Diğer fotoğraf grubunda ise danışanın gün batımını gören bir pencereye arkasını dönerek poz verdiği büyük bir resim vardır. Danışan, bu fotoğraflarda kendini dışarıdaymış gibi göstermek istemesine rağmen, yanlış bir flaş ışığı kullanmış ve dışarıdaymış gibi görüldüğü bir sahne oluşmamıştır. Bunun yerine, arka plan tamamen karanlık görünmüş ve fotoğrafa yansıyan, danışanın hayalete benzer görüntüsü olmuştur. Bu fotoğrafa bakarken danışanın yüzünün soluklaştığını belirten Weiser, danışanın fotoğrafa ilişkin sözlerini şöyle aktarmaktadır:

Gün batımı ile kendimi yalnız olarak göreceğimi düşündüm; bunun yerine ölmüş ikizimi yanımda otururken gördüm. Doğduğumda bir ikizim vardı ama çok yaşamadı. Her zaman tamamlanmamış olduğumu hissettim, benden iki tane olmalıydı. O da yaşamalıydı ya da ikimiz birlikte ölmeliydik. Neden ben yaşıyorum ama o yaşamıyor? Bu her zaman beni rahatsız ediyor ama yalnızca zihnimde bile olsa, öyle olduğu halde onun ne kadar büyük bir parçam olduğunu fark etmeye başlıyorum (Weiser, 1999, s. 235).

Bu çarpıcı örnek, çektiğimiz fotoğrafların genellikle biz onları şipşak çektiğimizde görüldüğünden daha derin anlamlar taşıdığını ortaya koymaktadır. Weiser’ın deyişiyle bu vaka, “kelimenin tam anlamıyla, fotoğraf çekerken kendimizi nasıl sembolize ettiğimizi göstermektedir” (Weiser, 1999, s. 235). Bu örnekten de anlaşılabilceği gibi, fotoğraf aracılığıyla açığa çıkan bu sembolik iletişim biçimi, bireylerin geçmiş yaşantılarının karanlıkta kalan yanlarına ışık tutabilmektedir.

David Krauss (1983b), fotoğrafların, bir değişim süreci olarak ifade ettiği terapötik süreçte, duygular, düşünceler ve davranışlar için farklı bir bakış açısı ve içgörü

sağlamaya aracılık eden rolünün önemini vurgulamaktadır. Krauss (1983b, s. 68), terapi sürecinde görsel metaforların iki biçimde kullanıldığını belirtmektedir. Bunlardan ilki, yeni bir gerçekliği, fotoğrafları tartışarak ve konumlandırarak görsel olarak açıklamaktır. Diğer biçimde ise danışanın körleştiği konu veya meseleleri açık hale getirmek amaçlanmaktadır.

Krauss (1983b), fotografik görüntülerin içgörü sağlamadaki gücünü, eşinden ayrılan bir kadın danışan vakası ile örneklemektedir. Krauss, terapi seanslarında danışanın aile fotoğraflarını kullanmıştır. Danışan, fotoğrafları incelerken eşinin kendisiyle görsel temas kurmada zorlandığını keşfetmiştir. Ayrıca, eşinin çektiği fotoğraflarda, eşi, danışanı profilden ya da dolaylı olarak görüntülemiş, yakın mesafeden çekim yapmamış, belli bir uzaklığı tercih etmiştir. Eşinin bu davranışı, çocuklarının fotoğraflarını çekerken değişmiştir. Danışanın eşi, çocuklarının fotoğrafını çekerken çok daha yakın bir mesafeyi tercih etmiş, bu fotoğraflarda danışanın başını ya da vücudunun başka bölümlerini görüntüye dahil etmemiştir. Böyle bir resimsel bakış, danışanın eşiyle birlikte olduğu süre boyunca yaşadıklarına ilişkin farklı bir bakış geliştirmesine ve ilişki dinamiklerini anlamasına yardımcı olmuştur. Danışanın, fotoğrafın işaret ettiklerini farkındalık becerisiyle görebilmesi de kendini daha iyi hissetmesine ve bazı konuları duygusal olarak yeniden çözümleyebilmesine olanak tanımıştır (Krauss, 1983b, s. 67).

Weiser ve Krauss'un verdikleri örneklerde de görüldüğü gibi, görsel ipuçlarından yola çıkarak gerçekleştirilen benliğe ilişkin sorgulamaların, öz-farkındalığın oluşmasında itici bir güç sağladığı anlaşılmaktadır. Linda Berman (1993), fotoğrafların “fiziksel olduğu kadar duygusal bir düzeyde de bize tüm resmi göstermede yardımcı olduklarını” belirtmektedir (s. 195). Fotoğraflar, bunu metaforlar aracılığıyla yapmaktadır. Terapide kullanılan sembolik imgelerin metaforlara dönüşmesi, “bir deneyimi görünüşte bağlantılı olmayan ancak metafor aracılığıyla yaratıcı bir şekilde

bağlantılı olan bir imge açısından tanımlamanın yollarını” sağlamaktadır. Bu şekilde, yeni ve yaratıcı bir anlama biçimi sağlanarak netleştirme kolaylaşmaktadır. Metaforları ve sembolleri terapide kullanmak yaygın bir yöntemdir çünkü bunlar güçlü iletişim araçlarıdır. Bu açıdan fotoğraf da metaforiktir. Danışanlar, zor konuları açıklamanın ve onlarla başa çıkabilmenin bir yolu olarak fotoğraflarını açık bir şekilde sunabilmektedirler. Sonuçta fotoğraf, benlik ve dünya hakkında daha çok şey bilmede yardımcı bir araçtır. Berman’ın deyişiyle “bu imgelerle oynayarak ve açık ve yaratıcı bir biçimde düşünerek öz-farkındalığımızı artırmada, onları kullanmanın geliştirici yollarını bulabiliriz” (Berman, 1993, s. 194).

Fotoğrafın, öz-farkındalık kazandırmada/geliştirmede önemli bir araç olduğu pek çok çalışma tarafından desteklenmektedir (Decoster ve Dickerson, 2014; Glover-Graf ve Miller, 2006; Koretsky, 2001; Newbury, 1996; Nunez, 2009; Prag ve Vogel, 2013; Ryan, 2012; Schudson, 1975; Walker, 1986; Weiser, 2004). Bu çalışmalar, terapötik fotoğrafı farklı açılardan ele almakla birlikte, araştırma sonuçları, fotoğrafı terapötik araç olarak kullanmanın, içe bakış olanağı sağlayarak bireye öz-farkındalık kazandırmada etkili sonuçlara yol açtığını ortaya koymaktadır.

Öz-farkındalık konusunda önemli görüşler ortaya koyan, psikiyatrist ve fotoğrafçı Joel Walker (1986), imgelerin psikiyatride uzun yıllardır kullanıldığını belirtmektedir (Ör: Rorschach Mürekkep Testi<sup>22</sup>). Walker, bu testlerin, terapistin, danışanı hakkındaki farkındalığına katkı sağlarken danışanın, kendi benliğine yönelik farkındalığına ilişkin fayda sağlamadığını öne sürmektedir. Yazar, bu testlerin, danışanın test ediliyor olduğu fikriyle tetikte olmasına neden olduğunu ifade etmektedir.

---

<sup>22</sup> *Rorschach Mürekkep Testi*: İsviçreli Psikiyatrist Herman Rorschach tarafından geliştirilen siyah-beyaz ve renkli mürekkep lekelerinden oluşan yansıtımlı bir kişilik testidir. Testin uygulandığı kişiye mürekkep lekelerini neye benzettiği sorularak kişilerden alınan cevaplar, “hareket, renk, bütünlük, ayrıntı, sıradanlık, sıradışılık, insan, hayvan” gibi biçimler açısından kümelenmektedir. Bu test, kişinin kişilik özelliklerini ve tepkilerinin anlamını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır (Bakırcıoğlu, 2012, s. 1805).

Walker, psikoterapide öz-farkındalığı artırmak için çok anlamlı/anlamı belirsiz sanatsal fotoğrafların bir araç olarak kullanımını tanımlamayı amaçladığı bir çalışma gerçekleştirmiştir. Yazara göre bu argüman, diğer yöntemlerin danışanın savunma mekanizmasını harekete geçirerek başarısızlığa uğradığı noktada, kişinin hayal gücü ve fantezilerini eş zamanlı olarak uyarması ile başarılı olmaktadır. Walker, belirsizliğin, keşfetmeyi uyarıcı bir etkiye sahip olduğunu ve bireyin belirsizliğin altında yatan anlamı çıkarabilmesi için girişimde bulunmasını teşvik ettiğini ortaya koymaktadır. Eğer birey, bu anlamı çözmede başarılı olursa, sonuçta genellikle mutluluk duygusu ortaya çıkmaktadır (Walker, 1986).

Walker (1986), anlamı belirsiz fotoğrafların, öz-farkındalık açısından nasıl bir etki yarattığını görmek için danışanları üzerinde yaptığı vaka çalışmalarında, danışanlarına imgelerin tam olarak anlaşılamadığı, bulanık iki fotoğraf göstererek onların bu görsellere verdikleri tepkileri gözlemlemiştir. Walker, danışanların fotoğraflara genellikle ‘güç, cinsellik, ölüm ve ilişkiler’ temelinde tepkiler verdiğini ortaya koymuştur. Walker bu çalışmasıyla, çok anlamlı/anlamı belirsiz fotoğrafların kullanımının, öz-farkındalık kazandırmada fayda sağladığı sonucuna ulaşmıştır. Walker’ın danışanlarından birinin, farkındalık kazandığı sürecin sonunda söyledikleri durumu açıklar niteliktedir:

Bu deneyim bir başlangıç noktası oldu. Beni bir hayal gücüm olduğuna ikna etti ve diğer yanımlı açıklamama da izin verdi. Onun her zaman orada olduğunun farkına varmaya başladım, belki de o kadar kötü bir parça olmadığının da... Mükemmeliyetçilik oldukça tek taraflı... Farklı taraflarımın olmasının doğal olduğunun farkına varmamı sağladı ... Her zaman çok katı, kontrollü ve düzenli biri olduğuma inandım ancak görüntüyle oynayabilir ve bir şeyden daha fazlasını görebilirdim, aslında birçok şey gördüm ... Sizinle doğrudan konuşmadan, imgeler aracılığıyla kendim hakkında konuşabilmeme izin verdiniz. İmgeler dikkatinizi yakalar. İmgelerin içinde size, sizi ya da yaşamınızı hatırlatan bir şeyler vardır. Bu bir şeylerin sembolüdür (Walker, 1986, s. 245).

Öz-farkındalık geliştirmede fotoğrafı terapötik bir araç olarak kullanan bir başka kişi de İspanyol otoportre sanatçısı, Cristina Nunez'dir. Nunez, benlik saygısını iyileştirmek ve kendi yaratıcı sürecini teşvik etmek amacıyla otoportreyi bir benlik terapisi biçimi olarak kullanmaktadır. Çocuklar, ergenler ve yetişkinlerle çalışmalar yapan sanatçı, çalışmalarında katılımcıların dikkatlerini içsel dünyalarına ve duygularına yöneltme amacıyla gerekli olan yönlendirmeleri yaptığını ve bu yönlendirmelerden sonra onları yalnız bıraktığını ifade etmektedir. Nunez, bu süreçte, “herkesin sanatla uğraşırken deklanşöre bastığında, var oluşunu doğrulamak için doğuştan gelen bir niyeti, bilinçsiz de olsa ortaya koyduğunu” belirtmektedir (Nunez, 2009, s. 53).

Nunez, iki kızıyla birlikte de otoportre çalışmaları yapmaktadır. Bu çalışmalardan sonra, üç yaşındaki kızının kendi başına fotoğraf çekmek istediğini ve bunun üzerine yaşananları ve gözlemlerini şu sözlerle paylaşmaktadır:

Kıyafetlerini değiştirdi ve nereye oturacağını belirledi. Daha sonra, Afrikalı kökenlerini ortaya koyarmışçasına leoparlı minderini aldı ... O zaman üç yaşındaydı. Çocukların, annelerinden kendilerini ayırıp birey gibi hissetmeye başladıkları yaşlardaydı. Babasıyla Senegal'e yaptığı 3 aylık bir yolculuktan yeni dönmüştü. Kız kardeşi ve ben beyaz, babası ve o siyahi. Bu sebeple, kendini bizden farklı hissediyor olabilir. Var oluşuna ilişkin resmi bir ifade açısından, bunun onun için önemli olduğunu düşündüm. Karşıtlıkların birleşimini destekleyen bir biçimde, teninde kahverengiyi (Afrika sıcak) ve duvarda maviyi (Avrupa soğuk) gördüm. Bedeni, yaşından daha büyük ve farklı kıtalarda yaşayan bir çocuğun, hem gücünü hem de yorgunluğunu açıklar gibi görünüyordu. Elbette bu benim görüşüm ancak gördüğüm kadarıyla, otoportre çalışması, bilinçdışının sesi gibi konuşmuştu. 3 yaşında bir çocuk olarak bu anlatım bilinçli değildi ancak tesadüfi de değildi. Söylenmek istenen önemli bir şey vardı ve bu şeyi açıklamak için harekete geçmesi gerektiğini sezgisel olarak biliyordu .... Sonrasında 7 yaşına kadar anlam ifade eden otoportreler çekmemişti. Ancak 7 yaşında Senegal'den döndükten sonra, farklı seriler çekti. En güçlü olanlarından biri, Senegalli pantolonunu giydiği fotoğraftı. Bu fotoğrafta, sezgisel olarak farklı olmak (Yarı Afrikalı, yarı Avrupalı) hakkında konuşmuştu ve kendi içsel kökenlerini yaratmayı öğrenmişti (Nunez, 2009, s. 53-54).

Üç yaşında bir çocuğun kameraya verdiği güçlü tepkileri sorgulayan Nunez, eğer bir yetişkinden bahsetseydik bunun ölümsüz olma fikri ile ilişkili olduğunun düşünülebileceğini, çünkü her zaman en iyi şekilde görünmek istediğimizi

belirtmektedir. Sanatçı, söz konusu üç yaşında bir çocuk olduğunda, çocukların böyle bir bilince sahip olmadıklarını ifade etmektedir. Nunez, bu durumu Jacques Lacan'ın ayna kuramı ile açıklamaktadır. Ayna kuramına göre, bir çocuğun ilk özdeşim kurma anı, aynada kendi görüntüsü ile gerçekleşir ve bu an, insanın bir birey olarak kendinin farkına varmasında hayati bir önem taşımaktadır. Nunez, böylece kamera ile karşı karşıya gelmenin ve deklanşöre basmanın, bizi benliğin tanımlama sürecinde bu ilk önemli ana götürdüğünü belirtmektedir (Nunez, 2009, s. 54).

Nunez, otoportre deneyimi ile “bir soğanın katmanlarını soyarak gibi, benliğinin yüzeysel olan parçalarını azar azar yerlerinden çıkardığını ve böylece kendisine ait asıl özü görebildiğini” ifade etmektedir. Yirmili yaşlarındaki otoportrelerine baktığı zaman, fotoğrafta gördüğü kadının, şu anda var olan kadın olmadığının farkına vardığını belirten Nunez, bu fotoğrafların benliğine yönelik bir sorgulamaya sebep olduğunu da itiraf etmektedir: “Bu fotoğraflar, kişiliğimin üzerini örten bir pelerinin altındaki gerçek özümü mü gösteriyor?” (Nunez, 2009, s. 56).

Otoportreler, problemleri duygu ve düşünceleri açıklamada güçlü bir yoldur. Nunez, zor geçen bir senenin ardından, düzenli olarak haftada bir kez otoportre çalışması yaptığı bir dönemden söz etmiştir. Sanatçı, kendini ağlarken görüntülediği bir fotoğraftan yirmi dakika sonra, dans ettiği bir dizi fotoğrafını çekmiştir. Ardından, önemli bir iş ya da görüşmeden önce yaşadığı gerilimi azaltabilmek için öfkelenmiş yüz ifadeleri ile kendini görüntülemiştir. Görüntü elde etmek, belli bir süre sonra, Nunez için, “özgürlük duygusu ve içe yansıtma için malzeme sağlayan bir kum torbası” haline gelmiştir. Nunez bu sürecin, gerçekte olduğu kişiyi kabul etmeyi daha kolay hale getirdiğini ve benlik saygısını artırdığını belirtmektedir (Nunez, 2009, s. 56).

Otoportrelerin katarsis sağlaması konusunda Nunez, Jean Ivy'nin Frida Kahlo'nun oto portrelerine ilişkin yorumunda da benzer bir duruma rastlayabileceğimizi aktarmaktadır:

Kahlo, 55 otoportresinden bir kısmını; bacağının sakatlanması, bir otobüs kazasından kaynaklanan kalıcı yaraları, kürtajları, başarısız geçen ameliyatları gibi hayatındaki en zor olaylarla yüzleşmede bir terapi biçimi olarak yaratmıştır. Kanaatimce Kahlo, kaliteli kumaşlardan uzun elbiseler giyerek ve kendini mücevherlerle kaplayarak biçimsel bozukluklarını, katı karakterinin altında saklamıştır. Kahlo, portrelerinde saklandığı yerden çıkabiliyor ve resimle acılarını açığa çıkarıyor. Bu açıdan, onun otoportreleri hem trajik hem de başarılıdır. Tıpkı Rembrandt'ın hayatının sonunda aynada kendine bakabildiği, yaşlanmış bedenini ve yüzünü kabul edebildiği gibi, Kahlo da kederlerini açığa çıkararak onları kabul etti ve kendini rahatlamış hissetti. Ancak otoportrelerinde bir cevap bulmaya çalışan Vincent van Gogh'un aksine, Frida Kahlo cevapları biliyordu (Ivy'den aktaran Nunez, 2009, s. 57-58).

Benliğin farklı evrelerine vurgu yaparak kendi içsel sürecini gözler önüne seren bir diğer sanatçı da Japon, feminist, fotoğraf ve performans sanatçısı Tomoko Sawada'dır. Sawada, tümü kendisine ait dört yüz farklı kimlik fotoğrafının bulunduğu *ID 400* çalışması ile (Görsel 6 ve 7) dikkat çekmiştir. Bu çalışmada sanatçı, dış görünümünde, kıyafetlerinde ve yüz ifadelerinde çeşitli değişiklikler yaparak her fotoğrafta kendini farklı bir kişi olarak temsil etmektedir. Sanatçının performansı, benlik temsiliinin çarpıcı bir örneğini gözler önüne sermektedir. Sawada, çalışmasını ortaya koyma sebebini şu sözlerle açıklamaktadır:

Aşağılık kompleksi ile kuşatılmışım. Fotoğraf çekmeye başladığımda, çekici ve sevimli göründüğüm fotoğraflardaki görüntümü sevmiştim. Fotoğraflarda kendimi bir model ya da aktris gibi gösterebilirdim. Fotoğraflarıma tekrar ve tekrar baktığımda, gerçek görüntüm ve fotoğraflardaki görüntüm arasındaki boşluk genişledi. Diğer bir deyişle, görüntüm kolayca değişebilirdi ancak kişiliğim değişmemişti. Bir kimlik fotoğrafı, bir kişinin kimliğini veya varlığını kanıtlar. Yani, herhangi bir kişi bu dünyada var olmasa bile, bir kimlik fotoğrafında görünüyorsa, o kişi varlığını kanıtlayabilir. Bir kimsenin kişiliğini, onun görüntüsünün gösterdiği söylenir. Bununla birlikte, birinin görünümü değişse bile, özü değişmez. Böyle bir çelişki, çalışmamı yaratmam için beni motive etti ... Bu kimlik fotoğraflarından her biri ben olabilirim.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup>Web 15: <https://global.canon/en/newcosmos/gallery/selected-artists/tomoko-sawada/> Erişim tarihi: 08.05.2019



**Görsel 6.** Tomoko Sawada, ID 400<sup>24</sup>

Japon ressam ve tasarımcı Tadanori Yokoo, Sawada'nın çalışması için yaptığı yorumda şu sözlere yer vermektedir:

Bu çalışma, benliğin çeşitli evrelerini göstermektedir ve fotoğraflar çoğaltılmış ve katlanmış gibi görünmektedir. Bu beni şaşırtıyor. Belki de bir erkek olarak kadınların erkeklerden daha dışavurumcu olduğu konusunda eminim. Sanatsal ve resimsel dışavurumlar, kısmen bir kişinin duygularının acısını, bu ifadelerden çıkarmayı içerir. Bu çalışmayı bu kadar etkileyici yapan, fotoğrafa olan kavramsal yaklaşımının yanı sıra, çalışmanın sert görünmesini engellemek için çalışmaya sezgisel, duygusal ve fizyolojik unsurların da eklenmiş olmasıdır (Yokoo, 2000, para. 2).



**Görsel 7.** ID 400, detay<sup>25</sup>

<sup>24</sup> Web 16: <https://taguchiartcollection.jp/works/tac324/> Erişim tarihi: 16.10.2019.

<sup>25</sup> Web 17: <https://taguchiartcollection.jp/works/tac324/> Erişim tarihi: 16.10.2019.

Cristina Nunez, Sawada'nın *ID 400* çalışmasında bir örneğini gördüğümüz, İtalyan fototerapist Stefano Ferrari'nin işaret ettiği "egonun şaşırtıcı esnekliğine" ilişkin şu sözlerini aktarmaktadır:

Promethean'in<sup>26</sup> her şey olmaya ve her şeyi denemeye ihtiyacı var... Yeni kişiliklerle kendini tanımlamak için, bir başkası olmak için... Bu güdü, her birimizde birlikte bulunan, kimliklerin çeşitliliğinin farkına varma ve onları açıklama dürtüsü, şimdiki zamanların tanımlayıcı özelliklerindendir (Ferrari'den aktaran Nunez, 2009, s. 58).

Bu örneklerden de anlaşılacağı gibi, terapötik fotoğrafın benlik keşfi sürecinde pek çok farklı konuya temas ettiği görülmektedir. Bu konulardan bir diğerine vurgu yapan danışman ve yazar Joseph F. Ryan (2012) "Photography as a Tool of Awareness" (Farkındalık Aracı Olarak Fotoğrafçılık) makalesini, Amerikalı fotoğrafçı ve teorisyen Minor White'ın (1908-1976) görüşleri ve çalışmalarından esinlenerek kaleme almıştır. Ryan, pek çok fotoğrafçının kendi sanat dallarının ruhsal yönleri açısından yorumlar yaptığını ancak fotoğrafçılığın, ruhsal gelişimi teşvik potansiyelini ortaya koyan çok fazla literatür bilgisinin olmadığını ortaya koymaktadır. Yazara göre Minor White, bu alana gereken önemin verilmesinin öncülüğünü yapan ve fotoğrafçılıkla ruhsallık arasındaki bağı en sesli şekilde dile getiren kişidir (Ryan, 2012).

Ryan (2012), bir fotoğrafçının bir şeyle ya da bir kişiyle zaman geçirmeye istekli olduğunda, bakma eyleminin, görenlerden biri olma haline gelebileceğini ifade etmektedir. Yazar, White'ın bu konuyla ilgili düşüncelerinin de kendisiyle benzer olduğunu belirtmektedir: "Filmin ne kadar yavaş olduğunun bir önemi yoktur, ruh her zaman seçtiği fotoğrafçı için yeterince uzun süre hareketsiz durur." Aynı zamanda White, bir fotoğrafçının, "dikkatinin nesnesinin varlığını doğrulayana dek, kendiyi hareketsiz kalması gerektiğini" önermektedir (White'dan aktaran Ryan, 2012, s. 94).

---

<sup>26</sup> *Promethean*: Yarı insan, yarı Tanrı olan, eski Yunan Tanrısı Prometheus'tan esinlenerek kullanılan bir kelimedir. Yeni şeyler üretmek ya da şeyleri yeni yollarla yapmak için risk almaya istekli olan anlamına gelmektedir. Web 18: <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/promethean>.

Ryan’a (2012) göre, ideal olarak fotoğrafçı, diğerleri ve benlik arasındaki uçurum azalana dek, tüm dikkatini öznesine yönlendirerek tevazu ile anlayışlı bir şekilde kalbini açar. Yazar, bu deneyimi White’ın sözleriyle şöyle aktarmaktadır:

Her şeyin mutlak deneyimi, onun arkasındaki gerçekliktir. Buna karşın bu “var oluş”, kelimelerin ötesindedir ve deneyim alanında durur. Bu kutsal olandır, yaratıcımızdır ya da başka bir kuvvettir, o manevi güçtür. Yüzyıllar boyunca bunun pek çok ismi olmuştur. Bunun için bir insana bir isim vererseniz, onu görmez ya da gördüğünü söyler ama gerçekte göremez. Onunla çalışmanız gerekir (White’dan aktaran Ryan, 2012, s. 94).

White, bir fotoğrafçının fotoğrafını çekeceği bir şey hakkında deneyim sahibi olmak için kendi farkındalığını artırdığını belirtmektedir. Fotoğraflara bakacak kişi de aynısını yapabilir. Farkındalığı artırabilmek yaratıcıdır çünkü bu durum, bir kişinin kendi içinde daha derin yerlerle bağlantı kurmasını sağlar. Böylelikle kişi, kendi içindeki yaratıcı ile temasa geçebilir. White, fotoğrafın bu sürecin sadece bir aracı olduğunu belirtmektedir: “Yaptığım her şeyde bu yaratıcıyı bulmaya çalışıyorum. Bu, fotoğraf ya da yaptığınız herhangi bir şey aracılığıyla hep var olan ve bizden hep gizlenen yöne doğru hareket etmenin bir yoludur.” Böylece, ister parkta yürümek veya bir bardak kahve içmek isterse bahçe sulamak ya da bulaşıkları yıkamak olsun, günlük etkinlikler de içe bakış için bir yoldur (akt. Ryan, 2012, s. 95).

Ryan, fotoğrafın, dünyayı artan konsantrasyon, derin düşünce ve meditasyonla meşgul etmek için hazır bir araç olduğunu belirterek daha derin bir farkındalık ve yüksek bir bilinç sağladığını vurgulamaktadır. Ustaca kullanılan fotoğraf da spiritüel yollarla sıkı bağlar kurabilmede önemli bir araçtır (Ryan, 2012).

Minor White’ın “Yaratıcısı”, onun farkında olmak isteyenler için hep oradadır. Fotoğraf sanatı, bir kişinin dünya görüşü ve gerçekliğin derin anlamları ile ilgilidir. Fotoğraf, dünyaya bakmaktan ziyade dünyayı görmenin bir aracıdır ve sezgisel kavrayışa yönelik bir sıçrama tahtası görevini üstlenir. Görüntüler, artık dış çevreyi yansıtmaya girişimi değildir; onlar gerçekliğin tanıklarındır (Ryan, 2012, s. 95).

Buraya kadar anlatılanlar ve verilen örnekler, fotoğrafın hem danışan ve terapistin yer aldığı psikoterapötik süreçte hem de bireyin kişisel gelişiminde bir terapist

olmadan da kullanılabilecek bir öz-farkındalık aracı olduğunu açıklamaktadır. Bu görüşlerden hareketle, araştırmada terapötik fotoğrafın, öz-farkındalık kazandırmadaki rolü sorgulanmaktadır.

Burada belirtilmesi gereken bir nokta, fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanıldığı çalışmalar bölümünde ele alınan farklı araştırma örneklerini, öz-farkındalık bölümünde ele alınan çalışmalardan keskin sınırlarla ayırmanın mümkün olmadığıdır. Fotoğrafın terapötik araç olarak kullanıldığı çalışmalar bölümündeki örneklerde de öz-farkındalık durumuna ilişkin göstergeler ortaya koyulmaktadır. Ancak araştırmanın amaçları doğrultusunda, iki bölümü birbirinden ayırmanın uygun olduğu düşünülmektedir.

## İKİNCİ BÖLÜM

### BENLİK

Terapötik fotoğrafın, benlikle ilişkisinin sorgulandığı bu araştırmanın amaçları doğrultusunda, ikinci bölümde *benlik kavramı* (self-concept) irdelenmektedir. Benlik bir kavram olarak ele alındığında, bireyin kendisine ilişkin tüm inançlarının zihinsel bir temsilini ifade etmektedir. Kim olduklarını fotoğraflar aracılığıyla ifade etmeleri beklenen katılımcıların, kendi çektikleri ya da arşivlerinden seçtikleri fotoğrafları ile yaptıkları da benlik kavramlarını görsel bir araç yoluyla temsil etmektir.

Bu bölümde, öncelikle benlik kavramına ilişkin genel bilgiler verildikten sonra, benliğin oluşum ve gelişim sürecine değinilmektedir. Bu süreçte, benlik kavramının şekillenmesine rehberlik eden bazı bilgi kaynakları bulunmaktadır. Bu kaynaklar, benliğe ilişkin bilgi edinme amacı taşıyan araştırma için önem arz etmektedir. Benliğe ilişkin bilgilerin nereden geldiğini açıklamaya odaklanan bu kaynaklar, bilişsel, sosyal ve kültürel bağlamda ele alınmaktadır.

Bu bölümde daha sonra, benliğin farklı yaklaşımlar çerçevesinde nasıl ele alındığı ortaya koyularak sosyal psikoloji literatüründe benlikle ilgili temel tartışmalara değinilmektedir. Bu tartışmalar, William James'in yaklaşımı ile başlayan, ana akım sosyal psikoloji literatüründeki tartışmalar üzerinden yürütülmektedir. Araştırmanın, benliğe ilişkin kavramsal çerçevesini oluşturan sembolik etkileşim yaklaşımı ve hümanistik yaklaşım temelinde, bazı benlik kuramcılarının görüşleri de açıklanmaktadır. Bu yaklaşımlar içinde ilk olarak benliği sistematik ve detaylı bir biçimde inceleyen ve benliğin, psikoloji çalışmaları içinde gündeme gelmesine aracılık eden William James'in benlik ile ilgili görüşlerine yer verilmektedir. James'in fikirleri, araştırmanın kavramsal temelini oluşturan sembolik etkileşimci akımın, benliğe ilişkin fikirlerinin şekillenmesi üzerinde de etkili olmuştur. Sembolik etkileşimci yaklaşımın

‘insanların anlamlı semboller aracılığıyla etkileşim kurabileceği’ fikrinin, bu araştırmada sembolik bir araç olarak kullanılan fotoğrafın, bireyin benliği ile girdiği etkileşim sürecine de uygulanabileceği varsayımından yola çıkılmaktadır. Bu araştırmada da benlik, fotografik sembollerle temsil edilmektedir. Aynı zamanda sembolik etkileşimci yaklaşımda benlik, toplum içinde oluşan bir yapı olarak ele alınmakta ve birey ve toplum ilişkisi çerçevesinde değerlendirilmektedir. Bu araştırma da sembolik etkileşimcilik yaklaşımının “sosyal benlik” anlayışını benimsemektedir.

William James’in benlik teorisinden sonra, sembolik etkileşimcilik yaklaşımının araştırma ile ilişkili olan önemli benlik kuramcıları, Charles Horton Cooley, George Herbert Mead ve Erving Goffman’ın görüşlerine yer verilmektedir. Araştırmada, Charles Horton Cooley’in ayna benlik kuramından, George Herbert Mead’in özne/nesne benlik kavramsallaştırmasından yararlanılmaktadır. Ayrıca Erving Goffman’ın benlik sunumu ile ilgili görüşlerini ortaya koyduğu dramaturjik teorisi de kavramsal çerçevenin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır.

Sembolik etkileşimcilikten sonra, araştırmanın kavramsal çerçevesinin temelini hümanistik yaklaşım oluşturmaktadır. Hümanistik yaklaşımın benimsediği fenomenolojik yöntem, bireyin öznel deneyimini terapötik sürecin merkezine alması ile sonuçlanmıştır. Bireyi anlamak için dünyaya bireyin gözünden bakılması gerektiğini savunan hümanistik görüş, anlamın, bireyin öznel deneyimlerinden çıkarsanabileceğini savunmaktadır. Bu araştırmada kullanılan otofotografi yöntemi de bireyin iç dünyasını kendi çektiği ya da seçtiği fotoğraflarla, bireyin gözünden görmeyi amaçlayan fotografik bir gözlem metodudur. Ayrıca hümanistik yaklaşım, her insanın, doğuştan gelen gizil güçleri bulunduğunu ve bu güçleri ortaya çıkarabilecek potansiyeli olduğunu öne sürmektedir. Bireyin, seçme ve karar verme davranışı açısından özgür ve yetkin olduğunu vurgulayan yaklaşım, bireyin kendini gerçekleştirebilme gücüne olan inancı ile de insanı merkeze alan bir bakış sergilemektedir. Kendini gerçekleştirme, bireyin,

içsel dünyasında yer alan gizil güçleri ortaya çıkarmak ve kendi kapasitesini tam olarak geliştirebilmek için giriştiği mücadeyi ifade etmektedir. Bu doğrultuda, birey, ilerleme, gelişme ve kendini gerçekleştirme amaçları doğrultusunda, ideal benliğin hedeflerine ulaşmaya çalışmaktadır.

Terapötik fotoğrafın, öz-farkındalık kazandırmadaki rolünü sorgulayan bu araştırma açısından bakıldığında, öz-farkındalık, gizil bir insan gücü olarak ele alınabilir. Sonraki bölümlerde açıklanacağı gibi, öz-farkındalık, belli durumlarda ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla farkındalık yaşantısı, her zaman deneyimlenemeyen saklı bir güç olarak düşünülebilir. Ayrıca literatürde öz-farkındalığın, geliştirilebilen bir beceri olarak ele alındığı görülmektedir. Gelişebilen bir beceri olarak kazandırılması ya da artırılması hedeflenen öz-farkındalık, ancak insanın kendi potansiyelini açığa çıkararak kendisine nesnel bir gözle dışarıdan bakabilir hale gelmesi ile mümkündür. İdeal benliğe doğru gelişen bir süreç olarak kendini gerçekleştirme, kişinin kendini açık gözlerle ve olduğu gibi görebilmesi ile mümkün olmaktadır. Bu bağlamda hümanistik yaklaşımın “ilerleme, gelişme, kendini gerçekleştirme, ideal-gerçek benlik” kavramları araştırma açısından kullanışlı görülmektedir (Genel bir çerçeve çizebilmek açısından araştırmada faydalanılan yaklaşımlar ve bu yaklaşımların temel kavramları, Tablo 1’de sunulmuştur).

Tüm bu açıklamalardan hareketle, terapötik fotoğrafın sağladığı dışavurumun da öz-farkındalık geliştirmede önemli bir gücü olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla bu bölümde, benlik yaklaşımlarından sonra öz-farkındalığa ilişkin literatür çalışmalarına da yer verilmektedir.

**Tablo 1.** Benliğe İlişkin Yaklaşımlar ve Kavramlar

|                                      |                                                                                                                                |                                                                                                                                             |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Hümanistik yaklaşım</u>           | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Carl Ransom Rogers</li><li>○ Abraham Maslow</li></ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>○ İlerleme</li><li>○ Gelişim</li><li>○ Kendini gerçekleştirme</li><li>○ İdeal-gerçek benlik</li></ul> |
| <u>Sembolik etkileşimci yaklaşım</u> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Charles Horton Cooley</li><li>○ George Herbert Mead</li><li>○ Erving Goffman</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Sosyal benlik</li><li>○ Özne/nesne benlik</li><li>○ Ayna benlik</li><li>○ Benlik sunumu</li></ul>   |
| <u>Diğer Kavramlar</u>               | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Tory Higgins</li></ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Benlik uyumsuzluğu</li><li>○ Benlik alanları (gerçek/olması gereken/ ideal benlik)</li></ul>        |
|                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Shelley Duval &amp; Robert A.Wicklund</li></ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Nesnel benlik farkındalığı</li></ul>                                                                |
|                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Hazel Markus</li></ul>                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Benlik şeması</li></ul>                                                                             |
|                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Hazel Markus &amp; Shinobu Kitayama</li></ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Özerk ve ilişkili benlik</li></ul>                                                                  |
|                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Jeffrey Jensen Arnett</li></ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Beliren yetişkinlik</li></ul>                                                                       |

### 2.1.Benlik/ Kendilik Kavramı

Benlik, tanımlanması oldukça zor kavramlardan biridir. Benliğin karmaşık ve çok boyutlu doğası, benliğe ilişkin tanımlamalar açısından farklılıklara yol açmaktadır. Benlik literatürüne bakıldığında, sosyal bilimler ve davranış bilimleri çerçevesinde, benliğin ele alınışı açısından farklılıklar göze çarpmaktadır. Benliğin öznel ve bilişsel yanlarına vurgu yapan görüşler olduğu gibi, toplumsal ve sosyo-kültürel yanlarına vurgu yapan görüşler de bulunmaktadır. Bu yaklaşımlar arasındaki ayrılıklar, benliği ele aldıkları bağlam doğrultusunda ortaya çıkmaktadır. Anthony Giddens (2008), benliğin ortaya çıkışının çok fazla tartışılmış bir sorun olduğunu belirtmektedir. Yazar, bu durumun, çocuk gelişimindeki önemli kuramcılarının (George Herbert Mead ve Jean Piaget) toplumsallaşmanın farklı yönlerini (bilişsel ve toplumsal) vurguluyor olmalarından kaynaklandığını ifade etmektedir. Buna ek olarak Doğan Cüceloğlu (1991), benlik kavramlarının çoğunun açık, seçik, kesin olmaması ve kullanım açısından kavramlar arasında farklılıklar olması sebebiyle, benlik kuramcılarının değişik

sonuçlara ulaşabildiklerini öne sürmektedir. Ayrıca, yazara göre bu kavramların deneysel olarak araştırılabilmesi de zordur (s. 427). Psikoloji Profesörleri Mark R. Leary ve June Price Tangney de (2003) sosyolog ve psikologların, benliği nasıl tanımlayacakları ve kavramsallaştıracakları konusunda güçlükler yaşadıklarını belirtmektedir. Yazarlar, evrensel olarak kabul edilmiş bir benlik tanımlaması olmadığı gibi, benliğe ilişkin pek çok tanımlamanın da farklı fenomenlere atıfta bulunduğunu eklemektedir. Bu gibi sebepler de benlik konusunun, en başından beri sosyal bilimler ve davranış bilimleri açısından “kavramsal bir çıkmazın” içinde olmasına yol açmaktadır (Leary ve Tangney, 2003, s. 6).

Benlik literatüründe uzun zamandır süregelen bu tartışma doğrultusunda Leary ve Tangney (2003), benlik kelimesinin davranış bilimi ve sosyal bilimlerde kullanımına ilişkin beş farklı yaklaşım olduğunu öne sürmektedir. Buna göre benliğin ilk ele alınış biçimi, gündelik yaşamda kullanılan “kişi” (*person*) kelimesi ile benzer şekilde kullanılmasıdır. Bu açıdan bireyin benliği, o kişinin kendisidir, kişinin toplamıdır. Yazarlara göre, gündelik dilde kabul edilebilir bir kullanım gibi görünse de benliği kişiyle eşitleyen kullanımlar, benlik araştırmacılarının ilgisinin konusu olan, psikolojik var oluşu ifade etmemektedir. Psikolojik bir perspektiften bakıldığında, pek çok sosyal ve davranış bilimci, her kişinin bir benliği olduğunu kabul ediyorken, benliğin, o kişi olduğu görüşünü kabul ediyor görünmemektedir. Benlik kelimesinin kullanımında bir başka bakış açısı da kişiliğin tamamı ya da bir parçası anlamına gelecek şekilde kullanılmasıdır. Benliği, “kişinin becerileri, amaçları, değerleri, kişiyi diğerlerinden ayıran özellikleri” olarak tanımlamak, bu kullanıma örnek olarak gösterilebilir. Benlik, “tecrübe eden bir özne” (*experiencing subject*) olarak da ele alınmaktadır. William James’in benlik bilgisinden sorumlu tuttuğu, psikolojik bir yapı olan özne benlik kavramı ve öz-farkındalık görüşü bu kullanıma örnektir. Yazarlara göre, benlik kavramının bu şekilde kullanımı, bir kişinin deneyiminin öznesi veya merkezi olan içsel

psikolojik var oluşa atıfta bulunmaktadır. Benlik, burada, bireyselliği de yansıtmaktadır. İnsanlar, genel olarak “zihinlerinin içinde deneyimlerini kaydettikleri, duygularını hissettikleri, fikirlerini düşündükleri deneyimleyen bir şey olduğu algısına” sahiptir. Ek olarak bu kişilerin birçoğu, böyle bir zihinsel var oluşun, onların gerçekte veya en temelde kim olduklarının merkezinde yer aldığını bildirmektedirler. Benlik kavramının bir başka kullanımı da bir kişinin kendisi hakkındaki inançlarını vurgulamaktadır. Benliğin, pek çok tanımda, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri, inançları, duyguları olarak açıklandığını görmek mümkündür. “Ben kimim? Nasıl biriyim?” gibi sorulara verilen cevaplar, bu benlik tanımı içerisinde yer almaktadır. Son olarak benlik kavramı, kişinin davranışlarını düzenleyen “karar verici bir birim ve fail” (*doer*) anlamında kullanılmaktadır. Öz-kontrol, öz-düzenleme süreçlerinden bahsederken, benliğin bu yönetici özelliğine göndermede bulunmaktadır (Leary ve Tangney, 2003, s. 6-7).

Leary ve Tangney’in ortaya koymuş olduğu benlik kavramının kullanımına ilişkin sınıflandırmadan hareketle, bu araştırmada, benliğin literatürde yaygın olarak kullanılan, bireyin ‘kendisi hakkındaki düşünceleri, duyguları ve inançlarının tümü’ şeklindeki tanımından yola çıkıldığı söylenebilir. Nitekim araştırmanın hareket noktasını oluşturan “Sen kimsin?” sorusu, bireylerin kendileri hakkında ne düşündükleri, neye inandıkları, nasıl hissettikleri gibi içsel durumlarına ilişkin bilgi edinme amacı taşımaktadır. Ancak, araştırma süreci, her ne kadar araştırmacı tarafından belli bir düzeye kadar yapılandırılmış olsa da sosyal bilimlerin araştırma öznesinin karmaşık ve öngörülemeyen doğası, sabit bir bakış açısı ile sınırlandırılmış bir alanda hareket etmeye izin vermemektedir. Ayrıca, çok bileşenli ve anlaşılması güç bir kavram olan benliği, tek bir perspektiften ele almak mümkün görünmemektedir. Bu sebeple bu araştırmada, “Sen kimsin?” sorusuna verilen cevaplar bağlamında, araştırmanın akışı yönlendirilmekte ve benlik, içerdiği bağlam temelinde değerlendirilmektedir.

Araştırmanın çıkış noktasından hareketle, benlik, bireyin “Sen kimsin?” sorusuna verdiği cevaplar temelinde tanımlandığından, benlik kavramı, “kim olduğumuz hakkında sahip olduğumuz inançların tümü” (Taylor vd., 2007, s. 105) olarak kavramsallaştırılmaktadır. Benlik kavramı, “insanların kişilik özellikleri, fiziksel karakteristikleri, yetenekleri, değerleri, amaçları, rolleri hakkındaki inançları içeren bilginin temsili” (Stangor, 2013, s. 182) olarak da tanımlanmaktadır. Bir başka tanımlamada ise benlik kavramı, “kendine dönük ve bireylerarası davranış ve süreçleri motive eden, yorumlayan, düzenleyen ve bunlara aracılık eden dinamik zihinsel bir yapı” olarak açıklanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s. 427). Bu görüşlerden hareketle, benlik kavramının, bilişsel bir yapı olduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda ‘benlik’, kişiye özgü tüm bileşenleri içinde barındıran çatı bir kavram olarak değerlendirildiğinde, ‘benlik kavramı’ da benliğin temsilinin bilişsel özünü oluşturmaktadır.

Her bireyin benlik kavramı, kendine özgü olmakla birlikte, benlik kavramının genel bazı karakteristikleri de tanımlanabilir. Charles Stangor (2013), benlik kavramının temelde üç ögesi olduğundan bahsetmektedir. Buna göre, fiziksel karakteristikler, benlik kavramının önemli bileşenlerinden ilkinin oluşturmaktadır. İnsanlar, kendilerini tanımlarken sıklıkla fiziksel özelliklerinden bahsetmektedirler (Sarışınım, zayıfım, mavi gözlüyüm gibi). İnsanlar, genellikle fiziksel özelliklerini, diğer insanlardan kendilerini ayıran olumlu veya olumsuz özellikleri temelinde sıralamaktadırlar. Yazara göre bu özellikler, başkalarının bireyleri değerlendireceği, öne çıkan özellikleridir. Benlik kavramının ikinci karakteristiğini, ait olunan ve önem atfedilen sosyal gruplara üyelikler oluşturmaktadır (Ben sanatçıyım, ben Türküm, Ankara Üniversitesi öğrencisiyim gibi). Grup üyeliklerinin, bireye sosyal kimlik sağlaması sebebiyle, benlik kavramının şekillenmesinde önemli bir rolü bulunmaktadır. Stangor’a göre, benliğin diğer bir ögesi de bireyin kendine özgü ve durağan karakteristikleri olan kişilik özelliklerinden

oluşmaktadır (Utangaç bir insanım, sevecenim, düşünceliyim gibi). Bu bireysel farklılıklar, davranışın önemli belirleyicileri olarak bireylerarası çeşitliliği de yansıtmaktadırlar (s. 183-184).

Benlik kavramının evrimi ve gelişimi açısından gerekli olan ilk aşama, kendini ayrı bir varlık olarak görebilme yetisidir. Hayvanlardan farklı olarak insanların en ayırt edici özelliklerinden biri, kendilik bilincine sahip olmalarıdır (Giddens, 2008, s. 201). Benliğin oluşumunda ilk basamak, bir bebeğin ayna görüntüsüne ilk uzun süren ve tekrarlanan tepkiyi vermesi olarak açıklanmaktadır (Amsterdam, 1972). Fransız psikanalist Jacques Lacan (1949/1982) bu deneyimi, *ayna evresi* olarak adlandırmaktadır. İnsan yavrusunun, 6-18 aylıkken aynada yakaladığı görüntüsü, ilk kez kendini tanıdığı, ego gelişiminin başlangıcı sayılan an olarak karşımıza çıkmaktadır. Aynadaki aksiyle karşılaşma, bebeğin kendisi dışında bir imgeyle özdeşleşmesine yol açmaktadır. Lacan (1949/1982) bu özdeşleşmeyi, “öznede bir imgeyi benimsediği zaman meydana gelen bir dönüşüm” olarak tanımlamaktadır (s. 50). Çocuğun dünya ile etkileşimlerinin oluşması sonucunda da ego kurulmaktadır. Lacan, egoyu doğal bir oluşumdan ziyade, sosyal bir oluşum olarak görmektedir (Glassman ve Hadad, 2018, s. 225).

Benliği sosyal bir oluşum olarak gören Lacan’ın görüşleri ile paralel olarak benliğin evrim ve gelişim sürecinde ikinci aşama, sosyal etkenleri içermektedir. Benlik gelişiminde toplumsallaşmanın önemli bir rolü bulunmaktadır. Sağlıklı bir benlik gelişimi için çocuk, kendi benliğini kabul sürecinde, diğer insanların onayına da ihtiyaç duyar. Bir birey olarak diğerlerinin karşısında kendini nasıl algıladığı “eşgüdümlü” bir şekilde gelişir. Yani benlik, toplumsallaşma sürecinde hem başkalarının etkisiyle gelişir hem de benliği gelişen birey, başkalarını da etkiler. Sağlıklı bir benlik gelişimi, bireyin toplum içinde hem “etkileyen” hem de “etkilenen” olarak özgün bir birey olarak kabul edilmesi ile mümkündür (Topses, 2003, s. 124-125).

Yaşamın ilk dönemlerinde benlik gelişimi daha görünür olmakla birlikte, izleyen dönemlerde de benlik, gelişmeye devam etmektedir. Hatta benlik gelişiminin, “hiç bitmeyen bir süreç” (Taylor vd., 2007, s. 106) olduğu da vurgulanmaktadır. Benlik gelişim sürecinde, bireyin kendini tanıması ve anlamasında rehberlik eden bazı bilgi kaynakları bulunmaktadır. Bu kaynaklar, benliğe ilişkin bilgi edinme amacı taşıyan araştırma için önem arz etmektedir. Bu bağlamda “Benliğe ilişkin bilgilerimiz nereden gelmektedir?” sorusunun çeşitli cevapları bulunmaktadır. Buna göre, benliğe ilişkin inançların bir bölümü, özgül deneyim ve yaşantılardan ileri gelmektedir (Taylor vd., 2007). Ayrıca insanların, kendi davranışlarına ilişkin gözlemleri de benlik bilgisinin kaynağını oluşturmaktadır. Daryl J. Bem’in benlik algısı kuramı, bu görüşü açıklamaktadır. Bem’in kuramının temel argümanı, insanlar, duyguları ve tutumları belirsiz olduğunda ya da davranışlarının tek nedeni olarak içinde bulundukları durumu gösteremediklerinde, kendi davranışlarını gözleyerek çıkarsama yapmaktadırlar (Bem, 1972). Bununla birlikte insanlar, “düşünce, duygu ve güdüler hakkında yalnızca kendilerinin sahip oldukları iç bilgiler (içe bakış) yoluyla” da benliklerine ilişkin bilgi edinebilmektedirler (Aronson, Wilson ve Akert, 2012, s. 257). Ancak insanlar, öz-farkındalık bölümünde detaylıca ele alınacağı gibi, kendilerine ilişkin bilgi edinmede bu yöntemle sıklıkla başvurmamaktadırlar. İçe bakışın, benlik için her zaman güvenilir bir bilgi kaynağı olamayabileceği de tartışılan bir konudur. Murray G. Millar ve Abraham Tesser (1990), içe bakışın, kişiye içgörü kazandırıp kazandıramayacağının, davranışa yol açan bilişsel ya da duyuşsal faktörlere bağlı olduğunu öne sürmektedir. Yazarlar, davranışları belirleyen duyuşsal etkenler söz konusu olduğunda, içe bakışın, kişinin kendisi hakkındaki doğru bilgilere erişimine engel olabileceğini belirtmektedirler.

Benlik bilgisinin önemli bir kısmı da toplumsallaşma yoluyla elde edilmektedir. Çocuklukta, ebeveynlerin, arkadaşların, çevrenin davranış biçimleri, katılım gösterilen etkinlikler, sosyal-kültürel faaliyetler, dinsel aktiviteler vb. daha sonra benliğin önemli

yönleri haline gelmektedir. “Toplumsallaşma, erken deneyim ve yaşantıların özünü oluşturur ve bu deneyimlerin düzenliliği en sonunda benlik kavramının önemli yönleri olarak” karşımıza çıkar. Toplumsallaşma süreci ile paralel olarak başkalarından alınan “geribildirimler” de benlik hakkında bilgi edinme yollarındandır. Ergenlik dönemine kadar ebeveynlerin geribildirimleri, çocukların benlik kavramı açısından öneme sahipken, ergenlikten itibaren, akran gruplarının geribildirimleri daha önemli olabilmektedir (Taylor vd., 2007, s. 107, 108).

Başkalarının bize karşı davranışları da benlik hakkında bilgi edinmede kaynak oluşturur. Bu bilgi kaynağı, bizi Cooley’in ayna benlik teorisine götürür. Buna göre, Cooley (1902), diğer insanları, kendi davranışlarımızı görebildiğimiz aynalar olarak temsil etmekte ve onlardan yansıyanların, kendimiz hakkında bilgi sağlamada bize rehberlik ettiğine işaret etmektedir. “Başkalarının bize tepki veriş biçimlerine ilişkin algılarımız da yansıtılmış benlik algısını” oluşturur (Taylor vd., 2007, s. 107). Benliğin şekillenmesinde rolü olan diğer insanlar, anlamlı diğerleri/ötekiler kavramı ile açıklanmaktadır. *Anlamlı diğerleri/ötekiler* (significant others), “bir başkasının davranışı üzerinde önemli etkiye sahip olan ya da davranışının şekillenmesinde oluşturuca rol oynayan ötekilerdir” (Marshall, 1999, s. 28-29).

İnsanlar, kendilerini başkalarıyla karşılaştırarak da değerlendirmektedirler. “Kendi yetenek ve tutumlarımızı ölçmenin yollarından biri de başkaları arasında nasıl durduğumuza bakmaktır” (Aronson, Wilson ve Akert, 2012, s. 293). McGuire ve McGuire (1982), öğrencilerden kendilerini anlatmalarını istedikleri çalışmalarında, öğrencilerin, kendilerini çevrelerinde yer alan diğer insanlardan farklı kılan özellikleri temelinde tanımlamalar yaptıklarını ortaya koymuşlardır. McGuire ve Padawer-Singer’in (1976) yaptığı bir başka çalışmada da kadınların daha çok olduğu bir ailede yetişen erkek çocukların, kendilerini tanımlarken cinsiyetlerini belirttikleri gözlenmiştir. Bu örnekler doğrultusunda, insanların benlik tanımlamalarını diğerlerinden farklı kılan

özellikleri temelinde gerçekleştirmesi, diğer insanları ölçüt olarak karşılaştırma yaptıklarının bir göstergesidir. Festinger de (1954) toplumsal/sosyal karşılaştırma kuramında, insanların kendi yetenekleri ve görüşleri açısından emin olmadıkları ve kendilerini karşılaştırabilecekleri nesnel bir standart bulamadıkları zamanlarda, kendilerini başka insanlarla kıyaslayarak kendilerine ilişkin bilgi edindiklerini öne sürmektedir. Festinger, bireylerin kendilerini, durum, geçmiş, konum vb. açısından benzer kişilerle karşılaştırdıklarını belirtmektedir.

Benliğin gelişim sürecinde, kültürün de önemli bir yeri bulunmaktadır. Kültür, benlik kavramının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Benlik literatüründe kültür ve benlik temelinde yapılan tartışmalar, Hofstede'nin, bireycilik-toplulukçuluk ayrımı çerçevesinde ele alınmaktadır. *Bireycilik*, “bireyler arasında bağların gevşek olduğu, herkesin sadece kendine ve çekirdek ailesine” bakmakla yükümlü olduğu kültürler için kullanılan bir kavramdır. *Toplulukçuluk* ise insanların doğumlarından itibaren güçlü ve sıkı bağlarla ilişki içinde bulunduğu grupların yer aldığı, bu bağlılığın da yaşamın sonuna kadar, “sorgulanmayan bir sadakat karşılığında varolduğu” toplumlar için geçerlidir (Hofstede'den akt. Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 322).

Bireyci kültürlerde, özerklik ve kendilerini başkalarından ayırma gereksinimi fazladır. Bireylerin kişisel amaçları, grubun ortak amaçlarından önce gelmektedir. Bu kültürü yansıtan toplumlarda, kişiyi kendi davranışlarının sorumlusu olarak kabul etme eğilimi yüksektir ve iç gruplar duygusal olarak birbirinden kopuklardır. Bu kültürlerde, diğer insanlarla çatışma olağan karşılanabilir. Toplulukçu kültürlerde ise benlik, iç grup kavramlarıyla tanımlanmaktadır. Grubun amaçları, bireysel çıkarlardan daha önemlidir ve bireyin davranışları, grup çıkarları doğrultusunda belirlenmektedir. Bu kültürlerde grup içi uyum önemlidir ve çatışmadan kaçınılır. Ayrıca toplulukçu kültürlerde, bireylerarası ilişkiler temel alındığı için, bireyler sosyal ortamın beklentilerine göre davranışlarını şekillendirebilirler (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 322-324).

Bu iki kavramsallaştırmadan temel alan kültürlerarası yaklaşım, farklı kültürlerin farklı benlik yapılarını yarattığını öne sürmektedir. Benliğin yapısı, dünyayı nasıl gördüğümüzü belirlerken, varoluşumuzun da temelini oluşturmaktadır. Bu sebeple kültürlerarası duygu, düşünce ve davranış farklılıklarının temelinde, o kültürde yaygın olan benlik yapısının etkileri görülmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 326).

Temel olarak iki farklı benlik yapısı tanımlanmaktadır. Bunlardan ilki *ayrık/bağımsız/özerk benlik* yapısıdır. Bu benlik yapısına çoğunlukla Batı kültürlerinde rastlanır ve bu kültürel yapıda, başkalarından farklı olma, kendini gösterme ve kendini ifade edebilme gibi davranışlar önem taşır. Sözü geçen bağımsız davranış biçimleri, kişiye öz-güven ve öz-değer sağlar. Bireyci kültürde benlik diğer insanlardan ayrılmıştır ve bireyci benlikle diğer insanların benlikleri örtüşme göstermemektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 326). Bağımsız benlik yapısına sahip bireyler, sıklıkla “gurur ya da engellenme” gibi benlik odaklı duygular yaşamaktadırlar (Taylor vd., 2007, s. 115). *İlişkili/ilişkisel/karşılıklı bağımlı benlik* yapısı ise daha çok “Doğu, Güney Avrupa ve Latin kültüründe” rastlanan, bireyin diğerlerinden ayrıldığı özelliklerinden ziyade, toplumsal grubu ile paylaştığı ortak özelliklerinin ön plana çıkarıldığı bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Taylor vd., 2007). İlişkili benlik yapısına sahip bireyler arasında bağlılık önemlidir ve benliğin ayrışmışlığına çoğunlukla değer verilmez. Başkalarına uyum göstermek ve bu uyumu sürdürmek esastır. Kişinin, kendisinden beklenen rol ve davranışlar doğrultusunda davranması istenir. Bu roller de kişilerarası bağları güçlendirir. Bu benlik yapısında, kişinin benlik tanımının bir kısmını, diğer insanlar oluşturmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 327). Ayrıca ilişkili benlik yapısına sahip bireyler “başkası odaklı duygular” yaşama eğilimindedirler (Taylor vd., 2007, s. 115). Markus ve Kitayama (1991), insanların kendilerini tanımlarken ilişkilerini referans alabileceklerini belirtmektedir (Bir takımın kaptanı olmak ya da bir kişinin çocuğu olmak gibi). Karşılıklı bağımlı/ilişkili benliğe sahip bireyler için anlamlı

diğerleri ile kurdukları ilişkiler önemlidir ve bireylerin bu ilişkilere bağlılıkları esastır. Diğer insanlar, benliğin bağlı olduğu “ortamın, durumun ve bağlamın” ayrılmaz bir parçasıdır. Dolayısıyla bu benlik yapısında, diğerleri, benlik tanımlamasına “aktif ve sürekli” olarak katılmaktadır (Markus ve Kitayama, 1991, s. 227). Ancak bu durumdan, ilişkili benliğe sahip kişilerin, kişisel özellikleri, tutumları ve yeteneklerinin önemli olmadığı anlamı çıkarılmamalıdır. İlişkili benlik, başkalarıyla kurulan ilişkilerden daha fazla etkilenmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 327). Ayrıca bu düalist kavramsallaştırma, bütün toplulukçu kültürlerde ilişkili benlik yapısının, tüm bireyci kültürlerde de bağımsız benlik yapısının görüleceği sonucunu doğurmamaktadır. Bireyci topluluklarda, ilişkili benlik özellikleri görülebileceği gibi, toplulukçu kültürlerde de bağımsız benlik özellikleri görülebilir. Ek olarak her kültürün farklı alt gruplarında da (cinsiyetler, farklı sosyo-ekonomik düzeyler veya etnik kökenler vb. arasında) farklı benlik yapıları ortaya çıkmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 328, 334).

Bireyci ve toplulukçu kültürler açısından, bireylerin “Sen kimsin?” sorusuna verdikleri cevaplar da farklılık göstermektedir. Buna göre, bireyci kültüre sahip toplumlarda, bireylerin bu soruyu daha çok “kişisel yetenekleri, kişilik özellikleri ya da bireysel hedefleri” temelinde cevaplamaları beklenir. Toplulukçu kültürler ise kendilerini diğer bireylerden ayırmaya önem vermediklerinden, bu soruya verecekleri cevaplar, “grup kimlikleri, sosyal konumları ve sosyal rolleri” temelinde olacaktır. (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 329-330).

Buraya kadar aktarılanlarla, benliği şekillendiren bireysel, toplumsal, kültürel kaynaklar açıklanmaktadır. Bunların yanı sıra, benliğin oluşum ve gelişim sürecinde etkili olan önemli bilişsel kaynaklar da bulunmaktadır.

Her insanın, “Ben kimim?” sorusuna verdiği cevapların birbirinden farklı olmasının kaynağı, *benlik şemaları*<sup>27</sup> (*self-schemata*) adı verilen bilişsel yapılarla da açıklanmaktadır. Benliğin yapısını açıklamaya çalışan psikolog Hazel Markus (1977), benlik şemalarının, “benliği oluşturan bilişsel moleküller” olduğunu belirtmektedir. Markus, benlik şemalarını, “geçmiş deneyimlerden kaynaklanan, bir bireyin sosyal deneyimlerinde bulunan, benlikle ilişkili bilgiyi işlemede rehberlik ve organize eden, benlik hakkındaki bilişsel genellemeler” olarak tanımlamaktadır (Markus, 1977, s. 63).

Markus (1977), bilişsel yapıların seçme ve bilgiyi organize etme üzerindeki etkisinin, en çok kendimiz hakkındaki bilgiyi işlerken belirgin olduğundan bahsetmektedir. Yazara göre, birey tarafından işlenen bilginin önemli bir bölümünü benlik hakkındaki bilgi oluşturmaktadır. Markus benlik şemalarının, bireyin içinde bulunduğu özel olaylar ve durumlardan kaynaklanan bilişsel temsilleri içerdiğini belirtmektedir (Örneğin “Dünkü tartışmada konuşmadan önce tereddüt ettim çünkü haklı olduğumdan emin değildim.”). Bunun yanı sıra, benlik şemaları, tekrarlanmış kategorizasyondan ve bireyin kendisi veya başkaları tarafından yapılan değerlendirmelerden meydana gelen daha genel temsilleri de kapsamaktadır (Örneğin “Üç-dört kişilik gruplar içinde çok konuşurum ancak daha büyük bir topluluk içinde konuşmaktan çekinirim.”, “Ben yaratıcı bir insanım.”, “Ben bağımsızım.” vb.) (Markus, 1977, s. 64).

Markus (1977), benlik şemalarının işlevlerini şu sözlerle açıklamaktadır:

Benlik şemaları, bireyin geçmiş bilgi işlemelerinden inşa edilir ve benlikle ilgili bilgilerin girdi ve çıktılarını etkiler. Benlik şemaları, benliğin, belleğe eklendiği ve ondan farklılaştığı yanları temsil eder. Bir kez var olduğunda benlik şemaları, bilgiye dikkat edilip edilmeyeceğini, bilginin nasıl

---

<sup>27</sup> Şema kavramı, “dünyaya ilişkin bilgi ve genel beklentileri içeren zihinsel bir yapı” olarak tanımlanmaktadır (Augoustinos ve Walker, 1995, s. 33). İnsanlar gün içinde pek çok uyarandan gelen karmaşık ve hızlı bilgi akışı ile başa çıkabilmek için bazı “kestirme yollar” kullanmaktadırlar. Şemalar, sosyal dünyayı anlamada bireylerin kullandığı kestirme yollardan biridir. Dünyayı anlama süreciyle de ilişkili olarak şemalar, bilgiyi örgütleme ve düzenlemede önemli bir rol oynamaktadır (Dönmez, 1992, s. 135).

yapılandırıldığını, ona ne kadar önem verileceğini ve sonrasında ona ne olacağını belirleyen seçici mekanizmalar olarak iş görür. Bireyler belli bir türden, tekrar eden deneyimleri biriktirdikçe tam olarak savunmasız olmamalarına rağmen benlik şemaları, tutarsız bilgiye karşı artan bir direnç gösterir (s. 64).

Taylor ve diğerleri de (2007) benlik şemalarının, bireyin kendisi hakkında düşünürken üzerine odaklandığı boyutlar olduğunu belirtmektedir. Örneğin bağımsızlığa çok önem veren bir kişi, ailesinden harçlık almayı reddedip bir işe girmek isteyebilir. Aynı kişi, herhangi bir hiyerarşik düzenin olduğu bir iş kolunda çalışmak istemeyip kendi şirketini de kurmak isteyebilir. Bağımlı kişiliğe sahip bir birey, üniversite eğitimi için bulunduğu şehrin dışında yaşamak istemeyip ailesi ile birlikte olmanın daha güvenli olduğunu düşünebilir. Her iki durumda da söz konusu kişinin bağımlılık ve bağımsızlık boyutunda güçlü bir şeması bulunmaktadır. Diğer taraftan, kişi kendisi hakkında bu iki boyutta da düşünmeyebilir. Böyle bir durumda ise kişinin bu boyuta ilişkin, kendisi hakkında şematik düşünmediği, yani aşematik (şemasız) olduğu söylenebilir (s.117). Sonuç olarak, bireyler benlik kavramlarının belirli bir boyutunu, “merkezi öneme sahip, çarpıcı ve belirgin bir özellik olarak gördüklerinde *şematik*, benliğin merkezi bir boyutu olarak değerlendirmediklerinde *aşematik* olarak” nitelendirilmektedirler (Augoustinos ve Walker, 1995, s. 38).

Görüldüğü gibi, benlik şemalarının da benliğin şekillenmesinde önemli işlevleri vardır. Benlik şemaları yeni gelen bilgileri organize ederek geçmiş deneyimleri anlamlandırma ve gelecekteki davranışları yönlendiren kararlar alma bakımından etkili bilişsel yapılardır. Aynı zamanda benlik şemaları, benlikle ilişkili bilgiye erişimde, düzenleyici, yönlendirici, örgütleyici ve etkin bir rol üstlenmektedir.

Buraya kadar açıklananlardan anlaşılacağı gibi benlik, pek çok etkenin bir araya gelmesiyle oluşan ve gelişen karmaşık bir yapıdır. Kişinin kendisine ilişkin inançları, düşünceleri, duyguları gibi bilişsel ve duyuşsal bileşenler ile aile, arkadaşlar, sosyal çevre, kültür gibi sosyo-kültürel faktörler de benliği biçimlendirmekte ve

dönüştürmektedir. Bu noktada, Dan Dennet’in inşa edilmiş anlatılar üzerinden açıkladığı benlik görüşü konuyu özetler görünmektedir:

Öykülerimiz örülmüştür ama çoğunlukla biz onları örmeyiz, onlar bizi örür. Özümüzde bir benlik yoktur. Aksine, benlik anlatıların çekim merkezi olarak ortaya çıkar. Görsel 8’deki çizimin ortasında bir kare görmemizi sağlayan aynı yanılısama, benlik için de geçerlidir: O da etrafındaki unsurlar tarafından yaratılır. Bağlamı kaldırırsanız kare de kaybolur. Aynı biçimde benlik de beyin tarafından yaratılır (Dennet’ten aktaran Hood, 2014, s. 16).



**Görsel 8.** Gerçekte var olmayan, algıladığımız hayali bir kare  
(Hood, 2014, s.16).

Bu örnekten hareketle, benliğin çok boyutlu ve pek çok bileşenden oluşan doğası, onu oluşturan tüm unsurlarla birlikte ele alma gerekliliğini ortaya çıkarmaktadır. En başında da belirtildiği gibi, benlik kavramı, tek bir tanımlama ya da kavramsal perspektifle açıklanabilmesi mümkün olan bir yapı değildir. Bu açıdan benlik kavramına bütüncül bir bakışın, benliği içerdiği bağlam temelinde (bireysel, toplumsal ve kültürel düzeyde) araştırmakla mümkün olabileceği anlaşılmaktadır. Bu doğrultuda araştırmada benlik kavramı, bağlamı temelinde değerlendirilmeye çalışılacaktır.

## 2.2. Benliğe İlişkin Farklı Yaklaşımlar

Benlik, felsefe ve psikoloji alanlarında çok uzun yıllardır tartışıl原因 önemli konulardan biridir. Bu tartışmaların öyle uzun bir geçmişi vardır ki, Zedek, “dört bin yıllık bir tarihi ve geleneği özetleme çabalarının, hiçbir yardımı dokunmayacağını hatta bu çabaların yetersizliğini kanıtlayacağını” belirtmektedir (akt. Hoffman, Stewart, Warren ve Meek, 2015, s. 106). Benlikle ilgili tartışmaların başlangıcının, M.Ö. 400’lü

yıllara Platon’a kadar dayandığı söylenmektedir. Platon, Socrates, Aristo gibi Antik Çağ düşünürleri, benlik kavramını tinsel ve manevi ruh temelinde tartışmışlardır. Düşünürlerin, benliği, insanın maddi varoluşundan ayırarak manevi bir varoluş olarak ele aldıkları zihin ve beden arasındaki düalizm fikri, sonraki kavrayışların da temelini oluşturmuştur (Pajares ve Schunk, 2002). Benlikle ilgili tartışmaların Plato’ya kadar gittiği söylenmekle birlikte, daha öncesinde de “Doğulu bazı yazarların (Tao te Ching, Gautama Buddha, Upanishads)” benliğe ilişkin fikirler paylaştıkları ortaya koyulmaktadır. Bu yazarlar benlik, refleksif bilinçlilik ve kimlikle ilgili sorular sormuşlardır. Bu dönemden yaklaşık iki bin yıl kadar sonra, çoğunlukla dini ve teolojik bağlamda tartışmalar yapılmıştır. Benliğe ilişkin açıklamalarında teolojik dönem yazarları, manevi içe bakışı engellediği ve ahlaka aykırı davranışlara neden olduğunu düşündükleri bencillik ve kibirden insanları koruyabilmek için yollar aramışlardır (Leary ve Tangney, 2003, s. 4). Orta Çağ boyunca benlik kavramı, ruhun içinde yaşadığı bedene olan üstünlüğünü ve ölümsüzlüğünü vurgulayan görüşler tarafından daha da geliştirilmiştir (Pajares ve Schunk, 2002). Teolojik dönem tartışmalarından sonra benlik kavramı, gerçek anlamda 17. ve 18. yüzyıllarda Aydınlanma düşüncesi ile beraber Rene Descartes, John Locke, David Hume, George Berkeley ve Immanuel Kant gibi dönemin önde gelen düşünürleri tarafından felsefi olarak ele alınmıştır (Hayes, 1993/2016; Leary ve Tangney, 2003). Rene Descartes’in *Felsefenin İlkeleri* eseri, maddi olmayan varoluş hakkındaki tartışmalar açısından bir dönüm noktası olmuştur. Descartes, şüphe etmenin, doğru bilgiye ulaşmada temel bir araç olduğunu öne sürmüştür. Descartes, “şüphe etmekle, şüphe diye bir şeyin olduğunu, dolayısıyla da şüphe eden bir benin var olduğunu, böyle bir şeyin bilincinin kendisinde olduğundan şüphe edilemeyeceğini” ifade etmiştir. “Şüphe etme ise bir çeşit düşünmedir ve düşünürken düşünmenin varlığı apaçık” olarak yaşanıp bilinmektedir. Bu düşünme durumu da Descartes’ı ‘düşünen varlığından yani kendisinden şüphe edilemeyeceği

fikrini' ölümsüzleştirdiği 'Düşünüyorum öyleyse varım' önermesine götürmüştür (Gökberk, 1961/2003 s. 233). Kartezyen rasyonalizmin temsil ettiği zihin ve beden ikiliğine yapılan vurgu, son zamanlarda büyük ölçüde ortadan kalkmış olsa da öz-farkındalığın üstbilişsel süreçleri üzerine yapılan vurgu, felsefi ve psikolojik düşüncede önemli bir güç olmaya devam etmiştir (Pajares ve Schunk, 2002, s. 4).

Sonuç olarak benlikle ilgili tartışmaların, 19. yüzyıla kadar teolojik ve felsefi bağlamda sürdürüldüğü anlaşılmaktadır. Benliğin teolojik ve felsefi açıklamaları araştırma ile ilişkili olmadığından, bu kısımda benliğe ilişkin açıklamalar, sosyolojik ve psikolojik perspektifle ele alınmaktadır.

Benlik üzerine en detaylı psikolojik tartışma, William James ile başlamıştır. Benlik, James'ten sonra psikoloji içinde belirgin bir tartışma alanı olarak ortaya çıkmıştır. James, kendinden önce kuramsal bir temele oturtulamayan benlik kavramını, sistematik ve detaylı bir şekilde ele alarak kendinden sonraki çalışmalar için bir bağlam oluşturmuştur. Farklı benlik yapılarına vurgu yapan James, benliği bileşenlerine ayırmıştır. James, insan davranışını anlamada, benliğin önemine dikkat çekerek benlik kavramını yeni bir temel üzerinden inşa etmiştir (Leary ve Tangney, 2003; Mischel ve Morf, 2003).

Benlik çalışmaları açısından önemli bir gelişme de Sigmund Freud'un psikodinamik görüşü temelinde ortaya çıkmıştır. Psikodinamik yaklaşım, kişiliği ve davranışı şekillendirmede, bilinçdışı içsel süreçleri gündeme getirmiştir. Freud'un teorisinde 'ego' olarak ele alınan benlik, bir bireyin kişiliğinin düzenleyici temel mekanizmasıdır. Görüşleri, yaşadığı dönemde oldukça yankı uyandıran Freud, çarpıcı fikirleri ile pek çok yaklaşıma da kaynaklık etmiştir. Benlik alanındaki çalışmalar açısından bakıldığında, Freud'un takipçileri, "ego psikolojisi" ve "nesne ilişkileri okulu" olmak üzere iki farklı alana yönelmişlerdir. Freud, pek çok meslektaşı açısından ilham kaynağı olmakla birlikte, kişiliği açıklamada bilinçdışı süreçlere yaptığı

determinist vurgu ve insan davranışını, geçmiş deneyimlerin bir sonucu olarak ele alan ve böylece özgür iradenin seçici gücünü göz ardı eden bakış açısı ile de eleştirilmiştir (Glasman ve Hadad, 2018, s. 226, 233).

Freud'un öncülüğünde Avrupa'da ortaya çıkan psikanalitik ekol, 20. yüzyılın ilk yarısında dönemin hakim yaklaşımlardan biri haline gelmiştir. Yüzyılın öne çıkan diğer bir yaklaşımı da Amerika'da doğup gelişen 'davranışçılıktır.' John Broadus Watson'un kurucusu olduğu ekol, Edwin Lynn Thorndike, Ivan Petrovich Pavlov ve Burrhus Frederic Skinner gibi öncü isimlerin çalışmaları ile 1960'lı yıllara dek egemenliğini sürdürmüştür. Davranışçılığın akademik psikolojideki hakimiyetinin, benlik çalışmaları üzerinde önemli yansımaları olmuştur. Davranışçı yaklaşım, davranışı, dışsal uyarıcılara verilen bir tepki olarak ele almaktadır. Yaklaşımda, yalnızca gözlemlenebilir deneyimin, bilimsel incelemeye değer görüldüğü, doğrudan gözleme dayanmayan zihinsel kavramların reddedildiği bir görüş benimsenmektedir. Bu görüşleriyle davranışçılık, benlik ve bilinç gibi içsel süreçlere yönelik çalışma girişimlerini reddederek (Glasman ve Hadad, 2018, s. 92-95) akademik psikoloji içinde, akıl, bilinç, benlik, farkındalık ve irade gibi içsel yapılara karşı dikkatin büyük ölçüde azalmasına neden olmuştur (Pajares ve Schunk, 2002, s. 11).

20. yüzyılın ilk yarısında, Freudyen gelenekten gelen ego psikologları, benliğin yürütücü işlevlerinin (öz-düzenleme, öz-savunma gibi), başa çıkma ve uyum davranışı üzerindeki önemine vurgu yapmışlardır (Mischel ve Morf, 2003, s.17). Ego psikolojisi olarak bilinen psikanalitik alanın kurucusu olan Sigmund Freud'un kızı Anna Freud, dünyayla başa çıkmada kullanılan mekanizmaları vurgulayan, ego savunma yaklaşımını geliştirmiştir. Anna Freud'la çalışan Erik Erikson da geleneksel ego psikolojisinin ötesine geçerek sosyal etkiler üzerine odaklanmış ve kişilik gelişimindeki dönemleri, psiko-sosyal gelişim evreleri temelinde ele alarak tüm yaşamı kapsayacak bir süreç olarak genişletmiştir (Glasman ve Hadad, 2018, s. 226, 233). Benliğe ilişkin çalışmalar,

Neo-Freudyenler olarak anılan Alfred Adler ile Carl Jung'un teorik ve klinik uygulamalarında da sürdürülmüştür. 1940'lı yıllarda, İngiltere'de ortaya çıkan Nesne İlişkileri Okulu teorisyenleri Melanie Klein, Heinz Kohut ve Otto Kernberg'in çalışmalarında da benliğin, benlik saygısı gibi öz-değerlendirme fonksiyonları, merkezi öneme sahip olmuştur (Mischel ve Morf, 2003, s. 17). Bu gelişmeler aracılığıyla, klinik kişilik (*clinical-personality*) alanı, ana akım Amerikan psikolojisi içinde hakim olan davranışçılık dönemi boyunca, benlik yapısının koruyucuları haline gelmiştir (Mischel ve Morf, 2003, s.17).

Neo-Freudyen teorilerle aynı dönemlerde öne sürülen sembolik etkileşimci yaklaşımın benliğe ilişkin görüşlerinin de benlik çalışmalarına önemli katkıları olmuştur. William James'in benliğin, toplumsal yanına yaptığı atıf ve benliği farklı boyutlarla ele alan yaklaşımı, benliğin sosyal bir fenomen olarak farkına varılmasına yol açarak benliğe ilişkin görüşlerde sosyal deneyiminin popüleritesini artırmıştır. Charles Horton Cooley, George Herbert Mead başta olmak üzere, sembolik etkileşimci yaklaşımın kurucuları da James'in benlik görüşünden etkilenmişler ve bu görüşü geliştirmişlerdir (Mischel ve Morf, 2003, s. 17). Benliği, sosyal bağlam temelinde ele alan sembolik etkileşimci geleneğin öncü isimleri Cooley, Mead ve Goffman'ın çalışmaları, Amerikan akademik psikoloji içinde benliğe olan dikkatin artmasına yol açmıştır (Polkinghorne, 2015).

1950'lerde Amerikan davranışçılığına ve Avrupa'daki psikanalitik teorilere karşı gelişen, klinik psikoloji alanında başlayan hümanist bir çıkış gündeme gelmiştir. Bu itirazın en sesli savunucularından Abraham Maslow ve Carl Ransom Rogers, hareketin öncüleri olarak klinik psikoloji içinde, benliğe ilginin yeniden gündeme gelmesine yol açmışlardır (Mischel ve Morf, 2003, s. 17). Bu hareket, ana akım psikoloji içinde Abraham Maslow'un (1962/2001) "üçüncü güç psikolojisi" olarak adlandırdığı hümanistik akımı başlatmıştır (s. 15). Hümanistik yaklaşım, psikanalize bilinçdışı

süreçlere yaptığı aşırı vurgu sebebiyle, davranışçılığa da insan davranışını etki-tepki temelinde ele alarak insanı bütün olarak anlamaya izin vermediği gerekçesiyle karşı çıkmıştır (Glassman ve Hadad, 2018). Davranışçılık ve psikanaliz arasındaki çatışma içinde varoluşçu ve fenomenolojik yaklaşımlardan destek alan (Polkinghorne, 2015) hümanist yaklaşım, insanı anlamada öznel deneyimin önemini vurgulayarak insanın seçme ve karar verme iradesini ön plana çıkarmıştır.

Bu yaklaşımların ortaya koyulduğu dönemin ardından, 20. yüzyılın diğer yarısında psikolog ve sosyologların benlik konusuna dikkatlerini çeken üç gelişmeden söz etmek mümkündür. Bu gelişmelerden ilki, 1950 ve 1960'lı yıllarda bazı araştırmacıların (Berger, 1952; Coopersmith, 1967; Rosenberg, 1965) benlik saygısı ile ilgili yaptıkları çalışmalardır. Bu araştırmacılar, benlik saygısını yalnızca psikolojik bir yapı olarak ele almakla kalmamış, aynı zamanda öz-bildirim ölçekleri geliştirerek pek çok araştırmayı da teşvik etmişlerdir. 1960'ların başında teorisyenler, benlik saygısını, uyum, tutum değişimi, grup davranışı gibi çeşitli psikolojik konuları açıklamada kullanmaya başlamışlardır. Teorisyenlerin, benlik alanına dikkatini çeken ikinci gelişme, psikoloji alanında ortaya çıkan, düşünceler ve içsel kontrol süreçleri çalışmalarını meşrulaştıran “bilişsel evrimdir” (Leary ve Tangney, 2003, s. 5). Bilişsel evrim, ana akım psikoloji çalışmaları içinde, insan zihninin, bilgisayarın işleyişine benzer şekilde bilişsel işlemleri gerçekleştirdiği fikrini ortaya çıkarmıştır. Bu nedenle çalışmalarda, benlik kavramı yerine, “zihinsel bir yönetici ve sentezleyici fikri” ön plana çıkmıştır (Polkinghorne, 2015, s. 91). Bu dönemde araştırmacılar benliği, bilişsel süreçler (Markus, 1977) ve dikkat (Duval ve Wicklund, 1972) temelinde kavramsallaştırmışlardır. Bilişsel dönüşüm sürecinde akademik psikoloji, hümanistik psikolojinin savunduğu, insanların öznel deneyimleri ve inançları hakkındaki verilerin, çalışmalara dahil edilmesi fikrini uygulamıştır. Ancak hümanistik psikolojide organik bir metafora dayanan öznel alanın işlevlerine ilişkin anlayış, ana akım akademik

psikolojide bilgisayar metaforuna dayandırılmıştır. Zihinsel alanın işleyişinin, bilgisayarın işleyişine benzetilmesi, psikolojinin, mantıksal pozitivizm kaynaklı araştırma tasarımlarına bağımlılığının devam etmesine neden olmuştur. Bu sebeple, öznel alanla ilgili çalışmalar, insanların öz-bildirimlerine dayanan, inançları ve davranışları arasındaki karşılıklı ilişki ile sınırlıdır (Polkinghorne, 2015, s. 92).

Benliği, bilişsel bir çerçeve ile ele almak, sosyoloji çalışmaları içinde kimlik konusuna olan ilginin gündeme gelmesine de yol açmıştır (Leary ve Tangney, 2003, s.5). Sosyoloji yönelimli bu çalışmalarda benlik, grup ilişkileri temelinde ele alınmıştır. Kimlik kuramında (Burke, 1980; Stryker ve Burke, 2000) benlik, grup ilişkileri, grup içindeki roller, rol ilişkileri temelinde değerlendirilmiştir. Sosyal kimlik kuramında<sup>28</sup> ise (Tajfel, 1978; Turner 1975) sosyal kategoriler benlik tanımlamalarının temeli olarak ele alınmıştır. Son olarak 1960 ve 1970’lerde, benlikle ilgili eğilimsel (*dispositional*) davranışların ölçümlerinin yayımlanması, benlikle ilişkili konulara dikkati artırmıştır. Benlik saygısı ölçeklerine ek olarak öz-bilinç (Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975), benlik kavramı (Wylie, 1974), öz-izleme (Snyder, 1974) ölçeklerinin geliştirilmesi, benliğe olan teorik ve ampirik ilginin artmasıyla sonuçlanmıştır. 1980’lerde ise benlik, araştırmaların merkezi meselesi haline gelmiş ve 1990’lı yıllarda benlik konusu, psikoloji ve sosyolojinin pek çok tartışma alanında egemen olmuştur (Leary ve Tangney, 2003, s. 5). Bu bilgiler ışığında, benliğe yönelik dikkatin artması, benlik çalışmalarını, “kişilik süreçleri ve dinamikleri, sosyal biliş, duygu-motivasyon, gelişimsel psikoloji, bireysel davranış, klinik psikoloji ve kültürel psikolojiyi içeren alanların kesişimine” yerleştirmiştir (Mischel ve Morf, 2003, s. 39).

---

<sup>28</sup> Sosyal kimlik kuramı, grup kavramının kişilerarası ilişkilerden farklı bir sürece gönderme yaptığı, bu sebeple grubun, bireylerin benlik tanımlamasında bir referans noktası oluşturduğu görüşünü benimsemektedir.

Buraya kadar anlatılanlarla benlik çalışmalarına ilişkin genel bir çerçeve çizilmiştir. Bu noktadan sonra, araştırmanın kuramsal temelini oluşturan benlik kuramcılarının görüşlerine yer verilmektedir.

### 2.2.1. William James ve Benlik Yaklaşımı

19. yüzyılın sonlarına kadar felsefi ve teolojik bağlamda süren benlik tartışmaları, yüzyılın sonunda Amerikalı psikolog ve filozof William James (1842-1910) ile yön değişmiştir. İşlevsel psikolojinin öncüsü olarak kabul edilen William James (1890), *Principles of Psychology* (Psikolojinin İlkeleri) eserinde benlikle ilgili oldukça detaylı bilgiler sunmuştur. Bu eseriyle, benliği sistematik olarak inceleyen ilk kişi olarak değerlendirilen James, “o zamana dek felsefi tartışmaların konusu olan benlik kavramının odağının, psikolojik tartışmalara kaymasına” da (Yıldız, 2006, s. 90) sebep olmuştur. William James’in benlik anlayışı, günümüz benlik kavramsallaştırmalarının da kaynağını oluşturmaktadır.

James’e (1890) göre benlik, “bir insanın kendisine dair söyleyebileceği her şeyin toplamıdır.” Kişinin bedeni, fiziksel gücü aynı zamanda kıyafetleri, evi, eşi, çocukları, arkadaşları, şöhreti, çalışmaları, arazileri ve banka hesapları gibi maddi veya manevi her şeyi, kişinin benliğini oluşturmaktadır (James, 1890, s. 651). James (1890) benliği, *Bilen Benlik (I)* ve *Bilinen Benlik (me)* olmak üzere iki ayrı boyutta ele alarak önceki tartışmalarda, benliğin iç içe geçmiş bu iki boyutunu birbirinden ayırmıştır. James, bilen benliği, ‘saf ego’ (pure ego); bilinen benliği, ‘görgül benlik’ (empirical self) şeklinde ifade etmektedir. James, bilen benliği, özne benlik; bilinen benliği nesne benlik olarak da kavramsallaştırmaktadır. Yazar, bilimin konusunun, bilinen benlik olmasının zorunluluğunu savunmaktadır. Bilen benlik ise kişinin bilinç durumunu ifade etmektedir. Kendi var oluşunun farkında olma, benliği özne konumuna taşımaktadır. James, farkındalık ile benlik boyutları arasındaki ilişkiyi şöyle açıklamaktadır:

Düşündüğüm her ne olursa olsun, her zaman az çok kendimin farkındayım. Ayrıca kendi varlığımın da farkındayım. Aynı zamanda bu farkında oluş, benim tarafımdan gerçekleştirilmektedir. Böylece kendi benliğimi bir bütün olarak ele aldığımda ortaya çiftmiş gibi bir durum çıkmaktadır. Biraz bilinen, biraz bilen, biraz nesne, biraz özne olabilen. O halde benliğimin iki yönü bulunmaktadır. Bunlardan birine “Bilen Benlik (I)”, bir diğerine “Bilinen Benlik (Me)” diyebilirim. Bunlar benliğin farklı yönleridir ancak iki ayrı şey değildir. Çünkü “Bilen Benliğin” kimliği “Bilinen Benliktir” (James’ten aktaran Özen ve Gülaçtı, 2010, s. 22).

Bu açıklamada da görüldüğü gibi, James, bilen ve bilinen benliği birbirinden tamamiyle ayırmamaktadır ancak her ikisinin de benliğin ayırt edici yönleri olduğunu vurgulamaktadır (Pajares ve Schunk, 2002, s. 6). James (1890), benliğin dört bileşeni olduğundan da söz etmektedir. Bunlar, maddi benlik (*material self*), sosyal benlik (*social self*), manevi benlik (*spiritual self*) ve saf egodur (*pure ego*). *Maddi benlik*, kişinin bedeni, fiziksel özellikleri ve maddi varlığı ile sahip olduğu mülk ve araçlar, kişinin yakınları ve ailesini kapsar. *Sosyal benlik*, kişinin çevresi ve diğer insanlarla olan ilişkileri ile ilgilidir. James, birden çok sosyal benlik olduğundan bahsederek bu benliklerin çeşitliliğinin, kişilerin toplum içerisinde farklı sosyal rollere sahip olmalarından kaynaklandığını ifade etmektedir. James’e göre bir kişinin, onun farkında olan ve imgesini zihninde taşıyan insanlar kadar sosyal benliği bulunmaktadır. *Manevi benlik*, bireyin duygu ve düşüncelerini içeren içsel ve öznel var oluş ile psikik yetiler ve eğilimlere (*psychic faculties or dispositions*) işaret etmektedir. James’e göre bu eğilimler, benliğin en kalıcı ve benlikle en ilişkili olan kısmıdır. Bu benlik bileşenlerinin tümü, bilinen benlik iken; yalnızca saf ego, bilen benliktir. *Saf ego*, deneysel olarak incelenememektedir. Bu sebeple, benliğin tamamen bilimin dışında kalan kısmıdır. *Saf ego*, öz-farkındalık ve benlik bilgisinden sorumlu olan psikolojik süreçlerdir (s. 659).

James’in benlik anlayışında birey, özgür iradeye sahiptir ve kendinin farkındadır. James, bireyin farkındalığını, “bilinç nehri” kavramıyla açıklamaktadır. Bilinç nehrinde “düşünceler, heyecanlar, haller, imajlar ve fikirler” süreklilik içinde birlikte var olmaktadır. Bireyin farkındalığının dışında ve “zihninin arkalarında bir

verde” ise geçişkenlik hali mevcuttur. Bilincin geçişkenliği de benliğin “olduğu gibi kalmasını sağlayan” bir özü oluşturur. Bunun bir kısmının varlığı, herhangi bir anda saptanabilir duruma gelebilir. Bu saptanabilir an be an “kendimizi” ve “bilen benliğimizi yaşantılarız” (Stevens’den aktaran Arkonaç, 2016, s. 439).

Sonuç olarak William James, kendinden önce daha çok teolojik ve felsefi açılardan tartiřılan ve kuramsal bir temele oturtulamayan benlięi oldukça ayrıntılı ve sistematik bir řekilde ele almıřtır. Benlięin farklı bileřenlerine vurgu yapan James, benlięin çok boyutlu ve karmařık bir yapısı olduęunu ortaya koymuřtur. James, insan davranıřını anlamada benlięin önemine vurgu yaparak psikolojik dūřüncede yeni bir geleneęin oluřmasına da sebep olmuřtur. William James, benlięe iliřkin gūlü bir geleneęi bařlatarak kavramı tartiřmaya açmıř olsa da 20. yūzyılın bařlarında özellikle 1920’lerde psikolojik dūřüncede davranıřçılık ve psikanalizin egemen gūrūř olması sebebiyle, davranıřçı yaklařımı benimseyen teorisyenler, James’den geriye kalan geleneęi devam ettirememiřlerdir (Leary ve Tangney, 2003).

### **2.2.2. Sembolik/Simgesel Etkileşim Yaklaşımı**

William James’ten sonra, sembolik etkileşimci yaklaşımın da benlik çalışmalarına önemli katkıları olmuştur. Sembolik etkileşimcilik<sup>29</sup>, “anlamların etkileşim yoluyla şekillenmesini inceleyen, Amerika kōkenli bir sosyal psikoloji kuramıdır.” Sembolik etkileşimci yaklaşımın temel kaygısı, “yakın gōzlemler ve iten tanıma aracılığıyla gūndelik yaşamın anlamlarını analiz etmek ve bu analizlerden hareketle insan etkileşiminin temel biçimleriyle ilgili bir anlayış geliştirmektir” (Marshall,1999, s. 647).

Sembolik etkileřim, “bir beni olan bireye ve bir kiřinin içsel dūřünce ve duyguları ile toplumsal davranıř arasındaki etkileřime” odaklanmaktadır (Wallace ve

---

<sup>29</sup> Sembolik etkileşimcilik kavramı, 1937 yılında Herbert Blumer (1900-1987) tarafından ortaya atılmıştır. Herbert Blumer, Chicago Üniversitesi’nde çalışmış önemli sosyologlardan biridir ve sembolik etkileşimci geleneğin kurucusu olarak kabul edilmektedir (Marshall, 1999, s. 77).

Wolf, 2012, s. 648). Bu yaklaşım, bireyin kim olduğunu belirleyen benlik algısının, diğer insanlarla kurulan etkileşim temelinde oluştuğunu savunmaktadır. Bu yaklaşım açısından benlik, yalnızca toplumsal bağlam temelinde var olabileceği için, benliğin gelişiminde en temel unsur sosyal etkileşimdir (Gökulu, 2019). Sembolik etkileşimcilik, toplumsal dünyayı da etkileşim yönüyle öne çıkarmaktadır. Böylece yalnız birey yoktur, insanlar her zaman başkaları ile ilişki içindedir. Etkileşimci analizin en temel birimini, “insanların kendilerini nasıl nesneler olarak görmeye başlayabileceklerini ortaya koyan ve rol üstlenme süreciyle başkalarının rolünü oynayan”<sup>30</sup> benlik oluşturmaktadır. Yaklaşımın benlik görüşünün temeli, insanın kendini bir nesne olarak görmesine dayanmaktadır (Marshall, 1999, s. 648). Buna göre, “her birey kendi deneyiminde bir nesnedir, yani, adlandırabileceği, görselleştirebileceği, üzerine konuşabileceği ve ona yönelik eyleyebileceği bir nesnedir ” (Hewitt ve Shulman, 2019, s. 86).

Sembolik etkileşimci yaklaşıma göre, kişilerarası iletişim, paylaşılan simge ve anlayışlar bulunmaktadır (Giddens, 2012, s. 58). Anlam ise toplumsal etkileşimler içindeki bu ortak semboller ve dil aracılığıyla kurulmaktadır. Etkileşim sürecinde ortaya çıkan semboller, bireyler tarafından yorumlanarak anlamlandırılmaktadır (Gökulu, 2019). Davranışı anlama dayandıran yaklaşım, diğer tüm canlılardan farklı olarak anlamlandırma yetisine sahip olan insanın, sosyal yapı içindeki aktif rolüne vurgu yapmaktadır. Buna göre, insanlar, dışsal güçler karşısında tavır alabilen, kendi davranışlarını tanımlayıp değerlendirebilen ve davranışlarını inşa edebilen aktif kişiler olarak görülmektedir. Sembolik etkileşimciler, insanlar, etkileşim esnasında anlamı yorumlarken, onların yaratıcı yaklaşımlarına önem vermektedirler (Wallace ve Wolf, 2012, s. 648).

Yaklaşımda anlamın, gelişen ve değişebilen, aynı zamanda insanların yaptıkları tanımlarla ve eylemleriyle dönüştürülebilen bir yapısı olduğu da kabul edilmektedir.

---

<sup>30</sup> Bu benlik görüşü, George Herbert Mead’ın benlik yaklaşımında daha detaylı biçimde açıklanmaktadır.

İnsanlar, öğrendikleri kelimelerden dolayı sınırlandırılmışlardır ve bu sebeple isimlendiremedikleri şeyler üzerinde eylemde bulunamamaktadırlar. Sembolik etkileşimciler, insanların yalnızca “isimlendirilmiş bir dünyada yaşamadıklarını, isimlendirme işleminin dünyaya yaklaşımın” bir aracı olduğunu belirtmektedirler. Buna göre, “insanlar yeni nesneler -isimler- icat ederek harekete geçmenin yeni yollarını düşünebilme potansiyeline” sahiplerdir. İnsanlar, bir problemle ya da yeni bir durumla karşılaştıklarında, yeni bir yol için çözümler arayarak alternatif yollar üretme eğilimindedirler. Bu şekilde, insanları nasıl davranacakları hakkında bilgilendiren “anlam, sabitlenmez veya sonlanmaz.” Bunun yerine anlam, amaca yönelik ortaya çıkar ya da değişir. Ayrıca anlam, niyet ve eylemlerin içinde yer alır. Anlam, hem açık davranışlarda başkaları tarafından gözlenebilir hem de “sessizce ifade edilen, başkalarının gözlemleyemediği plan ve amaçlarda” bulunur (Hewitt ve Shulman, 2019, s. 58-59).

Araştırmanın kuramsal temelini oluşturan, sembolik etkileşimci geleneğin öncü isimlerinden ilki, Amerikalı sosyolog Charles Horton Cooley’dir (1864-1929). Cooley’in, “Benlik ve toplum ikiz kardeşlerdir” (1909, s. 5) ifadesi, O’nun benlik kavramsallaştırmasının da temelini oluşturmaktadır. Cooley, William James’in benlik görüşü üzerinden geliştirdiği düşünceleriyle, bilen, “düşünen özne ve dış dünya arasına keskin bir çizgi koyan Kartezyen geleneğe” karşı çıkmıştır. Bunun aksine, “toplumsal dünyanın nesnelerinin, öznenin zihninin ve benliğinin kurucu parçaları olduğunu” göstererek (Coser, 1971/2010, s. 271) birey ve toplumun birbiri içine geçmişliğini şu sözleriyle vurgulamıştır:

Toplum, ayırık bir birey ve benzer şekilde bireylerden ayrı bir şey olarak anlaşıldığında, deneyimden bihaber bir soyutlamadır... “Toplum” ve “bireyler” ayrılabilir fenomenler olarak anlaşılmaz, ancak aynı şeyin basitçe kolektif ve paylaşımsal yönleridir... Bireylerden bahsettiğimizde genel açıyı göz ardı edip onları sanki ayırlarmış gibi düşünürken, toplumdan bahsettiğimizde ya da başka bir kolektif terim kullandığımızda, ilgili insanlarla ilgili genel bir görüş üzerine zihinlerimizi sabitleriz (Cooley’den aktaran Coser, 1971/2010, s. 271).

Cooley, insan doğasını ve sosyal düzeni açıklamaya çalıştığı *Human Nature and The Social Order* (İnsan Doğası ve Toplumsal Düzen) (1902) adlı ünlü eserinde, benliğe ilişkin önemli açıklamalarda bulunmaktadır. Yazar, öncelikle benlik kelimesi ile kast ettiği şeyin, ortak konuşmada “ben (*i*), beni/bana (*me*), benim (*my/mine*) ve kendim (*myself*)” şeklinde belirlenen birinci tekil şahıs zamirleri olduğunu belirtmektedir. Cooley, tartıştığı konunun, psikologların görgül benlik olarak nitelendirdiği, doğrudan gözlem yoluyla kavranabilen ve doğrulanabilen benlik olduğunu da ifade etmektedir. Cooley, sosyal benlik olarak kavramsallaştırdığı benliği, bu şekilde ele alışının, sosyal olmayan bir benliğin var olmadığı anlamına gelmediğini de eklemektedir (Cooley, 1902, s. 136).

Cooley, benliği, “deneyimlerle oluşan, fikirlerle az ya da çok tutarlı olan bir hissetme durumu” olarak tanımlamakta ve benlikle ilgili görüşlerinde bedenden çok duygulara ve ayna benliğe göndermelerde bulunmaktadır. Ayrıca yazar, sosyal benlik olarak nitelediği benliğin toplumsallığını, diğer insanların fikirleriyle ilişkilendirmektedir. Cooley’in sosyal benlik kavramı, insanlar arasındaki iletişimsel alışverişten ve iletişimsel yaşamdan yola çıkılarak oluşturulmuştur. Ayna benlik kavramı da bu kavramsal düzlemde ortaya çıkmıştır (Collins ve Makowsky, 2014, s. 149).

Cooley, benliğin ilk olarak bireysel, sonra toplumsal olduğu görüşünü kabul etmemekte; buna karşın benliğin “diyalektik” bir iletişim sürecinde ortaya çıktığını vurgulamaktadır. O’na göre bir kişinin “kendisine yönelik bilinci, öteki zihinlere atfettiği kendisi hakkındaki fikirlerin bir düşünümüdür.” Böylelikle izole olmuş benliklerden bahsetmek olanaklı değildir (Coser, 1971/2010, s. 272). Cooley, benliğin başkaları üzerinden yansıyan bu karakterini, literatüre en önemli katkılarından biri olan *ayna/yansıyan benlik* (looking- glass of self) kavramı ile açıklamaktadır.

Cooley (1902), ayna benlik kavramını, diğer insanların, bir kişinin kendi benliğine ilişkin bilgi sağlamada ayna görevi üstlenmesi olarak betimlemektedir. Buna göre insanlar, kendilerini başkalarının onları algıladığı gibi algılamaktadırlar. Diğer insanlar, bireyin kendini gördüğü bir ayna gibidir. Onların tavır ve davranışları, bireyin nasıl bir kişi olduğunu anlamasına yardımcı olur. Cooley, yansıyan benlik görüşünün temel vurgusunu şu sözlerle özetlemektedir: “Herkes birbirine bir ayna. Yansıtır ötekini geçince karşısına” (Cooley, 1902, s. 143).

Aynada yüzümüzü, görüntümüzü ve giydiklerimizi gördüğümüzde, onlarla bizim oldukları için ilgileniriz. Olmasını istediğimize verdikleri cevaba göre, onlardan memnun olur ya da olmayız. Buna benzer biçimde, bir başkasının zihninde görünüşümüz, tavırlarımız, amaçlarımız, eylemlerimiz, karakterimiz, arkadaşlarımız vb. hakkındaki bazı düşünceler oluştuğunu hayal gücümüzle algılarız ve çeşitli şekillerde bunlar tarafından etkileniriz (Cooley, 1902, s. 143).

Cooley, ayna benlik fikrinde üç temel etmen bulunduğunu belirtmektedir:

1- Bireyin diğer insanlara nasıl görüldüğüne ilişkin tasavvuru, 2- Bireyin, görünüşü hakkında diğer insanların değerlendirmelerine ilişkin tasavvuru, 3- Aşağılanma ya da gurur gibi bazı benlik duyguları. Cooley, temel vurgusundan hareketle, bir aynayla yapılan karşılaştırmanın, çok temelde hayali bir değerlendirmeyi içerdiğini vurgulamaktadır. O’na göre, bireyi gururlandırmaya veya utanmaya sürükleyen şey, bireyin benliğinin sadece mekanik bir yansıması değil, aynı zamanda bu düşüncenin başka bir zihnin üzerinde yarattığı hayali bir etkidir. Bireyin duygularındaki tüm farklılıklar, kendi zihninde yer alan diğer insanların karakteri ve etkisi tarafından yaratılmaktadır. Cooley, insanların, dürüst bir kişinin varlığında yalancı biri olarak görünmekten, cesur bir kişinin bulunduğu yerde de korkak görünmekten utandıklarından söz etmektedir. Yazara göre bu durum, insanların başka zihinlerde nasıl değerlendirildiğini her zaman hayal etmesinden kaynaklanmaktadır (Cooley, 1902, s. 144).

Sonuç olarak Cooley’in görüşleri genel olarak ele alındığında, başkaları ile bağlantısı olmayan bir benlik kavramından bahsetmenin mümkün olmadığı açıktır. Ayna benlik, diğer insanlardan bireye yansıyanlardır. Benlik ve diğerleri arasındaki bu etkileşim süreci ile birlikte kişilerarası zihinsel bir alışveriş ortaya çıkar. Bunun sonucunda da birey ve toplum arasında sağlanan uyum, “organik bir bağa” dönüşür. Cooley, benlik ve toplum arasında organik bir bağ olduğunu belirtirken benliğin gelişim sürecinde, bireyin toplumla ilişkisinin şekillendiriciliğine vurgu yapmaktadır. Öyle ki bireyin, kendine ilişkin bilinci de aynadan yansıyanlar üzerine düşünerek gelişmektedir (Coser, 1971/2010, s. 273).

Charles Horton Cooley’in ardından, sembolik etkileşimciliğin öncülerinden, Chicago Okulu düşünürü, Amerikalı filozof ve sosyal psikolog George Herbert Mead de (1863-1931) benlik literatürüne önemli katkılarda bulunmuştur. Mead’in insan zihni ve benlik anlayışına dair fikirleri, “insanın kendini anlamasında” oldukça önemli bir yere sahiptir (Hewitt ve Shulman, 2019, s. 26). Mead’in, Chicago niversitesi’nde ğretim yesi iken verdiği derslerin notlarından derlenen ünlü eseri *Mind, Self and Society* (Zihin, Benlik ve Toplum) (1934), ancak ölümünden sonra yayımlanmıştır. Benliğin toplumsal yapısına dair detaylı açıklamaları içeren eserinde Mead, içsel ve zihinsel olayların insan davranışını açıklamadaki önemine vurgu yapmaktadır. Mead’e göre, zihinsel olaylar, insanların içsel deneyimlerinden söz etmeleri ile gözlenebilmektedir. Aynı zamanda Mead, zihin ve davranışları birbirine bağlayarak insan aklının kökeninin yine insan toplumunda yattığını belirtmektedir. Mead için “akıl, beden ve davranış evrim sürecinin ayrılmaz yönleridir. Tüm organizmalar var olur ve çevreleri ile etkileşim içinde varlıklarını sürdürür ya da sürdürmede başarısız olurlar. Bu anlamda organizmalar sadece çevrelerinden yayılan uyarıların reseptörleri değildir” ve her organizmanın çevresine yanıt verebilme kapasitesi vardır (Hewitt ve Shulman, 2019, s. 24-25).

Benlik kavramının doğuştan getirilmediğini, sosyal deneyimler ve ilişkilerle oluştuğunu belirten Mead, benliği toplumsallaşma sürecinin ürünü olan sosyal bir yapı olarak ele almaktadır (Mead, 1934/2020). Mead de William James gibi, benliği Ben/Özne (I) ve Beni/Bana/Nesne (Me) olarak iki boyutta incelemektedir. Mead, özne benliği, sosyal olan nesne benliğin farkında olan benlik olarak açıklamaktadır. *Özne benlik*, benliğin öznel, tek ve davranışta bulunan yönüdür. Özne benlik, organizmanın, diğer insanların tavırlarına ve toplumsal bir duruma karşı verdiği örgütlenmemiş tepki ve kendiliğinden harekete geçebilme dürtüsüdür. *Nesne benlik* ise toplum içindeki diğer bireyleri temsil eden bir dizi davranışı içerir. Nesne benlik, diğerlerinin örgütlenmiş fikir ve davranışlarından etkilenecek şekilde şekillenir ve bireyin de kabul ettiği bir dizi tutumu ifade eder (Mead, 1934/2020). Bireyin, diğer insanlardan öğrendiği kendisi ile ilgili düşünceleri, nesne benliğin alanı içindedir. Mead, başkalarının tavırlarının örgütlenmiş olan beni/bana'yı oluşturduğunu ve sonrasında bireyin buna karşı verdiği tepkilerle harekete geçtiğini belirtmektedir. Beni/bana, benliğin geleneksel ve edilgen tarafı iken, ben, etkin, yaratıcı, özgürlük ve girişim duygusu veren yanıdır. Mead, benliğin özne olarak hareket ettiği zaman Ben, hareketin hedefi olduğu zaman Beni/Bana olduğunu ifade etmektedir (Wallace ve Wolf, 2012). Mead (1934/2020), Ben ve Beni/Bana arasındaki farkı şu sözlerle açıklamaktadır:

Ben, ben ve beni/bana ile ilişkisinde, bireyin tecrübesi içinde olan sosyal bir duruma tepki veren bir şeydir. Bu, bireyin kendisine karşı tavır aldığını varsaydığı başkalarının ona karşı takındığı tavra verdiği bir tepkidir. Şimdi onun, onlara karşı aldığı tavırlar onun kendi deneyimlerinde mevcuttur, ancak onun onlara vereceği tepki yeni bir unsur içerecektir. Ben inisiyatifini, özgürlük duygusuna verir. Oradaki durum, bizim bilinçli bir şekilde hareket etmemiz için vardır. Kendimizin ve durumun ne olduğunun farkındayızdır, ancak tam olarak nasıl hareket edeceğimiz, eylem gerçekleşene kadar deneyimimize dahil olmaz .... Bu ikisi süreç içinde ayrılırlar, ancak bir bütünün parçaları olma anlamında birbirlerine aittirler (s. 193-194).

Mead, benliği toplum içinde oluşan bir yapı olarak betimlerken, bireyin benlik oluşum süreci içerisindeki aktif konumunu göz ardı etmemektedir. Mead'e göre benlik edilgin bir alıcı değil, hareket eden bir organizmadır. İnsanlar, benlikleri ile etkileşimleri

sonucunda hareketlerini şekillendirebilir ve davranışlarına yön verebilirler. Mead, insanların çevrelerini etkileyerek o çevreyi oluşturan nesneleri yarattıklarını belirtmektedir. Bireyden bağımsız olarak önceden de var olan “şeyler” (*things*) veya “uyarıcılar” (*stimuli*) ile hareketlerle bağlantılı oldukları için var olan “nesneleri” birbirinden ayırmaktadır. O’ na göre, şeyler ancak insanların hareketleri ile nesnelere dönüşebilmektedir. Yani bireyler, bir nesneyi kullanmaya başlamadan önce, o nesneden ancak bir ‘şey’ olarak bahsedilebilir. Dolayısıyla Mead, etkin ve yaratıcı olarak değerlendirdiği bireyin aktifliğini vurgulayarak ona bir aktör rolü biçmektedir (Wallace ve Wolf, 2012, s. 641).

Mead’e göre, benliğin gelişiminde üç evre bulunmaktadır. Bunlardan ilki *oyun öncesi evre*dir. Çocuğun iki yaşlarında olduğu bu dönemin özelliği, Mead’in deyiimiyle “anlamsız” ve taklitçi davranışlardır. Mead, çocuğun bu aşamada diğerlerinin tavırlarını alma becerisine sahip olmadığından bu davranışları anlamsız olarak adlandırmaktadır. Bu beceri, çocuğun benlik gelişim sürecinde yavaşça ortaya çıkar. Benlik gelişiminde ikinci evre, çocukluk döneminde gerçekleşen *oyun evresi* olarak nitelendirilmektedir. Bu evrede çocuk, kendini bir başkasının yerine koyabilmekte ancak diğer oyuncuların rollerini alamamaktadır. Bu aşamada çocuklar saklambaç, öğretmenlik oyunu gibi bir veya daha çok oyuncunun olduğu oyunlarda, basit rollerle başkalarının rollerini oynarlar. Oynama aşamasında oyuncu, sadece bir rol seçeneğine sahiptir. Bu evrede çocuk başkalarının rollerini alarak bir benlik geliştirmeye başlar. Benlik gelişim sürecindeki son aşama *birlikte oyun evresidir*. Burada birden çok oyuncu vardır. Çocuk bir oyuna girdiğinde, diğer oyuncuların rollerini de önceden düşünmeye başlar. Takımdaki oyuncuların, oyun içinde verecekleri tepkileri tahmin etmeye çalışır. Oyun evresinde, çocuğu ilgilendiren ötekiler, oyun içinde olan herkesin örgütlenmiş davranışlarıdır. Mead, “tüm topluluğun örgütlenmiş bu davranışlarını” *genelleştirilmiş öteki* olarak tanımlamaktadır. Genelleştirilmiş öteki, çocuğun içinde yetiştiği kültürdeki

genel değerler ve ahlak kurallarını kapsar. Benliğin olgunlaşması çocuğun, genelleştirilmiş ötekinin rolünü alması ile gerçekleşir. Genelleştirilmiş teki iselleştirildiğinde ve topluluğun, bireylerin davranışları üzerinde denetimi söz konusu olduğunda, olgun benlik ortaya çıkar. Benlik, herkesçe ortak olan bir yanıt üzerine inşa edilir. Böylelikle benliğin var olabilmesi için, kişinin bir topluluğun yesi olması gerekmektedir (Wallace ve Wolf, 2012, s. 642-643).

Mead'in (1934/2020) benlik kuramında anlamlı jest ve mimikleri de önemli bir yere koyduğu bilinmektedir. Mead, sosyal hareketin başlangıcı olarak jest ve mimikleri göstermektedir. Jest ve mimikler "sosyal hareketin organizasyonunun bir parçası ve bu organizasyondaki en önemli unsurlardandır." Mead, bunları hayvanların tepkilerini içeren iğdsel jestlerden ayırmaktadır. Çünkü hayvanlardan farklı olarak "düşünebilen" insan türü, anlamlı sembollerle iletişim kurabilmektedir (s. 65-67). Anlamlı jest ve mimikler, "bireyin, öteki bireyde açığa çıkmasını beklediği bir tepkinin ortaya çıkışına, ötekinin rolünün stlenilmesine, teki şahsın eylediği gibi eyleme eğilimine" bağlıdır. Ayrıca anlamlı jest ve mimikler, " ... bir içerik taşıyan, farklı bireyler için az ya da çok aynı olan ve bu nedenle anlamın hepsi için aynı olduğu dilsel sembollere" dayanmaktadır (Coser, 1971/2010, s. 296). Jest ve mimikler, birey ve öteki üzerinde aynı etkiyi gösterdiğinde anlamlı semboller haline gelebilirler. "Mimiğin ve jestin işlevi, herhangi bir sosyal harekette yer alan kişiler arasında, o hareketi ilgilendiren nesnenin veya nesnelerin referenasıyla uyum sağlamasını mümkün kılmaktır." Toplumsal etkileşim içinde anlamlı semboller, bireyler tarafından içselleştirilir. Böylece tüm toplum ya da sosyal grup yeleri için aynı anlama gelen anlamlı semboller, "kendilerine tepki veren bireylerin kendilerinde uyarıcı olan aynı tavırları" uyandırırılar (Mead, 1934/2020, s. 67-68).

Mead ve Cooley gibi sembolik etkileşimci Amerikalı sosyolog ve sosyal psikolog Erving Goffman da (1922-1982) benlikle ilgili önemli açıklamalarda

bulunmuştur. Goffman, 1959 yılında yayımlanan *The Presentation of Self in Everyday Life* (Gündelik Hayatta Benliğin Sunumu) eserinde, rol kavramından yola çıkarak gündelik yaşamdaki yüz yüze iletişim sürecini, tiyatro metaforu ile çözümlemiştir. Yazarın yaklaşımı, tiyatroya ilişkin öğeleri içermesi sebebiyle *dramaturjik teori* olarak adlandırılmaktadır. Goffman, sosyal yaşamı bir tiyatro sahnesi, her bireyi de bu sahnede rollerini oynayan aktörler olarak tasarlamıştır. Her aktör, sahnede bir performans sahnelemektedir. Yazar (1959/2014), “belli bir durumda belli bir katılımcının diğer katılımcılardan herhangi birini etkilemeye yönelik tüm etkinliklerini” *performans* olarak tanımlamaktadır. Belli bir katılımcıyı ve performansını referans noktası olarak ele aldığımızda, “diğer performanslara katkıda bulunanlardan *seyirciler*, *gözlemciler* veya *diğer katılımcılar*” olarak söz edilebilir. Goffman, “bir performans sırasında gözler önüne serilen önceden belirlenmiş ve başka durumlarda da sergilenebilecek ya da oynanabilecek eylem kalıbını” ise, *rol* veya *rutin* olarak adlandırmaktadır (s. 28). Goffman, benlik sunumu teorisini, bireyin benliğini sunarken başkalarının kendisi ile ilgili izlenimlerini yönetebileceğini ve denetleyebileceğini öne sürdüğü *izlenim yönetimi* (impression management) görüşü üzerinde temellendirmiştir.

Goffman’a (1959/2014) göre, hepimiz belli bir “yüzü” ya da diğer insanların sürdürmemize yardım ettiği sosyal kimliği varsayırız. Bu sosyal kimlik, “bir performansın sunulduğu toplumun anlayışına ve beklentilerine uyması için toplumsallaştırılması, kalıba sokulması ve uyarlanması” ile oluşmaktadır (s. 44). Bu toplumsallaştırma sürecinde, oyuncular, gözlemcilere birkaç farklı yönden idealize edilmiş bir izlenim sunma eğilimindedirler. Performansın, “durumun idealize edilmiş görüntüsünü sunduğu düşüncesinin” yaygın olduğunu belirten Goffman, bu nedenle kişinin, kendisini başkalarına sunduğunda, “performansının toplumun resmi olarak onaylanmış değerlerini, davranışlarından çok daha fazla içermekte ve temsil etmekte olduğunu” belirtmektedir (a.g.e., s. 44-45).

Goffman, sözü geçen eserinde sahnelenen benliği, “sahne belli bir karakteri canlandıran bireyin başkalarına vermeye çalıştığı (genellikle güvenilir) bir imaj olarak” ele aldığını ifade etmektedir. Yazar bu benliğin, “ona sahip olandan değil, onun tüm eylemlerinin toplamından geldiğini ve olayların şahitlerce yorumlanmalarına imkan veren nitelikleri tarafından yaratıldığını” belirtmektedir (Goffman, 1959/2014, s. 234).

Doğru şekilde düzenlenmiş ve canlandırılmış bir sahne, seyirciyi canlandırılan karaktere bir benlik atfetmeye yönlendirir, ama bu atıf - bu benlik - ortaya koyulan sahnenin *nedeni* değil *ürünüdür*. Buna göre canlandırılan bir karakter olarak benlik, belli bir yeri olan, esas kaderi doğmak büyümek ve ölmek olan organik bir şey değildir; sergilenen bir sahneden dağınık olarak doğan bir dramatik etkidir ve tipik sorun, asıl kaygı, inandırıcı olup olmayacağıdır (Goffman, 1959/2014, s. 234-235).

Goffman’ın görüşleri, benliğin fotografik öğelerle temsil edildiği ve dolayısıyla benlik sunumunun da fotoğraflar aracılığıyla gerçekleştirildiği araştırma açısından oldukça kullanışlı görünmektedir.

Sonuç olarak Mead, Cooley ve Goffman gibi sembolik etkileşimciliğin önde gelen düşünürlerinin görüşlerinde, benliğin toplumsal yanına yapılan vurgu öne çıkmaktadır. Düşünürler, benliği hem sosyal dünyaya içkin bir yapı olarak değerlendirerek onu sosyal bağlamından koparmamakta hem de bağımsız bir yapı olarak yaratıcı ve etkin yanına vurgu yapmaktadırlar.

Benliği bireysel, toplumsal ve kültürel bağlamı temelinde ele alma çabası içinde olan bu araştırma açısından, sembolik etkileşimciliğin sosyal benlik yaklaşımından faydalanmak gerekli görünmektedir. Ayrıca bu çalışmada, dinamik ve çok boyutlu bir süreç olarak ele alınan terapötik fotoğraf uygulaması, katılımcıların öznel dünyaları ile birlikte sosyal dünyalarına ilişkin zihinsel temsillerini de fotografik öğelerle ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, fotografik üretim süreci, katılımcıların neyin fotoğrafını çekeceklerini ya da hangi fotoğrafları seçeceklerini düşünerek karar vermelerini ve kendi ürünleri ve tercihleri olan fotografik malzemeyi bilişsel olarak işlemelerini gerektiren, aktif bir düşünme, seçme, karar verme sürecine işaret

etmektedir. Kısacası, katılımcılar kendilerine ilişkin bilginin ne kadarını, nasıl sunacaklarına kendi iradeleri doğrultusunda karar vermektedirler. Benlik sunumlarını nasıl yapılandıracakları da katılımcıların tercihiyle bağlıdır. Aynı zamanda terapötik fotoğrafta hem etkin hem de yaratıcı bir süreç vardır. Son olarak sembolik etkileşimci yaklaşım, anlamı, semboller ve dil aracılığıyla kuran, sembollerin insan etkileşimindeki önemini ortaya koyan bir yaklaşım olması sebebiyle de sembolik bir ifade biçimi olan terapötik fotoğraf için açıklayıcıdır. Tüm bunlardan hareketle, sembolik etkileşimci yaklaşımın, sosyal yapı içinde bireyin aktif rolüne, seçim kapasitesine ve yaratıcılığına vurgu yapan, ayrıca anlamı, sembolik bir ifade biçimi ile ele alan görüşleri bakımından araştırma için kullanışlı olduğu düşünülmektedir.

### **2.2.3. Hümanistik Yaklaşım**

20. yüzyılın ortalarına kadar özellikle Kuzey Amerika’da egemenliğini sürdüren davranışçılık ve psikanalizin öğretileri, insan davranışını kapsamlı bir şekilde açıklamadıkları iddiası ile eleştirilmiştir. Davranışçılık, insan davranışlarını açıklamada yalnızca belli tepkilere odaklanarak insanı bir bütün olarak görmeyi göz ardı ettiği için, psikanaliz de hem bilinçdışı süreçlere fazla odaklandığı için hem de “insan doğasının çatışmalar, travmalar ve kaygılarla şekillendiğini” (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s. 421) ortaya koyan fikirleriyle çok katı ve kötümser bir tavır takındığı için eleştirilere maruz kalmıştır. Bunun sonucunda davranışçılık ve psikanaliz yaklaşımlarına karşı gelişen, hümanistik yaklaşım ortaya çıkmıştır. Hümanistik yaklaşımın üç temel varsayımı bulunmaktadır. Bunlar, “fenomenolojik bakış açısı, seçme kapasitesine inanç ve anlam”a yapılan vurgudur. Bunlardan ilki olan fenomenolojik bakış açısına göre insan davranışı, öznel deneyime bakılarak yani bir kişinin dünyayı nasıl gördüğü anlaşılabilir. Hümanistik yaklaşımın ikinci varsayımı, insan davranışının, anlık uyaranlara bir tepki olarak (davranışçılıktaki gibi) veya yalnızca geçmiş olaylar tarafından belirlenmediğidir (psikanalize eleştiri). Buna karşılık, insanlar içinde

bulundukları durumlara ilişkin değerlendirmeler yapmakta ve nasıl davranacaklarına seçimleri ile karar vermektedirler. Hümanistik yaklaşımın son varsayımı da kişinin “kendi davranışlarına ya da deneyimlerine eklediği amaç veya değerler” olan anlama yaptığı vurgudur (Glassman ve Hadad, 2018, s. 232-234).

Hümanistik kişilik kuramları da insanın gücüne ve potansiyeline vurgu yapmaktadır. Bu kuramlar, insanların geçmişte ne düşündükleri veya ne yaptıklarından ziyade, şu anda yaşantılarını nasıl değerlendikleri doğrultusunda değişme ve gelişme olasılıklarını gündeme getirmektedirler. Hümanistik yaklaşım, insanlar için uygun koşullar oluştuğunda, insanların iyi yönde gelişebileceklerini savunmaktadır (Morris, 2002, s. 468).

İnsanın potansiyeli ve gelişim gücüne vurgu yapan hümanistik psikoloji akımı, Amerikalı psikoloji Profesörü Carl Ransom Rogers (1902-1987) tarafından temsil edilmektedir. Hümanistik psikoloji akımı, insan davranışlarını yöneten etmenler göz önünde bulundurulduğunda, insanın gelişim gücü yüksek bir varlık olduğu fikrini temel almaktadır (Topses, 2003). Bu fikirden hareketle, her insanın özünde bir potansiyeli olduğunu ve bu potansiyelin ortaya çıkarılması gerekliliğini ifade eden Rogers, döneminin egemen görüşü davranışçılık ile mücadele ederek kariyerini *danışan merkezli terapi çalışmalarına* (birey merkezli yaklaşıma) odaklamıştır. Rogers, insanın kendi düşünce ve yaşantısını değiştirecek olumlu bir güce sahip olduğuna inanmaktadır. Rogers, kişinin yaşamına yön verebilecek tek kişinin kendisi olduğu görüşünden hareketle, kendi terapi yaklaşımını danışan merkezli terapi olarak adlandırmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Rogers (1961/2011) *Kişi Olmaya Dair* adlı eserinde, terapistlik tecrübeleri sonucunda edindiği en önemli şeyin, insanların temelde olumlu bir doğrultuya sahip olduklarını ve belli doğrultularda ilerleme eğilimi gösterdiklerini deneyimlemek olduğunu ifade etmektedir. Rogers, tüm terapilerinde

karşılaştığı en anormal görünen, en anti sosyal davranışları gösteren, en anormal duygulara sahip olan bireylerde bile bu durumun geçerli olduğunu belirtmektedir:

Onların anlattıkları duyguları hassas bir şekilde anladığımda, onların da kendi başlarına var olan ayrı insanlar olduklarını kabul edebildiğimde, bu insanların belli doğrultularda ilerlemeye eğilimli olduklarını görüyorum .... Bir insanı olduğu gibi anlayıp kabul ettiğinizde, o insanın, hayatla buluştuğu hatalı cephelerden çıkmaya eğilim gösterdiğini ve ileriye doğru bir çizgide yürümek istediğini gördüğüme inanıyorum (Rogers, 1961/2011, s. 57-58).

Carl Rogers'ın ilerleme eğilimi olarak ifade ettiği şey, “olumlu, yapıcı, kendini gerçekleştirmeye, olgunlaşmaya, sosyalleşmeye doğru giden yolda ilerlemektir” (Rogers, 1961/2011, s. 57). Bu düşünceyle paralel olarak Rogers (1959), insanların tek bir pozitif güçle güdülendiklerini ortaya koymaktadır. *Gerçekleştirme* (actualizing) adını verdiği bu güç, organizmanın tüm kapasitesiyle gelişme ve varlığını sürdürebilme yollarını arayan ve organizmayı geliştiren, doğuştan gelen bir eğilimdir (Rogers, 1959, s. 196). Yani gerçekleştirme, “her organizmanın kendi potansiyelini doyurma ve kalıtsal olarak belirlenmiş olana ulaşma dürtüsü”dür. Bu eğilim, kişiyi hep daha iyi olmaya iten biyolojik bir mekanizmadır (Morris, 2002, s. 469). Rogers, gerçekleştirmenin yalnızca Abraham Maslow'un belirttiği yeme, içme gibi temel ihtiyaçları niteleyen yoksunluk güdülerini giderme eğilimi olmadığını; aynı zamanda “organların ve fonksiyonlarının farklılaşması, gelişim, alet kullanımı ile etkinliğin artması, üreme yoluyla çoğalma gibi daha genel aktiviteleri de kapsayan bir eğilim” olduğunu ifade etmektedir (Rogers, 1959, s. 196). Bireyin doğuştan getirdiği bu eğilim, çocukluktan itibaren geliştirilmeye ya da engellenmeye açıktır. Rogers'a göre, kişinin kapasitesini gerçekleştirebilmesi koşullara bağlıdır. Bu koşullar da engellenme ile ilgilidir. Hümanistik kuram, insanların yıkıcı veya olumsuz davranışlar da sergileyebileceğini ancak bu davranışların içselden çok dışsal sebeplere bağlı olduğunu savunmaktadır. Buna göre, elverişsiz koşullar, insanın olumlu içsel tabiatına uygun olmayan davranışlarda bulunmasına yol açmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Rogers'ın biyolojik bir eğilim olarak değerlendirdiği gerçekleştirme, tüm canlılarda görülmektedir. Ancak insanlar ayrıca bir benlik kavramı da oluşturmaktadırlar. Rogers'a göre tüm insanlar, doğuştan getirdiği potansiyeli geliştirmeye çalıştığı gibi, kim oldukları ve ne yapmak istediklerine ilişkin potansiyeli de geliştirmeye çalışmaktadırlar. Rogers, “insanoğlunun kendi benlik kavramını ve imgesini geliştirme dürtüsünü” *kendini gerçekleştirme* (self-actualization) olarak tanımlamaktadır (Morris, 2002, s. 469). Kendini gerçekleştirme, “gerçekleştirme eğiliminin bir alt kümesi” olarak görülebilir. Gerçekleştirme eğilimi, bilinçli veya bilinçsiz, fizyolojik ve bilişsel, kişinin bütününe içeren, organizmaya ilişkin deneyimlerine<sup>31</sup> bağlıdır. Kendini gerçekleştirme ise kişinin kendini bilinçli olarak algılayarak gerçekleştirme eğilimidir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012, s. 302). Kendini geliştirme açısından, tüm insanlarda doğuştan var olan potansiyel güçlerin kullanımı söz konusudur. Bu psikolojik gizil güçlerin ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi bir bireyin kendini gerçekleştirebilme süreci için gereklidir. Organizmanın temel nitelikleri olan ilerleme ve gelişme, benlik kavramı için de geçerlidir. Kendini gerçekleştirme, bir anlamda “benlik kavramının gerçekleşmesidir” (Topses, 2003, s. 153).

Rogers, bir organizmanın tüm deneyimleri ile benlik kavramı arasında uyum olduğunda, gerçekleştirme ve kendini gerçekleştirme eğilimlerinin göreceli olarak bütünleşeceğini ifade etmektedir (Rogers, 1959, s. 197). Rogers, organizmanın deneyimleri ile benlik kavramı arasında uyum söz konusu olduğunda, bireyin *tüm yönleriyle işlevsel bir kişi* (fully functioning person) olabileceğini belirtmektedir. Bu

---

<sup>31</sup> *Deneyim*: Herhangi bir anda, farkındalık için uygun olan, organizmanın sınırları içerisinde olup biten her şeyi kapsar. Deneyimler, bireyin farkında olmadığı olaylar kadar, bilinçte olan tüm fenomenleri de içerir. Örneğin, bireyin kendini kaptırmış bir biçimde çalışırken ya da oyun oynarken, farkında olmadığı açlığının psikolojik yönlerini içerdiği gibi, dikkatin odağında olmasalar da görüntülerin, seslerin ve kokuların, organizma üzerindeki etkisini de içermektedir. Çeşitli uyarıcılara atfedilen anlamın, kısıtlanması veya genişletilmesinde, o anda aktif olan hafızanın ve geçmiş deneyimin etkisini de içerir. Aynı zamanda, anlık farkındalık ya da bilinçte mevcut olan her şeyi içerir. Kan şekeriindeki değişiklikler gibi olayları içermez. Çünkü bunlar, doğrudan farkındalığa yansıyan olaylar değildir. Dolayısıyla bu, fizyolojik değil psikolojik bir tanımdır (Rogers, 1959, s. 197).

kişi, doğuştan getirdiği potansiyeliyle benlik kavramları arasında uyum olan kişidir (Morris, 2002, s. 469). Rogers’a (1959) göre, tüm yönleriyle işlevsel kişi, değişim gösteren ve “işlenmekte olan kişidir” (*person-in-process*). Bu tanımlamayla Rogers, kendini gerçekleştirmenin bir süreç olarak devamlılığına işaret ederek tüm yönleriyle işlevsel kişinin, “kendini gerçekleştirmekte olan kişi” olduğuna vurgu yapmaktadır (s. 235).

Rogers’a göre, tüm yönleriyle işlevsel bir kişi olmanın ilk koşulu, koşulsuz olumlu kabuldür. *Koşulsuz olumlu kabul* (unconditional positive regard), kişinin, “belirli davranışlarına yükleyebileceği farklı değerlerden bağımsız olarak bir başka kişiye değer vermesi” (Rogers, 1959, s. 208) anlamına gelmektedir. Rogers, insanların ancak koşulsuz olumlu kabl ve sevgi ile büyütüldüklerinde, kendilerini gerçekleştirmiş kişiler olma eğilimlerinin artacağını ne sürmektedir. Koşulsuz olumlu kabl ile büyüyen kişiler, ne yapmak istedikleri hakkında kendileri karar verirler ve diğer insanların beklentilerinden etkilenmezler. Yeni deneyimlere, duygulara, dış dünyaya aıktırırlar. Bu bireyler, diğer insanlarla olan ilişkilerinde de olumlu sayęı ve sevgiyi önemserler. Koşullu olumlu kabl ile büyütülen, yani çevresinden göreceği sevgi ve ilgi, belli bir biçimde davranmasına ve belli koşulları yerine getirmesine bağlı olan kişilerin ise sevgiyi elde edebilmek için diğerlerinin istediği gibi davranma eğilimleri yüksektir. Bu kişilerin, doğuştan getirmiş olduğu kapasiteyi verimli bir şekilde kullanabilmesi, olumlu kablle yetişenlere göre daha zordur ve benlik kavramlarının da genetik taslağından farklılaşma olasılığı yüksektir (Morris, 2002, s. 469).

Organizmanın deneyimleri ile benlik kavramı arasında uyum olabileceği gibi- koşullu olumlu kabl ile yetiştirilen bireylerde görüldüğü şekliyle- bunun tam tersi bir durum da söz konusu olabilir. Böyle bir uyuşmazlık durumunda, gerçekleştirme ve kendini gerçekleştirme eğilimleri arasında da bir tutarsızlık yaşanması muhtemeldir. Bu tutarsızlık, benlik ve deneyim arasında da tutarsız bir durumun oluşmasına sebep olur.

Bu durum da içsel karışıklıklara ve gerilimlere yol açar. Çünkü böyle bir tutarsızlık durumunda, davranışın bazı yönleri gerçekleştirme eğilimi, diğer yönleri de kendini gerçekleştirme eğilimi tarafından düzenlenecektir. Böylece ortaya uyumsuz ve anlaşılabilir davranışlar çıkacaktır. Nevrotik davranışlar buna örnektir (Rogers, 1959, s. 203). Rogers'ın deneyim ve benlik arasında ortaya çıkan uyum ve uyumsuzluk olarak açıkladığı durum, daha sonra daha detaylı açıklanacak olan benlik uyumsuzluğu (self-discrepancy) kuramı ile benzerlik göstermektedir. Rogers, benliğin, benlik kavramı ve ideal benlik olmak üzere iki alt sistemi olduğundan söz etmektedir. O'na göre, *benlik kavramı* (self-concept), bir kişinin kendisi hakkındaki görüşü iken, *ideal benlik* ise bireyin sahip olmayı en çok istediği, kendisi için en yüksek değere sahip benlik kavramıdır (Rogers, 1959, s. 200). Benlik ve deneyim arasındaki uyumsuzluğun içsel gerilimlere ve nevrotik davranışlara yol açması gibi, benlik kavramı ve ideal benlik arasında yüksek farklılıklar bulunması da içsel karışıklıklara ve çeşitli rahatsızlıklara yol açabilir. Benlik uyumsuzluğu kuramında da (Higgins, 1987) gerçek benlik ve ideal benlik durumu arasındaki uyumsuzluğun, hayal kırıklığı, üzüntü ve tatminsizlik gibi kederle ilişkili olumsuz duygulara neden olduğu vurgulanmaktadır. Rogers'ın kendini gerçekleştirmekte olan, tüm yönleriyle işlevsel bireyi için benlik kavramı ve ideal benlik arasındaki farklılığın en az düzeyde olması beklenmektedir.

Hümanist yaklaşımın benlikle ilişkili görüşler ortaya koyan önemli temsilcilerinden biri de Amerikalı psikolog Abraham Maslow'dur (1908-1970). Maslow (1962/2001), *İnsan Olmanın Psikolojisi* eserinde, insanın özsel potansiyelini vurgulamış ve sağlıklı bir kişilik gelişimi için bu potansiyelin ortaya çıkarılmasının zorunluluğunu savunmuştur. Maslow, her bireyin “bir bölümü kendine özgü, bir bölümü de tüm insanlıkla ortak olan içsel bir doğaya sahip olduğunu” (s. 8) belirtmektedir. Bu doğa, büyük ölçüde kalıtsaldır ve kalıcı olma eğilimi gösterir. Maslow, içsel doğanın, “içgüdüsel temel gereksinimler, kapasite, yetenek, anatomik donanım, psikolojik ya da

yaradılışsal denge” ile birlikte “doğum öncesi ya da doğumda gerçekleşen hasarlar ve doğum sonrası yaşanan travmaları” da içerdiğini belirtmektedir. Maslow’a göre içsel doğa, “tamamlanmış bir ürün değil, bir ham maddedir” (s. 201). Bu ham madde, dış dünya ile karşılaştığı zaman hızlı bir biçimde “benliğin içinde büyümeye ve bu dünya ile etkileşim içine girmeye” başlar. Maslow’un öne sürdüğü şekliyle, bu “iç çekirdek”, “biyolojik ve içgüdüsel”dir. Ancak içgüdü, insanlara nerede, ne zaman, ne yapması gerektiğini söyleyen güçlü ve “yanılmaz bir iç ses değildir” ve bu içgüdüler kolayca tanınamazlar. Maslow, “kısmen kişinin içinden gelen bu itki-seslerini duyabilmesi, yani gerçekten ne isteyip ne istemediğini, neye uygun olup neye olmadığını bilmesini” *özgün benlik* olarak tanımlamaktadır (s. 202).

Maslow (1962/2001), her insanın içsel doğasının, “hem diğer benliklerin sahip olduğu hem de eşsiz özellikler içerdiğini” (s. 202) ifade etmektedir. Örneğin “sevgi gereksinimi”, her insanı doğuştan tanımlayan bir özellikken, “müzik dehası” ise çok az kişide bulunmaktadır (s. 203). Maslow, içsel doğanın “yaratılmasının mümkün olmadığını” (s. 8), bununla birlikte, bilimsel ve nesnel çalışmanın konusu olarak “incelenebileceğini” ve “keşfedilebileceğini” öne sürmektedir. Bu keşfin de “iç-arayış” ya da “psikoterapi” yoluyla öznel bir şekilde gerçekleştirilebileceğini ve bu iki girişimin, birbirini tamamlayarak desteklediğini savunmaktadır (s. 203).

Maslow’a (1962/2001) göre, içsel doğanın büyük bir bölümü bilinçdışıdır. Maslow, Freud’un bilinçdışı olarak vurguladığı “dürtü, gereksinim, içgüdüler” gibi içtepilere, “kapasite, duygu, yargı, tavır, tanım ve algıları vb.” da ekler (s. 203). Bu iç çekirdek, bastırılmış veya yadsınmış da olsa varlığını sürdürmektedir ve “özgür kalmak için sürekli direten kendine has dinamik bir güce, dizginlenemez bir dışavuruma” sahiptir. Maslow, bu gücü, “sağlığı istemenin, gelişme dürtüsünün, kendini gerçekleştirme baskısının, kişinin kendini bulma isteğinin” temel yönlerinden biri

olarak görür. “Psikoterapi, eğitim ve kendini gerçekleştirmeyi ilkesel olarak olanaklı kılan da budur” (s. 204).

Maslow, bilinçdışının; sağlıklı, sakıncalı, kötü durumlarla ilişkilendirildiğini ancak psikoterapi deneyimlerinin bunun tam tersini ortaya koyduğunu ifade etmektedir. Maslow, iyi ve güzel olanın köklerinin, “içsel, derin benliğin, yani bilinçdışının derinliklerinde bulunduğunu” belirtmektedir. Maslow’a göre içsel doğa temelde kötü değil, iyi ya da nötrdür (a.g.e., s. 208).

Maslow’un teorisinin kaynağını, insan davranışını bütünüyle etkileyen temel insan gereksinimleri oluşturmaktadır. Maslow, bu gereksinimlerin, benlik gelişiminin önemli bir boyutunu oluşturduğunu ve hayatın pek çok alanında etkili olabileceğini belirtmektedir. Bu gereksinimleri, hiyerarşik bir yapıyla organize eden Maslow (1962/2001), daha “ilkel bir gereksinim” doyurulduktan sonra daha “yüce bir gereksinimin” ortaya çıktığını savunur (s. 63). Böylece birey, alt basamaktaki ihtiyacını giderdikten sonra, kademeli olarak bir üst basamaktaki ihtiyacını doyurmaya yönelir.

Hiyerarşik yapının ilk ve en alt basamağını yeme, içme, uyuma, cinsellik gibi “fizyolojik gereksinimler” oluşturmaktadır. İkinci basamak olan “korunma, güvenlik, güvence gereksinimi”, hem tehlikelerden kaçınmak gibi fiziksel hem de süreklilik, düzen gibi psikolojik ihtiyaçları kapsamaktadır. Üçüncü basamak olan “sevgi ve ait hissetme gereksinimi” yakınlık, kabul görme gibi ihtiyaçları içermektedir (Glassman ve Hadad, 2018, s. 248; Maslow, 1962/2001, s. 212). Dördüncü basamakta, “saygı, saygınlık, onay, değer verme, öz-saygı gereksinimi” bulunmaktadır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde son basamak olan “kendini gerçekleştirme gereksinimi” ise “kişinin yetenek ve kapasitelerini tam olarak geliştirme özgürlüğüne” işaret etmektedir (Maslow, 1962/2001, s. 212). Maslow, kendini gerçekleştirme terimini, Alman nörolog ve psikiyatrist Kurt Goldstein’den almıştır. Terim, “her organizmada var olan, kişinin kendi kapasitesini gerçekleştirme dürtüsü” olarak tanımlanmaktadır. Kendini

gerçekleştirme, yaşamdaki anlık deneyimler, kişinin kendi kapasitesini aşması olarak da açıklanmaktadır (Glassman ve Hadad, 2018, s. 251).

Kendini gerçekleştirme, gelişme güdüsü olarak değerlendirilirken, diğer gereksinimler, yoksunluktan kaynaklanan güdülerdir (Glassman ve Hadad, 2018, s. 247-248, 251). *Yoksunluk güdüleri*, dengeyi sağlamaya yönelik güdülerken *gelişme güdüleri*, uzak ve erişilmez hedeflere ulaşma sürecinde gerilimi sürdürmektedir. Böylece kendini gerçekleştirme güdüsü, bir durum değil, bir süreç olarak düşünülmektedir (Topses, 2003, s. 153). Maslow, kendini gerçekleştirme aşamasına her bireyin ulaşamadığını, ulaşanların bazılarının, bu aşamayı anlık bir yaşantı olarak deneyimlediklerini, bazılarının ise daha uzun zaman bu anı yaşayabildiklerini belirtmektedir (Cüceloğlu, 1991, s. 430).

Maslow, insan güdülerini birbirine bağlayan temel ilke olarak nitelendirdiği gereksinimin doyurulması kuramının nasıl işlediğini şöyle açıklamaktadır:

Sağlıklı ve iyi bir şekilde büyüme şansına sahip olan bir çocuk yeterince tattığı hazlara doymuştur, hatta bunlardan sıkılmaya başlayacaktır. Tehlike ya da bir sakınca kokusu almadığı zamanlarda, hiçbir baskı olmadan, daha yüksek ve karmaşık hazlara yönelecektir. Bu ilke çocukta, yalnızca en derindeki güdüsel dinamiklerde değil, okuma-yazmayı, paten kaymayı, resim yapmayı ya da dans etmeyi öğrenme gibi en yalın gelişimlerinde de gözlenebilir. Kolay sözcükleri öğrenen bir çocuk bundan yoğun bir haz alacak ama bununla yetinmeyecektir. Uygun bir ortamda yeni, daha uzun, karmaşık daha çok sözcük ve tümce öğrenmeye istekli olacaktır. Basit bir düzeyde kalmaya zorlandığı zaman, daha önce haz duyduğu şeyden sıkılmaya, rahatsız olmaya başlayacaktır. İlerlemek, yol almak, gelişmek isteyecektir. Ancak bir sonraki adımında engellenme, başarısızlık, onaylanmama, alaya alınma gibi durumlarla karşılaşır duracak ya da geri çekilecektir. Böyle durumlarda da güdülerin canlı kaldığı ama doyurulamadığı, hatta güdülerin ve kapasitenin yitirildiği hastalıklı dinamikler ve nevrotik rahatsızlıklarla karşılaşırız (Maslow, 1962/2001, s. 63).

Maslow'un sözlerinden de anlaşılacağı gibi, kendini gerçekleştirme güdüsü, psikolojik sağlıkla da ilişkilidir. Maslow, yetişkin psikolojik sağlığının, “kendini yerine getirme, duygusal olgunluk, bireyleşme, üretkenlik, kendini gerçekleştirme, özgünlük, tam insanlık vb.” gibi kavramlarla tanımlandığını belirtmektedir. Sağlıklı gelişimin

bundan sonra geldiğini belirten Maslow, psikolojik sağlığın, “kendini gerçekleştirmeye yönelik gelişim” olarak ele alındığını ifade etmektedir (s. 209).

Kendini gerçekleştirmenin çeşitli şekillerde tanımlandığını ifade eden Maslow (1962/2001), bu tanımlamalardaki görüş birliğini ortaya koymaktadır. Buna göre, kendini gerçekleştirme, “içsel özün ya da benliğin, yani atıl (latent) kapasite ve gizil güçlerin gerçekleştirilmesinin, ‘tam işlerliğin’, insani ve kişisel özün varlığının benimsenmesi ya da ortaya konmasıdır.” Maslow, kendini gerçekleştirmeye ilişkin tanımlamalarda, “hastalık, nevroz, psikoz, temel insani ve kişisel kapasitelerin yitimi ya da azalmasının” en alt düzeyde ele alındığını belirtmektedir (s. 209). Maslow, gelişim ve kendini gerçekleştirmenin olanaklı kılınması için “kapasite, organ ve organ sistemlerinin işlevlerini yerine getirmek, kendilerini dışa vurmak, kullanılmak ve uygulanmak için direttiklerini” kavramımız gerektiğini savunmaktadır (s. 213). Bunları kullanmanın doyurucu olduğunu, kullanmamanın ise rahatsızlık yarattığını “güçlü insan, kaslarını kullanmaktan hoşlanır” örneğiyle açıklamaktadır. Yazara göre, bu, olumlu gelişimin ve psikolojik sağlığın önemli bir boyutudur. Maslow, “kapasitelerin kullanılmak için haykırdığını ve bu haykırışın, ancak iyi kullanılmaları koşuluyla kesileceğini” belirtmektedir. Kapasiteleri de “gereksinim” olarak niteleyen Maslow, kullanılmayan beceri ve kapasitelerin, tıpkı organlarda olduğu gibi, bir bozukluğun merkezi olacağını ya da işlevini yitirerek ortadan kalkacağını öne sürmektedir (s. 214).

Maslow, kişiliğin genel hastalığının, “gelişimi, kendini gerçekleştirmeyi, tümüyle insanlaşmayı tamamlayamama durumundan” kaynaklandığını belirtmektedir. Maslow, hastalığın tek olmasa da temel kaynağının, yaşamın erken dönemlerinde yaşanan “engellenmeler” olduğunu savunmaktadır. Kişinin özsel doğası engellendiğinde, yadsındığında ya da bastırıldığında (açık ya da örtük bir şekilde) psikolojik bozukluklar ortaya çıkabilmektedir. Maslow, günümüzde kişilik bozukluklarının, nevroz ya da psikozlardan çok daha önemli bir yere sahip olduğunu

düşünmektedir. Maslow, “engellenmiş kişiliklerde” görülen, “insanlığın, kişiliğin belirleyici özelliklerinin yitirilmesi, kişinin kendi gizil güçleri doğrultusunda gelişmemesi, değersizliği” içeren yeni tür hastalıkların çok daha fazla tehlike arz ettiğini öne sürmektedir (s. 205).

Bu görüşlerden hareketle, bireyin temel gereksinimlerinin, engellemelere maruz kalmadan doyurulmasının, yetenek ve kapasitelerini tam olarak geliştirme özgürlüğüne erişmesinin yolunu açacağı düşünülebilir. Böylece bireyin içsel gücünü keşfetmesi ve kapasitesini açığa çıkarıp işleyebilmesi mümkün olacaktır.

Sonuç olarak Rogers ve Maslow’un temsil ettiği hümanistik yaklaşımın, insanın içsel potansiyeline olan inancı ve insanı, içsel olarak incelemeye olan ilgisi ile kayda değerdir. Olumlu koşullar oluştuğunda, bireyin kendini daima ileri taşıyabileceğini ve gelişme göstereceğini öne sürmesi açısından da umut vaat eden bir yaklaşımdır. Hümanistler, bireyin, gizil güçlerini açığa çıkarabilme potansiyeline ve seçme-karar verme davranışı açısından özgür iradesine inanmaktadırlar. Ayrıca kısmen de olsa her insanın, kendi “tasarısı olduğu” ve “kendini kurduğu” (Maslow, 1962/2001, s. 205) fikrini benimsemeleri ile de bireyi merkeze almaktadırlar. Bu araştırmanın merkezinde de birey yer almaktadır. Buraya kadar açıklanan yaklaşımın temel argümanları, araştırmanın kuramsal çerçevesine dayanak oluşturmaktadır. Bunun dışında hümanistik yaklaşımın bireyi anlamada, öznel deneyimin önemine yaptığı vurgu da bu araştırmada yararlanılmasını gerekli kılmaktadır. Bu bağlamda terapötik fotoğraf uygulaması, bireyin öznel alanını, kendi gözünden görebilmeyi amaçlamaktadır. Hümanistik yaklaşım, araştırmanın temel amaçlarından biri olan öz-farkındalık kazandırma/geliştirme açısından da bireyin potansiyelini ön plana çıkaran görüşleri ile faydalı görünmektedir. Bu araştırmada, geliştirilebilen bir beceri olarak ele alınan öz-farkındalıkla ilişkili olan “gelişme, ilerleme, gerçekleştirme, kendini gerçekleştirme” gibi hümanistik kavramlar da araştırmanın amaçları bakımından kullanışlıdır.

### 2.3. Öz-farkındalık/Benlik Farkındalığı

Bireyler, benliklerine ilişkin bilgileri, günlük yaşamda da kullanmaktadırlar. Bu konuda, benlikleri üzerinde yönetici bir güce sahiptirler. İnsanların, kendi davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme biçimi *benlik yönetimi* olarak adlandırılmaktadır. İnsanlar, bireysel özelliklerini, isteklerini ve gelecekteki kavramlaştırmalarını içeren kendileri hakkında pek çok bilgiye sahiptir. Her bireyin, ulaşmaya çalıştığı hedefleri ve amaçları vardır. Bireyler, bu amaç ve hedeflere, benlikleri ve toplumsal yönetici becerileri aracılığıyla ulaşmaya çalışırlar. İnsanların tepki ve davranışlarını kontrol etme ve yönlendirme gücü, benliğin önemli ve enerji tüketici bir yönüdür (Taylor, vd., 2007).

Benlik yönetimi, dikkatin yönünden etkilenmektedir. Dikkatin içe ve dışa yönelimi de benlik yönetimini etkilemektedir. Benliğe odaklanmış dikkat, çeşitli psikolojik yaklaşımlarda merkezi bir yapıyı oluşturmaktadır. Bu çalışmalar, odaklanmanın ve içsel güdüleri, düşünceleri, duyguları anlamının önemini vurgulamaktadır (Nystedt ve Ljungberg, 2002, s. 143). Benlik ve dikkat arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışan Shelley Duval ve Robert Wicklund (1972), benliğe odaklanmış dikkat üzerine önemli görüşler öne sürmüşlerdir. Yazarlar, konuya ilişkin görüşlerini *nesnel öz-farkındalık* (objective self-awareness) teorisi çerçevesinde açıklamışlardır. Duval ve Wicklund'a göre öz-farkındalık, davranışı kontrol eden bir kendini düzenleme sürecidir. Yazarların, kişinin kendini nesne olarak kavradığı bir durum olarak da tanımladıkları nesnel öz-farkındalık, bu teorinin temelini oluşturmaktadır (Wicklund, 1975). Öz-farkındalık, kişinin kendini hareket eden bir aktör olarak gördüğü zaman değil de başkalarının ve kendi dikkatinin bir nesnesi olarak düşündüğü zaman ortaya çıkmaktadır (Duval ve Wicklund, 1972).

Nesnel öz-farkındalık teorisi, bilinçli dikkatin, *benliğe* ya da *çevreye yönelmiş dikkat* olarak iki parçaya ayrıldığı görüşünden yola çıkmaktadır. Dikkatin yönü, benliğin yansımaları gibi dikkati içe doğru zorlayan olaylar ve dikkati dışa doğru

yönelten, dikkat dağıtıcı uyaranlar tarafından yönlendirilmektedir. Buna göre, dikkat, dışsal ve içsel olaylar tarafından etkilenmektedir. Dikkat durumu ise benlik ve çevre tarafından belirlenmektedir. Nesnel öz-farkındalık teorisine göre, nesnel öz-farkındalığın artması, benliğe odaklanmada harcanan zamanın artışı iken, nesnel öz-farkındalığın azalması ise benliğe odaklanmada harcanan zamanın azalması anlamına gelmektedir (Wicklund, 1975).

Wicklund (1979), benliğin, psikolojik işleyişte anlamlı bir rolü olmasından önce, bir kişinin dikkatinin nesnesi olan bir benlik bileşeni olması gerektiğinden söz etmektedir. Benlik bileşenlerinin pek çok kısmının uyku halinde olduğunu belirten Wicklund, bu bileşenler üzerinde dikkatin içe doğru yönelişine kadar, bileşenlerin bir kişinin psikolojik durumunda herhangi bir etkiye sahip olmadığını da eklemektedir (s. 187).

Bir kişinin dikkati çoğunlukla dışa doğru (çevreye) yönelme eğilimi göstermektedir. Dikkatin, içe doğru (benliğe) yönelimi ise sık rastlanan bir durum değildir. Belirli deneyimler, dikkati otomatik olarak içe yöneltmektedir. Aynada kendine ait bir görüntü yakalama, kendi fotoğraflarına ve videolarına bakma, kendi sesini teypten dinleme, başkaları tarafından değerlendirilme, bir grupta azınlık olma gibi durumlar, dikkati doğrudan benliğe odaklamaktadır (Duval ve Wicklund, 1972). Wicklund (1975), diğer tüm uyaranların dışa doğru dikkati çekmeye eğilimli iken, nesne durumunu kişiye hatırlatan, benliğe odaklı uyaranların nesnel öz-farkındalığı artıracığını belirtmektedir.

Wicklund, 1979 yılında yayımlanan “The Influence of Self-Awareness on Human Behavior” (İnsan Davranışı Üzerinde Öz-farkındalığın Etkisi) adlı makalesinde Duval’la ortaya koydukları nesnel öz-farkındalık teorisinde, benliğin nasıl işlediğine dair dört varsayımlarının olduğundan bahsetmektedir. Buna göre, ilk olarak yazarlar, bir kişinin odağının, benliğin bazı yönlerine ya da benlikten dışa doğru

yönlendirilebileceğini ve dikkatin herhangi bir zamanda ya benliğe ya da dışarıya yönelebileceğini (ikisi arasında bölünemeyeceğini) önermektedirler. Ayrıca yazarlar, kendinin farkında olan kişinin, tamamen kendine yönelmiş olmadığını ve kendinin farkında olmanın, öz-yansıtma büyük bir zaman harcama anlamına geldiğini de eklemektedirler. *Öz-yansıtma* (self-reflection), bireyin güçlü ve zayıf yönleri, bireyselliği ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkileyen karakteristik davranışlarını tanımlamasına olanak veren, bireyin kendi düşünce süreçleri üzerine düşünmesini sağlayan zihinsel etkinliklerdir (Wicklund, 1979).

Duval ve Wicklund, öz-farkındalığın artması ya da azalmasında çeşitli faktörlerin olduğundan söz etmektedirler. Yazarlar, benliğe ilişkin herhangi bir sembolün, öz-farkındalığı azaltabileceğini ancak bir fotoğrafın veya teyp kaydından duyulan sesin, benliğe yönelimi ortaya çıkarabileceğini belirtmektedirler. Duval ve Wicklund, bu görüş doğrultusunda, benliğe odaklanmış dikkatin, dikkat dağıtıcı etkiler, katılım gerektiren aktiviteler ve kişinin ilgi alanlarını cezbeden görsel ve işitsel uyaranlar yoluyla azaltılabileceğinden bahsetmişlerdir. İkinci olarak yazarlar, benlik bileşenlerinin dinamik bir şekilde birlikte çalıştığını ve bu bileşenleri birbirine bağlayan aracın *benliğe yönelik dikkat* (self-directed attention) olduğunu ifade etmektedirler. Yazarlar, dikkatin, öncelikle yüze odaklandığını belirterek ilk aşamada her yana yayılamayacağından da bahsetmektedirler. Bunun sebebi, herhangi bir zaman diliminde, sınırlı sayıda olayla ilgilenmek için yoğun bir odaklanmaya ihtiyaç duyulmasıdır. Yazarların üçüncü varsayımları, benliğe yönelen dikkatin, bir kez ortaya çıktığında, sebebi ne olursa olsun dikkatin, benliğin en belirgin özelliğinin ne olduğuna yöneleceği, tüm benliğe yönelmeyeceğidir. Wicklund (1979), bu varsayımlarına verdiği örnekte, yeni aldığı tuhaf giysileri giyen bir kişinin, restoranda insanların kendisi hakkında konuştuğuna şahit olduğunda, benlik yönelimli dikkatinin muhtemelen giyim zevki meselesine doğru kayacağından söz etmektedir. Son olarak yazarlar, dikkatin benliğin

özel bir boyutuyla ilişkili olur olmaz, *öz-değerlendirmenin* (self-evaluation) gerçekleşeceğini ortaya koymaktadırlar. Yazarlara göre, öz-değerlendirme boyunca, kendinin farkında olan bireyin, odaklandığı boyuta göre kendinde bir yetersizlik ve eksiklik bulması muhtemeldir. Benliğe yönelik dikkat, bir kişinin benliğinin dikkat çeken bir yönü hakkında ilgiye sebep olmaktadır (Wicklund, 1979, s. 188-189). Yazarlar, öz-yansıtma yapan bireyin, kendinde tipik olarak yetersizlikler bulacağını varsaymaktadırlar. Yazarlara göre, durumsal başarının boyutu, dikkatin odağı olduğunda, başarı ve arzu arasında farklılıklar/uyuşmazlıklar bulunacaktır. Örneğin obez bir kişinin, yeme alışkanlıklarına odaklandığı zaman, oburluğunun, perhizinde onu başarısız hale getirdiğini keşfetmesine neden olacaktır (Wicklund, 1975, s. 234).

Wicklund, nesnel öz-farkındalık başlangıcına ilk tepkinin, öz-değerlendirme olduğunu öne sürmektedir. Yazar, benliğe ilişkin ilk belirgin farklılık olumsuz olduğunda, benliğe odaklanmış dikkat sayesinde, bireyin, bu farklılığa yönelik farkındalık düzeyinin artacağını belirtmektedir. Olumlu farklılıklar açısından ise tam tersi bir durum söz konusudur. Wicklund, nesnel öz-farkındalığın başlangıcının, belirgin olumlu farklılıklar üzerinde, daha olumlu bir öz-değerlendirme yaratacağını iddia etmektedir (Wicklund, 1975). Öz-değerlendirme ile ilgili benzer bir görüş, William James'in (1890) benlik kuramında da göze çarpmaktadır. James de dikkat, benliğe yöneldiği zaman, bazı karşılaştırmalar açısından benliğe ilişkin değerlendirmeler yapılacağını belirtmektedir. George Herbert Mead de (1934/2020) genelleştirilmiş öteki kavramıyla, kendimiz hakkında düşündüğümüz andan itibaren, diğer insanların daha önceden kullandığı yollarla kendimizi değerlendirmeye başladığımıza işaret etmektedir. Böylece insanlar kendilerini, içinde büyüdüğü toplum tarafından düzenlenen sosyal standartlar çerçevesinde değerlendirmektedir. Bu doğrultuda, pek çok çalışma benliğe odaklanmanın, dikkat çeken standartlara yakınlaşmaya yol açtığını ortaya koymaktadır (Carver, 1975; Fenigstein, Scheier ve Buss, 1975; Wicklund ve Duval, 1971).

Öz-değerlendirmeye meşgul olduğumuzda, “olması gerektiği gibi” düşünüp düşünmediğimizi, hissedip hissetmediğimizi ve davranıp davranmadığımızı ya da standartlarımızı ve değerlerimizi düşünüyor olabiliriz. Bu süreç, standartları karşılaştırma olarak bilinir ve bu standartları, düşünce ve davranışlarımızın doğruluğunu değerlendirmek için bir yol olarak kullanırız. Bu standartları kullanmak, hedeflerimize ulaşmada doğru seçimleri yapıp yapmadığımızı değerlendirmek ve belirlemek bakımından öz-kontrolün önemli bileşenleridir (Ackerman, 2020).

Amerikalı psikoloji Profesörleri Elliot Aronson, Timothy D. Wilson ve Robin M. Akert (2012), farkındalığı, benlik yönelimine işaret eden “içe bakış” kavramı üzerinden tartışmaktadırlar. Yazarlar içe bakışı, “duygu, düşünce ve güdüler hakkında; insanların yalnızca kendilerinin sahip oldukları iç bilgiler yoluyla kendini tanımaya çalışması” (s. 257) olarak tanımlamaktadırlar. İçe bakış, insanların kendileri hakkında düşünmeye eğilimli olmamaları sebebiyle, sıklıkla başvurulmuş bir yöntem değildir. Buna karşın insanlar, gündelik hayatları (iş, ev, sosyal çevre vb.) üzerine daha sık düşünmektedirler (Aronson vd., 2012, s. 258). Bu durumu test etmek için, Mihaly Csikszentmihalyi ve Thomas J. Figurski (1982), yaşları 19 ile 63 arasında değişen çalışanlardan oluşan bir örnekleme, yüzden fazla katılımcıya çağrı cihazı vererek katılımcıların kendileri hakkında düşünme sıklıklarını ölçmeyi amaçlayan bir araştırma yapmışlardır. Araştırma kapsamında, katılımcıların çağrı cihazları sabahdan akşama dek farklı aralıklarla çaldırılmıştır. Katılımcılardan, çağrıyı aldıkları anda, yaptıkları işi keserek önlerindeki kağıtlara, o anda ne düşündüklerini yazmaları ve o anki ruh halleri ve etkinlikleriyle ilgili bir dizi soruyu yanıtlamaları istenmiştir. Araştırma sonuçları, katılımcıların kaydettikleri düşüncelerden sadece % 8’inin kendileri ile ilgili olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmada, katılımcıların dikkatlerinin, çoğunlukla iş ve diğer etkinlikler üzerine odaklandığı saptanmıştır. Çalışmaya katılan katılımcılar ayrıca, kendileri hakkında düşündükleri zaman, oldukça mutsuz hissettiklerini ve başka bir şey

yapıyor olmayı dilediklerini de belirtmişlerdir (Csikszentmihalyi ve Figurski, 1982). Bir başka çalışmada da (Eurich, 2018) insanların, kendilerinin farkında olduklarına inanma eğilimi göstermelerine rağmen, yalnızca %10 ile 15'inin bu kritere uyduğu ortaya koyulmuştur. Görüldüğü gibi, insanlar, zaman zaman içe bakış yapsalar da bu çok sık gerçekleştirilen bir bilişsel eylem değildir.

Kendini aynada görme, videoda kendi görüntüsünü izleme gibi öz-farkındalığın tetiklendiği durumlarda, kendi dikkatinin odağında yer alma, bireyi mevcut durumunu içsel standartları ve değerleri ile karşılaştırmaya itmektedir. Böylece birey, kendinin farkında olmasıyla nesnel, yargılayıcı bir gözlemciye dönüşerek kendine dışarıdan bakabilmektedirler. Mevcut düşünceler veya davranışlar, içsel standartlar ya da beklentilerle karşılaştırıldığında, standartlar ve beklentiler arasında uyum varsa öz-farkındalık rahatsız edici değildir. Kişinin davranışları ile içsel standartları arasında uyumsuzluklar varsa öz-farkındalık, bu uyumsuzlukları fark etmeye neden olmaktadır. Bu durumda davranış, kişi tarafından içsel yönergelerle değiştirilebilir. Kişi, davranışını değiştiremeyeceğini hissettiğinde, kendisi hakkında hoş olmayan bir geribildirim alması sebebiyle, öz-farkındalık rahatsız edici olabilmektedir (Aronson vd., 2012).

Öz-farkındalık kuramı, bu tür bir rahatsızlıkla başa çıkmanın iki yolu olduğunu önermektedir: Kişinin davranışlarını düzenleyip benlik uyumsuzluklarını azaltacak şekilde davranması veya öz-farkındalıktan kaçınması. Hangi çözüm yolunun seçileceğini ise insanların, benlik uyumsuzluklarını azaltıp azaltamayacaklarına ilişkin fikirleri ve bu doğrultuda ilerleme kaydetmelerinin onları memnun edip etmeyeceği belirlemektedir. Eğer insanlar, bu ilerlemeden memnun olurlarsa davranışlarını kişisel ya da toplumsal normlara uydurmaya çalışmakta, eğer memnun olmazlarsa dikkatlerinin odağını, kendilerinden uzaklaştırmaya çalışmaktadırlar. Benlik uyumsuzluğunda azalma gerçekleştirilemezse insanlar, öz-farkındalıktan kaçınma yoluna başvurabilmektedir (Duval ve Wicklund, 1972).

Öz-farkındalığın tetiklendiği ve kişinin kendine yüksek derecede odaklandığı durumlarda, kişinin davranışları ile içsel standartları arasında ortaya çıkan farklılıklar, Tory Higgins tarafından ortaya koyulan *benlik uyumsuzluğu/farklılığı* (self-discrepancy) kuramı ile açıklanmaktadır. Higgins (1987), benlik için iki bakış açısı önermektedir: Bireyin kendi bakış açısı ve kişi için önem teşkil eden anlamlı diğerlerinin bakış açısı (bir yakın, sevgili, arkadaş gibi). Yazar, bu iki bakış açısı ile birlikte işleyen üç benlik alanı tanımlamaktadır. Bunlardan ilki gerçek benliktir. Higgins'e (1987) göre, *gerçek benlik* (actual self), "herhangi birinin (kişinin kendisi veya diğerlerinin), bireyin gerçekte sahip olduğuna inandığı özelliklerin temsilidir." Higgins'in önerdiği ikinci benlik alanı ise ideal benliktir. *İdeal benlik* (ideal self), "bir kişinin ideal olarak sahip olmak istediği (umutları, arzuları ya da dileklerini içeren) nitelikleri" temsil eder. Son benlik alanı, *olması gereken benlik* (ought self) ise "herhangi birinin (kişinin kendisinin ya da diğerlerinin), bireyin yapması gerektiğine inandığı niteliklerin (görevleri, sorumlulukları veya zorunlulukları içeren) " temsilidir (Higgins, 1987, s. 320-321).

Higgins (1987) sözü geçen iki bakış açısını, üç benlik durumu ile bütünleştirerek altı olası benlik durumu ortaya koymaktadır: Gerçek/kendisi, gerçek/diğerleri, ideal/kendisi, ideal/diğerleri, olması gereken/kendisi ve olması gereken/diğerleri. Higgins ilk iki durumun (gerçek/kendisi ve gerçek/başkası), benlik kavramını temsil ettiğini, diğer dört durumun ise benliğe rehberlik eden durumlara işaret ettiğini belirtmektedir. Higgins'e (1987) göre, benlik uyumsuzlukları, bireyin benlik kavramı ve bu kavramla ilişkili benlik rehberlerinden oluşmaktadır. Örneğin, kariyerini daha ileriye taşımak için çok çalışan bir kadının annesi, onun aile kurup çocuk sahibi olması gerektiğini düşündüğünde kadın, gerçek/kendisi ve olması gereken/başkası uyumsuzluğu yaşayabilir. Bu tür uyumsuzluklar bireylerde sıkıntı veren durumlar yaratabilmektedir.

Higgins, öz-değerin,<sup>32</sup> kendimizi nasıl gördüğümüz ile nasıl görmek istediğimiz arasındaki uyum ya da uyuşmazlıkla tanımlanabileceğini ifade etmektedir. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki fark, benliğin düşünce ve davranışları etkileyen yönleri ile ilgilidir (Taylor vd., 2007). Higgins (1987), farklı benlik uyuşmazlıklarının, çeşitli rahatsızlıklarla ilişkili olan, farklı olumsuz psikolojik durumları temsil ettiğini ifade etmektedir. Yazara göre, benlik uyuşmazlıkları güçlü duygulara kaynaklık etmektedir. Gerçek benlik ve ideal benlik arasındaki uyuşmazlık durumu, “hayal kırıklığı, üzüntü ve doyumsuzluk” gibi kederle ilişkili olumsuz duygulara neden olmaktadır. Gerçek benlik ile olması gereken benlik arasındaki uyuşmazlık durumu ise “korku, tehdit ve tedirginlik” gibi huzursuzluk ve kaygı ile ilişkili duygulara yol açmaktadır (Higgins, 1987, s. 319).

Herkesin bir dereceye kadar benlik uyuşmazlığı ile başa çıkması gerektiği açıktır. Bununla birlikte, benlik uyuşmazlıkları yaşayan tüm insanlar, duygusal sorunlarla karşılaşmamaktadır. Higgins (1989), bu durumun nedenini, öz-değerin çok sayıda faktörden etkilenmesi olarak açıklamaktadır. Bu faktörlerden biri, benlik uyuşmazlığının derecesidir. Kişi, benlik uyuşmazlığını ne kadar yoğun bir şekilde deneyimlese, kendini o kadar kötü hissedecektir. Bir başka nokta da uyuşmazlığın benlik için ne derece önemli olduğudur. Benlik açısından uyuşmazlık ne kadar önemliyse, kişi kendini o kadar rahatsız hissedecektir. Son olarak uyuşmazlıklara ne kadar odaklanıldığı da önemli bir faktördür. Benlik uyuşmazlıklarına ne kadar odaklanılırsa, odaklanma bireye o kadar zarar verecektir. İşte bu noktada da öz-farkındalık kuramı açıklayıcı olmaktadır.

---

<sup>32</sup> *Öz-değer (self worth)*: “Kişinin, kendisi hakkındaki olumlu ve olumsuz değerlendirmelerine işaret eder. Öz-değer, benliğin duygu yüklü kısmıdır. Çünkü insanlar kendileri söz konusu olduğunda pek de nesnel, duygularından arınmış gözlemciler sayılmazlar. Aksine, yargısal, duygusal ve öz değerlerini aşırı derecede koruyucu şekilde davranma eğilimi gösterirler” (Coopersmith, 1967).

### 2.3.1.Terapötik Süreçlerde Öz-farkındalık

Öz-farkındalık bölümünde ortaya koyulan görüşler temelinde, benliğe yönelen dikkatin, kişinin mevcut durumu ile standartları arasında karşılaştırma yaparak benlik uyumsuzluklarına yol açabileceği ve bunun sonucunda da öz-farkındalığın olumsuz duygu durumlarına neden olabileceği öne sürülmektedir. Bununla birlikte, öz-farkındalığın psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı da pek çok çalışma tarafından desteklenmektedir. Paul J. Silvia ve Maureen E. O'Brien (2004, s. 475), “dikkati kendine odaklama ve böylece kendini değerlendirme kapasitesi” olarak tanımladıkları öz-farkındalığın, olumsuz etki, depresyon, intihar ve işlev bozukluğu ile olan bağları nedeniyle (bkz. Baumeister, 1990; 1991; Ingram, 1990) sosyal ve klinik psikolojide kötü bir üne sahip olduğunu belirtmektedirler. Yazarlar, farkındalığın uyumlu (*adaptive*) ve uyumsuz (*maladaptive*) yanlarının uzlaştırılabileceğini öne sürdükleri bir yaklaşım ortaya koymuşlardır. Bu yaklaşımlarında da Rollo May’in “bir insanın kendini aynı zamanda hem bir özne hem de bir nesne olarak deneyimleme kapasitesinden kaynaklanan açmaz” olarak açıkladığı *insanlığın ikilemi* (human dilemma) görüşünden yararlanmaktadırlar. May, hem psikoloji bilimi için hem de doyum sağlanan bir yaşam için her iki durumun da gerekli olduğunu ifade etmektedir (May'den akt. Silvia ve O'Brien, 2004, s. 476). Silvia ve O'Brien (2004), bu görüşten hareketle, insan yaşamının, benliğin farklı deneyimlerinden kaynaklanan kar ve zarar ilişkisi arasındaki gerilimle diyalektik bir şekilde sürdürüldüğünü öne sürmektedirler. Öz-farkındalığın “yapıcı” bir yaşam için gerekliliğini vurgulayan yazarlar, insanların makul öz standartlara sahip ve standartlarını karşılama konusunda iyimser oldukları zaman, öz-farkındalığın olumlu ve olumsuz yönlerinin uzlaştırılabildiğini belirtmektedirler. Çalışmalarında, öz-farkındalığın psikolojik işleyiş açısından katkılarını ortaya koyan yazarlar, öz-farkındalığın, başkalarının bakış açılarını anlamaya ve öz-denetim sağlamaya yardımcı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca yazarlar, bireyin yaratıcı

beceriler sergilemesi ve yüksek benlik saygısına sahip olmasının da öz-farkındalıkla ilişkili olduğunu saptamışlardır (s. 475-476).

Buraya kadar anlatılanlardan anlaşılacağı üzere, öz-farkındalığın psikolojik iyi oluşla ilişkisi açısından literatürde farklı yaklaşımlar mevcuttur. Ancak günümüzde öz-farkındalığın, insan düşünce ve davranışlarında olumlu çıktılara sebep olduğunu gösteren çalışmalar artış göstermektedir. Farkındalığın, öznel iyilik halini artıran zihinsel bir pratik olarak psikoterapi teknikleri içinde etkili bir uygulama alanı olarak kabul edildiği bilinmektedir. Bu bağlamda öz-farkındalığın, terapötik süreçlerle nasıl etkileşime girdiği, araştırma açısından önemli ve açıklanması gereken bir konudur.

“Kendini tanı/bil” (*know thyself*) özdeyişi, Yunan filozoflarının öğretilerinin merkezinde yer alan bir öğretilerdir. Farkındalık, meditasyonun merkezi olan Uzak Doğu'nun aydınlanma geleneklerinin temel öğesidir (Seeman, 2018). Bilinçli farkındalık uygulamaları, köklerini Budist uygulamaların geleneksel yöntemlerinden almaktadır (Franz, 2018). Derin düşünce veya farkındalığın temel konularına ilişkin uygulamalar, Hristiyan mistisizminde de zengin bir geleneğe sahiptir. Bu örnekler, tarih boyunca farkındalığı artırmanın temel bir değer olarak kabul edildiğini göstermektedir (Seeman, 2018, para. 4).

Kökenlerini Uzak Doğu felsefesinden alan öz-farkındalık uygulamaları, günümüzde psikoterapi sürecinde, farkındalığı artırmaya yönelik araştırma ve tekniklerle varlığını sürdürmektedir. Bu şekliyle farkındalık, “bir terapistin nesnel girdileri aracılığıyla danışanın benliğine yönelik farkındalık düzeyini artıran” çeşitli teknik ve uygulamalardır (Fenton, t.y., para. 2). Öz-farkındalık, yansıtma ve iç-gözlem yoluyla kişinin kendini açık bir biçimde ve nesnel olarak görme becerisi (Ackerman, 2020) şeklinde de nitelendirilmektedir. Farkındalığa dayalı terapilerde ise öz-farkındalık, “belli becerilerin gelişmesiyle ortaya çıkan bir kapasite” olarak değerlendirilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010a, s. 71).

Farkındalık, bilinçle de ilişkilendirilen bir kavramdır. Farkındalık sahibi bireyler ruhsal olgunluğa ve gelişmişliğe ulaşmış kişiler olarak değerlendirilmektedir. Farkındalığın bilinçle olan ilişkisi “psikolojik bilinç” kavramı ile açıklanmaktadır. Bireyin, kendisi üzerine düşünme, kendisini gözlemleyebilme, davranışlarının nedenlerini araştırma, duyguları, düşünceleri ve davranışları arasındaki bağlantıları görebilme becerisi, psikolojik bilinç kavramı altında ele alınmaktadır. Öz-farkındalık, “psikolojik bilinç için bir önkoşul, psikolojik işleyiş için de büyük önem taşıyan bir yeterlilik” olarak görülmektedir (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015, s. 49).

Batı’da ilk kez 1982 yılında uygulanan farkındalık temelli psikoterapi yönteminin geçmişi çok eskilere dayanmamakla birlikte, öz-farkındalık uygulamaları, psikoterapide yaygınlaştıktan sonra olumlu çıktıları görmek mümkün olmuştur. Buna rağmen, farkındalık temelli terapi yöntemleri ülkemizde yaygın bir şekilde kullanılmamaktadır (Çatak ve Ögel, 2010a, s.71). Farkındalığın Batı’da psikoterapi yöntemi olarak ilk kez uygulanışı, John Kabat-Zinn tarafından kronik ağrı çeken hastalarda semptomların ve hastalığın yarattığı stresin azaltılması amacıyla bir beceri olarak farkındalığın öğretilmesidir (Çatak ve Ögel, 2010a, s.70). Kabat Zinn’in görüşlerinden yola çıkan ve bu temel öğeleri farkındalık kavramına dahil eden yaklaşımlarda farkındalık yerine “bilinçli ve/veya bilgece farkındalık” (*mindfulness*) terimleri kullanılmaktadır (Bishop vd., 2004; Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Kabat Zinn farkındalığı, “dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesi” olarak açıklamaktadır (akt. Çatak ve Ögel, 2010a, s. 70). Kirk Warren Brown ve Richard M. Ryan (2003) ise bilinçli farkındalığı “devam eden olaylara ve deneyimlere ilişkin açık veya kabul edici bir dikkat ve farkındalık” olarak tanımlamaktadır (s. 822). Bu tanımlamalarda bilinçli farkındalığın açıklık, kabul edicilik, yargısızlık ve bilinçlilik temelinde gerçekleşen bir deneyim olduğuna vurgu yapılmaktadır. Literatürdeki farklı tanımlamalar genel olarak değerlendirildiğinde,

“açıklık, ana odaklanmış dikkat, iç gözlem, yargısızlık ve anlayışla kabullenme” bileşenlerinin, bilinçli farkındalığın ortak öğeleri olarak öne çıktığı görölmektedir (Çatak ve Ögel, 2010b, s. 86).

Bilinçli farkındalık yaklaşımlarında farkındalık, benliğin şimdiki zaman deneyimi ile ilişkilendirilmektedir (DaSilveira, DeSouza ve Gomes, 2015; Franz, 2018) ve bir kişinin, refleksif yargılar olmaksızın kendi deneyiminin farkındalığı olarak ele alınmaktadır. Bilinçli farkındalık yalnızca meydana geldiği andaki bilinçli deneyimin niteliğiyle ilgilidir. Bu nedenle, refleksif içerikle ilişkilendirilmemesi gereklidir. Bu şekilde, şimdiki zamanda bilinç, içsel ve dışsal olayları izleyen, devam eden bir süreç olarak anlaşılmaktadır (DaSilveira, DeSouza ve Gomes, 2015).

Bilinçli farkındalık, farkındalığı da kapsayan daha “üst bir süreç” olarak ele alınmaktadır ve bazı temel ilkeleri sebebiyle farkındalıktan ayrılmaktadır. Bilinçli farkındalıkta dikkat, o anda amaçlı ve bilinçli olarak beden ve zihne yönlendirilmektedir. Benlik gözlemi sonucunda ortaya çıkan içerik, “yargılanmadan, analiz edilmeden, tepki verilmeden, merakla, anlayışla ve şefkatle” kabul edilmektedir (Hisli Şahin ve Yeniçeri, 2015, s. 49). Brown ve Ryan (2003), bilincin hem farkındalığı hem de dikkati kapsadığını belirterek farkındalığı, “iç ve dış çevreyi sürekli olarak izleyen bilincin radarı” olarak nitelendirmektedir. Yazarlar, insanların dikkatinin odağında olmadan da uyarıların farkında olabileceğini ifade etmektedirler. Yazarlar, dikkati, “sınırlı bir deneyime yüksek duyarlılık sağlayan bilinçli farkındalığa odaklanma süreci” olarak ele almaktadırlar (s. 822).

Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığı, son elli yılda dikkatin üzerine yöneltildiği tüm öz-farkındalık biçimlerinden ayırmaktadırlar. Duval ve Wicklund’un nesnel öz-farkındalık teorisi başta olmak üzere, bu alanda ortaya koyulan teorilerin öz-farkındalığı, öz-bilgi açısından tanımladığını belirtmektedirler. Ayrıca yazarlar, her bir yaklaşımın incelediği içeriklerin farklı olmasına karşın, bahsi geçen tüm öz-farkındalık

biçimlerinin, öz-inceleme yoluyla benliğin yönlerine ilişkin bilişsel işlemleri yansıttığını da ifade etmektedirler. Araştırmacılara göre bilinçli farkındalık ise diğer teorilerde olduğu gibi benlik hakkında zihinsel açıklamalar üretmek yerine, neler olduğuna dair çıplak bir görüntü sunmaktadır. Brown ve Ryan, nesnel öz-farkındalıkta “refleksif bilinç modlarının, bilişsel operasyonların odağı ile ilgilendiğini, bilinçli farkındalığın ise bilincin kendisiyle ilgili olduğunu” eklemişlerdir (Brown ve Ryan, 2003, s. 823).

Farkındalığa ilişkin farklı tanımlamalar ve yaklaşımlar, kavramın çok boyutlu ve karmaşık yapısını ortaya koymaktadır. Hangi açıdan ele alınırsa alsın öz-farkındalığın, terapötik süreçlerde etkili ve olumlu sonuçları bulunmaktadır. Günümüzde farkındalık çalışmalarına olan ilgi artış göstermekte ve öz-farkındalığın, psikolojik iyi oluş başta olmak üzere, benlikle ilişkili pek çok olumlu çıktısı olduğu araştırmalar tarafından desteklenmektedir.

Benliğe odaklanmış dikkatin, olumlu etkilerini ortaya koyan çalışmalarda, benliğe yönelmiş dikkat derecesi yüksek kişilerin, daha düşük olanlara göre daha doğru ve dengeli benlik bilgisine ve daha açık benlik şemasına sahip oldukları açıklanmaktadır (Scheier ve Carver, 1985; Nasby, 1989; Scheier, 1980). Ayrıca öz-farkındalık, kişinin benlik kavramına hatasız bir şekilde erişimini de sağlamaktadır (Gibbons, 1983; Markus, 1983). Öz-farkındalığa sahip bireylerin öz-bildirimlerinin daha doğru olduğu ve kendilerini daha iyi tanıdıkları da ortaya koyulmaktadır (Pryor, Gibbons, Wicklund, Fazio ve Hood, 1977; Turner, 1978). Öz-farkındalığın kişinin davranış ve tutumları arasındaki tutarlılığı artırdığı (Gibbons, 1978), bir kişinin başarısızlıklarının nedenini dışsal nedenlerle ilişkilendirmesine yol açan benliğe hizmet eden yanlılığı azalttığı da tespit edilmiştir. Böylece öz-farkındalığın, gelişme ve ilerleme olanağı sağladığı (Duval ve Silvia, 2002), yakın ilişkilerde kendini açmayı kolaylaştırdığı (Davis ve Franzoi, 1986), bireylerin kendilerini yeniden değerlendirmelerine olanak sağladığı ve bu değerlendirmelerin de olumlu yönde olduğu (Garland, 2007; Garland, Gaylord ve Park,

2009) çeşitli çalışmalarda açıklanmaktadır. Ek olarak öz-farkındalığın, duygusal zeka teorilerinde de önemli bir yeri bulunmaktadır. Literatürde öz-farkındalığın, duygusal zeka açısından merkezi bir öge olduğuna ilişkin önemli bir görüş birliği de vardır (Goleman, 2001).

Anna Sutton, Helen M. Williams ve Christopher W. Allinson da (2015) öz-farkındalığın iş yaşantısında iletişimi ve öznel iyilik halini artırdığı sonucuna varmışlardır. Öz-farkındalığın daha iyi kararlar almayı sağladığı (Ridley, Schutz, Glanz ve Weinstein, 1992), öz-kabule yardımcı olduğu (Brown ve Ryan, 2003; Newbury, 1996; Nunez, 2009; Sutton, 2016; Weiser, 1999) ve olumlu kişisel gelişimi teşvik ettiği de araştırmalar tarafından ortaya koyulmaktadır (Nunez, 2009; Sutton, 2016).

Öz-farkındalık ve iş yaşamındaki başarı üzerine çalışmalar yürüten örgüt psikoloğu Tasha Eurich (2018), bilim ile öz-farkındalık pratiği arasındaki çarpıcı boşluğun, kendisini şaşırttığını ve bu kritik beceriyi geliştirme konusunda çok az şey bildiğimizi vurgulamaktadır. Eurich, farkındalıkla ilgili elli yıldır farklı tanımlamaların yapıldığını, bunların bazılarında farkındalığın iç dünyamızı izleme yeteneği olarak görülürken, diğerlerinde geçici bir öz-bilinç durumu olarak değerlendirildiğini belirtmektedir. Yazar, incelediği çalışmalarda iki tür öz-farkındalık biçiminin öne çıktığını ortaya koymuştur. *İçsel öz-farkındalık* (internal self-awareness) kendi değerlerimizi, tutkularımızı, özlemlerimizi, çevreyle uyumumuzu, tepkilerimizi (düşünceler, duygular, davranışlar, güçlü ve zayıf yönler dahil) ve başkaları üzerindeki etkimizi ne kadar net gördüğümüzü temsil etmektedir. Eurich, çalışmalarında içsel farkındalığın daha yüksek iş ve ilişki doyumu, kişisel ve sosyal kontrol ve mutluluk ile ilişkili olduğunu; anksiyete, stres ve depresyon ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. *Dışsal öz-farkındalık* (external self-awareness) ise kendi değerlerimizi, tutkularımızı, özlemlerimizi, çevreyle uyumumuzu, tepkilerimizi, başkaları üzerindeki etkimizi, diğer insanların nasıl gördüğünü anlamayı temsil etmektedir. Eurich,

başkalarının kendilerini nasıl gördüğünü bilen kişilerin, başkalarının bakış açılarını anlama ve empatik kavrayış açısından daha yetenekli olduklarını da eklemektedir (Eurich, 2018).

Farkındalığın bir beceri olduğu (Eurich, 2018), iletişim, öz-kontrol, seçme, karar verme, duyguları gözlemleyebilme, kendini anlama gibi farklı becerileri kazanmaya yardım ettiği (Seeman, 2018) ve farkındalığın eğitim ve uygulamalar yoluyla geliştirilebileceği de (Sutton, Williams ve Allinson, 2015) farklı çalışmalar aracılığıyla ortaya koyulmaktadır. Bu görüşler doğrultusunda, terapötik süreçlerde kullanılan teknik ve uygulamaların, öz-farkındalığın geliştirilmesi bakımından pek çok olumlu çıktıya sahip olduğu görünmektedir.

Bu araştırmada da terapötik fotoğraf uygulamasının, öz-farkındalık kazandırması/geliştirmesi beklenmektedir. Araştırmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin, kendilerine yönelik açık bir anlayış geliştirmeleri, farklı yaşam evrelerinde karşılaştacakları kariyer planlamaları, otorite figürleri ile etkileşim, bireysel ve toplumsal ilişkiler, eş seçimi ve evlilik gibi önemli konularda doğru karar verme, iletişim kurma, problem çözme gibi becerileri geliştirebilmeleri açısından önem arz etmektedir. Benlik sorgulamalarının artış gösterdiği üniversite döneminde, kendilerini arayan ve bulmaya çalışırken içsel çatışmaları deneyimleyebilen üniversite öğrencilerinin, gelecek planlarını doğru bir biçimde yapabilmeleri ve hedeflerine yönelebilmeleri için kendilerini tanımaları ve anlamalarının da önemli bir rolü bulunmaktadır. Psikoterapist Gary Seeman (2018), kendini bilmenin iyi olma sürecinin başlangıcı olduğunu söylerken benzer görüşleri paylaşmaktadır. Ayrıca Seeman, öz-farkındalığın yol açtığı benlik uyumsuzluklarından kaynaklanan olumsuz duygu durumunun bile kişinin gelişimini teşvik edebileceğini şu sözlerle açıklamaktadır:

Kendini gözlemlemek, ideal benliklerimiz ve yaşadığımız hayatlar arasında tutarsızlıklar ile yüz yüze gelmemize neden olur. Bu durum, bizi güçlü duygulara rağmen farkında olma kapasitesini geliştirmeye zorlar, böylece öznel iyi olma halini ve kişisel bütünlüğü daha iyi teşvik edecek yollarla yanıt verebilmeyi sağlar. Kendimiz ve çevremiz hakkında temel bir farkındalık becerisi, hayatta kalma şansımızı bile artırabilir. ‘Bilinmeyen yollara sapmış olsak bile, kendimizi bulduğumuzda hala ormanda olabiliriz, ama artık kayıp değildir.’ Çevremize nesnel olarak daha iyi tanıklık edebilir ve durumla daha iyi başa çıkabiliriz (Seeman, 2018, para. 5, 6).

“Farkında olmak, tanık olmaktır” diyen Seeman (2018, para. 1), farkındalığın her zaman yanı başımızda olduğuna ancak onu fark etmenin güçlüğüne de dikkat çekmektedir:

Şahit olan benliklerimiz, hayal ettiğimizde, günlük aktivitelerde, duyguları hissettiğimizde ve heyecan veya sıkıntı durumlarında, her zaman oradadır. Dikkatimiz, net veya dağınık olsa da sürekli farkındayız. Farkındalık olmadan, bilinç yoktur. Ancak farkındalığı görmek zor. Nefes aldığımız hava gibi her zaman mevcuttur. Her zaman mevcut olmasına rağmen, farkındalık hatırlanmayabilir (Seeman, 2018, para. 1, 2).

Bu görüşler doğrultusunda her an, her yerde yanı başımızda olan ancak dikkatin yöneldiği belli durumlarda açığa çıkan öz-farkındalık durumuna, dikkati benliğe yöneltebilen bir teknik olan terapötik fotoğraf ile ulaşmanın mümkün olduğu düşünülmektedir. Sözel olmayan bir ifade biçimi olan fotoğrafın, sembolik ve çağrışımsal doğasının da yardımı ile öz-farkındalık için önemli bir tetikleyici görevi üstlenebileceği öngörülmektedir. Farkındalığın, geliştirilebilen bir kapasite olduğu düşünüldüğünde, üniversite öğrencilerinin kendilerini ve çevrelerinde olanları gözlemleyerek (dikkati benliğe ya da çevreye yönelterek) fotoğraflarla ortaya koydukları benlik temsilleri aracılığıyla, öz-farkındalığı deneyimlemeleri beklenmektedir. Böylece öz-farkındalık yaşantısının, öğrencilerin kendileri ile ilgili daha açık ve anlaşılır bir kavrayış geliştirmelerine yardımcı olması da mümkün olabilecektir. Öğretilen bir beceri olarak farkındalığın, bir yaşam pratiğine dönüşebilmesiyle de üniversite öğrencilerinin öz gelişim kanalları artırılabilir.

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM VE UYGULAMA

#### 3.1. Yöntem

Benlik kavramı, bireyin doğumundan günümüze kadar uzanan geniş bir zaman dilimi içinde gelişen, dönüşen ve inşa edilen, kavramsal olarak karmaşık bir yapıya göndermede bulunmaktadır. Burada benlik, doğrudan gözlemlemenin mümkün olmadığı soyut bir alana işaret etmektedir. Benliğe ilişkin bilgi edinme ve öz-farkındalık kazandırma amacı taşıyan bu çalışmada, fotoğrafın görsel dili, benlik kavramına erişimde bir araç olarak kullanılmaktadır. Bu açıdan, sembolik bir iletişim dili olarak terapötik fotoğrafın, benliğe ilişkin çıkarımlar yapabilmeye yardımcı ve kullanışlı bir araç olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada, Robert Charles Ziller'in otofotografî (*auto-photography*) yöntemi, terapötik fotoğraf tekniği ile bütünleştirilmektedir. Önceki bölümlerde otofotografinin kavramsal açıklamalarından bahsedilmiştir. Bu kısımda ise Ziller'in metodolojisine ilişkin açıklamalara yer verilmektedir. Ziller, bilgi işlemenin ilk basamağının *dikkat*, ikinci basamağının *kodlama* ve üçüncü basamağının da *çıkartım* olduğunu belirtmektedir (Pribram'dan akt. Ziller, 1990). Ziller, en kritik basamak olarak nitelediği çıkartım sürecinin, otofotografik yaklaşımda uygulanışının, diğer gözlem metodlarından oldukça farklı olduğunu ifade etmektedir. Buna göre, fotografik yaklaşımda, hareketsiz görüntü fotoğrafçılığının (*still-photography*) özelliklerinden ötürü, bilgi büyük ölçüde indirgenebilirdir. Ayrıca bilgi, bir soruya ("Sen kimsin?") verilen cevaptan üretildiği için yaklaşım daha odaklanmış bir çerçeveye sahiptir. Çıkarımlar, soyutlamanın ilk düzeyini temsil eden yönelimlere dayandırılmaktadır ve teoriktir. Böylece otofotografik yaklaşım, fotoğraf odaklı bilgiden, yönelime ve ikinci

derece çıkarımlara hareket eden bir çıkarım basamağı sağlamaktadır. Bu temelde, çıkarımsal süreç, anlam arama sürecidir. Burada benliğin anlamı, çağrışımsal olarak elde edilmektedir ve benlikle ilişkili görüntüleri ve yönelimleri içermektedir (s.69-70). Ziller'in yönteminde çağrışım, kavramın yaratıcısı olarak anılan Platon'un izini sürmektedir. Platon'un görüşü de kelimelerin imgelerle ve diğer imgelerle çağrışımına dayanmaktadır. Ziller, Freud'un psikanalizde kullandığı serbest çağrışım tekniğine de göndermede bulunmaktadır. Serbest çağrışım tekniğinde, bir kişinin fikirlerini, özgürce ifade etmesi ve ne kadar mantıksız, tutarsız, anlamsız görünürse görünsün rüyalarını, duygularını, zihnindeki imgeleri özgürce anlatması esastır. Ziller, "imgeleri, sözel uyarıcılara serbest çağrışımlar olarak tanıtmamanın, anlama metaforik bir yaklaşım sunduğunu" belirtmektedir. Ziller'e göre, "bir gözlemi ilişkilendirmek için alternatif bir referans çerçevesi ya da dil sistemi oluşturmak, kavrayışın odağını dönüştürür." Ziller, metaforu, "bir şeyi, diğer bir şey açısından tasvir etmek" şeklinde tanımlamaktadır. "Otofotografik yaklaşımda kelime, bir fotoğraf tarafından tasvir edilmektedir. Burada açık bir atıf (*ostensive reference*) aracılığıyla bilinen ve bilinmeyen arasında bir köprü kurulmaktadır." Yaklaşımda, uyarıcı kelimeye verilen fotografik tepkinin/cevabın, daha tanıdık metaforik bir araç olan fotoğraftan ötürü, döngüsel bir süreç yoluyla kavrayışı kolaylaştırdığı varsayılmaktadır (s. 74-75).

Ziller (1990), kamerayla kurulan simgesel iletişimin, öz-bildirimin bazı eksikliklerinin önüne geçerek benliğin görüntülerini ürettiğini belirtmektedir (s. 28). Bu bağlamda benlik kavramına ofotografik bir yaklaşımın çeşitli avantajları bulunmaktadır. Buna göre, ofotografik yaklaşımda katılımcılar, kendilerini istedikleri bir çerçevede sunabilmektedirler. Bu açıdan herhangi bir sınırlama bulunmamaktadır. Yaklaşım, teknik bir bilgi gerektirmeyecek ve herkesin uygulayabileceği kadar kolaydır. Ayrıca ofotografi, benlik kavramına ilişkin zengin bir açığa çıkarma potansiyeline sahiptir. Otofotografi, daha önce terapötik fotoğraf bölümünde de bahsedilen, sözel

ifadenin pek çok sınırlılığundan kaçınmaya da olanak sağlamaktadır. Bu açıdan yaklaşım, “tepkisel olmaktan ziyade, yaratıcıdır.” Otofotografinin bir diğer avantajı da öznenin katılımı ile ilgilidir. Katılımcıların cevaplarken çoğunlukla “ilgilenmedikleri ya da hafife aldıkları” kağıt-kalem araçlarının aksine, otofotografi tabiatında var olan fotografik iletişimle ilişkisinden fayda sağlar. Fotoğraf, “baştan savılabilir bir cevap olarak algılanmadığından, özne işbirliği yüksek düzeydedir ve ortamda genel olarak samimi bir atmosfer vardır.” Otofotografik yaklaşımın, gözleme bakışı “düşünümseldir” (*reflexive*). Özne ve araştırmacı arasında doğal bir ortaklık vardır. Buna göre kamera özneye verilerek kontrol özneye bırakılır. Böylece kamera, kontrolün sembolüdür; kameranın özneye verilmesi de paylaşılan kontrolün sembolik işaretidir (Ziller, 1990, s. 35-36).

Öznenin cevapları olan fotoğraflar, özne ve araştırmacı arasında pozitif ağırlıklı bir çağrışım/ilişki (*association*) oluşturur. Çünkü fotoğrafların olumlu çağrışımlar yaratabilme özelliği bulunmaktadır. Benzer şekilde fotoğrafa bakan da olumlu çağrışımlara eğilimi olan tepkilerle temsil edilir. Fotografik sürecin kendi doğasında olumlu birlikler yaratma eğilimi vardır (Ziller, 1990, s. 37). Rorschach Mürekkep Testi’ni uygularken, araştırmacı ve özne arasındaki iletişim ise bunun tersidir. Burada kontrol araştırmacıdadır. Testte kullanılan kartların, ağırlıklı olarak olumsuz çağrışımları vardır. Dahası bu testin amacı, bilinçdışını açığa vurmaktır. Özne ve araştırmacı arasındaki bu tür üstü kapalı bir ilişki, doktor ve hastası arasındaki ilişkinin koşullarına benzer ve hastanın buna göre cevap vermesi beklenebilir (Ziller, 1990, s. 37).

Otofotografinin başka bir avantajı da gözlemlenen kişinin fenomenal alanını deneyimleyebilme, dünyayı aktörün gözünden görebilme olanağı sunmasıdır. Bu da otofotografiyi, fenomenolojik bir yaklaşım olarak ele almaya neden olur. Ziller (1990), “bireylerarası anlayışın, bir kişi diğerini ve diğerinin çevresindeki her şeyi, diğerinin

bakış açısından değerlendirdiğinde gelişebileceğini” belirtmektedir. Böylece Ziller’e göre, “bilme egosantrikken (ben-merkezli), anlama allosentriktir (diğer-merkezli)” (s. 14). Ziller, benliğe ilişkin bir gözlem metodu olarak değerlendirdiği otofotografik yaklaşımda, foto-gözlem (*photo-observation*) tekniğini kullanmaktadır. İçten-dışa bir gözleme (*inside-out observation*) olanak tanıyan otofotografik yaklaşım, aktörün kendisini gözlemlene olanağı sağlayan, aynı zamanda araştırmacının da olgunun bir parçası olarak kişisel bilgiler edinebildiği bir sürece işaret eder. Araştırmacı, süreç içinde, aktörün gördüğünü görmeye ve hissettiğini hissetmeye başlar. Bu nedenle, bu tür bir gözlemin tek amacı tanımlama ve analiz değil, aynı zamanda anlamadır (s. 21). Sonuç olarak Ziller, otofotografi yöntemi ile benliği hem aktör hem de izleyici tarafından görünür kılan, “benliğin fotoğrafının çekildiği”, “içten-dışa” bir yaklaşım ortaya koymaktadır.

### 3.2. Katılımcılar

Araştırmanın örneklemini 16’sı kadın (%59.3), 11’i erkek (%40.7) olmak üzere 27 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. 18-24 yaş aralığındaki katılımcıların yaş ortalaması 20.48’dir (s =1.65). Örneklem, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi (%40.7, n=11), Ankara Üniversitesi (%25.9, n=7), Gazi Üniversitesi (%22.2, n=6) ve Hacettepe Üniversitesi’nin (%11.1, n=3) farklı bölümlerinde eğitim gören, çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler arasından belirlenmiştir.

Bu öğrenciler, Ankara Üniversitesi Gazetecilik (%3.7, n=1) ile Halkla İlişkiler ve Tanıtım (%22.2, n=6); Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Görsel İletişim Tasarımı (%3.7, n=10) ile Fotoğraf ve Video (%3.7, n=1); Hacettepe Üniversitesi Hukuk (%3.7, n=1), Psikoloji (%3.7, n=1) ve Kimya (%3.7, n=1); Gazi Üniversitesi İmalat Mühendisliği (%3.7; n=1), Endüstri Mühendisliği (%3.7, n=1), Polimer Teknoloji (%3.7, n=1), İngilizce Öğretmenliği (%7.4, n=2) ve İlköğretim Matematik Öğretmenliği (%3.7, n=1) Bölümleri’nde, hazırlık sınıfı (%11.1, n=3) ile birinci (%)

14.8, n=4), ikinci (%37, n=10), üçüncü (%29.6, n=8) ve dördüncü (%7.4, n=2) sınıflarda öğrenim görmektedir.

Katılımcıların %70.4'ünün (n=19) ailesi, üniversite okudukları şehirden farklı bir şehirde yaşamaktadır. Öğrencilerin % 40.7'si (n=11) yurttta kalmakta, %33.3'ü (n=9) aileleriyle, %11.1'i (n=3) akrabalarıyla, %11.1'i (n=3) yalnız ve %3.7'si (n=1) ise arkadaşlarıyla yaşamaktadır.

Üniversite yıllarında hayata açılan yeni pencere, bu yaş grubundaki bireyler için farklı sorgulamaların da odağını oluşturmaktadır. Bu dönem, bireylerin benlik sorgulamalarının artış gösterdiği, hayata ilişkin beklentilerinin yön değiştirdiği, gelecek planlarının öne çıktığı, farklı bakış açılarının kazanıldığı yetişkinlik dönemine bir geçiş evresi olarak değerlendirilmektedir. Literatürde bu dönemi bir geçiş evresi olmaktan ziyade, bağımsız bir yaşam evresi olarak değerlendiren bir yaklaşım da bulunmaktadır. Jeffrey Jensen Arnett'in (2000) öne sürdüğü bu yaklaşımda, üniversite dönemini kapsayan yaşam evresi “beliren yetişkinlik” (*emerging adulthood*) olarak adlandırılmaktadır. Arnett (2000), bu yaşam evresinde ergenlik çağından (*teen*) yirmili yaşlara kadar süren, 18-25 yaş aralığındaki süreci ele almaktadır. Arnett çalışmasında, bu sürecin hem demografik ve nesnel anlamda hem de kimlik keşifleri bakımından ayrı bir dönem olduğunu destekleyen veriler elde ettiğini ifade etmektedir. Arnett (2007), bu dönemin karakteristiklerini ‘kimlik keşfi, benliğe odaklanma, kararsızlık, arada kalmış hissetme ve olanaklar dönemi’ olarak açıklamaktadır.

Arnett, beliren yetişkinlik dönemini, bireylerin kendilerini ve yaşamlarını sorgulamalarının merkezi önemde olduğu, kim oldukları ve hayattan ne bekledikleri konularında daha fazla bilgi sahibi olmaya başladıkları bir yaşam evresi olarak görmektedir. Ayrıca Arnett, bu dönemi farklı yaşam olanaklarının deneyimlendiği ve günbegün kalıcı kararlar almaya doğru hareket edilen bir dönem olarak nitelemektedir. Yazar, beliren yetişkinlik evresinde, kimlik keşfinin, “aşk, iş ve dünya görüşü” olarak

üç temel alan çerçevesinde gerçekleştiğini belirtmektedir (Arnett, 2000; 2007). Dolayısıyla üniversite döneminde, mesleki yeterlilik, yeni bakış açıları kazanma, farklı yaşam olanaklarını tecrübe etme, sosyal gruplar içine girme, sosyal, kültürel, sportif vb. faaliyetler aracılığıyla sosyalleşme, romantik ilişkiler kurma gibi belirgin deneyimler ön plana çıkmaktadır.

Bu araştırmanın örneklemini oluşturan 18-24 yaş grubundaki üniversite öğrencileri de beliren yetişkinlik döneminin sınırları içinde yer almaktadır. Beliren yetişkinlik kavramının, bu yaş grubundaki gençlerin döneme özgü özelliklerinin ve deneyim olanaklarının sınırlarını daha esnek bir biçimde ortaya koyabilmesi ve araştırmanın örnekleminin de 18-24 yaş grubundaki gençlerden seçilmesi sebebiyle, örneklemini oluşturan üniversite öğrencileri, beliren yetişkinlik dönemi çerçevesinde ele alınmaktadır.

### **3.3. Uygulama**

Araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen üniversite öğrencileri belirlendikten sonra, araştırma kapsamında, fotografik bir uygulama çalışması yapılmıştır.<sup>33</sup> Üç aşamadan oluşan bu uygulama, Robert Ziller'in daha önce bahsedilen araştırmalarında, katılımcılara sormuş olduğu "Sen kimsin?" sorusu üzerinden kurgulanmıştır. Uygulama çalışması ve görüşmeler 06.11.2019-13.02.2020 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Derinlemesine görüşmeler, en az 35, en çok 90 dakika sürmüştür.

---

<sup>33</sup> Araştırmanın uygulama aşamasına geçmeden önce, insan üzerinde yapılan klinik dışı araştırmalar için gerekli olan Etik Kurul Onayı alınmıştır. Etik Kurul Onayı alındıktan sonra, araştırmanın örneklemini oluşturan, Ankara'da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerle, araştırmanın tanıtılması amacıyla yüz yüze bilgilendirme toplantıları gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya ilişkin detaylı bilgilendirme yapıldıktan sonra, araştırmaya katılmak isteyen öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu dağıtılmıştır. Araştırmanın tüm detaylarının bulunduğu onam formunda, katılımcıların görüşmelerde ses kayıtlarının alınmasına ve fotoğraflarının kullanımına ilişkin onaylarını içeren bir izin bölümü de bulunmaktadır. Bu kısım ile ilgili detaylı bilgilendirme de ayrıca yapılmıştır. Bunlara ek olarak katılımcılara kimliklerinin kesinlikle gizli tutulacağı, istemedikleri hiçbir fotoğrafın ve ses kaydında kendilerini rahatsız edebilecek herhangi bir bölümün kullanılmayacağına güvencesi de verilmiştir. Bilgilendirilmiş onam formu Ek-3'te sunulmuştur.

Uygulamanın sınırlılıklarını görmek açısından, asıl uygulamaya geçmeden önce pilot çalışma yapılmıştır. Pilot çalışma için biri kadın, diğeri erkek olmak üzere iki gönüllü üniversite öğrencisi rastlantısal olarak belirlenmiştir. Bu katılımcılarla yapılan görüşmelerden elde edilen verilerle, araştırmanın veri toplama araçlarında bazı düzenlemeler yapılmıştır. Bu düzenlemeler de Etik Kurul'a sunulmuş ve Kurul tarafından onay alındıktan sonra uygulamaya geçilmiştir.

Araştırmanın uygulama basamakları, “fotografik üretim”, “görüşme” ve “değerlendirme” süreci olarak üç aşamadan oluşmaktadır. Uygulamanın ilk aşamasında katılımcılara, fotoğraf çekme görevi verilmiştir. “Sen kimsin?” sorusunu cevaplamaları beklenen bu üretim sürecinde, katılımcılardan kendi benliklerine ilişkin tanımlamaları, görsel bir iletişim aracı olan fotoğrafla yapmaları istenmiştir. Bu görev dahilinde katılımcılara, hiçbir konu, teknik, mekan vb. sınırlaması olmaksızın kendilerini nasıl gördüklerine ilişkin, kendilerini anlatan altı adet fotoğraf çekmeleri söylenmiştir. Bu altı fotoğraftan beşinin, katılımcıları en iyi ifade eden fotoğraflar, son fotoğrafın da katılımcıları en az ifade eden ya da hiç ifade etmeyen bir fotoğraf olacak şekilde üretilmesi beklenmiştir. Katılımcılara fotoğraf çekerken fotoğrafçılık becerilerinin hiçbir önemi olmadığı, fotoğrafları herhangi bir cep telefonu ile çekebilecekleri de belirtilmiştir. Çalışmanın amaçları doğrultusunda, fotoğrafların yalnızca katılımcıların kim olduğunu ve kendilerini nasıl gördüklerini tanımlaması gerektiği de açıklanmıştır.

Katılımcıların fotoğraf çekme görevi esnasında yaşadıkları zorluklara ilişkin bildirimleri, araştırmanın yönergesinde bazı düzenlemeler yapılmasına yol açmıştır. Örneğin, fotoğraf çekme sürecinde bazı katılımcılar, üniversite okudukları şehirde ikamet etmiyor olmaları sebebiyle, Ankara’da kendilerini ifade eden şeyler bulmakta zorlandıklarını ortaya koymuşlardır. Bazı katılımcılar da geçmişte çekilen fotoğrafların, kendilerini daha iyi ifade ettiğini düşündüklerini belirtmişler, “Sen kimsin?” sorusuna cevap verirken arşiv fotoğraflarından seçim yapmışlardır. Bu sebeple, uygulama

yönergesine fotoğraf çekme görevi için “en az üç yeni fotoğraf çekme” koşulu eklenmiştir. Katılımcılara geri kalan üç fotoğrafı da arşivlerinden veya albümlerinden seçebilecekleri belirtilmiştir. Böylece başlangıçta yalnızca fotoğraf çekme olarak belirlenen görev, daha sonra fotoğraf çekme ve seçme görevine dönüşmüştür. Bu noktadan sonra, hem fotoğraf çekmeyi hem de seçmeyi içeren bu süreç, *fotografik üretim süreci* olarak adlandırılacaktır.

Fotoğraf çekme/seçme görevi tamamlandıktan sonra, uygulamanın ikinci aşamasına geçilmiştir. Bu aşamada, her bir katılımcı ile seçtikleri ve çektikleri fotoğraflar üzerinden yüz yüze, derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, katılımcıların izinleri dahilinde ses kayıt cihazına kaydedilmiştir. Görüşmelerde, yarı yapılandırılmış sorular kullanılmıştır. Görüşme soruları, her bir fotoğraf için katılımcılara yeniden yöneltilmiş ve görüşme süresince katılımcıların her bir fotoğrafı ayrı ayrı ele alınmıştır. Görüşme sonunda katılımcılardan, tüm fotoğraflarına bir bütün olarak bakarak kendilerini değerlendirmeleri istenmiştir. Ayrıca görüşmenin sonunda katılımcılara fotografik üretim süreci ve görüşme sürecinin değerlendirmesini içeren genel sorular da sorulmuştur. Genel değerlendirme sorularıyla, katılımcıların fotografik benlik temsilleri ve bu temsiller üzerinden kendileri hakkında ne düşündükleri ile bunlar hakkında konuşmanın benliklerine yönelik farkındalık sürecine nasıl bir etkisi olduğu anlaşılmaya çalışılmıştır.

Uygulamanın son aşamasında ise görüşmenin sona ermesinin ardından, katılımcılardan fotografik üretim sürecinin ve fotoğraflar hakkındaki görüşmenin genel bir değerlendirmesini içeren ve öz-farkındalıkla ilişkili maddelerin de yer aldığı araştırmacı tarafından hazırlanan, 13 maddelik soru formunu yanıtlamaları istenmiştir.

Veri toplama süreci sona erdikten sonra, görüşmelerin ses kayıtları araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir. Daha sonra katılımcıların çektikleri ve seçtikleri

fotoğraflar, bazı kategoriler temelinde sınıflandırılmış ve veri analizi kısmına geçilmiştir.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırma kapsamında, katılımcıların çektiği/seçtiği fotoğrafların içeriği ile ilgili yapılan derinlemesine görüşmelerde, yarı yapılandırılmış sorular kullanılmıştır. Bu sorular, araştırmacı tarafından terapötik fotoğraf ve fototerapi literatürü temel alınarak hazırlanmıştır. Katılımcıların görüşme esnasında sorulara verdikleri yanıtlar da ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Ayrıca katılımcıların kendilerini sunuş biçimleri, sözel ve sözel olmayan ifadeleri, duygusal tepkileri vb. araştırmacı tarafından süreç boyunca gözlemlenmiş ve araştırmacı, görüşme bittikten sonra, katılımcılara ilişkin izlenimlerini yazılı olarak da kayıt altına almıştır. Görüşme tamamlandıktan sonra katılımcılara terapötik fotoğraf uygulamasının değerlendirmesini içeren maddelerden oluşan, araştırmacı tarafından hazırlanmış bir form uygulanmıştır.

#### **3.4.1. Görüşme Soruları**

Fotografik üretim görevi tamamlandıktan sonra yapılan derinlemesine görüşmelerde, yarı yapılandırılmış, açık uçlu sorular kullanılmıştır. Pilot çalışmadan sonra yeniden düzenlenen görüşme soruları, on sorudan oluşmaktadır. Araştırmanın amaçları doğrultusunda hazırlanan görüşme soruları, veri toplama aşamasının temel ögesidir. Görüşme soruları, bir yanda görüşme sürecini araştırmanın amaçları doğrultusunda yapılandırırken, diğer yanda soruların organizasyonu ile benliğe odaklanmayı sağlamaktadır. Böylece, benlik kavramına erişimde, dikkat dağıtıcı unsurlar olabildiğince dışarıda tutularak görüşmenin, araştırmanın çerçevesi içinde kalması sağlanmaktadır. Bu da verilerin güvenilirliği açısından önem teşkil etmektedir.

Judy Weiser (1999), fototerapi tekniğini kullanmaya, danışanların terapi seansına getirdiği fotoğraflar üzerine soru sorarak başladığını belirtmektedir. Weiser'a

göre bu sorular, benlik açıklamasını başlatmak için iyi bir yol olabilmektedir. Bir fotoğrafı özel kılan içerik hakkındaki paylaşımlar, terapistin, danışanın değerleri hakkında bilgi edinmesine yardımcı olmaktadır (s. 245-246). Bu görüşten hareketle, Judy Weiser'ın, danışanlarına terapi seanslarında sundukları fotoğraflar üzerinden yönelttiği bazı sorularından<sup>34</sup> yararlanılmıştır. Ancak Judy Weiser'ın psikoterapi seanslarında fotoğrafı bir araç olarak kullanma biçimi ile bu araştırmada kullanılan teknik birbirinden farklıdır. Bu nedenle Weiser'ın terapi seanslarında danışanlarına yönelttiği sorular, araştırmanın benliğe ilişkin bilgi edinme ve öz-farkındalık kazandırma/geliştirme amaçları doğrultusunda uyarlanarak kullanılmış, bunun dışında araştırmacı tarafından farklı görüşme soruları da hazırlanmıştır.

### 3.4.2. Soru Formu

Çekilen/seçilen fotoğraflara ilişkin derinlemesine görüşmelerden sonra katılımcılardan, 13 cümleden oluşan, literatür çalışmaları<sup>35,36</sup> ve araştırmanın amaçları doğrultusunda araştırmacı tarafından hazırlanan bir formu yanıtlamaları istenmiştir. Katılımcılardan formda yer alan ifadelere ne derece katıldıklarını “1- Katılıyorum, 2- Kısmen Katılıyorum, 3- Katılmıyorum ve 4- Diğer” seçeneklerinden yalnızca birini seçerek belirtmeleri istenmiştir. Bu form, katılımcıların, hem fotografik üretim süreci<sup>37</sup> ve görüşme sürecini<sup>38</sup> ayrı ayrı değerlendirmelerini hem de tüm uygulama sürecini<sup>39</sup> birlikte değerlendirmelerini içeren ifadelerden oluşmaktadır. Formda, terapötik

<sup>34</sup> Ör: Fotoğrafi neden çektin? Fotoğrafa baktığında hangi duygular ortaya çıkıyor? (Weiser, 1999,s. 246).

<sup>35</sup> Bkz. Prag ve Vogel (2013). Therapeutic photography: Fostering posttraumatic growth in Shan adolescent refugees in northern Thailand. *Fostering posttraumatic growth with therapeutic photography Intervention*, 11(1), 37-51.

<sup>36</sup> Bkz. Hisli Şahin, N. ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (76), 48-64.

<sup>37</sup> Ör: Fotoğraf üretim süreci, kendim hakkında düşünmek açısından beni teşvik etti.

<sup>38</sup> Ör: Ürettiğim fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, kendim hakkında düşünmek açısından beni teşvik etti.

<sup>39</sup> Ör: Fotoğraf üretme ve bu fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, kendimi ve yaşamımı farklı bir yolla görmemi sağladı.

fotoğrafın, benlikle ilişkisi bağlamında ifadeler<sup>40</sup> de yer almaktadır. Katılımcılar, verdikleri yanıtlarla, ‘kendilerini ifade etme, kendileri ve yaşamları üzerine düşünme, kendilerini ve yaşamlarını anlama, kendilerine ve yaşamlarına ilişkin farkındalık kazanma, kendilerini ve yaşamlarını değerlendirme’ açısından tüm uygulama sürecini değerlendirmişlerdir. Soru formu Ek-1’de, soru formuna verilen yanıtların frekans analizi tablosu da Ek-2’de sunulmuştur.

### 3.4.3. Gözlem

Daha önce de belirtildiği gibi, otofotografi metodu çift katmanlı bir gözlem sürecine işaret etmektedir. Bir iç gözlem tekniği olarak otofotografi, katılımcıların kendilerini ve yaşamlarını nesnel gözlemciler olarak gözlemleyebilmelerine olanak tanır. Diğer taraftan otofotografi, araştırmacıya, katılımcının fotoğrafik benlik temsilleri ve bu temsillere ilişkin söylemleri üzerinden, katılımcının nesnel gerçekliğini deneyimleme fırsatı sunar. Otofotografik anlatının anlamı, tüm dikkati fotoğrafik deneyime verdikten sonra, anlamın ardındaki duygusal anlamların yavaşça belirmesiyle ortaya çıkar. Süreç içinde araştırmacı, katılımcının dünyasını onun gözünden görmeye başlar. Böylece “aktörden gözlemciye deneyimin aktarılması, gözlemcilerin, gördüğü ve deneyimlediği bakışın, bakan kişinin bakışı olduğunun farkına vararak kolaylaşabilmektedir” (Ziller, 1990, s. 132).

Tüm bunlara ek olarak bu araştırmada, araştırmacı, görüşme sürecinde katılımcıların davranışlarını, duygusal tepkilerini, sözel ve sözel olmayan ifadelerini, kendini sunma biçimlerini de gözlemlemiştir. Araştırmacı, gözlemlerine ve deneyimlerine ilişkin izlenimlerini görüşme sürecinden sonra yazılı olarak da kaydetmiştir. Görüşme notları da katılımcının iç dünyası hakkında ipuçları sağlayan önemli bilgi kaynaklarındandır. Bununla birlikte, bu araştırmada araştırmacı, sürece müdahalede bulunmamaktadır. Burada araştırmacının rolü, serbest çağrışım tekniğinde

---

<sup>40</sup> Ör: Kendimi yansıtmada konusunda fotoğraflar bana yardımcı oldu.

olduğu gibi, mantıksız, irrasyonel açıklamalar yapmasına bakılmaksızın, katılımcının kendini rahat bir biçimde ifade etmesine ve açmasına yardımcı olacak etkileşim ortamını sağlamaktır. Katılımcının kendini ifade edebilmesinde gerekli koşullar sağlanamadığı durumlarda, örneğin katılımcı konuşmakta çekingen davrandığında, herhangi bir soruya cevap vermede güçlük yaşadığında veya soruya cevap vermek istemediğinde, bilgi almak için hiçbir şekilde zorlanmamış veya yönlendirilmemiştir. Böyle bir durumda, katılımcının cevaplayamadığı sorular geçilerek uygun olduğu düşünülen bir zamanda soru tekrar sorulmuştur ya da cevapsız bırakılmıştır. Sonuç olarak araştırmacının, görüşme süreci içinde katılımcıyı yönlendirmesi söz konusu olmamakla birlikte, araştırmacı ile katılımcı arasında müdahale içermeyen bir etkileşim de vardır.

#### **3.4.4. Ses Kaydı**

Derinlemesine görüşmeler esnasında, katılımcıların izinleri dahilinde tüm görüşmeler, ses kayıt cihazı ile kaydedilmiştir. Katılımcılara, görüşme kaydında kendilerini rahatsız eden ve kullanılmasını istemedikleri ifadelerin araştırmada yer almayacağını güvencesi verilmiştir. Kayıt altına alınan görüşmeler, sonrasında araştırmacı tarafından deşifre edilmiştir.

### **3.5. Veri Analizi**

#### **3.5.1. Fotografik Benlik Kavramına İlişkin Verilerin İçerik ve Frekans Analizi**

Üniversite öğrencilerinin “Sen kimsin?” sorusuna fotoğraflarla verdikleri cevaplar dahilinde ilk olarak tüm fotoğrafların içeriği incelenmiştir. Katılımcıların neye ilişkin fotoğraf çektikleri/seçtikleri, benlik kavramlarına neleri dahil ettiklerini görmek ve benlik tanımlamalarını ortaya koyabilmek açısından önemli bir belirleyicidir. Bu

doğrultuda araştırmaya dahil olan 27 katılımcının 160<sup>41</sup> fotoğrafı değerlendirilmiştir. Fotoğraflarda öne çıkan temalar, hem fotoğrafların içeriğinden hem de Robert Ziller'in (1990) çalışmalarında kullandığı kategorilerden faydalanılarak belirlenmiş ve bu temalar üzerinden fotografik benlik kavramına ilişkin kategoriler oluşturulmuştur. Benliğe ilişkin kategoriler 12 başlık altında toplanmıştır. Bu kategoriler sırasıyla şunlardır:

- 1- *Kendisi* (katılımcının kendisinin yer aldığı fotoğraflar),
- 2- *Anlamlı diğerleri* (katılımcının hayatında önem teşkil eden, ailesini ve sosyal çevresini oluşturan kişilerin yer aldığı fotoğraflar),
- 3- *Başkaları* (tanınmış kişiler, fotoğrafın çekildiği an orada tesadüfen bulunan kişiler gibi anlamlı diğerleri kategorisinin dışında kalan kişilerin bulunduğu fotoğraflar )
- 4- *Beden-parça* (bedenin herhangi bir bölümünün ya da parçasının görüntülendiği fotoğraflar),
- 5- *Hayvan* (içinde en az bir hayvanın yer aldığı fotoğraflar),
- 6- *Aktivite* (herhangi bir etkinlik esnasında çekilen fotoğraflar),
- 7- *Doğa/manzara* (doğal güzellikler/alanlar, doğa olayları ve bitkilerin yer aldığı fotoğraflar),
- 8- *Sanat* (sanatsal objeler ve sanatsal/edebi öğelerin yer aldığı fotoğraflar),
- 9- *Siyasi* (siyasi bir düşünce, kişi ya da sembole ilişkin fotoğraflar),
- 10- *Giysi/aksesuar* (özel bir günde giyilen kıyafetler, dans kostümü, iş kıyafeti ve aksesuarı, spor kıyafeti, üniforma gibi fotoğrafta öne çıkan bir giysi veya aksesuarın bulunduğu fotoğraflar),

---

<sup>41</sup> 160 fotoğraf içinde, 27 katılımcıdan 26'sının 6 fotoğrafı, 1 kişinin de 4 fotoğrafı bulunmaktadır.

11- *Yiyecek-içecek* (herhangi bir yiyecek veya içeceğin görüntülediği fotoğraflar),

12- *Anlamlı Nesne* (kişi için anlam teşkil eden bir nesnenin ya da fotoğrafın anlatısı ile ilişkili olan bir nesnenin yer aldığı fotoğraflar).

Kategoriler belirlendikten sonra SPSS İstatistik Programı'nda, bu kategorilerin tüm fotoğraflar içindeki dağılımını belirlemek amacıyla frekans analizleri yapılmıştır. Bir fotoğrafta birden fazla kategori yer alabildiği için frekans tabloları ve çapraz tablolar oluşturmada çoklu yanıt analizi (*multiple response analysis*) kullanılmıştır. Frekans analizi sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Burada ek olarak belirtilmesi gereken bir nokta, bir fotoğrafın birden çok kategoriye birlikte içerebilmesinin, kategorizasyonda bazı güçlükleri beraberinde getirmesidir. Bu durum, araştırmacının kategorizasyona ilişkin pozisyonu açısından subjektif bir kaynak olarak algılanması sonucunu doğurabilmektedir. Nitekim Ziller de (1990) içerik analizleri sonucunda geliştirilen kategoriler açısından bu konuya değinmektedir. Ziller, foto-analiz yapmanın zorluğunun, iletişim aracının, yani fotoğrafın doğasından kaynaklandığını belirtmektedir. “Tek bir fotoğrafın, tek bir görüntüde temsil edilen bir konfigürasyonun içindeki megabitlerce bilgiyi içerdiğini” söyleyen Ziller, bu sebeple her bir fotoğrafın, bir veya birden çok kategoriye göre kodlanabileceğini ifade etmektedir (s. 41).

Ziller (1990, s. 42), kategorileri oluştururken Barthes'ın semiyotik yaklaşımından da faydalandıklarını belirtmektedir. Barthes'ın yaklaşımında fotoğrafın anlamı, bir işaretin ifadesi ve yorumunun öğeleri olan, fotoğrafın nesnelerinden ileri gelmektedir. Nesneler, temsil ettikleri şeyin ya da kişinin işaretleridir. Otofotografı yaklaşımında ise nesneler, işaretlerdir. Ancak bir fotoğrafta birden çok nesne gösterilmiş olabilir, böylece her fotoğrafın farklı yollarla kodlanması beklenebilir. Bu noktada Ziller'in belirttiği gibi, fotoğrafların son derece tanımlayıcı olmalarına karşın, kategorilerin kaynağının

sorgulamaya açık olduğunu aklımızda tutmalıyız. Farklı alanlardan araştırmacılar, farklı kategoriler oluşturabilirler. Ziller'e göre, göz önünde bulundurulması gereken şey, kategorileri geliştiren kişinin yönelimleri hakkında soru sorması gerekliliğidir. Bu açıdan bakıldığında kategorizasyon, araştırmacının pozisyonu ile ilgili görünmektedir.

**Tablo 2.** Fotografik Benlik Kavramına İlişkin Kategorilerin Frekans Tablosu

| KATEGORİLER       | N* (sayı)    | % (yüzde)    |
|-------------------|--------------|--------------|
| Kendisi           | 70           | 21.4         |
| Anlamlı Nesne     | 58           | 17.7         |
| Doğa-Manzara      | 45           | 13.8         |
| Anlamlı Diğerleri | 33           | 10.1         |
| Giysi-aksesuar    | 28           | 8.6          |
| Başkaları         | 23           | 7.0          |
| Aktivite          | 21           | 6.4          |
| Sanat             | 14           | 4.3          |
| Hayvan            | 10           | 3.1          |
| Yiyecek-İçecek    | 9            | 2.8          |
| Siyasi            | 8            | 2.4          |
| Beden-Parça       | 8            | 2.4          |
| <b>TOPLAM</b>     | <b>327**</b> | <b>100 %</b> |

\*N değeri, kategoriye dahil olan fotoğraf sayısını göstermektedir. \*\* Bir fotoğrafta birden fazla kategori yer alabildiği için, N değerlerinin toplamı (327), katılımcıların sundukları tüm fotoğrafların sayısından (160) fazladır.

Fotografik benlik kavramı kategorilerine bakıldığında, katılımcıların en çok kendilerinin dahil olduğu fotoğraflar sundukları görülmektedir. Katılımcıların kendilerinin bulunduğu fotoğraflar, tüm fotoğrafların %21.4'ünü (n=70) oluşturmaktadır. Fotografik benlik kavramı kategorilerinde ikinci sırada, %17.7 (n=58) oranı ile anlamlı nesneler temsil edilmektedir. Fotoğraflarda yer alan tüm nesneler kategoriye dahil edilmemiştir. Bunun yerine katılımcıların, fotoğrafın odağına aldıkları nesneler ile katılımcılar için önem teşkil eden ya da fotoğrafın anlatısı ile ilişkili olan nesneler belirlenmiştir. Katılımcıların fotoğraflarında görüntüledikleri nesneler

şunlardır: Sınıf tahtası, araba, terazi, paten, defter, gözlük, yüzük, kitap, kalem, silgi, kalem ucu, kitaplık, satranç takımı (saat, tabla ve taşlar), karanlık oda ekipmanları, cep telefonu, mektup, yazı denemeleri, çalışma masası, doğum günü pastası, balon, bilgisayar, bilgisayar ekranı, daktilo, olta, demir parmaklık, müzik ekipmanı, kupa, madalya, ödül, maske, tabanca, oyuncak (peluş ve tavuk), raf, valiz, ip, market arabası, cansız manken bedeni, traktör, kamera, ayna, fotoğraf makinesi, poster, telefon, çerçeve, ponpon, yatak, halı, komidin, dolap, ahşap objeler, dikenli tel, lise yıllığı, kardan adam, makyaj malzemesi, deniz taşı ve çeşitli otantik nesneler.

Katılımcıların fotoğraflarında en sık rastlanan benlik kavramı kategorilerinden biri de doğa ve manzara fotoğraflarıdır. Tüm fotoğraflar içerisinde doğa ve manzara fotoğraflarının oranı %13.8'dir (n=45). Katılımcıların doğaya ilişkin fotoğraflarında; deniz, güneş, orman, göl, sahil, gökyüzü, ağaç, otlak, gölet, ay, bulut, tarla gibi doğal güzellikler/alanlar ile kar, sis, yağmur gibi doğa olayları ve çeşitli bitki türleri (çiçek, yaprak, sarmaşık) görüntülenmiştir.

Fotoğraflarda, katılımcıların hayatında önem teşkil eden diğer insanlarla da sıklıkla karşılaşmıştır. Tüm fotoğrafların %10.1'inde (n=33) anlamlı diğerleri bulunmaktadır. Katılımcılar bu kategori içinde aile, yakın arkadaş, arkadaş, ekip/grup arkadaşları, romantik partner, baba, kardeş, büyükanne, çocuk ve ortaokul arkadaşlarının yer aldığı fotoğraflar sunmuşlardır.

Katılımcıların fotoğraflarında bazı giysiler ve giyim aksesuarları da göze çarpmaktadır. Bunlar, katılımcıların gündelik giyim alışkanlıklarının dışında kalan, benlik kavramları ile ilişkili olduğu düşünülen kıyafet ve aksesuarlardır. Tüm fotoğraflara bakıldığında, giyim kategorisi %8.6 (n=28) oranı ile önemli bir bölümü temsil etmektedir. Katılımcıların benlik temsillerine işaret eden bu giysilerin, çoğunlukla özel bir günde giyilen takım elbise ve abiyeler olduğu gözlenmiştir. Aksesuar olarak da bir katılımcının taç ve kuşak kullandığı görülmüştür. Bunun yanı

sıra, fotoğraflarda görüntülenen kişilerin dans gösterilerinde giydikleri yerel kostümler, askeri üniformalar, okul önlüğü ve spor kıyafetler de (karate kıyafeti, eşofman, krampon) öne çıkmaktadır. Ayrıca bu fotoğraflarda belirli iş kollarını temsil eden (satış danışmanlığı, inşaat mühendisliği, basın-yayın) yelek, baret ve yaka kartı gibi giysi ve aksesuarlar da yer almaktadır. Bunun dışında gündelik yaşamda sıklıkla kullanılan ancak katılımcıların fotoğraflarında özellikle öne çıkardıkları düşünülen bere, terlik, şapka gibi giyecekler de bulunmaktadır. Bazı katılımcıların da pijama ve eşofman gibi daha rahat kıyafetlerle görüntülendikleri fotoğraflar sundukları gözlenmiştir.

Katılımcıların fotoğraflarında başka insanlar da yer almaktadır. Başkaları kategorisinde yer alan fotoğraflar, tüm fotoğrafların %7'sini (n=23) oluşturmaktadır. Katılımcılar bu kategoride; Atatürk büstü, Atatürk portresi, Barbie karakteri, futbol kulübü başkanı, tanıdık esnaf ile fotoğrafın çekildiği an orada tesadüfen bulunan kişiler ve internetten seçilmiş kişilerin görüntülerini paylaşmışlardır.

Katılımcıların kendilerinin ya da başkalarının herhangi bir etkinlikte bulunduğu esnada çekilen/çektikleri fotoğraflar da benlik temsilleri içinde yer almıştır. Katılımcıların fotoğraflarında; şiir okuma, doğum günü kutlaması, basketbol oynama, karate müsabakası, fotoğraf çekme, sergi izleme, gitar çalma, satranç oynama, enstrüman çalma (ney, kanun), dans etme, video çekme, ders çalışma, sunum yapma, çocuklarla okul etkinliğinde bulunma gibi aktiviteler yer almaktadır. Aktivite fotoğrafları tüm fotoğrafların %6.4'ünü (n=21) oluşturmaktadır.

Katılımcıların fotoğraflarında çeşitli sanatsal ve edebi öğeler (kendi yazdıkları deneme ve öyküler) ile sanatsal objeler de yer almaktadır. Sanatsal öğeleri benlik kavramlarına dahil eden katılımcıların fotoğrafları, tüm fotoğrafların %4.3'ünü (n=14) oluşturmaktadır. Katılımcılar grafiti, yazı/tipografi, illüstrasyon, dijital illüstrasyon gibi sanatsal öğelerin yer aldığı fotoğrafların yanı sıra, çeşitli tablolar ve sanatsal objelerle de kendilerini temsil etmişlerdir.

Tüm fotoğrafların %3.1'ini de (n=10) hayvanların bulunduğu fotoğraflar oluşturmaktadır. Katılımcıların fotoğraflarında martı, tavşan, köpek, kedi, güvercin ve koyun görüntülenmiştir.

Katılımcılar, fotoğraflarında yiyecek ve içecek gibi tüketim maddelerini de kullanmışlardır (%2.8, n=9). Katılımcılar fotoğraflarında içecek olarak çay ve kahve, yiyecek olarak da bal kabağı, yaprak sarması ve reçelli ekmek görüntülemişlerdir.

Katılımcılar, kendilerinin tamamen görünmediği ancak bedenlerinin bir bölümünün görüldüğü fotoğraflar da sunmuşlardır (%2.4, n=8). Bu kategoride katılımcılar, kendi bedenlerinin el, kol, parmak, ayak ve göz kısımlarının görüldüğü fotoğraflar paylaşmışlardır. Bu görüntülerde çoğunlukla bir nesne, elde tutularak gösterilmiştir.

Fotoğraflarda katılımcıların siyasi ve ideolojik yönelimlerine ilişkin işaretler de bulunmaktadır (%2.4, n=8). Katılımcılar, fotoğraflarında siyasi kişiler ya da semboller de paylaşmışlardır. Bu fotoğraflarda, Atatürk'ün büstü, portresi ve Anıtkabir görüntülenmiştir. Katılımcılardan bazıları kendilerini Anıtkabir'in önünde görüntülemişlerdir. Ayrıca Necmettin Erbakan'ın siyasi düşüncelerini yansıtan bir yazı ve imzası da bu fotoğraflar arasında yer almaktadır. Bunların yanı sıra, farklı katılımcıların fotoğraflarında, parmakları ile zafer işareti ve ülkücü işareti yaptıkları da görülmüştür.

Bunlara ek olarak katılımcıların fotoğraflarının çekildiği ortamlar, iç ve dış mekan olarak da kategorize edilmiştir. Ancak iç ve dış mekan, fotografik benlik kavramı kategorilerine dahil edilmemiştir. Her fotoğrafta mutlaka bir iç ve/veya dış mekan bulunması, yüzdelik dağılımı etkilediği için, bu kategori fotografik benlik kavramı kategorilerinden çıkarılmıştır. Katılımcıların tüm fotoğraflarına bakıldığında, fotoğrafların %52.5'i (n=84) dış mekan, %47.5'i (n=76) iç mekan görüntülerini içermektedir. Katılımcılar, 'tiyatro salonu, sahne, karanlık oda, hastane odası, spor

salonu, alışveriş merkezi, sahaf, kafe, sanat atölyesi, kütüphane, sınıf, düğün salonu, yatağın altı, okul, kulis, tren ve oda' gibi iç mekanlarda çekilen fotoğraflar sunmuşlardır. Bunun dışında katılımcılar, 'yol, okul, bina, balkon, şantiye, koşu yolu, park, iskele, tren durağı, futbol sahası, basketbol sahası, pazar yeri ve sokak' gibi dış mekanlarda çekilen fotoğraflar da sunmuşlardır. Ayrıca katılımcıların fotoğraflarında Anıtkabir, Efes Harabeleri, Kapadokya ve Balıklıgöl gibi tarihi ve turistik yerler de bulunmaktadır.<sup>42</sup>

### **3.5.2.Katılımcıları En Çok İfade Eden ve Hiç İfade Etmeyen/En Az İfade Eden Fotoğraflara İlişkin Kategorilerin Frekans Analizleri**

Katılımcılara verilen fotografik üretim görevi kapsamında, fotoğraflardan en az üçünün yeni üretilmiş olmak koşuluyla, geri kalanların arşiv fotoğraflarından seçilebileceği belirtilmiştir. Katılımcıların görüşmede sunacakları fotoğrafların beş tanesinin kendilerini ifade eden ("Sen kimsin?" sorusunun cevabı olan), bir tanesinin de kendilerini ifade etmeyen ya da en az ifade eden ("Sen kim değilsin?" sorusunun cevabı olan) fotoğraflar olması istenmiştir. Katılımcıları en çok ifade eden fotoğraflar (n=27) ile hiç ifade etmeyen/en az ifade eden fotoğrafların (n=27) frekans analizleri, SPSS İstatistik Programı'nda, fotografik benlik kavramı kategorileri temelinde yapılmıştır. Frekans analizleri sonuçları Tablo 3 ve Tablo 4'te sunulmuştur.

---

<sup>42</sup> Tüm bunlara ek olarak fotoğrafların %95.6'sı (n=153) renkli, %4.4'ü (n=7) siyah beyazdır. Fotoğrafların %51.9'u (n=83) yeni üretilmiş, %46.3'ü (n=74) albümlerden veya arşivlerden seçilmiş; %1.9'u da (n=3) internetten alınmıştır.

**Tablo 3.** Katılımcıları En Çok İfade Eden Fotoğraflara İlişkin Fotografik Benlik Kavramı Kategorilerinin Frekans Tablosu

| KATEGORİLER       | N* (sayı)   | % (yüzde)    |
|-------------------|-------------|--------------|
| Kendisi           | 17          | 25.0         |
| Anlamlı Nesne     | 12          | 17.6         |
| Giysi-Aksesuar    | 9           | 13.2         |
| Anlamlı diğerleri | 7           | 10.3         |
| Aktivite          | 4           | 5.9          |
| Başkaları         | 4           | 5.9          |
| Doğa-Manzara      | 3           | 4.4          |
| Sanat             | 3           | 4.4          |
| Siyasi            | 3           | 4.4          |
| Beden-Parça       | 2           | 2.9          |
| Hayvan            | 2           | 2.9          |
| Yiyecek-İçecek    | 2           | 2.9          |
| <b>TOPLAM</b>     | <b>68**</b> | <b>100 %</b> |

\* N değeri kategoriye dahil olan fotoğraf sayısını göstermektedir. \*\*Bir fotoğrafta birden fazla kategori yer alabildiği için, N değerlerinin toplamı (68), katılımcıların ilk sırada sundukları tüm fotoğrafların sayısından (27) fazladır.

Katılımcıların fotografik benlik temsillerinde ilk sırada sundukları fotoğraflara bakıldığında (Tablo 3), fotoğrafların %25'inin (n=17) kendilerinin bulunduğu fotoğraflar olduğu gözlenmektedir. Katılımcıların benlik temsilde ilk sıraya koydukları fotoğraflarda, ikinci olarak %17.6 (n=12) oranı ile anlamlı nesneler bulunmaktadır. Benlik kavramına dahil olan kategoriler içinde giysi/aksesuar kategorisi de üçüncü sırada yer almaktadır (%13.2, n=9). Katılımcıları en çok ifade eden fotoğraflarda, dördüncü sırada, önem verdikleri kişiler (anlamlı diğerleri) gelmektedir (%10.3, n=7). Başkalarının bulunduğu fotoğraflar (n=4) ve aktivite fotoğrafları (n=4) tüm kategoriler içinde % 5.9 oranına sahiptir. Doğa/manzara, sanat ve siyasi kategorilerine dahil olan fotoğraflar, %4.4 (n=3) ile aynı oranda temsil edilmektedir. Beden-parça (n=2), yiyecek-içecek (n=2) ve hayvanların (n=2) yer aldığı fotoğrafların oranı ise % 2.9'dur.

**Tablo 4.** Katılımcıları En Az İfade Eden/Hiç İfade Etmeyen Fotoğraflara İlişkin Fotografik Benlik Kavramı Kategorilerinin Frekans Tablosu

| KATEGORİLER       | N* (sayı)   | % (yüzde)    |
|-------------------|-------------|--------------|
| Başkaları         | 9           | 22.0         |
| Kendisi           | 8           | 19.5         |
| Anlamlı Nesne     | 6           | 14.6         |
| Doğa-Manzara      | 5           | 12.2         |
| Giysi-Aksesuar    | 4           | 9.8          |
| Anlamlı Diğerleri | 3           | 7.3          |
| Sanat             | 2           | 4.9          |
| Siyasi            | 2           | 4.9          |
| Aktivite          | 1           | 2.4          |
| Beden-Parça       | 1           | 2.4          |
| Hayvan            | 0           | 0            |
| Yiyecek-İçecek    | 0           | 0            |
| <b>TOPLAM</b>     | <b>41**</b> | <b>100 %</b> |

\* N değeri, kategoriye dahil olan fotoğraf sayısını göstermektedir. \*\*Bir fotoğrafta birden fazla kategori yer alabildiği için, N değerlerinin toplamı (41), katılımcıların son sırada sundukları tüm fotoğrafların sayısından (27) fazladır.

Katılımcıların son sırada sundukları fotoğraflara bakıldığında (Tablo 4), bu fotoğrafların %22.2'sinin (n=6) katılımcıları en az ifade eden fotoğraflar, %77.8'inin (n=21) hiç ifade etmeyen fotoğraflar olduğu gözlenmiştir. Katılımcıları en az ifade eden/ hiç ifade etmeyen 27 fotoğrafın yer aldığı bu grupta, %22 (n=9) oranıyla en sık başkalarının görüntülediği görülmektedir. Katılımcılar, başkalarından sonra, en sık kendilerinin yer aldığı fotoğraflar çekmişler ya da seçmişlerdir (%19.5, n=8). Katılımcıları en az ifade eden ya da hiç ifade etmeyen fotoğrafların %14.6'sında (n=6) anlamlı nesneler yer almaktadır. Doğa/manzara içerikli fotoğraflar ise bu fotoğrafların %12.2'sini (n=5) oluşturmaktadır. Giysi/aksesuar kategorisine dahil olan fotoğrafların oranı da %9.8 (n=4) olarak belirlenmiştir. Katılımcılar için önem arz eden kişilerin bulunduğu fotoğrafların oranı ise %7.3'dür (n=3). Katılımcıların son sırada sundukları fotoğraflarda, %4.9 ile sanat (n=2) ve siyasi yönelim (n=2), %2.4 ile aktivite (n=1) ve

beden-parça (n=1) kategorilerine dahil olan fotoğraflar yer almaktadır. Bu grupta, hayvan ve yiyecek-içecek kategorilerine dahil olan fotoğraf bulunmamaktadır.

Fotografik benlik kavramına ilişkin verilerin, içerik ve frekans analizlerinden sonra, izleyen bölümde, bu veriler, fotografik benlik kavramı kategorileri doğrultusunda benliğe ilişkin çeşitli yönelimler temelinde yorumlanmaktadır.

### **3.5.3. Fotoğrafların Benliğe İlişkin Farklı Yönelimler Çerçevesinde Yorumlanması**

Yönelimler aracılığıyla benlik kavramına fotografik bir yaklaşım, kişilerarası iletişimi ve kavrayışı geliştirmede metaforlar olarak görsel imgeleri kullanmaktadır. Fotoğrafçılık aracılığıyla yapılan yönelim çalışmaları, kişilerin baktıkları ve aradıkları şeylerde neleri değerli olarak gördüklerini sorgulamaktadır (Ziller, 1990, s. 32, 35). Bu noktada, fotografik yaklaşım, benlik kavramının önemli yönlerini açığa çıkarma potansiyeline sahip görünmektedir. Birey, “Sen kimsin?” sorusunu yanıtladığı fotografik üretim sürecinde, ilkin kim olduğunu düşünmeye ve kim olduğuna ilişkin bilgileri elde edebileceği kaynakları aramaya başlamaktadır. Bu düşünme ve arama sürecinde de kendisine ve çevresine odaklanarak kendisi için anlamlı olan şeyleri belirlemeye çalışmaktadır. Dikkatini yönelttiği alanlar ise bireyin yönelimlerinin doğrultusunu belirlemektedir. Böylece yönelimlerin, birey için anlam teşkil eden, benlik kavramında öne çıkan yönler olarak benliğe ilişkin ipucu sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu araştırmada önceki bölümlerde tartışılan literatürden hareketle, terapötik fotoğrafın benliğe ilişkin bilgi edinmede ipuçları sağlayacağı varsayılmaktadır. Bu varsayımdan hareketle, üniversite öğrencilerinin çektikleri ve seçtikleri fotoğraflardan elde edilen fotografik benlik kavramı kategorileri değerlendirilmiştir. Bu kategoriler, fotoğraflarda görülen benzerlikler, ortak noktalar ve fotoğrafların anlatıları göz önünde bulundurularak farklı yönelimler çerçevesinde gruplandırılmıştır. Katılımcıların

kendilerini ifade eden ilk beş fotoğrafı benliğe ilişkin farklı yönelimler çerçevesinde ele alınmış, en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğrafları ise bu bölümün sonunda ayrı bir başlık altında değerlendirilmiştir.

Ziller (1990), farklı alanlara işaret eden pek çok yönelim türü olabileceğinden söz etmektedir. Buna göre, “sosyale karşı sosyal olmayan yönelimler (insana mı yoksa estetiğe mi yöneliyor), bireysel ya da toplumsal yönelimler, sevilen kişilere yönelim, kişilerarası yönelim, işbirliğine karşı yarışma yönelimi, geçmiş, bugün ve gelecek yönelimi, inanç yönelimi, benlik -aile- iş yönelimi” gibi pek çok yönelim türü sayılabilir (s. 33). Ziller yönelimlerin doğası gereği, bir dereceye kadar kişiye özgü olduğunu ancak çevre ve insan deneyiminin ortaklığından ötürü “benlik yönelimi, sosyal/toplumsal ve estetik yönelim” gibi bazı evrensel yönelimlerin bulunduğunu açıklamaktadır (s. 142).

Ziller ve Rorer (1985) çalışmalarında, ‘çevresel, sosyal ve benlik yapıları’ (*self-constructs*) olmak üzere üç temel yönelim belirlemişlerdir. Bu yönelimler de kendi içerisinde farklı yönelimlere işaret edebilmektedir. Yazarlar, çevresel yapılara örnek olarak estetik yönelimi göstermektedirler: Gökyüzü, çiçekler, sanat vb. öğeleri içeren fotoğraflar bu yapı içinde yer almaktadır. En az bir insanın gülümsediği fotoğraflar ise sosyal yapı grubuna dahil edilmektedir. Combs ve Ziller de (1977) çalışmalarında, katılımcıların fotoğraflarını estetik yönelim (çiçek, ağaç, sahne, sanat objelerinin vb. yer aldığı fotoğraflar), sosyal yönelim (daha çok insanın yer aldığı fotoğraflar), benlik yönelimi (katılımcıların kendilerini daha sık gösterdikleri fotoğraflar) temelinde analiz etmektedirler.

Bu çalışmada, Ziller ve meslektaşlarının kullandığı yönelim kategorilerinden faydalanılmaktadır. Ancak, bu araştırmada sözü geçen çalışmalardan farklı olarak derinlemesine görüşmeler yapılmış ve nitel veriler de elde edilmiştir. Bu doğrultuda bu araştırmada, kategorik analizlerle ortaya koyulan fotografik benlik kavramı kategorileri,

görüşme sorularına verilen cevaplar ile birlikte değerlendirilmiş, sözü geçen çalışmalardan farklı yönelimler de belirlenmiştir.

Buna göre fotoğraflar, “benliğe yönelim” (kendisi kategorisi), “anlamli nesne/eşya yönelimi” (anlamli nesne kategorisi), “doğaya ve diğler canlılara yönelim” (doğa/manzara ve hayvan kategorileri), “sosyo-kültürel yönelim” (anlamli diğlerleri ve siyasi kategorileri) ve “mesleki/eğitsel ve ilgi alanlarına yönelim” (meslek, eğitim ve ilgi alanına ilişkin göstergeler ve sanat kategorisi) başlıkları altında ele alınmıştır. Giysi, yiyecek-içecek, beden-parça ve başkaları kategorilerine ilişkin fotoğraflar da içinde bulundukları bağlam temelinde sözü geçen yönelimler çerçevesinde değerlendirilmiştir.

### **3.5.3.1. Fotoğrafların Benliğe Yönelim Temelinde Yorumlanması**

Bu bölümde, katılımcıların fotoğraflarında yalnızca kendilerinin bulunduğu fotoğraflar ele alınmaktadır. Katılımcıların tek başına görüntülendikleri fotoğraflar, fotografik benlik kavramı kategorilerinde ‘kendisi’ kategorisine dahil edilmiştir. Ancak katılımcıların, ‘kendisi’ kategorisine dahil edilen, bir aktivitede bulundukları esnada tek başına görüntülendikleri fotoğraflar da bulunmaktadır. Bu bağlamda, katılımcıların yalnız görüntülendikleri tüm aktivite fotoğrafları, “aktivite” kategorisi ile ilişkili olan mesleki/eğitsel ve ilgi alanlarına yönelim temelinde ele alınmaktadır. Benliğe yönelim temelinde değerlendirilen fotoğraflar, katılımcıların yalnız başına görüntülediği ve poz verdikleri fotoğraflardır. Robert Ziller de (1990) fotografik benlik kavramı kategorilerinde ‘kendisi’ olarak kodlanan fotoğrafları benliğe yönelim temelinde değerlendirmektedir.

Katılımcıların kendilerinin bulunduğu fotoğraflara bakıldığında, oto-portrelerine yer veren katılımcılar olduğu gibi, çeşitli mekanların önünde poz veren ya da öz-çekim (*selfie*) yapan katılımcılar da bulunmaktadır. Buna göre fotografik benlik temsiliinde ikinci sırada otoportresini sunan bir katılımcı, kim olduğunu ifade etmek için öncelikle

“nasıl göründüğünü bilmesi gerektiğini”, bu sebeple de otoportre çekimi yaptığını belirtmiştir (Foto 1).



**Foto 1. “Biz”**

(Erkek, 23 yaş)

Fotoğrafında biçimsel olarak bilinçli ayarlamalar yaptığını ve gölge oluşturmaya çalıştığını belirten katılımcı, bunun nedenini şu sözlerle açıklamıştır:

Gölge bir nevi yansımadır. İnsanın sürekli yanındadır ve bir nevi içimizde, düşündüğümüz şeyleri de temsil edebilir. Yani bana göre gölgenin çok manası var. Tek değiliz, zihninizde de ikinci bir insan var. Sürekli peşimizde de bir şey var. İnsan demek doğru değil belki ama bir fikir var. Şu an konuşurken bile, sürekli zihninizde başka bir şeyler söyleyenler var. Fikirler geliyor, nereden geliyor bunu bilmiyorum ama onun temsili olarak gölgeyi özellikle koymak istedim.

Katılımcı, genel anlamda mutlu olduğunu belirtmek için otoportresinde bilinçli olarak güldüğünü ifade ederek gülümsemesi ile gölgesi arasındaki bağlantıyı da şöyle ifade etmiştir: “Canımı sıkan birçok şey oluyor ama kolay atlattığımı düşünüyorum. Yani tüm olanlara rağmen, yine de mutluyum. Gölge hem can sıkan şeyleri hem de mutluluğu temsil ediyor. Birçok şey var yani orada, gölge ikinci insan gibi.” Katılımcı bu fikirleri ile paralel olarak fotoğrafını isimlendirmek için düşünürken “İnsanın içindeki iki şeyi adlandıran bir şey olması gerekli” diyerek fotoğrafına “Biz” ismini vermiştir.

Katılımcının, otoportresinde bilinçli şekilde oluşturmaya çalıştığı gölgenin metaforik anlamını, George Herbert Mead’ın (1934/2020) genelleştirilmiş öteki

kavramıyla ilişkilendirmek mümkündür. Benliğin, yalnızca diğer benliklerle etkileşim içinde var olabileceğini belirten Mead, her bireyin davranışını kontrol eden “ortak bir yapının” (s. 179) varlığına işaret etmektedir. Yazarın “genelleştirilmiş öteki” olarak ele aldığı bu ortak yapı, içinde bulunulan topluluğun örgütlenmiş davranışlarından oluşmaktadır. Örnekteki katılımcının kendisi ve gölgesi arasında kurduğu ilişki de bu ortak yapı ile açıklanabilir. Bu açıdan bakıldığında, katılımcının kendi görüntüsü, benliğini, gölgesi de genelleştirilmiş ötekiyi sembolize etmektedir. Katılımcı gölgenin, “zihnindeki düşünceleri temsil ettiğini” ve “zihninde ikinci bir insan bulunduğunu” söylerken düşüncelerini oluşturan ve zihninde her daim var olan ‘öteki’ bir mekanizmaya (fikre) işaret eder görünmektedir. Bu bağlamda Mead’ın (1934/2020) toplumsallaşma yoluyla oluştuğunu ileri sürdüğü benliğin gölgesinin de genelleştirilmiş öteki olduğu düşünülebilir. Genelleştirilmiş öteki kavramı, kişinin içinde bulunduğu toplumun kültürel ve ahlaki değerlerini kapsamaktadır. Katılımcının düşündüğü anlarda, zihninde konuşan başkalarının varlığı, düşüncelerini etkileyen benliğin dışında aşkın bir yapının varlığına işaret etmektedir. Katılımcının, zihnindeki fikirlerin nereden geldiğini bilmiyor oluşu da benliğin tek başına organize olan bir sistem olmaktan ziyade, “bir bütün olarak genelleştirilmiş ötekinin tavırlarının organizasyonu tarafından oluşturulduğunun” (Mead, 1934/2020, s. 173) kanıtı gibi görünmektedir. Nitekim katılımcı da benlik tanımlamasında yer alan otoportre fotoğrafına “Biz” ismini vererek kendini gölgesi ile bir bütün olarak değerlendirmiş, yani benliğini genelleştirilmiş öteki ile birlikte tanımlamıştır. Sonuç olarak bu örnekte de görüldüğü gibi, “genelleştirilmiş öteki sayesinde birey bir anlamda toplumu kafasının içinde taşımaktadır” (Slattery, 1991/2014, s. 338).

Bu açıklamalara ek olarak katılımcının fotoğraf çekimi öncesinde yaptığı sözü geçen teknik ve biçimsel ayarlamalar, katılımcının benlik sunumu performansı içinde olduğunu göstermektedir. Kameraya yansıyan açı, efekt, ışık, duruş, mimik gibi

performansa ilişkin düzenlemeler, katılımcının oluşturmaya çalıştığı izlenimin bir parçasıdır. Erving Goffman'ın (1959/2004) benliği, “canlandırılan bir karakter” (s. 234) olarak ele aldığı teorisinden hareketle, katılımcının oto-portre deneyiminde bilinçli olarak kendi görünümünü inşa ettiğini söylemek mümkündür.

Aynı katılımcı, beşinci sırada sunduğu bir başka fotoğrafında ise fotoğrafı çektiği dönemde deneyimlediği duygusal karmaşasını temsilen bir sahne kurgulamıştır (Foto 2). Katılımcı, içinde bulunduğu duygu durumunu yansıtmak için, ellerini başına doğru götürüp saçlarını sıktığı anı canlandığı bir poz vermiştir. Ayrıca net olmayan bir görüntü ile bunalımını temsil etmeye çalıştığını belirten katılımcı, bunalım kelimesinin de hayatında var olduğunu fotoğrafı çektiği zaman anladığını ifade etmiştir.



**Foto 2. “Bunalım”**

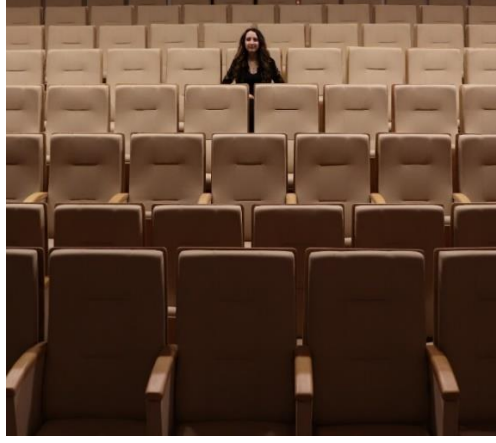
(Erkek, 23 yaş)

Otoportresi ile ilgili konuşurken her şeye rağmen mutlu bir insan olduğunu ifade eden katılımcı, bu fotoğraftaki benlik temsili ile karşıt bir duygu durumunu yansıtmaktadır. Bu durumun, dönemsel bir ruh halini temsil edip etmediği katılımcıya sorulduğunda, katılımcı, soruyu şu sözlerle yanıtlamıştır:

Bunalım bu dönem çok etkili hayatımda. Ama dönemin dışında da bunalıma giriyorum. Her zaman mutlu olmayacağız, her zaman bunalımda da olmayacağız. Böyle de düşünmek istiyorum. Hayat bu. Mesele buradan sağ çıkabilmek. Yine söylüyorum ben kimim dersem, en son bunalımdaki kişiyim. Çünkü diğer insanlara mahvolmuş bir şekilde bunalımımı göstermek istemiyorum. Bunun üstesinden gelmeye çalışıyorum. Ben buyum ama böyle değilim.

Cristina Nunez (2009), her oto-portrenin bir performans biçimi olduğunu belirtmektedir (s. 58). Katılımcının her iki fotoğrafında ortaya koyduğu performans da bu görüş doğrultusunda değerlendirilebilir. Nunez (2009), tüm eylemlerimizin, diğerlerinin bizi nasıl görmek istediği üzerinden şekillendiğini ifade ederek sanatsal performansın, sanatçının zihni ve bedeni ile izleyicisi arasındaki işbirliğine dayandığını vurgulamaktadır. Bu bağlamda örnekteki katılımcının, olumsuz duygu durumunu başkalarına yansıtmak istemeyişi, diğer insanlar üzerinde yaratmayı amaçladığı olumlu izlenim isteği ile açıklanabilir. Buna rağmen, katılımcı fotoğrafında, bunalımdaki ruh halini de canlandırmış ve bu karmaşık ruh halini “Ben buyum ama böyle değilim” diyerek de ifade etmiştir. Katılımcının bu ifadesi ile ilişkili olarak Nunez, bir başkasının bakışından bağımsız olan bir alanın varlığından söz etmektedir. “Benlik algısı, benlik sorgulama, yargılama, düşünme ve kabulün yoğun bir içsel diyaloguna bağlı” olan bu alan, katılımcının psikolojik konumu için açıklayıcı olabilir. Bu bağlamda katılımcı, başkalarının üzerinde fikirleri ve görünümü ile oluşturduğu olumlu izlenime karşın, başkalarından bağımsız olan içsel alanında, diğer insanlara yansıtmak istemediği ruh halini de vurgulamaktadır. Bu durum da katılımcının, fotoğraf aracılığı ile içinde bulunduğu durum hakkında düşündüğünü, kendini sorguladığını ve duruma ilişkin bir değerlendirme yaparak içsel alanını fotografik bir üretimle dışa yansıttığını göstermektedir. Bu açıdan, otoportreyi önemli kılan şeyin, “gerçek benliklerimizi keşfetmek için bedenlerimizi ve yüzlerimizi kullanma yolu olarak içsel ve dışsal görüntüleri bir araya getiren gücü” (Nunez, 2009, s. 59) olduğunu söylemek mümkündür.

Benliğe yönelim temelinde değerlendirilen bir başka örnekte ise benlik tanımlamasında tiyatroya olan sevgisini dile getiren bir katılımcı yer almaktadır. Katılımcı şu anda devam edemediği tiyatro yaşantısına olan özlemini ifade etmek için kurgu bir fotoğraf sunmayı tercih etmiştir (Foto 3).



**Foto 3.** “Sahne Tozu”

(Kadın, 20 yaş)

Sahnede olmayı çok sevdiğini söyleyen katılımcı, sahnedeysen tamamıyla kendisi olabildiğini şu sözlerle açıklamaktadır:

Ben lise son sınıfa kadar tiyatrodaki hep aktif rol aldım. Başroller olsun, ödülleri olsun vs. Ankara’ya geldiğimden beri pek aktif değilim. Çünkü okulla beraber götürmeyeceğim bir itiş kakış durumu söz konusu ama tekrar tiyatroya döneceğim. Bu fotoğrafta koltuklarda oturuyordum ama belki de oturduğum yerden ötürü kedinin ciğere baktığı gibi, sahneye, kadraya bakıyordum. Çünkü kadrainin tam arkasında sahne var. Sahnede olmayı çok seviyorum. Terapi gibiydi sahnede olmak benim için. Tiyatrodaki rol almak, tiyatrodaki bir şeyleri canlandırmak. Çünkü oradayken bütün çılgınlıkları yapabilecek bir kişi var içimde ve sahnede o kişiyi gösterebiliyorum. Orada tam anlamıyla ben olabiliyorum.

Katılımcı, bu fotoğrafta sahnede bir oyuncu olarak değil de izleyici olarak boş koltuklarda görüntülenmesinin, fotoğrafı, kendini en az temsil eden fotoğraf olarak beşinci sırada sunmasına sebep olduğunu belirterek fotoğrafı nasıl kurguladığını şu sözlerle aktarmaktadır:

Benim sahnede olmam gerekiyor. Benim asıl yerim, oturduğum yer değil, karşı taraf. Yani sahne... O yüzden fotoğraf beşinci sırada yer alıyor. Bunu düşünerek kurgu yaptım. Arkadaşlarıma ‘Hadi burada fotoğraf çekelim ama benim yerim burası değil’ dedim. Onu da orada belirttim. Zaten normalde de bu kadar boşluğun içinde tek olmayı sevmem. Sahnedeysen, bir şey yaparken, icra ederken ilgi odağı olmayı seviyorum. Çünkü kendimi ne kadar iyi anlatabilirim o kadar mutlu oluyorum. O yüzden böyle bir kurgu yaptım .... Bu fotoğrafı koltuklarda değil de sahnedeysen düşüncesiyle kurguladığım için, fotoğraf burada sırasını bekleyen bir oyuncuyu anlatıyor. Orada ve hazır. Hafif kalkmış bir pozum var “Hadi kalk, gidelim.” der gibi. “Sıra bana gelsin de gideyim.” der gibi...

Katılımcının tiyatroya ilgisini temsil eden bu fotoğrafa, benlik temsilinde beşinci sırada yer vermesi, mevcut standartları ile ideal benliği arasında bir uyumsuzluğun olduğunu düşündürmektedir. Bu bağlamda katılımcının gündelik yaşam uğraşlarının, tiyatro faaliyetlerinin askıya alınmasına neden olarak ideal benliğin önemli amaçlarından birini kesintiye uğrattığını söylemek mümkün görünmektedir. Kendini ait olduğu yer olarak gördüğü sahneye yeniden dönmek isteyen katılımcı, benlik sunumunu da tiyatro sahnesini temsilen bir konferans salonunda gerçekleştirmiştir. Erving Goffman'ın dramaturjik kavramlarından hareketle, katılımcının benlik sunumu performansını dramaturjik öğelerle ortaya koyduğu anlaşılmaktadır. Bu bağlamda katılımcı, ortaya koyduğu performansta “izleyici” rolünü canlandırmaktadır. Rolün canlandırıldığı yer olan konferans salonu ile salonda bulunan koltuklar, Goffman'ın teorisindeki set kavramına karşılık gelmektedir. Goffman (1959/2014), oyuncunun, “duruş şekli, konuşma kalıpları, yüz ve vücut ifadeleri gibi işaret iletmekte kullandığı araçları” *kişisel vitrin* kavramıyla açıklamaktadır. Yazar kişisel vitrini de görünüş ve tutum olarak ikiye ayırmaktadır. Buna göre *görünüş*, “oyuncunun toplumsal statüsü hakkında bilgi veren” uyarıcılar *tutum* ise “oyuncunun mevcut durumda söz konusu olacak etkileşimde oynamayı beklediği rol hakkında bilgi veren uyarıcılar” olarak kavramsallaştırılmaktadır. Ayrıca görünüşe ilişkin uyarıcılar kişinin, “geçici ritüel durumunu ya da kendi yaşam döngüsünde yeni bir döneme” girme durumunu ifade etmektedir (s. 35). Bu açıdan katılımcının kişisel vitrininden elde edilen izlenimler değerlendirildiğinde, katılımcının sahne yerine boş koltuklarda otururken seyirci olarak görüntülenmesi, oynamayı beklediği rol (sahnedeki oyuncu rolü) hakkında ipucu vermektedir. Kendisini, rolünü yerine getirmek için “orada ve hazır bir şekilde, sırasını bekleyen bir oyuncu” olarak tanımlayan katılımcının görünüşü, “kendi yaşam döngüsünde yeni bir döneme girme” beklentisine işaret etmektedir. Sıranın bir an önce kendisine gelmesi için, performans esnasında olduğu yerde hafif doğrulmuş bir poz

verdiğini belirten katılımcının ifadeleri, beden diline ilişkin bilgi de sağlamaktadır. Ayrıca bulunduğu konum itibarıyla sahneye çıkmak için sabırsızlıkla bekleyen ve gıpta eden bir tavır içinde olduğunu yansıtan katılımcı, “kedinin ciğere baktığı gibi kadraja baktığını” söylerken de bu tutumu gözler önüne sermektedir. Sonuç olarak ideal benliğin isteklerine gönderme yapan katılımcının dramaturjik performansı, izleyici rolünden, sahnedeki oyuncu rolüne geçme isteğini, yani ideal benliğe ulaşma arzusunu yansıtmaktadır.

Katılımcılardan bir diğeri de kararsızlığını temsilen yalnızca gözlerinin görüntülediği bir fotoğrafı dördüncü sırada sunmuştur (Foto 4). Katılımcı, iki göz renginin birbirinden farklı olması sebebiyle kararsızlığının fiziksel özelliklerine de yansıdığını belirtmiştir.



**Foto 4. “İkilik”**

(Kadın, 21 yaş)

Burada pek belli olmamış ama benim iki gözüm farklı renk. Biri mavi-yeşil, diğeri yeşil-kahve. Anlatmak istediğim şey şuydu: Daha gözlerim bile ne renk olacağına karar verememiş, ben nasıl kendi hayatımda radikal, keskin kararlar vereyim. Çok kararsız bir insanım. O yüzden bu fotoğraf beni anlatıyor. Çünkü bir öylesi var, bir böylesi var. Bir şeye karar verirken “Şu artısı, şu eksisi, şöyle yapsam şöyle olur, böyle yapsam böyle olur.” diye düşünüyorum. Bir ürünü satın alırken bile bunu yaşıyorum. İkili ilişkilerimde, akademik hayatımda her şeyde bu durumu yaşıyorum. Hiçbir şekilde hemen karar veremem.

Jeffrey Jensen Arnett (2007), beliren yetişkinlik döneminin temel özelliklerinden birinin arada kalmışlık hissi olduğunu öne sürmektedir. Bu hissin ortaya çıkışı, beliren yetişkinlerin ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinin kesişim noktasında yer almalarından kaynaklanmaktadır. Arnett (2000), yetişkinliğe geçiş için yerine getirilmesi gereken en önemli iki kriterin, “bir kişinin kendi sorumluluğunu alabilmesi ve bağımsız kararlar

verebilmesi” olduğunu belirtmektedir. Yazar, kendi kendine yeten biri olmak için sözü geçen karakter niteliklerinin, beliren yetişkinlik döneminde geliştirilme aşamasında olduğunu ifade etmektedir. Benlik keşif sürecinin en yoğun yaşandığı dönem olarak beliren yetişkinlik, “kimlik oluşumunda çeşitli yaşam olanaklarını denemeyi içeren ve yavaş yavaş kalıcı kararlar almaya doğru giden bir süreci” kapsamaktadır (s. 473). Bu görüşler doğrultusunda, beliren yetişkinlik dönemi sınırları içerisinde bulunan katılımcının, bu yaşam evresinin karakteristik özelliğini deneyimlediği düşünülebilir. Bu bağlamda katılımcı benlik temsilini, fiziksel bir özelliğini (farklı göz renkleri), kişilik özelliğine (kararsızlık) aktararak ortaya koymaktadır. Katılımcının karar almada yaşadığı güçlüğü, Arnett’in belirttiği arada kalmışlık hissine işaret ettiği söylenebilir. Bunun yanı sıra, karar verememenin tüm yaşamına sirayet ettiğini belirten katılımcının kararsızlığının, karakteristik bir özelliği olduğu da düşünülebilir. Ancak katılımcının sözlerinden anlaşılan, kendi yaşamına dair “keskin ve radikal kararlar verebilme” konusundaki tereddüdü, önünde alınması gereken önemli kararların olduğunu düşündürmektedir. Bir yıl gibi kısa bir zaman içinde mezun olacak katılımcının, meslek alanı tercihi, iş seçimi gibi geleceğe yönelik kararlar alma sürecinin yaklaştığı düşünüldüğünde, yaşadığı kaygı ile birlikte kararsızlığı da daha yoğun bir şekilde hissedebileceği akla gelmektedir.

Fotoğrafı benlik yönelimi temelinde ele alınan katılımcılardan bir diğeri de fotografik benlik temsilinde, oyuncusu olduğu üniversite futbol takımının turnuva galibiyetinden sonra çekilen bir fotoğrafına ikinci sırada yer vermiştir. Katılımcının da bir parçası olduğu futbol takımı, turnuvada güçlü rakiplerine karşı birinci gelerek kupayı almaya hak kazanmışlardır. Katılımcı, azimli olmayı temsilen, kazandıkları kupayı elinde tutarken poz verdiği bir fotoğraf sunmuştur (Foto 5).



**Foto 5. “Azmin Zaferi”**

(Erkek, 20 yaş)

Mücadele etmenin getirdiği zaferi anlatmak istedim. Biz farklı bölümlerden gelmiş kişilerdik. Normalde turnuvaya katılan takımlar hep kendi bölümlerinden geliyor. Farklı bölümlerden bir araya geldiğimiz için bizi hep zayıf görüyorlardı. Bir de bu sene kurduk takımı. Bizi hep zayıf gördükleri için midir bilmem ama namağlup şampiyon olduk. Rakibimiz olan diğer takımlar “Bunların hepsi zayıf, beş gol atarız.” diyorlardı. Çünkü onlar bizden daha eski takımlardı. En zayıf halka biz görünüyorduk açıkçası.

Jeffrey Jensen Arnett (2000; 2007), beliren yetişkinlik dönemini, farklı deneyimlerde bulunmak için çeşitli olanaklar sağlayan bir fırsatlar dönemi olarak nitelendirmektedir. Beliren yetişkinlik dönemi, üniversite öğrencilerinin yeni gruplara dahil olduğu ve sosyal faaliyet ağlarını genişlettiği bir yaşam evresidir. Arnett (2000), bu dönemde özellikle erkek öğrencilerin grup faaliyetlerinde aktif olduğunu vurgulamaktadır. Beliren yetişkinlik döneminin karakteristik özellikleri ile paralel olarak sosyal bir grubun üyesi olan katılımcı, sunduğu fotoğrafla dahil olduğu grubundolayısıyla da kendisinin- başarısını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda katılımcının benlik tanımlamasını başarı yönelimi temelinde gerçekleştirdiği söylenebilir.

Başarı yönelimi, yalnızca bireysel değil aynı zamanda toplumsal bir yönelim de olabilmektedir. “Sosyal yönelimli başarı güdüsü, benliği aşarak grubu da içine almaktadır” (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 332). Bu örnek açısından düşünüldüğünde, futbol turnuvasındaki şampiyonluk başarısının, turnuvada hep birlikte

mücadele veren tüm takıma atfedilmesi söz konusudur. Bu bağlamda benlik, gruba bütünleşmektedir. Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar (2014), “kişinin kendi hakkında sahip olduğu fikirlerin, benlik kavramı ya da başka bir deyişle kim olduğu ile ilgili düşüncelerinin de özdeşleştiği gruplardan etkilendiğini” ifade etmektedir. Bu durum da sosyal kimlik kavramı ile açıklanmaktadır. Sosyal kimlik, “benliğin sosyal bir gruba üyelikten doğan ve duygusal bağlılık taşıyan parçasıdır” (s. 264). Sosyal kimlik kuramının temelinde, gruplar arası karşılaştırmalar vardır. Benlik tanımlamaları, bu karşılaştırmalar üzerinden yapılmaktadır. Kurama göre insanlar, iç gruplar (üyesi olduğu gruplar) ile dış gruplar (üyesi olmadığı gruplar) arasında karşılaştırma yaparak benlik tanımlamalarını gerçekleştirmektedirler (Arslan, 2006, s. 91). Bu örnekteki katılımcının fotoğrafında azim ve mücadelenin önemine yaptığı vurgu, iç grubu olan kendi futbol takımı ile dış grubu olan rakip takımlar arasında yapılan karşılaştırmaya dayanmaktadır. Nitekim katılımcı, kazandıkları kupayı ve madalyayı sunduğu fotoğrafında, başarı ve rekabet temelinde bir benlik tanımlaması yapmaktadır. Sonuç olarak kişinin sosyal kategorisinin izlerini benlik tanımlamasında görmek mümkündür.

Aynı zamanda katılımcı, sunduğu fotoğrafın rekabetçi yapısını temsil ettiğini de belirtmiştir:

Bir şeyi ısırdım mı bırakmam öyle söyleyeyim. Yarışırım. Son ana kadar bırakmam. Mücadele ederim. Ortada kendi isteklerim ya da hedeflerim doğrultusunda bir şey varsa sonuna kadar denerim. Elimden geldiği kadar. Bu fotoğrafla da bunu göstermek istedim. Bir şeye ulaşmak istersem koşarım, peşini bırakmam.

Sosyal kimlik kuramına göre insanlar, “iç grup ve dış grup/lar arasındaki gruplar-arası sosyal karşılaştırmaları ve rekabetleri önemseme” eğilimi göstermektedirler (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 263). Buna göre, örnekteki katılımcının rekabetçi yapısına yaptığı vurgu, sosyal kimlik kuramının sosyal rekabet ilkesi ile de paralellik göstermektedir. Bunun yanı sıra, katılımcının fotoğrafında yer alan kupa ve madalya gibi başarıya işaret eden anlamlı nesneler de katılımcının

yarışmacı, mücadeleci ve azimli kişilik özellikleri temelinde gerçekleştirdiği benlik tanımlamasının sembolleri gibidir. Ayrıca katılımcının fotografik benlik temsilinde yer alan diğer fotoğrafları değerlendirildiğinde, kendini “alışmayı, gezmeyi, tarihi ve okumayı seven, boş işlerle uğraşmayan, hedefleri doğrultusunda ilerleyen, mücadeleci, azimli, rekabetçi” bir kişi olarak nitelendirmesi de başarı yönelimine işaret etmektedir. Böylece katılımcının gelişme ve ilerleme güdüsü, azimli ve mücadeleci yapısı ile bütünleşerek benliğin kendini gerçekleştirme idealine hizmet eder görünmektedir.

Benliğe yönelim temelinde ele alınan fotoğraflardan bir diğerinde ise halkoyunları oynayan bir katılımcı, Atatürk’n Ankara’ya gelişinin yüzüncü yılı anısına düzenlenen dans gösterileri esnasında çekilen bir fotoğrafını, fotografik benlik temsilinde ikinci sırada sunmuştur (Foto 6). Bu fotoğrafı “yeni hayatının başlangıcı” olarak nitelendiren katılımcı, fotoğrafını yorumlarken yaşamındaki değişim sürecine vurgu yapmıştır.



**Foto 6.** “Yeni Güzel Başlangıçlara”

(Erkek, 22 yaş)

Aslında ben hayatımda birkaç değişiklik yaptım. Mesela bölüm değiştirdim. Öğretmenliğe geçtim. Daha önceden yapmadığım şeyleri yapıyorum. Daha önce böyle bir ekibe katılıp dans etmedim. İlk kez böyle bir organizasyonda yer alıyorum. Bu bir anlamda benim yeni hayatımın başlangıcı.

Jeffrey Jensen Arnett (2000, s. 474), beliren yetişkinlik dönemindeki bireyin, dünya görüşündeki değişimi, bu dönemin temel özelliği olarak değerlendirmektedir. Bu

durum, beliren yetişkinliğin, kimlik keşiflerinin yoğun olduğu bir dönem olmasından kaynaklanmaktadır. Dünya görüşündeki değişimler, beliren yetişkinlik dönemi boyunca sürerek bilişsel gelişmenin de merkezinde yer almaktadır. Arnett, öğrencilerin üniversite eğitimi boyunca farklı hayat görüşleri ile karşılaşmalarının, bakış açılarını sorgulamalarına yol açtığını da belirtmektedir. Bu bağlamda, beliren yetişkinlik dönemindeki katılımcının hayatında yapmış olduğu değişikliklerin, üniversite ortamının çok çeşitli fikirlere açılan kapıları ile dünya görüşünü sorgulamasının bir sonucu olarak görülebilir. Arnett ek olarak üniversitenin ilk yıllarının, en sık branş değiştirilen zaman dilimi olduğunu da ortaya koymaktadır. Katılımcının eğitim gördüğü bölümden başka bir bölüme geçmesi de beliren yetişkinlik döneminin karakteristik özellikleri doğrultusunda bir davranış örneğidir.

Ayrıca sosyal bir gruba dahil olarak yeni bir hayata adım atan katılımcı, benliğini, sosyal ilişkiler ağının bir parçası olarak da tanımlama fırsatı bulmuştur:

Aslında ben çok içekapanık ve yalnız olmayı seven biriyim. Hala öyleyim ama aslında bu, benim biraz da topluma katılma çabam. Topluluk halinde bir şeyler yapmak, faaliyetler yürütmek... Aslında bu anlamda bir kişiden, çoğula doğru geçişim, topluluğa geçişim diyebilirim. Bu geçiş dönemini bireyin sosyalleşme sürecinin başlangıcı olarak düşünüyorum.

Bireyin sosyal yaşamı içinde girmiş olduğu her türlü toplumsal etkileşim, öğrenme sürecinin bir parçasını oluşturmaktadır. Bu öğrenme süreci, “bireyin ilk doğduğu anda fiziksel-biyolojik bir varlık olma yerine sosyal bir varlık niteliğini kazanmasında” önemli bir yeri olan sosyalizasyon (sosyalleşme, toplumsallaşma) kavramı ile açıklanmaktadır. Sosyalizasyon, “bireylerin toplum ve gruplara az çok etkin bir şekilde katılımını mümkün kılan bilgi, yetenek, hüner ve yönelimleri elde etme- öğrenme süreci” olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2006, s. 53). Bu bağlamda örnekteki katılımcının ilgileri doğrultusunda içinde yer aldığı sosyal grup, sosyal yaşamına açılan bir pencere gibi görülebilir. Sosyalizasyonun aktarılmasında önemli bir aracı görevi üstlenen arkadaş grupları, yeni değer, davranış ve düşünce kalıplarının öğrenilmesinde

de etkili kaynaklardır (Demir, 2006, s. 55). Bu anlamda katılımcının etkinlik grubu ile gerçekleştirdiği sosyal faaliyetler ve paylaştığı etkileşim ortamı, toplumsal çevre ile uyum içinde yaşayacağı yeni davranış biçimlerini öğrenmesi, toplumsal rolleri kavraması ve içselleştirebilmesi gibi işlevleriyle sosyalizasyon sürecine katkıda bulunmaktadır.

Tüm bunlara ek olarak katılımcının kostümü ve icra ettiği yöresel oyunlar da Seğmen kültürünü temsil etmektedir. Katılımcı, “geçmişteki bir kültürü günümüzde de yaşatmaya çalışan bir genç” olmanın kendini mutlu hissettirdiğini belirterek kültürel değerleri muhafaza etmenin kendisi için önemini şu sözlerle açıklamaktadır:

İnandığım bazı şeyler var. Yaşatmaya çalıştığım. Bana göre bir genç tarihini yaşatmalı. Herhangi bir ülke için de aynı şey geçerli, sadece Türkiye için değil. Geçmişteki kültürünü yaşatmalı ki geleceğe daha sağlam adımlarla basabilsin. Burada da Seğmen kültürünü yansıtıyoruz. Eski kültürleri yaşatabilirse daha birlik içinde olabileceğimizi düşünüyorum. Mesela o gün yanıma bir teyze gelmişti. “Bunları niye giydiniz?” diye sormuştu. “Atatürk’ün Ankara’ya gelişinin 100. yılı sebebiyle.” deyince epey duygulanmıştı. Herkese tek tek selam vermişti onun üzerine. İnsanların kültürlerinin, değerlerinin onları bir araya getireceğini düşünüyorum.

John Berger (2014, s. 86), fotoğrafçının, fotoğrafını çektiği şeyi seçtiğini ve bu seçimin kültürel bir inşa olduğunu belirtmektedir. Berger, “bir olayın fotoğraflanmış imgesinin fotoğraf olarak gösterildiğinde kültürel bir insanın parçası” haline geldiğini de ifade etmektedir. Bu bağlamda katılımcının, diğer dans türleri arasından halkoyunları oynamayı tercih etmesi, benlik tanımlamasını kültürel yapı üzerinden inşa ettiğine ve Seğmen kostümü ile çekilen fotoğrafı da kültürel insanın bir parçası olduğuna işaret etmektedir.

Bunların yanı sıra, katılımcının fotografik benlik temsilindeki bazı fotoğraflarında da tarihi ve kültürel değerlere olan bağlılığını ve bir genç olarak bu değerleri korumanın önemini vurgulaması da dikkat çekmektedir. Bu açıdan katılımcının kültürün devamlılığını sağlama ve kültürel değerleri diğer nesillere aktarma arzusunda olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum da kültürün aktarımında büyük payı olan

sosyalleşme/sosyalizasyon kavramı ile açıklanabilir. Çiğdem Kağıtçıbaşı (1979), “insan yavrusunun toplumun bir üyesi haline gelmesi” olarak tanımladığı sosyalizasyon ile bireyin ulusunun bir parçası olduğunu öğrendiğini” ifade etmektedir. Yazar, bu süreç ile “tek tek kişiler yerine toplumun parçaları olan, toplumsal bireyler oluştuğunu” belirtmektedir (s. 245). Bu bağlamda örnekteki katılımcının, toplumsal bir birey haline gelmesinde kültürel değerlerin aktarımının büyük payı olduğu düşünülebilir.

Halkla İlişkiler ve Tanıtım Bölümü öğrencisi olan ve üniversite eğitiminden geriye kalan zamanlarda fotoğrafçılık yapan bir katılımcı da fotografik benlik temsilinde ilk sırada elinde fotoğraf makinesi ile poz verdiği bir fotoğraf sunmuştur (Foto 7).



**Foto 7. “Ben ve Fotoğraf”**

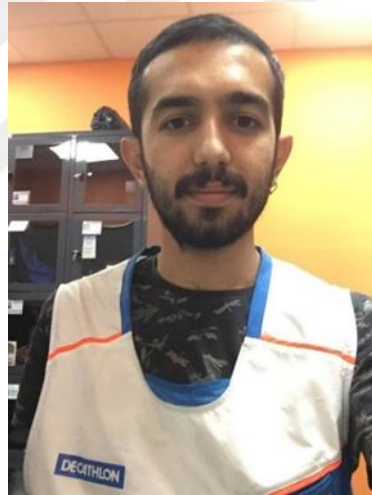
(Erkek, 23 yaş)

Bu fotoğrafın çekildiği zaman etkinlik fotoğrafçısı olarak görev yaptığını belirten katılımcı, kendini en iyi ifade eden şeyin, “fotoğraf makinesi” olduğunu dile getirmiştir. Katılımcı, fotoğraf makinesini tutma biçiminin de fotoğrafçılığa olan tutkusunu yansıttığını şu sözlerle açıklamıştır:

Makineyi tutuş şeklim, bu işi çok sevdiğimi gösteriyor. Makineyi sanki bir şey kazanmışım gibi tutuyorum. Başka biri olsa belki makineyle fotoğraf çektiirmek istemez ya da daha iyi bir fotoğraf çektiirmek ister. Ben sırf makine sürekli yanımda olduğu için ve sürekli makineyle içli dışlı olduğum için, kareye makinenin de alınmasını istedim. Zafer kazanmış gibi tutuyorum makineyi (bilinçli olarak).

Wallace ve Wolf (2012, s. 657), “simgenin anlamının, bir hareketin yalnız ilk ögesi olduğu için değil, hareketin bütününe bir işaret olduğu için jest tanımından çıktığını” belirtmektedir. Bu bağlamda katılımcının makineyi tutuş biçimi ve gülümseyişi anlamın bir parçasıdır. Zafer kazanmış gibi fotoğraf makinesini tutması da fotoğrafa olan tutkusunun bir belirteci olarak değerlendirilebilir. Bir sembol olarak fotoğraf makinesi, katılımcının jestleri ile anlam kazanmaktadır.

Katılımcı, son bir aydır istemediği bir işte çalıştığından ve bu durumun kendisini çok mutsuz hissettirdiğinden de söz etmiştir. Katılımcı, bu durumu temsilen, şu anda çalışıyor olduğu mağazada görev yaparken giydiği yelekle kendini görüntülediği bir fotoğrafı üçüncü sırada sunmuştur (Foto 8).



**Foto 8.** “Sevmediğim ama Yapmak Zorunda Olduğum Şey”

(Erkek, 23 yaş)

İnsanların büyük çoğunluğu, gündelik hayatta farklı rolleri yerine getirerek içinde bulundukları rahatsızlık yaratan durumları daha katlanılabilir hale getiren stratejiler üretebilmektedirler. Bu bağlamda Julian Baggini (2015), “hiç sevmediği bir işi yapmak zorunda olan bir kişinin, iş kıyafetlerini giymeyi ve çıkarmayı, gerçek benlik ve üstlenilmesi gereken rol arasında bir sınır olarak görebileceğini” ifade etmektedir. Yazar, “bu gibi durumlarda üstlenilen rollerin, rol olduğunun iyice anlaşılmış olduğunu” da belirtmektedir (s. 102). Yani bu gibi zorunluluk durumlarında, kişi

yapması gerekenin farkındadır ve rolünün gerekliliklerini yerine getirmektedir. Bu örnekteki katılımcının, bilinçli olarak üzerine giydiği iş yeleği ile çektiği fotoğrafı da bu görüşü yansıtır görünmektedir. Bu bağlamda, katılımcının gerçek benliği ile olması gereken benliği arasındaki sınırlar oldukça belirgindir. Katılımcının üzerindeki yelek, üstlenmesi gereken rolün bir gerekliliği olarak giydiği, gerçek benlik alanına geçişi ile üzerinden çıkardığı bir kabuk gibi düşünülebilir.

Katılımcı, bu işi isteyerek yapmamasına rağmen, şu anda yaptığı işi temsil eden fotoğrafı, benlik temsiliinde üçüncü sırada sunmuştur. Katılımcı, bunun nedenini “Her ne kadar istemesem de orada çalışmak hayatımdaki büyük bir yeri kaplıyor. Haftada dört gün orda çalışıyorum. Beni şu anda ifade eden bir fotoğraf ancak bir ay sonra işten çıktığımda hiçbir anlamı olmayacak.” sözleriyle açıklamıştır.

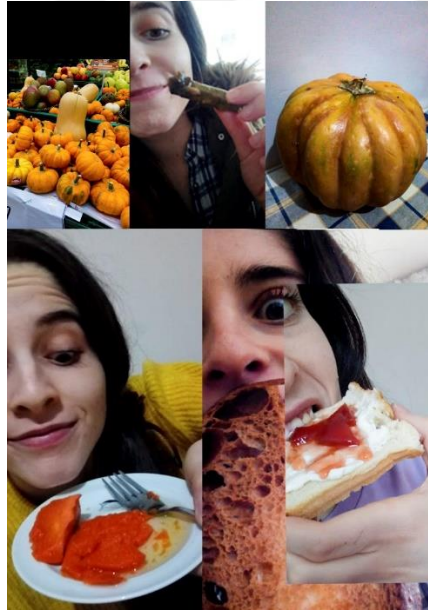
Katılımcı, sevmediği bir işi yapıyor olmasının kendisine hissettirdiklerini de şöyle ifade etmiştir:

Eğer mesai 17’de bitiyorsa, 17.00’da hemen çıkıyorum. Çok durmak istemiyorum. Bu fotoğrafı çektiğim zaman, yeleği çıkartmak için soyunma odasına girmiştım. Yine böyle “Bir an önce bitsin” duygusundaydım. Fotoğraf çekmeyi özlüyorum. Gün içerisinde sürekli “Benim burada ne işim var, bir yerde fotoğraf çekiyor olmam gerekiyordu” gibi bir duyguya kapılıyorum. Böyle bir durumdayım.

Katılımcının benlik temsiliinde yer alan iki karşıt duyguyu ortaya koyan iki fotoğrafın, benlik uyumsuzluğu yaşantısını açığa çıkaran örnekler olduğu söylenebilir. Katılımcı şu anda yaptığı iş ile yapmak istediği iş arasında bir karşılaştırma yapmaktadır. Bu durum da olması gereken benlik ve ideal benlik alanları arasında çatışma yaratmaktadır. İki benlik arasındaki yüksek uyumsuzluk derecesi, katılımcının duygu durumuna da yansımaktadır. Katılımcı şu anda yaptığı iş için hoşnutsuzluğundan söz ederken, yapmak istediği iş içinse duyduğu özlemi ve tutkuyu dile getirmektedir. Bu bağlamda, katılımcının elinde fotoğraf makinesini tuttuğu fotoğrafla (bkz. Foto 7) ilgili yaptığı açıklama durumu özetlemektedir:

Bu fotoğraf, olmak istediğim halimi yansıtıyor. Son bir aydır bu mağazada çalışıyorum. Fotoğraf çektiğim zamanlarda, işe sabah sekizde başlayıp işi akşam altıda bıraktığım olmuştu. Ama o süreçte benim için yorgunluğun bir önemi yoktu. Çünkü yaptığım işten zevk alıyordum. Fotoğraf çekerken hiç yorulduğumu anlamıyordum. Şimdi bu mağazada çalışmaya başlayınca anladım ki o zaman yaşadığım yorgunluk çok tatlı bir yorgunlukmuş. Çünkü burada da yoruluyorum ama gün sonunda yaşadığım hayattan hiç zevk almıyorum. Bu durumu karşılaştırdım. Ben olduğum bir fotoğraf. Birilerinin bana dayatmaya çalıştığı bir şey değil. Olmak istediğim yer.

Benliğe yönelim temelinde değerlendirilen bu örneklerin dışında bazı katılımcılar da Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk basamak olan yeme, içme, uyuma gibi temel fizyolojik gereksinimleri temelinde benlik tanımlamaları yapmışlardır. Bu katılımcılardan biri, sevdiği yiyecekleri görüntülediği, bazılarında kendisinin de bulunduğu altı fotoğrafı kolaj olarak beşinci sırada sunmuştur (Foto 9). Katılımcı, bu fotoğrafında yemekten keyif aldığı yiyecekleri ve çok acıktığı zamanlarda, bu yiyecekleri bulduğu andaki yüz ifadelerini görüntülemiştir. Katılımcı, bu ifadelerin çok doğal olduğunu, yiyecekleri gerçekte de bu şekilde yediğini ifade etmiştir.



**Foto 9.** “Turuncu”

(Kadın, 20 yaş)

Küçük balkabaklarını Migros'ta çektim. En soldaki. Çok hoşuma gitti. Renkleri ve küçüklüğü... Almak istedim ama alsam bir şey yapamayacağım için bıraktım yerine düzgün bir şekilde. Sarma yediğim fotoğraf, Ankara'da odada çekildi. Sarma yemeyi çok seviyorum. Bu fotoğrafımı arkadaşlarıma gönderdim. ‘Bakın,

sarma yiyorum, mutluyum' diyen bir fotoğraf. Büyük balkabağı fotoğrafını evde çektim. Annem reçel yapacaktı. Bir sene boyunca balkabağı reçeli istedim. Çok hoşuma gitti. Tam reçel gibi değil de marmelat gibiydi. Onun fotoğrafını çekmiştim. O kadar mutlu olmuşum ki fotoğrafın üstünde düzenlemeler de yapmıştım. Sol alt tarafta balkabağı tatlısı... Sevdığım yemekler üzerinden bir kolaj yapmak istedim. Kolajın sağ tarafındaki fotoğrafta ekmek var. Değişik bir ekmek bulmuştum. Kokusu çok hoşuma gitmişti. Yine fotoğraf atmıştım arkadaşlarıma. Arkadaşlarıma genelde bir şey yerken fotoğraf atıyorum. Reçelli ekmek mesela. O da benle özdeşleşmiştir .... Bu fotoğrafların hepsi ben çok açken, bir anda bulduğum bir şeyi yerken çekildi. Yurtta ne bulduysam, pratik...

Fotografik benlik temsilinde fizyolojik gereksinimleri temelinde bir fotoğrafa yer veren başka bir katılımcı da uyurken görüntülediği bir fotoğrafı ikinci sırada sunmuştur (Foto 10). Uyumayı çok sevdiğini ve gün içinde sıklıkla uyuduğunu belirten katılımcı, bu fotoğrafın kendisini oldukça iyi ifade ettiğini belirtmiştir.



**Foto 10.** “Yorgunluktan Arınış”

(Kadın, 20 yaş)

Bu fotoğraf dinlenmeyi sevdiğimi anlatıyor. Yatakta vakit geçirmeyi seviyorum galiba. Oturuyorum, film izliyorum, bir şeyler yapıyorum. Bir de yurt odasında salon gibi ortam olmadığı için daha çok yatağa bağlı kalıyorsun. Yurtta kaldığın zamanlarda, yatak artık senin bütün gününü geçirdiğin yer oluyor.

### 3.5.3.2.Fotoğrafların Anlamlı Nesnelere/Eşyalara Yönelim Temelinde Yorumlanması

Katılımcılar, benlik tanımlarını yaparken çeşitli nesneler/eşyalar da görüntülemişlerdir. Katılımcıların fotografik benlik kavramları kategorilerinde ikinci sırada yer alan anlamlı nesne kategorisine dahil edilen 58 fotoğraf bulunmaktadır. Bu fotoğraflarda kullanılan nesneler, katılımcıların doğrudan yöneldiği nesneler olabildiği gibi, fotoğrafla dolaylı ilişkisi olan ya da araştırmacı tarafından fotoğrafın bağlamı ile ilişkilendirilen nesneler de olabilmektedir.

Neredeyse her fotoğrafta en az bir nesne bulunması, iç-dış mekan kategorilerinde ortaya çıkan durumla benzer bir sonuç yaratmaktadır. Daha önce de belirtildiği gibi, her fotoğrafın en az bir mekan dahilinde çekilmiş olması, iç-dış mekan kategorisinin, tüm kategoriler içindeki yüzdelik dağılımını etkilemiştir. Bu sebeple iç mekan ve dış mekan, fotografik benlik kavramı kategorilerinden çıkarılmıştır. Nesne kategorisi için de benzer bir durum söz konusu olsa da tanımlayıcı bir kategori olan nesne kategorisinin tüm kategoriler içinden çıkarılması uygun görülmemiştir. Kategoriye kodlanan nesnelerden yalnızca bağlamla ilişkili olanların çıkarılması düşünülmüş ancak bunları nesne kategorisinden çıkarmanın, yüzdelik dağılım üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığı görülmüştür. Bu sebeple, yalnızca fotoğrafın anlatısı ile ilişkili olmayan nesneler kategoriye eklenmemiştir ancak fotoğrafın anlatısı ile ilişkili görülen nesneler kategoriye dahil edilmiştir. Buna karşın, nesne kategorisinin tüm fotografik benlik kavramı kategorileri içinde ikinci sırada yer almasında, her fotoğrafta genellikle en az bir nesnenin bulunması ve bağlamla ilişkilendirilen nesnelerin de kategoriye kodlanmasının payı olduğu düşünülebilir.

Bu bölümde katılımcıların doğrudan yöneldikleri nesnelere ilişkin örneklerle yer verilmektedir. Katılımcıların fotoğraflarında yer alan anlamlı nesneleri iki grup altında toplamak mümkündür. Bunlardan ilki, katılımcıların fotografik benlik kavramlarına

dahil ettikleri, özel bir anlama sahip olan kişisel eşyalarıdır. İkinci grupta ise katılımcıların herhangi bir özellik, duygu ya da düşünceye işaret etmek için kullandıkları sembolik nesneler/eşyalar yer almaktadır. Eşya ve nesnelerin nesnel dünyada farklı kullanım amaçları olmakla birlikte, bu bölümde nesneler/eşyalar iletişim araçları olarak ele alınmaktadır. Katılımcıların seçtikleri/çektikleri fotoğraflardaki nesnelerin/eşyaların, sembolik bir iletişim dili olarak katılımcıların benliklerinin göstereni olduğu ve benlik kavramlarına ilişkin bilgi verdiği düşünülmektedir.

Katılımcıların fotoğraflarında görüntülenen nesnelere/eşyalara bakıldığında, iki grup altında ele alınan anlamlı nesnelerden ilkinin ‘kişisel eşyalar’ oluşturmaktadır. Kişisel eşyalar, “bir bireyin bağlandığı, birey için önemli olan ve bireyin değer verdiği nesnelerdir” (Habermas ve Paha, 2002, s. 125). Bu bağlamda fotografik benlik temsiliinde ilk sırada kişisel eşyalarına yer veren tasarım öğrencisi bir katılımcı, yatak odasında, rafın üzerinde duran bir çerçeveyi ve çerçevenin yanına eklediği ponponu görüntülemiştir (Foto 11). Katılımcı, bu çerçevenin annesine komşuları tarafından alınan ilk doğum günü hediyesi olduğunu, annesinin de çerçeveyi kendisine hediye ettiğini söyleyerek onun için manevi değerini belirtmiştir.



**Foto 11.** “Samimi, Sıcak ve Güzel Duygular”

(Kadın, 19 yaş)

Bu fotoğrafın, kişiliğini yansıttığını belirten katılımcı, fotoğraftaki eşyalarla kurduğu ilişkiyi şu sözlerle açıklamaktadır:

Bu fotoğrafı çektim çünkü hem annemden bir parça, hani ailem beni ben yapandır ya, hem de biraz çocuksu ve renkli bir fotoğraf. Kişiliğimi yansıttığını düşündüğüm için bu fotoğrafı seçtim. Pembe ponpon, renkli bir kişiliğim olduğunu yansıtıyor. O ponponu odamda dekor olarak da kullanıyorum. Onu da yansıtsın dedim. Özellikle ekledim ponponu .... Bu fotoğraf, renkli, enerjik, eğlenceli bir kişi olduğumu ve annemi yansıtıyor. Bir de çok sıcak bir havası var. Ben hissiyata önem veriyorum. Mesela çektiğim fotoğrafların hemen hemen hepsi bana hissettirdikleri ile alakalı. Bu çerçeveyi de çok seviyorum. Bana çok sıcak ve iyi hissettiren bir fotoğraf.

Açıklamalardan da anlaşıldığı üzere, katılımcı, annesinin hediye ettiği çerçeveyi, annesinden bir hatıra olarak odasının bir köşesinde ‘kendinden bir parça’ gibi saklamaktadır. Katılımcının, çerçeve ile kurduğu bağ, annesi ile ilişkisinden ileri gelmektedir. Bu açıdan çerçevenin katılımcı için duygusal bir anlamı bulunmaktadır. Aynı zamanda çerçeve, katılımcının annesine de bir başkası tarafından hediye edilmiştir. Bu noktada, çerçevenin kuşaklararası kültürel aktarımı sağlayan bir ileti niteliği taşıdığı da söylenebilir. Bununla birlikte araştırmalar (Csikszentmihalyi ve Rochberg-Halton, 1981; Habermas, 1999), hatıra eşyaların, anımsatıcı (*mnemonic*) kullanımlarına da dikkat çekmektedir. Kişisel eşyalar, genellikle aile üyeleri veya romantik partner gibi anlamlı diğerlerini hatırlatabilmeleri sebebiyle, bireyler için önem teşkil etmektedir. Bu bağlamda nesnelerin kullanımı, bu örnekte de görüldüğü gibi, hatırlatma açısından güçlü kişilerarası bağlarla da ilişkilidir. Böylece nesneler, insanlar ortamda bulunmadıkları zamanlarda, onları hatırlatmak amacıyla kullanılabilir (Habermas ve Paha, 2002, s. 126).

Bunların yanı sıra katılımcı, çerçevede yer alan ördek karakteri ile de renkli ve çocuksu kişiliği açısından ilişki kurmaktadır. Aynı zamanda katılımcının, çerçevenin yanına iliştirdiği ponpon da renkli kişiliğini sembolize etmektedir. Katılımcı bu eşyaları, “içsel dünyasını yansıtan şeyler” olarak niteleyerek sunduğu fotoğrafın gerçek benliğini yansıttığını belirtmiştir.

Nuri Bilgin (2011), eşyaların, “tekil ve soyutlanmış varoluştan çıkarak bir bütün içinde diğer eşyalara bağlandığını” belirtmektedir (s. 156). Yazar, eşyaları bir sistem içinde birbiri ile ilişkili olarak ele almaktadır. Bu bağlamda fotoğraftaki kişisel eşyalar birlikte değerlendirildiğinde, çerçevenin anneden yadigar bir hediye olarak manevi anlamı, içinde yer alan karakterin enerjik ve çocuksu yapısı, ponponun rengi, fotoğrafa verilen isimle de bütünleşerek “samimi, sıcak ve güzel duyguları” uyandırmaktadır. Çoğunlukla kendisinde yarattığı duygular temelinde fotoğraflar çektiğini belirten katılımcı için, eşyaların psikolojik bir işlevi olduğunu söylemek mümkündür. Eşya, “ihtiyaç ve isteklerin, doğrudan ve dolaylı doyumdaki rolü dolayısıyla, bireyin psikolojik olarak boşalmasını sağlama (katarsis) işlevini” (Bilgin, 2011, s. 206) yerine getirebilmektedir. Katılımcının diğer fotoğraflarında da sıklıkla sevgi, sıcaklık, maneviyat gibi kavramlara vurgu yaptığı göz önünde bulundurulduğunda, bu eşyalara sahip olmanın katılımcının psikolojik ihtiyaçlarını doyurmada ve ruhsal iyi oluşuna katkı sağlamada etkili olduğu düşünülebilir.

Katılımcı, dijital düzenlemeler ile fotoğrafın yüzeyine irili ufaklı kalp formları da eklemiştir. Kalp şeklinin hayatında çok büyük bir önemi olduğunu vurgulayan katılımcı, görüşme sonunda yanıtladığı form maddelerini de kalp biçimiyle çerçeveleştirerek işaretlemiştir. Katılımcı, kalp işaretinin imzası haline geldiğinden de bahsetmiştir:

Hocalarımdan biri, “Bir yerde bir kalp çizilsin, senin çizimini yoldan geçerken görsem senin olduğunu anlarım.” demişti. Kalp şekli, imzamda bile var. 6. sınıftan beri kullanıyorum. Kimliğimde de o imzam var. Hatta kimlik fotoğrafıma da o imzayı atacaktım .... Küçükken de çok seviyordum. Dediğim gibi, hissiyatı anlatıyor. Kalbi kullandığımız şeyler daha pembe ve güzel şeyler. O yüzden kullanıyorum. Çok derin bir anlamı var mı bilmiyorum. Hiç düşünmedim. Halbuki hayatım boyunca da en çok kullandığım şeylerden biri. Kalp imzam haline geldi, her yerde kullanıyorum.

Fotografik benlik temsiliinde kişisel eşyalara yer veren bazı katılımcılar da başarı yönelimleri temelinde değerlendirilebilecek kendilerine ait eşyalar/nesneler görüntülemişlerdir. Bu katılımcılardan ilki, fotografik benlik temsiliinde ilk sırada,

çalıştığı yerde kullandığı müzik ekipmanını (*mikser*) görüntülemiştir (Foto 12). Katılımcı bir kafede çay servisi yaparken, çalıştığı kafeye gelen tiyatro ekibinden bir kişinin, müzik sistemi ile ilgili yaptığı hatayı fark etmesi üzerine, tiyatrodaki çalışma teklifi almıştır. Çocukluğundan bu yana amcası ve babasının mesleklerinden dolayı müziğin içinde yetişen katılımcı, iş teklifinden sonra tiyatro sahnelerinin ses sistemleri ile ilgilenmeye başlamış ve bu işi meslek edinmiştir.



**Foto 12.** “Sesin Adımı”

(Erkek, 20 yaş)

Beş senedir bu işle ilgilenen katılımcı, çektiği fotoğrafın kendisiyle ilişkisini şu sözlerle açıklamıştır:

Bu fotoğraf, çalışmayı sevdiğimi anlatıyor ama amcam da aklıma geliyor aslında. Ben küçükken hep amcamın yanındaydım. Amcam sazcıdır benim. Düğünlerde saz çalardı. Oyun oynardık. Ses sistemiyle uğraşmaya meraklıydım. Babam da amcamla beraber ses sistemi kurardı. Oradan, babadan geliyor aslında. Babama ve onun işine karşı duyduğum şey... Babam önceden böyle cihazlar kiralar, ses sistemi alır ve onları kiraya verirdi. Şimdi yapmıyor. Babama özendim diyebilirim. Onu anlatıyor. Aynı zamanda bu işte çalışmayı sevdiğimi de anlatıyor. Ek iş oluyor bana. Hem kazancı yüksek hem de çocukluktan gelen yatkınlığım da var.

Mesleki tercihlerinde ailedeki erkek üyelerin etkisi olduğu görülen katılımcının, üniversitede eğitimini aldığı İmalat Mühendisliği ile şu anda yapmış olduğu işi ilişkilendirmede de amcasını örnek alması dikkat çekmektedir:

Eğitimini aldığı alan, imalat mühendisliği. Aslında ben araştırma görevlisi olarak üniversitede kalmayı düşünüyorum. Daha çok proje yazma üzerinde. Ses sisteminde de ülkemizde kendi üretimimiz yok. Genelde dışarıdan ekipman getiriyorlar. O alanla ilgili bir proje yapabilirim. Ama daha çok proje yazmak, proje danışmanlığı yapmak istiyorum. Diğer amcam da proje danışmanı zaten. O da makine mühendisliği bölümünden mezun. Ben de onun gibi olmayı istiyorum açıkçası. İmalat süreci ile ilgili projeler yazmak istiyorum. Mikser ve amfi yapımında Türkiye’de imalat alanı boş. O alanda ilerleyebilirim. Bu işe girdikten sonra daha çok kafama yattı. Aslında ben de bilmiyordum bu alana yöneleceğimi.

Fotografik benlik temsiline ilk sıralarda yer alan fotoğraflarında mesleki ve başarı yönelimi dikkat çeken katılımcının, kendini gerçekleştirme güdüsü temelinde bir benlik temsili olduğunu söylemek mümkündür. Şu anda bulunduğu konum itibariyle ideal benliğine ulaşma yolunda ilerlediği düşünülen katılımcının, kendi ifadeleri de durumu açıklamaktadır: “Önceden kafede çalışıyordum. Bu fotoğraf, şimdi daha sağlam bir yere adım attığımı gösteriyor. Hiç torpil olmadan. Hedefimi belli bir düzene soktuğumu, belli bir adım attığımı. Onu gösteriyor. Bir yerden tutmuşum gibi. Doğru yola girdiğimi gösteriyor.” Katılımcı, bu sözleriyle ilişkili olarak da fotoğrafına “Sesin Adımı” ismini verme nedeninin, “hayalindeki bir şeye ulaşmada basamak olarak gördüğü ses sistemini” ifade etmek olduğunu açıklamıştır.

Başarı yönelimi temelinde nesnelere yönelen bir diğer katılımcı da fotografik benlik temsiline ikinci sırada yer alan, engellilere yönelik projesi ile kazandığı ödülü elinde tutarken görüntülediği bir fotoğraf sunmuştur (Foto 13). Başarının getirdiği tatmin duygusunu, ödülü almaya gittiğinde anladığını söyleyen katılımcı, kendisiyle gurur duyduğundan da sıklıkla söz etmiştir.



**Foto 13. “Başarı”**

(Kadın, 21 yaş)

Yolun çok başındayken böyle şeyler yapıyor olmak, beni gururlandırmıştı ve adımı bu ödülün üstünde görmek beni çok mutlu etti .... Başarıyı seven bir insanım. Bazı insanlar çok umursamaz, hayatı gelişi güzel yaşar ama bazıları da bunun için çaba sarf eder. Ben daha çok ikincisiyim diyebilirim. Beni gerçekten çok tatmin eden bir şey yaptığım işin beğenilmesi, onaylanması. Yetkin kişiler tarafından bir olurunun olduğunun kabul edilmesi beni mutlu ediyor. Başarı tatmin edici bir şey aslında benim için. Bu fotoğraf da onu ifade ediyor.

Başarı yönelimlerine işaret eden nesneler görüntülemeyi tercih eden katılımcılar, benliklerini nesneler ile kurdukları ilişki üzerinden tanımlamaktadırlar. Her iki katılımcının da ideal benlik hedefleri doğrultusunda tanımlamalar yaptığı görülmektedir. Bu iki örneği açıklayacak şekilde Bilgin, eşyaların ideal benliği yansıtan araçlar olduğunu belirtmektedir. Bu anlamda eşyalar, kişinin kendini yüceltmesine ve bu sayede de doyum sağlamasına hizmet etmektedir (Bilgin’den aktaran Elmas Çelebi, t.y., para. 3). Benliği yüceltme, yüksek benlik saygısını koruma isteğine dayanan, “kişinin kendini olumlu olarak görmesini sağlama ya da kendini olumsuz bilgiden koruma güdüsüdür.” Benliği yüceltme, kişinin kendisini olumlu görme ihtiyacını karşılayarak olumlu duygulara yol açar. Bu duygusal geribildirim de kişinin kendisi hakkındaki düşüncelerine kaynaklık edebilir. Olumlu geribildirimler, kişinin kendisi hakkındaki olumlu bilgileri doğrulamasına da hizmet eder (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 254-255). Bu bağlamda kişisel eşyaların, katılımcılar için olumlu bir

geribildirim niteliği taşıdığını söylemek mümkündür. Ses sistemleri ile ilgili yaptığı işi, hedeflerine ulaşmanın bir adımı olarak gören katılımcının fotoğrafında görüntülediği ses ekipmanı ve gerçekleştirdiği proje ile ödüle layık görülen katılımcının aldığı ödülü görüntülemesi bu görüşleri desteklemektedir. Ayrıca aldığı ödülü görüntüleyen katılımcının, elde ettiği başarı nedeniyle çok mutlu olduğunu, kendisi ile gurur duyduğunu belirtmesi ve başarının tatmin eden yanına yaptığı vurgu da kişisel eşyaların somut göstergeler olarak benliği yüceltmeye ve ruhsal doyum sağlamaya hizmet ettiğine işaret etmektedir.

Kişisel eşyalarını görüntüleyen katılımcıların dışında, kendisine ait bir özelliği anlatmak için sembolik nesneler kullanan katılımcılar da vardır. Bu nesneler, katılımcıların kendilerine ait eşyalar/nesneler olabildiği gibi, bulundukları yerde tesadüfen karşısına çıkan nesneler de olabilmektedir. Katılımcıların kendilerine ait eşyaların/nesnelerin hepsi kişisel eşya olarak değerlendirilmemektedir. Kişisel olarak ele alınan eşyalar, katılımcı için özel bir anlamı bulunan nesnelerden oluşmaktadır. Bu bağlamda, kendisine ait nesneleri bir araya getirerek kurgu bir fotoğraf paylaşan bir katılımcı, fotografik benlik temsilinde defter, kalem, silgi ve kalem ucu gibi nesnelere yer vermiştir (Foto 14). Üçüncü sırada sunduğu bu fotoğrafı ile obsesyon olarak değerlendirdiği davranış biçimine göndermede bulunan katılımcı, geçmişte simetri takıntısı olduğunu, ancak artık eskisi gibi davranmadığını ve bu durumu yenmeye çalıştığını belirtmiştir.



**Foto 14.** “Düzen”

(Kadın, 20 yaş)

Simetri hastalığım var. Şu anda azalmış durumda. Elimdeki malzemelerle bunu en iyi bu şekilde gösterebilirim, diye düşündüm. Meşgul olmadığım zamanlarda düzenle daha çok uğraşıyordum. Eskiden kalemleri boyutlarına göre sıralıyordum. Dersleri dinleyemiyordum. Şu anda o kadar değil. Çocukken daha fazlaydı. Günlük hayatta ufak tefek şeylerde var. Bu kadar değil yani artık.

Katılımcı, fotoğrafa bakınca yeni fark ettiği bir şeyin olup olmadığı sorusuna “Kalemin ve kırmızı kalemin silgisinin aşağı kayması” şeklinde yanıt vermiştir. Ardından, birisi sorduğunda aynı davranışı tekrar edebildiğini ancak bunu sözel olarak dışarıya yansıtmadığını ifade etmiştir: “Eğer derste hoca sorarsa ‘Bunun neresi eşit değil?’ diye, ilk bulan kişilerden biri ben oluyorum ama söylemiyorum.”

Fotografik benlik temsiline defter ve kalemlere yer veren başka bir katılımcı da kendi çizimlerinin yer aldığı bir defteri ve çizim kalemlerini görüntülemiştir (Foto 15). İngilizce öğretmenliği bölümünde öğrenci olan katılımcı, çöp adam bile çizemezken bir ay içinde bu çizimi yapabilir duruma geldiğini, aslında bu işin çok zor olmadığını ve herkesin bu çizimi yapabileceğini belirtmiştir.



**Foto 15. “Pazarlama”**

(Erkek, 20 yaş)

Herkesin yapabileceği kadar kolay bir çizim olmasına karşın, bu fotoğrafın internetten seçilmiş bir fotoğraf kadar iyi görüldüğünü belirten katılımcı, bunun sebebini de sunum becerisi ile ilişkilendirmektedir:

Baktığınız zaman çok zor bir mesele değil aslında. Ama herkes zor gibi görüyor ve bu çizimi iyi olarak değerlendiriyor. Bu da şundan olabilir: Kalemleri koymuşum, defteri yan tutmuşum, yani kompozisyon olarak çok güzel görünüyor. Bütünlük olarak... Bence bu şöyle yorumlanabilir, ben öyle yorumladım: Yaptığım bir iş var. Belki o kadar iyi bir iş değil ama bence yaptığım şeyleri iyi pazarlıyorum. Kendimi bile... Örneğin bir özelliğim var, özgürlüğü seviyorum. Herkes özgürlüğü seviyor, kimse özgürlüğü kısıtlansın istemez ama bence ben bunu iyi pazarladığım için insanlarda farklı bir etki yaratabiliyorum. “Özgürlüğü kim sever?” diye sorduklarında, “Herkes” demezler de benim ismimi verirler. Bu çizimi de pazarlayabiliyorum. Aslında internette de karşımıza çıkabilecek bir şey bu ama fotoğrafı ben çektim. Çizim yeteneği çok üst seviyede olmayan bir çocuk çekti .... Yani bu fotoğraf, iletişim yeteneğimin iyi olduğunu anlatıyor olabilir. Pazarlama meselesi de sonuçta iletişimle alakalı. İyi bir iletişimim varsa ben çok küçük bir özelliğimi çok büyükmüş gibi lanse edebilirim. Ya da önemsiz bir şeyi önemli hale getirebilirim.

Katılımcının iletişim konusundaki açıklamaları, benlik sunumu stratejilerini akla getirmektedir. Bu stratejiler, insanların diğer insanlar üzerinde bıraktıkları izlenimleri şekillendirmede kullanılan taktiklerdir. Kendini sunmadaki en temel amaç, başkalarında olumlu bir izlenim uyandırmaktır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 256). Erving Goffman (1959/2014, s. 44) performansın, “durumun idealize edilmiş görüntüsünü”

yansıttığını belirtmektedir. Bu bağlamda katılımcının kurgu fotoğrafındaki çizim defteri ve kalemleri, rutin performansını idealize ettiği sembolik nesneler olarak görülebilir. Katılımcı, çizimin olduğundan daha iyi algılanmasını sağlayan şeyin, onu pazarlama biçiminden kaynaklandığını belirtmektedir. Katılımcı, fotoğrafta yer alan nesnelerin birbiri ile sağladığı bütünlük, nesnelerin yerleştirilme biçimi ve bir bütün olarak oluşturdukları kompozisyon gibi fiziksel düzenlemelerin, çizimi olduğundan daha iyi gösterdiğini ifade etmekte ve fotoğrafın, “kendisini bile etkilediğinden” bahsetmektedir.

Katılımcının “pazarlama becerisi” olarak ifade ettiği şey, Goffman’ın teorisinde “izlenim yönetimi” kavramına karşılık gelmektedir. Goffman (1959/2014), performans sergileyen bir oyuncunun, diğer insanların kendisine davranış biçimlerinin denetimini elinde tutmak istediğini ve bu denetimin, insanların duruma ilişkin tanımlamalarını etkilemekle sağlanacağını ifade etmektedir. Örnekteki katılımcı da gündelik hayatında diğer insanlar üzerinde bıraktığı izlenim konusunda sahip olduğu yönetici güce atıfta bulunmaktadır. Ayrıca katılımcının kişisel özelliklerinin de diğer insanlar üzerinde yarattığı izlenimde etkili olduğu düşünülebilir. Etkileyici iletişimin temel öğelerinden biri de kaynağın özellikleridir. Kaynağın “inanılabilirliği, güvenilirliği, beğenilirliği ve özgüveni” gibi bireysel özellikleri de iletişimin etkisini artıran unsurlardandır. Bu bağlamda bireylere güven veren, kendisine güvenen, hoş giden/beğenilen ve iletişim içinde kişisel bir kazanç sağlamayacağı düşünülen kaynaklar iletişimin etkisini artırmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 186-192).

Aynı katılımcının başka bir fotoğrafında da farklı bir nesne kullanımı dikkat çekmektedir. Katılımcı, dördüncü sırada sunduğu bu fotoğrafta, şaka yapmak için kullanılan oyuncak bir tavuk sunmuştur (Foto 16). Arşivlerinden seçtiği bu fotoğrafı ile katılımcı, ciddi bir kişiliğe sahip olmadığını vurgulamıştır.



**Foto 16.** “Ciddi Şaka”

(Erkek, 20 yaş)

Burada tavuk, sigara dumanı üflüyor. Dumanı ben aşağıdan üfledim. Onun ağzından çıkıyormuş gibi göründü. Ben ciddiyetten çok uzak biri gibi görünüyorum dışarıdan bakıldığında. Genelde ağzımdan çok ciddi şeyler çıkmaz durup dururken. Daha çok komik şeyler konuşurum, gülerim, eğlenirim. “Zaten bir tane hayatımız var, hep gülelim” düşüncesindeyim. Ama bu tavuk, aynı zamanda sigara da içiyor. İnsan dertlenince sigara içer ya. Benim de derdim var aslında. Ben de bir şeyleri kafaya takıyorum, ben de ciddi olabiliyorum. Bu tavuğa baktığımızda genelde ciddiyetsizlik görürüz ama tavuğun sigara içmesi, benim tavuktan farklı olarak kafaya taktığım şeyler de olduğunu gösteriyor. Yani benim de ciddi olduğum durumlar ve ortamlar var. Tamamen ciddiyetsiz değilim. Sadece bu tavuğu çekmiş olsam çok ciddiyetsiz görünürdü. Ama bunun sigara içiyor olması, bir şeyleri kafaya taktığını gösteriyor. Sigara içen biri dertlendiğinde illaki sigara arar. O yüzden bu fotoğrafı getirdim. Ciddiyet olgusuyla benim alakam bu. Sadece bu tavuğu getirseydim kendimi açıklamış olmazdım ama dumanın fotoğrafa dahil olması, beni daha iyi ifade ediyor.

Fotografik benlik kavramında araçlara yer veren katılımcılar da bulunmaktadır.

Bu araçlar da nesne yönelimi içinde ele alınmaktadır. Buna göre bir katılımcı, Abant gezisinde ormanda gezerken karşısına çıkan bir traktörü görüntülemiştir (Foto 17). Katılımcı, traktörün ormanın içinde yalnız başına duruyor oluşunu, yalnız kalmaktan hoşlanması ile ilişkilendirmiştir.



**Foto 17. “Maksut”**

(Erkek, 22 yaş)

Traktör, ağaçların arasında yalnız başına duruyordu. Hoşuma gitti. Yalnızlık beni temsil ediyor burada. Hatta ben bunu instagramda da paylaşmıştım. “Ağaçların arasından göz kırpyordu bu yaşlı adam.” diye açıklama yazmıştım. Belki bu benim gelecekteki halim olabilir. Öyle bir hissiyat yaratmıştı bende .... Traktörün etrafında ağaçtan başka kimse yok. Yalnız. Biraz da yaşlı ve eski duruyor. Belki yaşlanınca ben de yine yalnız kalırım. Ben çok insan sevmem. Yalnız kalmayı severim. Yalnızlık biraz iyidir.

Doğaya yönelim temelinde değerlendirilen bir fotoğrafına (bkz. Foto 23) ikinci ismini (Can) veren katılımcı, bu fotoğrafına da gündelik hayatında sık kullanmadığı Maksut ilk ismini vermiştir. Katılımcı, traktörün eski ve yaşlı oluşunun, fotoğrafa bu ismi vermesine neden olduğunu şu sözlerle açıklamıştır:

İlk ismimi kolay kolay kullanmam. Maksut yaşlı ismi, büyük adam ismi. Yeri geldiği zaman kullanırım bu ismi. İsimlerimi kişiye göre kullanırım. Can daha rahat bir isimken, Maksut biraz daha ağır bir isim. Belki ilk ismim farklı bir kişiliktir. O yüzden bu ismi verdim.

Doğaya yönelim temelinde değerlendirilen fotoğraflarında olduğu gibi, katılımcı, bu fotoğrafında da kişileştirme yapmaktadır. Katılımcı, insana özgü yalnızlık duygusunu, orman içinde tek başına duran traktöre aktarmaktadır. Aynı zamanda fotoğrafına kendi ismini veren katılımcı, çalışmayan durumda olan traktörün eski olma

niteliğini, kendinden yaşça daha büyük kişilerle iken kullandığı Maksut isminin yaşlı niteliği ile ilişkilendirmektedir. Bu örnekte de görüldüğü gibi, insanın bakış açısı ve algılayışı nesnelere hayat katmaktadır. İnsan zihninin “dönüştürme potansiyeli”, bu gibi aktarmaları kelimeler düzeyinde görebilmemizi sağlamaktadır. Kelimelerin yetersiz kaldığı yerlerde bile var olan anlamlar, bu örnekte de görüldüğü gibi, “insan varlığının uzuvları olan eşya ve varlıklara sirayet edebilmektedir” (Çolak Bostancı, 2010, s. 52).

Bir başka katılımcı da bir nesne ile kurduğu ilişki üzerinden benlik tanımlamasını gerçekleştirmiştir. Katılımcı fotografik benlik temsilinde üçüncü sırada yer alan ve kendi görüntülediği bir terazi fotoğrafı sunmuştur (Foto 18).



**Foto 18. “Denge”**

(Erkek, 20 yaş)

Katılımcı, terazi ile benliği arasında kurduğu sembolik ilişkiyi şu sözlerle açıklamaktadır:

Ben terazi burcuyum, burçlara çok inandığımdan değil de. Gündelik hayatımda, kendi ilişkilerimde ya da başkalarının ilişkilerinde bir terazi görevi görüyorum. Çoğu zaman kendimden fedakarlık ederek durumu kotarmaya, dengeleri sağlamaya çalışıyorum. O yüzden teraziyi ilk gördüğümde çok fazla düşünmeden bu fotoğrafı çektim.

Bu fotoğrafın gerçekte olduğu kişiyi yansıttığını söyleyen katılımcı, ilişkilerinde dengeleyici görevini üstlenmekten memnun olmadığını belirterek bu durumun kendisine hissettirdiklerini şöyle ifade etmektedir:

Bu durum beni yıpratıyor, aslında çok sevmiyorum. Mesela başkalarını tolere etmek yerine, başkalarının beni tolere etmesini dilerdim. O yüzden çok sevdiğimi söyleyemem. Sonuç olarak iyi sonuçlar verse de beni yıpratıyor .... Bu durum bana sıkıntı veriyor. Çünkü yorucu. “Ya bu sefer dengede tutamazsam?” kaygısı var. Ayrıca seni üzdüğünü ve kırdığını bile bile, insanları tolere etme gibi bir misyonun olduğuna inanmak, genel olarak sıkıntılı ve yorucu bir durum.

İnsanların, diğer insanlarla kurdukları ilişkilerde ve hatta çevrelerindeki nesnelerde bile uyum arama eğiliminde olduğu belirtilmektedir. Uyum üzerine görüşler ortaya koyan denge kuramları (Heider, 1946; Newcomb, 1961; Rosenberg ve Abelson, 1960), insanların ve nesnelerin uyum içinde olduğunda hayatın daha kolay olabildiğini öne sürmektedirler (Hendrick, 2009, s. 24). Denge kuramlarına göre dengesizlik durumu, kişide huzursuzluk yaratır ve kişi bu durumdan kurtulmak ister. Kişiler dengeyi sağlamak için tutumlarını değiştirebilir, dengede olmayan ilişkiyi reddedebilir ya da dengesizlik yaratan duruma karşı fikirlerini değiştirme yoluna gidebilirler (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Sonuç olarak ilişkilerin sürdürülebilmesinde uyum önemli bir etmendir. Örnekteki katılımcının sözleri, ilişkiler içindeki uyumsuzluk/dengesizlik durumunun yarattığı huzursuzluk duygusundan kurtulabilmek için sorumluluğu üzerine alarak ilişkilerini tekrar denge durumuna getirmeye çalıştığını göstermektedir. Aynı zamanda insanlar, ilişkilerinde çeşitli roller de üstlenmektedirler. Her türlü ilişkinin sürdürülmesinde, rol ve sorumlulukların yerine getirilmesinin önemi büyüktür. Bu bağlamda katılımcı, fotoğrafın odağına aldığı terazi görüntüsü ile ilişkilerinde üstlendiği ‘dengeleyen kişi’ rolünü vurgulamaktadır. Terazi de katılımcının benlik tanımlamasını üzerinden gerçekleştirdiği sembolik bir nesnedir. Nicky Hayes (1993/2016), sosyal roller içselleştirildiği zaman, benliğin bir parçası haline geldiğini ifade etmektedir (s. 3). Bu bağlamda katılımcının, kendisine zarar verdiğini bilmesine rağmen, bu rolü yüklenmiş olması, üstlendiği rolün benlik ile iç içe geçmişliğini yansıtmaktadır. Ayrıca katılımcının ilişkili benlik yapısına sahip bir kişi olduğu da düşünülmektedir. İlişili benlik yapısına sahip bireyler “onlara atfedilen görevleri, zorunlulukları ve

sorumlulukları yerine getirmeye çalışır” ve kendilerinden beklenmese bile “kendilerine yeni görevler ve sorumluluklar biçerler” (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 327). Bu bağlamda katılımcının “insanları tolere etme gibi bir misyonu olduğuna” dair inancı, bu sorumluluğu kendiliğinden üstlendiğini akla getirmektedir.

Tüm bu örneklerin yanı sıra, katılımcıların yiyecek-içecek kategorisine dahil edilen fotoğraflarında görüntülenen nesneler de bulunmaktadır. Çay ve kahve bardağı gibi nesnelerin kullanıldığı bu fotoğraflar, sevdikleri içecekleri benlik tanımlamalarında kullanan katılımcılara aittir. Fotoğrafların ikisinde katılımcıların ellerinde tuttukları çay bardakları görülürken, diğer ikisinde çay ve kahve masanın üzerinde durmaktadır. İlk iki fotoğrafın (Foto 19-20) doğa ile ilişkilendirildiği, diğer iki fotoğrafta (Foto 21-22) ise vurgunun, içeceğin kendisine yapıldığı gözlenmektedir.



**Foto 19.** “Çay Deniz Kadar Güzel”

(Kadın, 18 yaş)



**Foto 20.** “Karadeniz”

(Kadın, 19 yaş)



**Foto 21.** “Sıcaklık”

(Kadın, 19 yaş)



**Foto 22.** “Köpüklü Kahve”

(Kadın, 19 yaş)

### 3.5.3.3. Fotoğrafların Doğaya ve Diğer Canlılara Yönelim Temelinde Yorumlanması

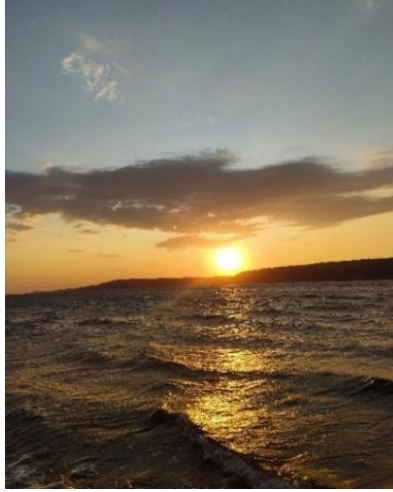
Fotografik benlik kavramı kategorilerinden doğaya ilişkin unsurları içinde barındıran doğa/manzara ve hayvan kategorileri bu bölümde birlikte ele alınmaktadır. Katılımcıların çektikleri ve seçtikleri fotoğraflar arasında en sık rastlanılan kategorilerden birini, doğa ve manzara fotoğrafları oluşturmaktadır. 160 fotoğrafın 45'inde doğa teması öne çıkmaktadır. İçinde hayvanların bulunduğu fotoğrafların sayısı ise 10'dur.

İlk olarak doğa ve manzara fotoğrafları ele alındığında, katılımcıların doğa ile etkileşimlerinde kendi özellikleri ile doğaya ait öğeler arasında ilişki kurarak bu ilişkileri, benzetme<sup>43</sup> ve kişileştirme<sup>44</sup> gibi söz sanatları aracılığıyla aktardıkları gözlenmektedir. Fotografik benlik temsiliinde doğa ve manzara öğeleri sıklıkla göze çarpan bir katılımcı, ailesinin yaşadığı Çanakkale'de yer alan dalgalı bir deniz görüntüsünü ikinci sırada sunmuştur (Foto 23). Bu fotoğrafın ona özgürlüğü çağrıştırdığını söyleyen katılımcı, görüntülediği deniz kıyısını, Çanakkale'de kendini rahat hissettiği tek yer olarak betimlemiştir.

---

<sup>43</sup> *Benzetme (teşbih)*: “Aralarında gerçek veya mecaz bakımından benzerlik bulunan iki varlıktan zayıf olanı güçlü olana benzeterek söze güç katma, etkili kılma sanatıdır. Teşbihte benzetilen ve benzeyen olmak üzere iki temel unsur vardır. Bunlardan birisi olmadan teşbih olmaz. Teşbihte, benzetme yönü ve benzetme edatı olmak üzere iki de yan unsur bulunur. Benzetme yönü, birbirine benzetilen şeyler arasında akli, hissî, hayalî bir ilgi kurar. Yardımcı unsurların biri veya ikisi olmadan da teşbih yapılabilir” (Karataş, 2001, s. 427).

<sup>44</sup> *Kişileştirme (teşhis)*: “Ruhsuz, kişilikten yoksun olan, konuşamayan varlıklara şahsiyet verme, bir insan kişiliğinde gösterme sanatına denir” (Karataş, 2001, s. 429).



**Foto 23. “Can”**

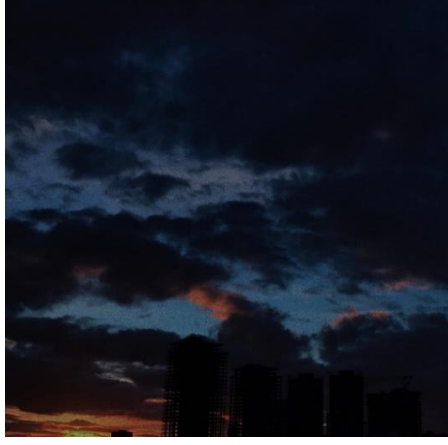
(Erkek, 22 yaş)

Bu fotoğrafı ile deniz ve kendi özelliklerini ilişkilendiren katılımcı, bu ilişkiyi şu sözlerle açıklamaktadır:

Ben duygularımı çok dorukta yaşarım. Sinirliyimdir biraz da. Bu fotoğraf benim hem fırtınamı hem de dinginliğimi anlatıyor. Hem rüzgarıyla, hem de denizin dalgasıyla anlatıyor .... Buraya gittiğim gün, deniz çok dalgalıydı. Tam dingin anını yakalamıştım ben. O dalgada da bunu fark ettim. Deniz dinginken bir anda aşırı dalgalanabiliyor. Bende de öyleyim. Sakinken, bir anda çok sinirlenebiliyorum ve patlayabiliyorum.

Katılımcı, örnekteki fotoğrafına ikinci ismini vermiştir. Katılımcı, nesnelere yönelim temelinde değerlendirilen, doğa içerikli bir başka fotoğrafını da (bkz. Foto 17) ilk ismiyle adlandırmıştır. Ayrıca katılımcı, başka bir fotoğrafına da arkadaşının ismini vermiştir. Katılımcının doğayla ilişkili fotoğraflarını insan isimleri ile adlandırması, insana ait özellikleri doğaya aktararak doğayı kişileştirmesinin bir temsili gibi görünmektedir.

Fotografik benlik temsiline doğaya ait başka bir öge olarak gökyüzünü vurgulayan bir katılımcı, fotoğrafında gökyüzüne doğru yükselen yapıyı tamamlanmamış binaları görüntülemiştir (Foto 24). Katılımcı, yapım aşamasında olan binaları, kendi öğrencilik hayatına benzetmiş ve binaların tamamlanmamış olması gibi, kendi eğitim hayatının da henüz tamamlanmadığını belirtmiştir.



**Foto 24 . “Tamamlanma”**

(Kadın, 19 yaş)

Katılımcı, kendisi ile gökyüzü arasında kurduğu benzerlik ilişkisini de şu sözlerle açıklamıştır: “Fotoğrafta en sevdiğim şey, siyahlıkların arasından çıkan gökyüzünün rengi. Çünkü kendimmiş gibi görüyorum Ankara’nın kaosunda. Mavi olan yer, gökyüzü.”

Doğaya ait bir öge ile benliği arasında benzerlik ilişkisi kuran bir başka katılımcı da kendini bir çiçekle özdeşleştirmiştir (Foto 25). Katılımcı, fotoğrafın ilk çekildiği zaman taşıdığı anlamından farklı bir anlama sahip olduğunu belirtmiş ve bunun nedeni olarak da şu an içinde bulunduğu süreci göstermiştir.



**Foto 25. “Yeniden Doğuş”**

(Kadın, 21 yaş)

Fotoğrafa ilk baktığım zaman kendimle özdeşleştirmemiştim ama sonradan tekrar bakınca, şu anki psikolojik durumumla yorumladığım zaman, fotoğraf, daha farklı bir hale büründü. Hatta şu an konuştuğça bile şekilleniyor aslında .... Bu fotoğrafta kendimde gördüğüm şeydi: Birçok açmamış tomurcuk halinde bir çiçek ve bir tanesi yeni açmaya başlamış. Şu anda da tam üniversiteden mezun olma zamanındayım. Aslında bir yandan da gerçek hayata bir adım olarak görüyorum açmamış tomurcukları, önceki zamanlar olarak. Bu da hayata yeniden bir doğuş aslında. Mezun olduktan sonra yeni bir hayata doğuş olarak anlamlandırdım. Aslında “Ben kimim?” dediğimde, hayata yeniden başlayan biri diyebilirim bu fotoğrafla. .... Burada renkler üzerinden bir şey de söyleyebilirim. Canlı bir renk var. Aslında baktığınızda, hepsi yeşil renkte ama içinden çok farklı bir renk çıkıyor. Bu zamana kadar edindiğimiz birikimler, içimizde farklı bir şekil olarak dışarıya çıkabiliyor. Kendi adıma bunu ifade ediyor diyebilirim. Şu zamana kadar biriktirdiğim şeylerin doğuşu...

Fotografik benlik temsilinde sıklıkla doğaya yönelim gösterdiği gözlenen aynı katılımcı, başka bir fotoğrafında da suyu niteleyen özellikleri kendisi ile ilişkilendirmiştir (Foto 26).



**Foto 26.** “Şeffaf Karmaşa”

(Kadın, 21 yaş)

Fotoğrafi çektiğim andan sonra, tekrar yorumladığımda gördüğüm şu oldu: Bir tarafta suyun berraklığı, şeffaflığı ve denizin dibindeki farklı bir sürü renk diğer tarafta ise bir karmaşa var. Aslında her insan da biraz böyledir bence. Bir yandan herkesin gördüğü bir şeffaflığı vardır ama içinde çok karmaşık birbirinden çok farklı yapıları da olabilir. Ben de bu anlamda kendimle özdeşleştirdim. Şeffaf olmaya çalışırken, içimde çok farklı renkler taşımak... Aslında beyaz gibi bir şey bu. Bütün renkleri içinde barındırıp tek bir renk olmak gibi bir şey diyebilirim .... “Ben kimim?” sorusunu ararken cevabı bulduğum bir fotoğraftı bu.

Doğaya yönelim temelinde buraya kadar açıklanan örneklerde, doğaya ait özelliklerin insana aktarıldığı görülmektedir. İlk örnekte dalgalı bir denizin, ikinci örnekte gökyüzünün, üçüncü örnekte bir gülün ve son örnekte ise denizin özellikleri insana ait özelliklere aktarılmaktadır. “Dildeki, birçok hayvan, bitki, eşya adının;

insanın ruh, fikir ve gündelik yaşam pratiği dünyasına dair sembolik ve metaforik anlamlar kazanmasında”, insanın iç ve dış gerçekliğinin birbirine kenetlenmiş bir bütün olmasının payı bulunmaktadır. Örneklerde de görüldüğü gibi, insan, dilsel bağlamda bir deniz, bir gül ya da gökyüzü olabilmektedir. “Çünkü insan için kendi dışında var olanlar, onun yaşam pratiğinin elverdiği ölçüde aynı zamanda kendisidir.” Böylelikle insan doğaya, doğa da insana dönüşebilmektedir (Çolak Bostancı, 2010, s. 51).

Katılımcıların doğa ile kurdukları bu ilişki için, doğa ile insan arasında “tinsel bir aktarım” olduğunu belirten Amerikalı düşünür ve yazar Ralph Waldo Emerson’ın (2019) *Doğa* adlı eserinde ortaya koyduğu görüşler, açıklayıcı olacaktır. Emerson, “dilin; tabiatın insanlara sunduğu bir hizmet ve kelimelerin de doğal gerçekliklerin işareti olduğunu” belirtmektedir. Yazar, “dışsal olanın, içsel yaratılara ve içsel değişikliklere dair bize bir dil vererek” yardımcı olduğunu belirtirken tabiatın, insanın duygusal ve zihinsel durumunu ve bu durumda meydana gelen değişimleri somut bir şekilde ifade edebilmesi için dışavurum olanağı sağladığını ifade etmektedir. Yazar “duyguları ifade etmek için kalp, düşünceleri belirtmek için kafa” kelimelerini kullanmamızın nedenini, “düşünce ve duyguların da duyularla algılanabilen şeylerden ödünç alınmış ve artık tinsel doğaya uygun hale getirilmiş kelimeler” olmalarına bağlamaktadır. Emerson’a göre insanlık, tinsel aktarımı gösteren bu kelimeler için tabiata borçludur (s. 26-27). Emerson’un görüşlerinden hareketle, katılımcıların kendilerini ifade etmek amacıyla kullandıkları cümlelerin, doğanın dilinden türetilen sözcüklerden oluştuğu gözlenmektedir. Ayrıca katılımcıların doğa ile kurdukları ilişkiyi benzetme, kişileştirme gibi söz sanatları ile aktarmaları da doğanın dili ile sözel ifade biçimlerini bütünleştirdiklerini göstermektedir. Bu bağlamda ikinci örnekteki katılımcı, kendini fotoğrafında ön plana çıkardığı mavi gökyüzüne benzetmiş (bkz. Foto 24), son örnekteki katılımcı ilk fotoğrafında kendini açmamış bir gül olarak tanımlamış (bkz. Foto 25), diğer fotoğrafında da suyun berraklığı ve şeffaflığı ile benliği arasında bağ

kurmuştur (bkz. Foto 26). Bu bağlamda “mavi, gül, berrak, şeffaf” kelimeleri doğal gerçekliklere ait kelimelerdir. Örneklerde de görüldüğü gibi, katılımcılar duygu ve düşüncelerini ifade edebilmek için somutlaştırma yaparak doğanın tinsel aktarım karakterinden faydalanmış ve benlik tanımlamalarını da bu temel üzerinden gerçekleştirmişlerdir. Emerson’un deyişiyle “doğadan ödünç alınan” her kelimenin, katılımcıların benlik tanımlamalarında bir karşılığı bulunmaktadır. İkinci örnekteki katılımcı, “fotoğrafta en sevdiğim şey siyahlıkların arasından çıkan gökyüzünün rengi” ifadesinde, ‘siyahlık’ kelimesi ile Ankara’nın kaosunu, bulutların arasından görünen gökyüzünün ‘mavi’ rengi ile de kendini betimlemektedir. Diğer katılımcı ise kendini özdeşleştirdiği, henüz açmayan gül ile hayata yeni adım atan bir kişiyi nitelemektedir. Ayrıca aynı katılımcının fotoğrafındaki gülün, tüm yeşil yaprakların arasından farklı bir renk (kırmızı) ile çıkıyor oluşu, tüm birikimlerinin farklı bir şekilde doğuyor oluşunu sembolize etmektedir.

Emerson (2019), “yalnızca kelimelerin değil, şeylerin de simgesel olduğunu” belirtmektedir. Yazar, doğaya ait olan her bir gerçeğin, tinsel bir gerçeğin simgesi olduğunu ifade ederken sözlerini şöyle örneklendirmektedir: “Doğadaki her bir görüntü, bir ruh haline karşılık gelir ve o ruh hali, yalnızca tabiattaki o görüntü sunularak tarif edilebilir. Öfkelenmiş bir adam aslandır; kurnaz bir adam tilkidir; kararlı bir adam kayadır; bilgili bir adam meşaledir” (s. 27). Benzer şekilde fotoğrafçı Minor White da “manzara fotoğraflarının aslında içsel manzaralar” (Sontag, 1977/2008, s. 146) olduklarını belirtirken doğa fotoğraflarının, bireylerin içsel durumlarını yansıttığını vurgulamaktadır. Bu görüşlerle paralel olarak ilk örnekteki katılımcının farklı ruh hallerini ifade etmek için deniz görüntüsü sunmayı tercih ettiği ve deniz ile benliği arasında yakın bir ilişki kurduğu anlaşılmaktadır (bkz. Foto 23). Bu bağlamda katılımcı, ani duygu değişimlerinin simgesi olarak denizin birden alçalıp yükselebilen dalgalı ve dingin haline gönderme yapmaktadır. Tüm bu örnekler, katılımcıların doğa-benlik

etkileşimlerinde, duygu ve düşüncelerini somutlaştırmak ve bu sayede kendilerini ifade edebilmek amacıyla tabiatın dilinden ve tinsel aktarım özelliğinden yararlandıklarını göstermektedir. Doğa üzerinden kurulan sembolik dil, katılımcıların fotografik benlik tanımlamalarını somut bir düzlem üzerinden gerçekleştirerek kendilerini daha rahat bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olmuş görünmektedir.

Doğa-insan benzerliği temelinde benlik tanımlamaları ortaya koyan katılımcıların dışında, doğanın renklerini benlik tanımlamalarında kullanan katılımcılar da bulunmaktadır. Bu tanımlamalarda yer alan renkler, gündelik yaşamın pek çok alanında kullanılan bir renk olabildiği gibi, katılımcının çok sevdiği, kendisi için anlam taşıyan bir renk de olabilmektedir. Hayatının her alanına dahil ettiği mor renge sevgisinden sıklıkla bahseden bir katılımcı, “kendini en iyi anlatan şey” olarak tanımladığı mor rengin içinde bulunduğu bir fotoğraf karesi yakalamaya çalışırken, lavantalarla karşılaştığı anda görüntülediği bir fotoğraf sunmuştur (Foto 27).



**Foto 27. “Morun Etkisi”**

(Kadın, 20 yaş)

Moru çok seviyorum. Hayatımın her yerinde kullanıyorum. Odam mor, eşyalarımın çoğu mor, dolaplarım mor .... Mor beni rahatlatıyor. İnsanlar morun intihar rengi olduğunu, kasvet rengi olduğunu söyler. Bence aksine... Mesela ben hastanede kaldığım zamanlarda odamda mor bir vazo vardı. Yatağımda bir tarafa doğru dönerken vazanın rengini görmek beni çok rahatlatırdı. O mor, benim aklımda hep iyi olarak kaldı ve hayatımın her yerinde mor bir şeyler olmasını istiyorum. Morun beni rahatlatmasına, beni sakinleştirmesine ihtiyacım oluyormuş gibi bir his içerisinde oluyorum. Onun için mor beni çok dinginleştiriyor.

Tabiattaki renklerin insan psikolojisi üzerinde etkili olduğu görüşü uzun zamandan beri bilinmektedir. Renkler, insanların duygularını harekete geçirerek farklı duygu durumlarını tetikleyebilmektedir. Çalışmalarda renklerin insanlara, “korku, acı, sıkıntı, neşe ve sakinlik veren özellikleri” olduğu açıklanmaktadır (Yılmaz, 1991, s. 10). Ancak bir rengin, her birey üzerindeki etkisi aynı olmayabilir. Bunun nedeni, insan beyninin rengi, bellekteki bilgilerle ilişkili olarak kodlamasıdır. Örnekteki katılımcı morun, kasvetin rengi olarak bilindiğini ancak kendisi için bu durumun geçerli olmadığını belirtmektedir. Renk, kişinin önem atfettiği bir durumla, kişiyle, olayla ilişkilendirildiğinde sembolik bir anlam taşımaktadır. Bu açıdan renklerin, bireylerin duygu ve düşüncelerini yansıtan simgeler olarak benlik kavramını yansıttığı da düşünülebilir. Bir anlatım dili olarak nitelendirilebilecek renk kavramı, örnekteki katılımcının benlik tanımlamasının belirgin ve güçlü bir yönünü oluşturmaktadır. Katılımcının mor renge ilişkin güçlü bir benlik şeması olduğu da söylenebilir. Katılımcı, mor rengin geçmişte yaşadığı hastalık zamanlarında rahatlatıcı bir etkisi olduğundan bahsederek mor rengi, olumlu bir çağrışım ile benlik kavramına dahil etmektedir. Katılımcının hastanede bulunduğu süreç içerisinde mor renge yüklediği anlamın, şimdiki zamana da yansıyarak benlik tanımlamasının bir parçasını oluşturduğu anlaşılmaktadır.

Fotoğraflarında doğaya yönelen katılımcıların birçoğunun, hem fotoğraflarını isimlendirirken hem de fotoğrafların kendilerinde yarattıkları duyguları tanımlarken çoğunlukla ‘huzur, sakinlik, sessizlik, dinginlik ve rahatlama’ hislerine vurgu yapmış olmaları ve görüşmelerde de bu kelimeleri sıklıkla kullanmaları, araştırmanın dikkat çeken sonuçlarından biri olmuştur (Foto 28-29-30).



**Foto 28. “Huzur”**

(Erkek, 20 yaş)

Ben buraya yalnız gitmiştim. Oraya baktığımda huzur hissettim. Köy yaşamı aslında ağırdır. Odunu, sobası, kömürü çok ağırdır ama böyle bakınca huzuru hissettim. Binalar yok, koşuşturmaca yok. Sessiz, sakin... Kuşların cıvıldaması güzeldi. O yüzden çekmek istedim ... Çok fazla kalabalığı sevmiyorum. Biraz daha sessizlikten yanayım, huzur içinde olmaktan. Fotoğrafa bakınca öyle hissediyorum. Huzur geliyor bana. O yüzden bu fotoğrafı getirmek istedim.



**Foto 29. “Huzur”**

(Erkek, 20 yaş)

Dayımla balık tutmaya gitmiştik o gün. Bu fotoğraf balık tutmayı sevdiğimi anlatıyor. Aslında balık tutmak değil de göle oltayı atıp çadırınızı kuruyorsunuz. Orada oturuyorsunuz. Sessizlik, sakinlik... Kitap okuyorsunuz bir de orada. Doğanın verdiği huzuru anlatmak istedim.



**Foto 30. “Sakinlik”**

(Kadın, 19 yaş)

Buraya gidince kendimi her şekilde iyi hissediyorum. Beni rahatlattığını düşünüyorum. Burası kaçış olarak gittiğim bir yer gibi. Genelde sahil kenarı olan, denizi olan yerlere gidiyorum. Deniz kenarına yakın yaşıyorum. Genelde buraya, kendimi kötü hissettiğimde kaçış için gidiyorum. Nefes almak için de gittiğim bir yer .... Çok fazla insan sevmiyorum. Tek başıma daha iyi hissediyorum. Birilerinin etkisi altında kalıp onların düşüncelerini benimsemek hiç bana göre değil. Yani tek başıma olduğumda, kendimi daha özgür hissediyorum. Bu fotoğraf da bana, bunu hissettiriyor.

Bu yaş grubundaki üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan huzur arayışı dikkate değerdir ve açıklanması gereken bir sonuçtur. Susan Sontag (1977/2008), bir fotoğrafın, “hem sahte bir varlığı hem de orada bulunmamayı yansıtan bir gösterge” olduğunu belirtmektedir. Yazar, uzak yerlerdeki manzaraların ve şehirlerin, kaybolup gitmiş geçmişin fotoğraflarının insanı hayallere daldırdığını ifade etmektedir. Yazar, fotoğrafların uyandırabileceği “ulaşılamazlık duygusunun, arada var olan mesafenin arzu edilebilirlik tutkusunu ateşlediğinden” de söz etmektedir. Sontag’a göre, “bu tür fotoğraflar, bir başka gerçeklikle temas kurmayı ya da o gerçekliği sahiplenmeyi amaçlayan girişimlerdir” (s. 19-20). Sontag’ın görüşleri ile paralel olarak katılımcıların fotoğrafları ile yarattıkları gerçeklik, ulaşmayı arzu ettikleri uzak bir hayalin gerçekliğini yansıtmaktadır. Bu hayale eşlik eden huzur, sakinlik ve rahatlama gibi hisler, gündelik yaşamın kaosu içinde kaybolan bireyler için tutkuyla erişecekleri günü bekledikleri, şehrin ardında kalan düşsel bir gerçeklikte varlık bulmuş bir ütopya gibi görünmektedir.

Doğaya yönelim, bir anlamda mekansal bir yönelimi de ifade etmektedir. Katılımcıların doğa ile etkileşimlerini vurgulamak için seçtikleri temsili fotoğraflar olduğu gibi, doğrudan belirli bir doğal alana yönelim gösterdikleri fotoğraflar da bulunmaktadır. Mekansal bir bağlılığa işaret eden bu alanların, katılımcıların bazı psiko-sosyal gereksinimlerine cevap verdiği söylenebilir. Huzur, sakinlik, rahatlama gibi duyguların ifade edilmesindeki sıklık da bu gereksinimler temelinde açıklanabilir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada (Göregenli, 1995) gençlerin en sevdikleri yerler üzerinden mekana bağlanmalarını belirleyen etmenler tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda yirmi kategori altında toplanan etmenler, insanların mekanla kurdukları ilişkinin dinamiğini, bireysel ihtiyaçların oluşturduğunu ortaya koymuştur (Göregenli, 2018). Bu çalışmada huzur, sakinlik, rahatlama vb. arayışı ile doğal alanlara yönelim gösteren katılımcıların durumu da bununla açıklanabilir.

Göregenli'nin (1995) çalışmasının sonuçlarından elde edilen yirmi maddeden, bu çalışmadaki katılımcıların, huzur, sessizlik ve sakinlik arayışı ile ilişkili olarak değerlendirilebilecek olanları şunlardır: İlk olarak ilgili mekanda yaşantılanan olumlu duygu durumları gençleri mekana bağlamaktadır. Bu açıdan çalışmaya katılan gençler “Orada kendimi rahat, huzurlu, mutlu, sakin hissedirim.” gibi ifadeler kullanmışlardır. İkinci olarak sosyal baskılardan kaçma, mahremiyet ve yalnızlık isteği gibi nedenler, gençlerin mekanla kurdukları ilişkide önemli etmenlerdendir. Bu bakımdan gençler, “Burada, başkaları ne düşünür diyerek davranmıyorum, odamın kapısı kapandığında kendimleyim, tanıdığım ortamlarda yapamadığım çılgınlıkları burada yapıyorum.” gibi ifadeler kullanmışlardır. Mekansal bağlılığı belirleyen etmenlerden bir diğeri de “geçmişin hatırlanmasıdır.” Örneğin çalışmaya katılan gençlerin “Oraya gittiğimde aklıma eski anılarım gelir, çocukluğum orası.” gibi ifadeler kullandıkları gözlenmiştir. Bir diğer etmen olarak belirlenen “fikirleri açıklama ve rahatlama” ise “kendine ve başkalarına düşüncelerini rahatça ifade edebilmenin ve ortaya koyabilmenin

vurgulanması” olarak tanımlanmaktadır. Bu açıdan gençler, “Orada hayaller kurarım, kendimi dinlerim, kendim ve sorunlarımla baş başayım.” şeklinde ifadelerle yere olan bağlılıklarını dile getirmişlerdir. Son olarak kişinin kendi özelliklerinden hareketle yeri kendine uygun görmesi “kendine yönelik atıflar” maddesi altında ele alınmıştır. Bu bakımdan da gençlerin, “Orada sorunlardan kaçıyorum, yapım itibariyle kendimi dinleyecek yerler ararım.” sözleriyle kendilerini ifade ettikleri görülmüştür (Göregenli, 2018, s. 185).

Bu araştırmadaki katılımcılar da doğaya yönelimlerini (aynı zamanda da mekana yönelimlerini) benzer nedenlerle açıklamaktadırlar: “Çok fazla kalabalığı sevmiyorum. Biraz daha sessizlikten yanayım. Huzur içinde olmaktan. Buradayken huzurlu hissediyorum” (Katılımcı 13, Erkek, 20 yaş). “Buranın beni rahatlattığını düşünüyorum. Burası, kendimi kötü hissettiğimde kaçış olarak gittiğim bir yer gibi” (Katılımcı 17, Kadın, 19 yaş). “Odam, benim güvenli alanım” (Katılımcı 15, Erkek, 22 yaş). “Zamanımın çoğunu burada, bu odada geçiriyorum. Ne yaparsam bu odadayım ben, kararlarımı verirken bu odada veriyorum. Burası, beni çok motive ediyor” (Katılımcı 18, Erkek, 24 yaş). “Burası çok daraldığımda tek başıma gittiğim bir yer. Burada tek başıma yürümeyi seviyorum” (Katılımcı 17, Kadın, 19 yaş). “Beni tek rahat hissettiren bu alan oluyor, sıkıldığım zaman direkt adaya giderim, kaçırım her şeyden” (Katılımcı 15, Erkek, 22 yaş).

Katılımcıların ifadeleri, sözü geçen araştırmanın sonuçları ile birlikte ele alındığında, insanların kendilerini daha mutlu, huzurlu, sakin, rahat ve güvende hissettikleri mekanlarda bulunma ve bu mekanlara bağlanma eğiliminde olduğu görülmektedir. Doğaya yönelim açısından düşünüldüğünde ise kent yaşamının, özellikle de metropollerin en büyük problemlerinden, hızlı nüfus artışı, hava kirliliği, betonlaşma, trafik yoğunluğu, kalabalık gibi olumsuz fiziksel koşullar ile bunlara bağlı olarak artış gösteren çevre sorunları, toplumsal suçlar, sağlık problemleri vb. kentsel yaşamdan

kopuşu hızlandırmaktadır. Böylece kent yaşamı içinde, doğadan giderek uzaklaşan insan, doğal olmayan alanlara hapsolarak doğaya da kendisine de yabancılaşmaktadır (Öztunalı Kayır, 2003). Üniversite dönemindeki gençlerin huzur, sakinlik, rahatlama gibi hislere bu derece önem vermeleri ayrıca kendilerini ifade etmeyen fotoğraflarda da sıklıkla kalabalık, karmaşa, kaos ortamlarından rahatsız olduklarını belirtmeleri de doğadan kopuş yaşayan öğrencilerin doğal alanlara yönelim gereksinimleri ile örtüşme göstermektedir. Bu sonuçlarla paralel olarak dünyada ve ülkemizde de son yıllarda, büyük kentlerden küçük kentlere doğru bir göç hareketi yaşanmaktadır. Bu bağlamda “ekolojik düşünme”<sup>45</sup> temelinde gerçekleştirilen “yeni toplumsal arayışlar” (Öztunalı Kayır, 2003, s. 77) öne çıkmaktadır. Bu yaklaşımların temel amacı da yeniden doğaya dönüşü sağlayarak insan ile doğayı bütünleştirebilmektir.

Katılımcılar fotoğraflarında, doğa içerisindeki diğer canlılara da yönelim göstermişlerdir. Bu açıdan hayvanlara yönelim de doğa-insan etkileşimi bağlamında değerlendirilmiştir. Hayvanların yer aldığı fotoğraflara bakıldığında, görüntülenen hayvanların çoğunluğunun, katılımcıların besledikleri evcil hayvanları olduğu gözlenmiştir. Katılımcılar, fotoğraflarında genel olarak evcil hayvanlarına olan sevgilerini ve bu sevgi üzerinden de tüm hayvanlara olan sevgilerini dile getirmişlerdir. Bunun dışında katılımcılar, fotoğrafın çekildiği an çevrede bulunan hayvanları da görüntülemişlerdir. Katılımcılar, tıpkı doğaya yönelim temelinde ele alınan örneklerde doğaya ait özellikleri kendilerine atfettikleri gibi, hayvanlarla da kişisel özellikleri

---

<sup>45</sup> Ekolojik düşünmenin temelinde, “insanı doğaüstü bir varlık olarak görmekten vazgeçmek yatar. İnsanı, doğadan ayıran ya da karşıtı olarak gören tanımların yanı sıra doğayla bütünleştiren tanımlar da olmuştur. İnsan doğaya karşıt ya da ona katılmış değil, onunla bağımlılık ilişkisi içindedir.” Ekolojik düşünmenin ana unsurları şunlardır: “Yeryüzünün tüm canlılar için yaşam alanı ve canlı cansız her şeyin bir değeri olduğunun kabulü, insan gereksinimlerini yaşam alanının (ekosferin) gereksinimleriyle birlikte düşünmek, insanların yaşam alanını değiştirmeye devam edecekleri ancak bunu etik açıdan rahatsızlık duyarak sosyosfer, psikosfer ve noosferdeki tüm değişikliklerin ekosfere yansıyacağını düşünerek yapmaları”, “toplumsal kuralları, kurumları, ideolojiyi, bilgiyi ve bilginin kullanımını ekolojik ilkeler bazında yeniden düzenleme yoluna gitmek, doğayı bir mülk olarak görmekten vazgeçip onunla bütünleşmeye yönelmek, yaşama insan tarafından değil, ekosfer tarafından bakmayı başarmak” (Öztunalı Kayır, 2003, s. 77-78).

doğrultusunda benzer bir ilişki kurmuşlar ve benlik tanımlamalarını bu ilişki üzerinden oluşturmuşlardır.

Hayvan sevgisini anlatmak için hayvan fotoğrafı paylaşan katılımcılardan biri, “sevgimi insanlardan daha çok hayvanlar üzerinde kullanmayı tercih ediyorum” diyerek insanlarla hayvanlar arasında yaptığı tercihten bahsederken, başka bir katılımcı da son zamanlarda sosyal medya üzerinden daha görünür hale gelen hayvan şiddetine olan tepkisini dile getirmek için köpeğinin fotoğrafını sunmuştur (Foto 31).



**Foto 31.** “Hayvan Sevgisi”

(Erkek, 20 yaş)

Farklı fotoğraflarında da doğa yönelimi gösteren katılımcının bu fotoğrafında, hayvan da doğanın bir parçası olarak değerlendirilmektedir:

Son zamanlarda sosyal medya yüzünden mi böyle fazlalaştı bilmiyorum ama hayvanlara zarar veren insanlar çok fazla. Şu anda gündemdeyken, bende hayvanlara olan dostluğumu göstereyim istedim .... Bu da bir nevi doğa aslında. Köpek de doğanın içindeki bir parça. Kar da yine doğa sevgisini anlatıyor. Köpeğin eli de hayvanla olan güçlü iletişimimi ve sevgimi anlatıyor.

Bu sözlerden de anlaşıldığı gibi, katılımcı, köpeği üzerinden tüm hayvanlara olan sevgisini dile getirmiştir. Katılımcı, hayvanları doğanın bir parçası olarak ele alarak fotoğrafın arka planında görünen kar görüntüsünün de doğa sevgisinin bir yansıması olduğunu ayrıca belirtmiştir. Diğer bazı fotoğraflarında da doğaya yönelim

gösteren katılımcının bu fotoğrafında, tabiatı, tüm canlıları kapsayan ve tüm canlıların birbirinden ayrı düşünölemeyeceğini savunan bütöncöl bir doğa anlayışı ile değörlendirdiğı söylenebilir.

Kendini en iyi yansıtan fotoğraf olarak tavşanına sarılırken çekilen fotoğrafını (Foto 32) sunan bir katılımcı da tavşanına olan sevgisini ve onunla arasındaki bağı şu sözlerle açıklamaktadır:



**Foto 32. “En Rahatlatıcı Zamanım”**

(Kadın, 19 yaş)

Kendimi anlatmak istediğimde, kendimi tanımlarken hayvan sevgimi söyleyebilirim. Bir de tavşanım var. Beni en çok tanımlayan. Çünkü hem ben sessizim, pek konuşmayı sevmem hem de çok konuşamam. Şu an konuşuyorum ama. Tavşan da öyle hiç ses çıkarmadığı için, kendime en yakın bulduğum hayvan. Diğerlerini de seviyorum ama tavşanla tanıştıktan sonra tavşanda kaldım .... Kendimden bahsetmek istesem, direkt ondan bahsederim .... Onunla geçirdiğim zamanlar, kendimi en rahat hissettiğim ve en huzurlu hissettiğim zamanlar. O hep huzur veriyor bana, sakinlik veriyor. Üzgün olduğumda, rahatlamak istediğim zaman, ona bakınca sanki o da beni anlıyor. Anladığımı hissediyorum.

Hayvanlarla temasın, insanın psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve evcil hayvan beslemenin psiko-sosyal ihtiyaçları karşılamada yardımcı olduğu kabul gören bir gerçekliktir (Büyükcebeci ve Yılmaz, 2019; Haskaya Suna, 2019). En rahatlatıcı, sakin ve huzurlu anlarını tavşanıyla geçirdiğinden bahseden katılımcının sözleri de hayvanların psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine örnek teşkil

etmektedir. Kendisini kötü hissettiren durumlarla başa çıkmada, tavşanın varlığının, katılımcıyı güçlendiren bir yanı olduğu da katılımcının sözlerinden anlaşılmaktadır.

Russell W. Belk (1996), insanların hayvanlarla kurduğu ilişkiye, benliği de dahil eden açıklamalarda bulunmaktadır. Yazar, evcil hayvanları, sadece kimliğin bir ifadesi olarak değil, aynı zamanda “benliğin uzantısı” olarak da nitelendirmektedir. Belk, “evcil hayvanımıza bağlı olduğumuzu söylediğimizde, hayvanın benliğimize dahil edilmesini ima ettiğimizi” belirtmektedir. Yazar, bu durumun, “bir hayvan türüne duyulan geleneksel saygı biçimi olan totemizmden farklı olduğunu” ve hayvanları bir parçamız gibi görmekten ve onlar olmadan bir yaşam düşünememizden ileri geldiğini ifade etmektedir (s. 129, 131). Belk (1996), ayrıca hayvan sahiplerinin, hayvanlarını kaybettiklerinde hissettikleri acıyı, bir uzvunu (kolu, bacağı vb.) kaybetmiş gibi tanımladığını söyleyerek hayvanların benliğin uzantısı olduğu görüşünü de desteklemektedir.

Belk (1996), evcil hayvan sahiplerinin, kendi özelliklerini hayvanlarına da yansıttığını ifade etmektedir. Yazar ayrıca, hayvanların ailenin bir üyesi olarak kabul edilmesinin ilk adımının, onların “insan ya da yarı-insan” olarak görülmesi olduğunu da eklemektedir (s. 32). Katılımcının, kendisine en yakın bulduğu hayvanın tavşan olmasının, kendi özellikleri ile benzerlik göstermesinden kaynaklandığını belirtmesi bu görüşle uyumaktadır. Tavşanı, sessizlik yönünden kendisine benzeten katılımcı, kendini en iyi tanımlayan şey olarak da tavşanı kişileştirmektedir. Böylelikle katılımcı, insani özellikler aktardığı tavşanını, bir uzantısı olarak benliği ile de bütünleştirmektedir.

Evcil hayvanları görüntüleyen katılımcıların dışında, o anda bulundukları ortamda yer alan hayvanları görüntüleyen katılımcıların da bulunduğu daha önce söylenmişti. Bu örneklerde, katılımcıların benlik tanımlamalarını, görüntüledikleri hayvanların o anki konumu, duruşu ya da bir özelliği üzerinden gerçekleştirdiği

görülmüştür. Benlik burada, sembolik bir dil aracılığıyla insan ve hayvan arasında benzetme yapılarak temsil edilmektedir. Fotografik benlik temsiline pencerenin önünden dışarıyı seyreden bir kedinin görüntüsüne yer veren bir katılımcı, kedinin kararlı ve dikbaşı duruşunu kendi özellikleri ile ilişkilendirmektedir (Foto 33).

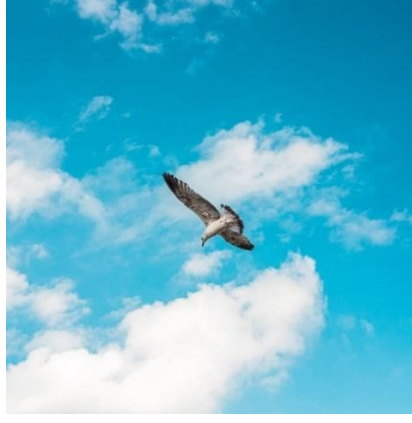


**Foto 33. “Karşıtlık”**

(Kadın, 19 yaş)

Kedi tek başına duruyordu. Bir sürü insan vardı. Hepsi kediye sevmek ve yanına çağırmak istiyordu. Ama o, asla kimseyi umursamıyordu. Pencerenin önüne geçti ve orada durdu epeyce... Onu çağıranlara asla bakmıyordu. Ben de arkadaşlarımla beraber oturuyordum. Bir sürü insan varken kendini dinliyordu sadece. Diğer insanlar umurunda değildi. Kedinin duruşunu ve kararlılığını sevmiştim. O yüzden bu fotoğrafı çektim .... Kedi, dikbaşı biraz. O hoşuma gitti. Ben de dikbaşıyım. Kendi doğrularım vardır. İnsanların fikrini önemserim ama ilk planda kendim gelirim. Aklıma yatmadıysa ya da bana o şey doğru gelmiyorsa ben yine kendi bildiğimi yaparım. Yanlış da olsa kendi kararım sonuçta.

Benzer şekilde başka bir katılımcı da kendini, gökyüzünde uçarken görüntülediği martının yerine koyarak özgürlükle yaşamı arasında ilişki kurmaktadır (Foto 34).



**Foto 34. “Sonsuzluk”**

(Erkek, 20 yaş)

Bazen içinde bulunduğum durumlardan kurtulup her şeyi yapabileceğime inandığım zamanlar oluyor. Kendimi normalden fazla özgür hissettiğim ya da sorunların arasından kuş gibi süzülebildiğim ve süzülebileceğime inandığım zamanlar .... Fotoğrafta en çok gökyüzünü seviyorum. Çünkü evrensel bir sonsuzluğu temsil ediyor. Nereye gidersem gideyim önüme herhangi bir engel çıkmayacakmış gibi. Sadece kanatlarını çırpıp kalıyor gökyüzüne çıktıktan sonra. Onun dışında yapman gereken çok bir şey olmuyor.

Bir başka katılımcı da balkon parmaklarının üzerinde duran güvercin ile kendi davranışlarını ilişkilendirmektedir. Katılımcı, kuşun uçabilme kabiliyetine rağmen, o anda sabit duruyor oluşu ile kendi yaşamında harekete geçememe haline ve buna neden olan engellere gönderme yapmaktadır (Foto 35).



**Foto 35. “Kalabalıklar İçinde Yalnızım”**

(Erkek, 22 yaş)

Güvercinden bahsederken:

Oradaki kuşun bazı hislerim açısından beni tanımladığını düşünüyorum. Burada bir kuş var. Geriye, arkasına bakıyor. Önünde bir gökyüzü var, evler var. Uçmak istiyor ama uçamıyor. Hep bir şeylere takıntılı. Arkasındaki şeylere bakıyor.

Kendinden bahsederken:

Aslında bazı şeyler yapmak istiyor. Yapsa yapar. Yapabileceğine inanıyor. Ama o kuş gibi uçamıyor, yapamıyor. Kendi gayreti mi eksik geliyor yoksa şartları mı buna izin vermiyor bilmiyorum. Ama buradaki güvercinin kanadı var, uçabilir ama uçamıyor ve hep arkasına bakıyor. Arkasında bir şeyler var onu tutan. Önünde gökyüzü var. Uçmak istiyor ama uçamıyor. Ben de bir şeyler yapmak istiyorum ama hep bir engel çıkıyor, bir şeyler oluyor. Yapamıyorum.

Katılımcıların rastlantısal olarak görüntüledikleri hayvan fotoğraflarına bakıldığında, üç katılımcının da benlik tanımlamalarını hayvanlar üzerinden kurdukları sembolik ilişki temelinde gerçekleştirdikleri görülmektedir. Böylece daha önce de sözü edilen, insan ile doğa arasındaki tinsel aktarımın, doğanın bir parçası olan hayvanlar için de söz konusu olabileceği anlaşılmaktadır. Esasen söz sanatları arasında yer alan aktarma da gerçekleşme yönüne bağlı olarak “insandan doğaya aktarma, doğadan insana aktarma, doğadaki nesneler arasında aktarma, duyular arasında aktarma ve somutlaştırma” (Ergene, 2014, s. 322) biçiminde farklı açılardan ele alınmaktadır.

İnsanlar, hayvanlardan farklı olarak sahip oldukları “simgesel düşünebilme” (Berger, 2009/2017, s. 27) yetenekleri sayesinde kelimelerin anlamlarını dönüştürebilmektedir. Bu açıdan anlamı inşa eden insanlar, türlerine özgü farklı kavramları, çevresindeki tüm varlıklara aktarabilmektedir. İnsanlar, sembolik düşünme açısından hayvanlardan farklı olsalar da tarih boyu hayvanlarla yakın bir ilişki içinde olmuşlardır. Bu ilişkiyi, *Hayvanlara Neden Bakarız?* eserinde ele alan John Berger (2009/2017), anlam aktarmaları ile ilgili görüşlerini, insan ve hayvan arasındaki metaforik ilişki çerçevesinde açıklamaktadır. Berger, hayvanların “adlarını ya da özelliklerini bir niteliğe ödünç vererek” tarih boyunca her yerde açıklamalara dahil edildiğini ifade etmektedir (s. 24-25). Yazara göre, aslanın, mutlak cesareti; tavşanın, şehveti temsil ettiği gibi, hayvanlar da insanların kişisel özelliklerinin en yüksek

noktasını temsil etmektedir. Berger, bir zamanlar bu niteliklerin kökenine yakın yaşayan hayvanlar sayesinde, bu niteliklerin tanınır hale geldiğini ve o niteliğe, o hayvanın adının verildiğini de eklemektedir (s. 41). Bu bağlamda Berger’e göre, bazı anların “hayvanları örnek almadan betimlenmesi mümkün değildir” (s. 28).

Bu görüşlerle paralel olarak insan-hayvan etkileşiminin metaforik dili, katılımcıların fotoğraflarında da dikkat çekmektedir. Katılımcılar, hayvanların nitelikleri ile kendi özelliklerini betimlemekte ve benlik tanımlamalarını da bu nitelikleri üzerinden gerçekleştirmektedirler. İlk örnekte kedinin duruşu, kararlılığı ve dikbaşlılığı gibi özellikleri, ikinci örnekte martının özgürlüğü, üçüncü örnekte ise güvercinin uçabilme kabiliyetine rağmen uçmuyor oluşu, katılımcıların hayvanlar üzerinden benlikleri ile ilişki kurdukları yönlerdir. Buna göre katılımcılar sırasıyla, kişilik özellikleri, duyguları ve davranışları temelinde hayvanlarla benzerlik ilişkisi kurmaktadır. Katılımcıların benlik tanımlamalarını hayvanlar üzerinden gerçekleştirmeleri, hayvanlarla olan yakınlıkları ile de ilişkili görülmektedir. Sonuç olarak Berger’in açıkladığı insan ile hayvan arasındaki yakınlıktan doğan metaforik ilişkinin, katılımcıların, hayvanlar üzerinden tanımladıkları fotografik benlik temsillerine metaforik bir biçimde yansıdığı görülmektedir.

#### **3.5.3.4. Fotoğrafların Sosyo-Kültürel Yönelim Temelinde Yorumlanması**

Bu yönelim başlığı altında, fotografik benlik kavramı kategorilerinden anlamlı diğerleri ve siyasi kategorileri ele alınmaktadır. Anlamlı diğerleri kategorisi sosyal yönelime, siyasi kategorisi de kültürel yönelime işaret etmektedir. Anlamlı diğerleri kategorisinde yer alan fotoğraflarda aile, yakın arkadaş, ekip/grup arkadaşları, romantik partner, baba, kardeş, büyükanne, çocuk, ortaokul arkadaşları yer almaktadır. Anlamlı diğerleri kategorisi, katılımcıların fotoğraflarında ağırlıklı olarak yer alan gruplar doğrultusunda “aile ve sosyal çevre” olarak iki temel grup içinde değerlendirilmektedir.

Benliğin oluşum ve gelişim sürecinde toplumsallaşmanın önemine daha önceki bölümlerde değinilmiştir. Bu bağlamda anlamlı diğerleri, benlik gelişiminde ve benlik kavramının şekillenmesinde önemli rolü olan “toplumsallaşma eyleyenleridir.” Toplumsallaşma, genel anlamda iki aşamada gerçekleşmektedir. Kültürel ğrenmenin en yoğun olduğu, bebeklik ve çocukluk dönemlerini kapsayan *birincil toplumsallaşma* dönemi, benlik kavramının ilk ortaya çıktığı zaman dilimidir. Bu dönem, “ocukların daha sonraki öğrenmeleri için temel oluşturacak olan dil ile temel davranış kalıplarını öğrendikleri” evredir. Aile, bu dönemde gerçekleşen toplumsallaşmanın temel eyleyenidir. Çocukluk sonrasında ve olgunluk dönemini içeren *ikincil toplumsallaşmada* ise okullar, arkadaş grupları, örgütler, sosyal gruplar, işyeri gibi toplumsallaşmanın diğer eyleyenleri zaman içinde ailenin üzerindeki sorumluluğun bir kısmını devralır. Bu tür toplumsal etkileşimler, insanların kendi kültürlerini oluşturan değerleri, normları ve inançları öğrenmesine yardımcı olur (Giddens, 2008, s. 204-205). Bu bağlamda sosyo-kültürel yönelim çerçevesinde ele alınan anlamlı diğerleri kategorisi için, ilk olarak aile fotoğrafları, daha sonra katılımcıların sosyal çevresini oluşturan, değer verdikleri kişilerin yer aldığı fotoğraflar değerlendirilmektedir.

Katılımcılar, fotografik benlik temsillerinde, genellikle ilk sıralarda sundukları aile fotoğraflarında, çekirdek aileleri ile birlikteyken grntlenmişlerdir. Yalnızca bir katılımcı geniş aile fotoğrafını sunmuştur. Aile fotoğrafları, tüm fotoğrafların % 4.38’ini (n=7) oluşturmaktadır. Aile fotoğraflarının yanı sıra, bir katılımcı kardeşi ile birlikte çekilen fotoğrafını, bir katılımcı da büyükannesini görüntülediği bir fotoğrafı paylaşmıştır. Bunların dışında bir katılımcı da büyükannesini temsilen internetten seçtiği bir fotoğraf sunmuştur. Katılımcılar aile fotoğraflarını, “Huzur”, “Nefes”, “Sevgi”, “şükür”, “Bağlılık”, “Varoluş Sebeplerim”, “Canımın Neşeleri” gibi duyguykl başlıklarla isimlendirmişlerdir.

Fotografik benlik temsiliinde ilk iki sırada çekirdek aile fotoğrafını sunan bir katılımcı, ilk fotoğrafta anne ve babasının arasında yer aldığı bir görüntü sunmuştur. Katılımcı anne ve babasının ortasında konumlanışının, onları bir arada tutan bir unsur oluşunu temsil ettiğini belirtmektedir (Foto 36).



**Foto 36. “Nefes”**

(Kadın, 20 yaş)

Ailemin ortasındayım, ben onları bağlayan bir şeyim aslında. Annemler ben doğmadan önce baya sorunlu bir evlilik yaşamışlar. Üç çocuk, aile de işin içine karışınca... Benden sonra daha da kenetlenmişler. Ben onlar için bir kenetleyici görevi görmüşüm. Bu yüzden, bu fotoğrafta benim rolüm, onların hayatlarının neşeleri olmam. Çünkü ben uzun yıllar sonra dünyaya geldim.

Judy Weiser (1999, s. 25), aile fotoğraflarını, doğduğu andan bu yana kişiyi çevreyelen ve karmaşık sistemdeki rolü hakkında bilgilendiren önemli bilgi kaynakları olarak nitelemektedir. Linda Berman da (1993, s. 135) bu fotoğrafların, aile sistemi içindeki her bireyin benimsemiş olduğu rolleri açığa çıkarması bakımından kanıt niteliği taşıdığını ifade etmektedir. Katılımcının fotoğrafında anne ve babasının ortasında konumlanışı ve fotoğrafa ilişkin söylemleri, aileyi bir arada tutan ve birbirine daha sıkı bağlayan rolüne ilişkin fikir vermektedir. Ayrıca katılımcının, doğumu ile başlayan süreçte, aile içi yaşantının değişime uğradığı ve aile dinamiklerinin farklılaştığı da anlaşılmaktadır.

Ebeveynleri ile arasındaki yaş farkının oldukça fazla olduğunu belirten katılımcı, onlarla birlikte geçirdiği zamanın kıymetini daha iyi anladığını ifade ederek ailesine verdiği değeri şu sözlerle aktarmaktadır:

Ben tek çocuk gibi büyüdüm aslında. Ağabeylerim vardı ama aramızdaki yaş farkından dolayı evde bir ben vardım. Bir de hasta bir çocukluk geçirdim. Sürekli hastanelerdeydim, annemle babam hep yanımdaydı. Hastalık zamanlarımda onların ağladığını bile hatırlıyorum. Bu yaşıma kadar hep yanımdalardı. Böyle derin bir nefes alırsınız da içinizde bir huzur olur. İşte beraber olduğumuzda benim de öyle oluyor. Benim nefesim onlar. O yüzden onlarsız hayatı düşünemiyorum. Ama düşünmek zorunda olduğumu da biliyorum. Arada kalmış durumdayım.

Katılımcı, bu fotoğrafı ilk sırada sunmasının nedenini, hayatının merkezi konumunda anne ve babasının oluşu olarak açıklamaktadır. Ailesi yanıdayken kendine daha çok güvendiğini söyleyen katılımcı, anne ve babasının desteğiyle şu an hala hayatta olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle katılımcı, fotoğrafını da “Nefes” olarak adlandırmıştır.

Bu fotoğrafta kendine güvenen bir yüz ifadem var. Onların arkamda, sağımda, solumda olduğu bir fotoğraf bu aynı zamanda. Normalde insanlar hayal kurarken daha ben-merkezli hayaller kurma taraftarı oluyorlar. Ben de ben-merkezli hayaller kuruyorum ama hep böyle bir yerlerde “Annem de şöyle olsaydı, babam da böyle olsaydı, yanımda olsalardı.” diye düşünüyorum ve onları da hayatımın bir yerinde planlarıma daima katıyorum. Onlarsız bir plan yapmak istemiyorum ve onlarla daha güçlü olduğumu hissediyorum.

Bağlanma ve aidiyet ihtiyacı, yakın ilişkilerin en önemli belirleyicilerindendir (Baumeister ve Leary, 1995). Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde fizyolojik ihtiyaçlardan sonra gelen güvenlik ihtiyacının karşılanması da bağlanma ve aidiyet ihtiyaçlarının doyurulması ile ilgilidir. Bu konuda, kişinin güven duygusunun oluşmasında rol oynayan ilk toplumsal birim olan aile temel öneme sahiptir. Bu bağlamda katılımcı da ailesinin yaşamındaki önemini güven duygusu temelinde açıklamaktadır. Ayrıca katılımcının kendini en iyi ifade eden fotoğraflar olarak ilk iki sırada aile fotoğraflarını sunması, benlik tanımlamasında ailenin merkezi konumuna işaret etmektedir. Katılımcının, ailesini nefes almakla eşdeğer tutan söylemleri ve

fotoğrafına verdiği “Nefes” ismi de ailesi ile ilişkisinin hayati yönüne vurgu yapmakta ve benliğin tümüyle aile ile bütünleşmiş olduğunu düşündürmektedir.

Katılımcı, ikinci sırada sunduğu fotoğrafında da abilerinden birinin düğününde ailece çekilen bir görüntü paylaşmıştır (Foto 37). Üç abisi olan katılımcı, bir abisinin onun için diğerlerinden daha farklı bir yere sahip olduğunu belirterek ona olan bağlılığını şu sözlerle aktarmıştır:



**Foto 37. “Canımın Neşeleri”**

(Kadın, 20 yaş)

Abim benim gözümde ikinci bir baba gibiydi. Çünkü ben hastalık geçirdiğim sürede, kendisine bakamamasına rağmen, benimle ilgileniyordu. Mesela benim böbrek sorunlarımdan dolayı arıtılmış su içmem gerekiyor. Abim hiç parası yokken eve arıtıcı makinası getirmişti o zamanlar. O arıtıcılar yokken nereden buldu getirdi, hiç bilmiyorum. Abim, anneme “Benim kardeşim bu arıtıcıdan su içsin, hastalanmasın.” demiş. O yüzden abim benim için o kadar önemli bir yerde ki... Diğerleri de önemli ama o, hafif ayrı bir yerde. Onun böyle mutlu, evli, sevdiği insanla birlikte bir hayat kurduğunu görünce, o kadar mutlu oldum ki.

“Sen kimsin?” denildiğinde, aklına ilk olarak ailesinin geldiğini belirten katılımcı, ailesinden yola çıkarak bir şeyler söyleyebildiğini belirtmektedir. Ailesi ile hep bir arada olmanın kendisini çok mutlu ettiğini, aynı zamanda tüm aile fertleri ile ayrı ayrı gurur duyduğunu da ifade etmektedir. Katılımcı, fotoğrafını yorumlamayı “İyi ki... İyi ki onlar! İyi ki biz! İyi ki beraberiz!” sözleriyle tamamlamıştır.

Fotografik benlik temsilinde ilk sırada aile fotoğrafına yer veren bir başka katılımcı da çekirdek ailesinin bulunduğu fotoğrafı elinde tutarken görüntülediği bir fotoğraf sunmuştur (Foto 38). Üniversite eğitimini, ailesinin yaşadığı şehirden farklı bir şehirde sürdüren katılımcı, bu fotoğrafın, sabah kalktığında mutlaka görebileceği yerde bulunduğunu ifade etmiştir.



**Foto 38. “Sevgi”**

(Kadın, 21 yaş)

Katılımcı, ailenin, insanın karakterini ve kişiliğini biçimlendiren yapı olduğunu belirterek kendi ailesini de “Beni ben yapan değerler, kişiler onlar” sözleriyle tarif etmiştir. Bu fotoğrafın, kendisi için hatırlatıcı bir işlevi olduğuna da değinen katılımcı, aile öğretilerini bu fotoğrafa bakarak anımsadığını ve davranışlarını da bu doğrultuda düzenlediğini ifade etmektedir:

Bu fotoğrafı nereye gidersem yanımda taşıyım. Şimdiye kadar ailemin bana öğrettiği şeyleri anlatıyor. Annemle babam, bana çok güvenirler. Hatta annem bana, “Kendimden daha çok güveniyorum sana.” der. Hep o sözünü hatırlayıp ona göre davranıyorum aslında. O’nun öğrettiği ve söylediği şeylerden çıkmamak, yapmamamı istediği şeylerden uzak durmak için birazcık da. Onları üzeceğimi düşündüğüm bir şeyi yapmak istemem zaten. Bunu hatırlıyorum. Özlüyorum bir de sonuçta. Her zaman yanımda olmadıkları için.

Weiser, aile fotoğraflarını, içlerinde güçlü duygular barındıran, insanların, yerlerin ve zamanların olduğu fotoğraflar olarak tanımlamaktadır. Aile fotoğrafları, en yoğun kişisel anlamları ile ilişkilendirilerek saklanır ve “bu fotoğraflar, kaybolduğu zaman kalbimizde boşluk oluşturacak fotoğraflardır” (Weiser, 1999, s. 25). Bu bağlamda, ailesinden uzak olan ve aile üyelerinin yer aldığı fotoğrafı her sabah mutlaka görebileceği bir yerde muhafaza eden katılımcının, Weiser’ın sözünü ettiği güçlü duygulara sahip olduğunu söylemek mümkündür. Aile fotoğrafı, özlem duygusunun hissedildiği yerde, yeniden bir araya gelmeyi sağlayan birleştirici bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır.

Katılımcının her sabah kalktığı anda baktığı aile fotoğrafının, aile ve benlik arasındaki içsel diyalogun yansıdığı bir ayna işlevi üstlendiği de söylenebilir. Nitekim bu diyalog, katılımcı fotoğrafa baktığı zaman ortaya çıkmakta ve geriye kalan zamanlarda da davranışlarını düzenlemesi konusunda etkisini sürdürmektedir. Bu bağlamda aile fotoğrafının hatırlatıcı işlevi, sosyal benliğin, bireyin davranışına rehberlik ettiği görüşüne de (Cooley, 1902; Mead, 1934) atıfta bulunmaktadır. Kişiye, benliğin nesne rolünü hatırlatan bir imge olarak aile fotoğrafı, katılımcının aile normları ve beklentilerini tasavvur etmesini sağlayarak katılımcıyı, “ailenin güvenini sarsmayacak” ve aile birliğini sürdürecektir davranışlarda bulunmaya yönlendirmektedir. Dolayısıyla katılımcının aile fotoğrafının, ayna benlikten kendisine yansıyanlarla, davranışlarını düzenleyen itici bir görsel güç görevi üstlendiği söylenebilir.

Sonuç olarak aile birliğinin, “somutta birlikte olamasa da, imgelerde ve imgelemde varlığını devam ettirdiği” (Wolbert’ten aktaran Depeli, 2010, s. 25) anlaşılmaktadır. Katılımcının, aile fotoğrafı üzerinden gerçekleştirdiği içsel diyalog, uzakta olan kişilerin fotoğrafları ile “konuşulabileceğini” de ortaya koymaktadır. Bu açıdan Gülsüm Depeli (2010), “bizi tanıyan fotoğraflarla” kurulan ilişkide, “fotoğrafa bakmaktan ziyade bakışma” eyleminden söz edilebileceğini şu sözlerle açıklamaktadır:

Zira kendileri uzakta olan, imgesine baktığımız kişiler de bize bakarlar; bakışlarıyla bizi onaylarlar, bize görünenler dünyasının, toplumsalın bir parçası olduğumuzu hissettirirler. Ve şüphesiz bizim onlara bakışımız da onları var kılar. Geçmiş zamana ve coğrafyaya ait fotoğraflar, kimliğimizi kuran aidiyet ve iyelik kabullerimizi yinelememizi ve pekiştirmemizi sağlarlar. Dolayısıyla fotoğraflar sadece duvarlara değil, iletişimsel bir birim olarak doğrudan sosyal hayata eklenirler (Depeli, 2010, s. 27).

Fotografik benlik temsilinde ilk sırada çekirdek aile fotoğrafına yer veren başka bir katılımcı da babasının sağlık problemleri nedeniyle tedavi gördüğü hastanede çekilen aile fotoğrafını sunmuştur (Foto 39). Katılımcı, zorlu bir iyileşme sürecinin ardından, babasının sağlığına yeniden kavuştuğu günlerden bir kare ile her zorlukta bir arada olduklarını temsil etmiştir. Katılımcı, bayram günü sabahında çekilen aile fotoğrafı için “Ailemin yanında hep bu şekilde durmak istiyorum. Onların desteği hep arkamda olsun istiyorum. Bayram günü gibi olalım istiyorum.” ifadelerini kullanmıştır.



**Foto 39.** “Şükür”

(Kadın, 20 yaş)

Katılımcı, babasının isteği ile hastanede bulunduğu süreci fotoğraflarla kayıt altına aldıklarını belirtmiştir. Katılımcı, farklı zamanlarda çekilen bu fotoğrafların yardımıyla süreç içinde ailesine ilişkin bir farkındalık kazandığını şu sözlerle açıklamıştır:

Aileme haksızlık ettiğim zamanlar oldu. Sonradan bu fotoğrafın çekilmesini çok istediğim için de bunun bir hata olduğunu anladım. Bu fotoğrafın, beni geliştiren bir fotoğraf olduğunu söyleyebilirim. Fotoğrafta görünen süreç beni geliştirdi. Aileme daha bağlı olmaya başladım. Çok da kopuk bir aile değilim ama daha da yakınlaştık. O süreçte çekilen tüm fotoğraflar arasında en çok sevdiğim bu fotoğraf oldu .... Çünkü çok zor bir süreç atlattığımız. Bu hale gelmeyi çok hayal ettim .... Tüm fotoğrafları açıp tekrar baktığımız zaman, özellikle bu fotoğrafta kalıyoruz.

Susan Sontag (1977/2008), her ailenin, “fotoğraflar vasıtasıyla kendi familyasının bir portre-tarihçesini çıkardığını” ve fotoğrafın “aile hayatının bir ritüeli” haline geldiğini belirtmektedir. Yazara göre bu fotoğraflar, aile üyelerinin birbirlerine bağlılığına şahitlik eden “taşınabilir bir görüntüler kutusu” oluşturmaktadır (s. 9). Bu görüşle paralel olarak örnekteki katılımcı da aile tarihinde önemli bir dönemeç olarak gördüğü, babasının hastalık sürecinin tanıkları olan fotoğraflarla ailesine bağlılığını ifade etmektedir.

Buraya kadar açıklanan, katılımcıların çekirdek aileleri ile birlikteyken çekilen fotoğraflarını paylaştıkları üç örnekte de ilişkili benliğin izlerini görmek mümkündür. Kendilerini en iyi yansıtan fotoğraflar olarak aile fotoğraflarını seçen üç katılımcının da benlik tanımlamalarını, aileleri ile ilişkileri üzerinden yaptıkları görülmektedir. İlişkili benliğe sahip kişiler, “kendilerini ilişkileri ve sosyal ortamları içinde düşünmektedirler. Yani, ilişkili benlik, içinde bulunduğu ortam ve sosyal ilişkiler içinde” yoğunlaşmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s.330). Bu bağlamda katılımcıların “Ailem benim nefesim.”, “Beni ben yapan değerler onlar.” “Bayram günü gibi olalım istiyorum.” gibi ifadeleri, aile ile benliğin bütünleşmesine işaret etmektedir. Tüm fotoğrafların temelinde “birliktelik, bir arada olma, bütün olma” arzusu ve vurgusu öne çıkmaktadır. Bu durum da bireylerin ilişkilerinde birbirlerine karşı bağlılıklarının olduğu ve ilişkilerde bu bağlılığın sürdürülmesine değer verilen ilişkili benlik yapısı ile örtüşme göstermektedir.

Buraya kadar örneklenen aile fotoğraflarının yanı sıra, bir katılımcı da benlik temsiliinde ilk sırada, birbirlerinin elini tutan biri yaşlı, diğeri genç iki kadının bulunduğu, internetten seçtiği bir fotoğrafı sunmuştur (Foto 40). Yaşlılarla iletişiminin

iyi olduğunu vurgulamak için bu fotoğrafı seçtiğini belirten katılımcı, annesine ve dedesiyle büyümesinin, yaşlılarla iyi iletişim kurmasında önemli bir neden olduğunu ifade etmiştir. Katılımcı, onlar sayesinde yaşlı insanlara karşı daha hoşgörülü, merhametli ve vicdanlı yaklaştığını da belirtmiştir.

Yaşlılarla iletişim kurmanın birçok şeyden daha fazla önem arz ettiğini anlatmak için ilk sırada bu fotoğrafı sunduğunu söyleyen katılımcı, “yaşlılarla iletişimin, hayatının temelini oluşturduğunu” da eklemiştir.



**Foto 40.** “Benim İç Dünyam”

(Kadın, 20 yaş)

Bu fotoğrafın “en temiz ve saf duygularını ifade ettiğini” söyleyen katılımcı, annesine ve dedesinin yanında iken rol yapmadan, maske takmadan gerçek kişiliğiyle davrandığını çünkü onların, kendisini olduğu gibi kabul ettiklerini şu sözlerle vurgulamıştır:

Onlarla olan iletişimim, hayatımdaki birçok şeyden daha değerli. Onların yanıdayken asıl ben olabiliyorum. Bu benim açımdan en değerli şey aslında. Diğer fotoğraflarda arkadaşlarım var, eğlendiğim yerler var, mekânlar var ama bir numarada benim için bu fotoğraf geliyor. Bu fotoğraf, aynı zamanda ailemin benim için en önemli şey olduğunu da ifade ediyor. Daha ziyade anneannem ve dedemin...

Fotoğrafta biri katılımcıyı, diğeri anneannesini temsil eden iki kadın bulunmasına rağmen, katılımcının dedesini temsilen bir kişi bulunmamaktadır. Katılımcı bu durumun nedenini de şu sözlerle açıklamaktadır:

Aslında bir nedeni yok fakat dedeme kıyasla anneannemle iletişimim daha kuvvetli. Anneannem biraz daha yumuşak başlı, biraz daha bizimle ilgili. Dedem de yine aynı şekilde bize destek olur fakat duygusal anlamda çok fazla yardımı dokunmaz diyebilirim. Her şeyimizi paylaşmayız. Daha ziyade anneannemle iletişimimiz güçlüdür. O yüzden anneannemi tercih ettim.

Bu örnek, John Bowlby'nin (1969, 1973) bağlanma (*attachment*) kuramı çerçevesinde ele alınabilir. Bowlby, ilk sosyal etkileşimin, bebek ile bebeğin ihtiyaçlarını karşılayan kişi arasında ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu ilk sosyal etkileşimde, bebeğin bakımını üstlenen kişi genellikle annesi olurken bazen de aile fertlerinden biri olabilmektedir. Buna göre, örnekteki katılımcının bağlanma figürünün, yanında büyüdüğü anneannesi olduğu ve ilk sosyal temasını da onunla gerçekleştirdiği anlaşılmaktadır.

Bağlanma, bebeğin dünyaya geldiği andan itibaren, bakıcısı ile kurmuş olduğu duygusal bağı ifade etmektedir. Bowlby, bağlanma sürecinin, beşikten mezara kadar devam eden bir süreç olduğunu belirterek bebeklikte oluşan temel bağlanma ilişkisinin, sonraki dönemlerde bireylerin benlik düzenlemelerinde temel oluşturacak içsel temsiller geliştirmelerine yol açtığını da ortaya koymaktadır. Yazar, bireyin hem kendisi hem de başkaları hakkında geliştirdikleri bu temsilleri, *içsel çalışan modeller* (*inner working models*) olarak adlandırmaktadır. İçsel çalışan modeller, bireyin tüm hayatı boyunca duygu ve davranışlarını düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Bağlanma yaşantısının niteliğini, bakıcının, bebeğin gereksinimlerini ihtiyaç duyduğu zamanda karşılaması belirlemektedir. Buna göre, bakıcının bebeğin gereksinimlerini karşılayabildiği ve bebek ihtiyaç duyduğunda bakıcı ulaşılabilir olduğu durumda, bebek ile bakıcısı arasında *güvenli bağlanma* oluşur. Ancak bakıcı, bebek ile ilişkisinde uzak ve ulaşılmaz bir tavır sergilediğinde ve bebeğin ihtiyaçlarını gidermede yetersiz kaldığında, bebek ile bakıcısı arasında oluşan *güvensiz bağlanma*dır (Bowlby, 1973). Bebeklik döneminde bakıcı ile geliştirilen bağlanma biçimi, bebeğin sosyal gelişimini önemli ölçüde etkilemekte ve izleyen ilişkisel davranış repertuarına da zemin hazırlamaktadır. Bu

bağlamda, bazı araştırmalar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Hazan ve Shaver, 1987; Hazan, Shaver ve Bradshaw, 1988), bebeklikte deneyimlenen bağlanma yaşantısının, kişinin yetişkinlik döneminde kurduğu sosyal ilişkiler üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Katılımcının sunduğu fotoğrafın anlatısı üzerinden gidildiğinde, dedesine olan sevgisini de sıklıkla dile getiren katılımcı, anneanesi ile duygusal bağının daha farklı olduğunu belirtmektedir. Bu sebeple, bağlanma kuramından hareketle, katılımcının ilk bağlanma figürünün anneanesi olduğunu söylemek mümkündür. Yaşamın temel gelişim evrelerinde katılımcının her zaman yanında olan anneanne ve dedenin, benliğin şekillenmesinde önemli bir rolü olduğu anlaşılmaktadır. Nitekim katılımcı da yaşlılarla kurulan iletişimi, hayatının temeli olarak görmektedir. Bağlanma kuramında belirtildiği üzere, bebeklik döneminde oluşan bağlanma ilişkisi, bireylerin kendileri ve başkaları hakkında içsel temsiller geliştirmeleri ile sonuçlanmaktadır. Bu bağlamda, yaşlılarla kurduğu bağlanma ilişkisi temelinde, katılımcının içsel temsillerinin, yaşlılara yönelik tutumunu belirlediği ve bu tutumun da davranışlarına yansıdığı görülmektedir. Bu açıdan katılımcı, davranışlarını içsel temsiller doğrultusunda düzenleyerek yaşlılara karşı “daha hoşgörülü, vicdanlı ve merhametli” bir yaklaşım sergilemektedir. Sonuç olarak bağlanma kuramında da ortaya koyulduğu gibi, yaşamın erken yıllarında kurulan duygusal bağların izlerini, izleyen dönemlerde de kişinin davranışları üzerinde görebilmek mümkündür.

Daha önce de belirtildiği gibi, katılımcılar, aile fotoğraflarının yanı sıra, sosyal çevrelerini oluşturan kişilerin bulunduğu fotoğrafları da fotografik benlik kavramlarına dahil etmişlerdir. Bu fotoğraflarda katılımcıların yakın arkadaşları, ekip/grup arkadaşları, ortaokul arkadaşları ve romantik partneri yer almaktadır. Katılımcıların sosyal çevrelerini oluşturan kişileri görüntüledikleri fotoğraflara bakıldığında, yalnızca bir katılımcının, romantik partnerinin fotoğrafını sunduğu görülmüştür. Tüm

katılımcılar içinde doğrudan kız arkadaşını görüntüleyen tek kişi olan katılımcı, kız arkadaşını “fotoğraftan sonra hayatımda en büyük yeri kaplayan kişi” sözleriyle tanımlamıştır. Katılımcı, kız arkadaşı ile mutlu olduğunu ve yaşamındaki stres yaratan durumlardan onunla birlikteyken uzaklaşabildiğini ifade etmiştir: “Kız arkadaşım benim için kaçış noktası gibi aslında. Hayatım tekdüze giderken bir yerde mola vermek istediğimde veya gün içerisinde mola vermek istediğimde onun yanıdayım” (Katılımcı 20, Erkek, 23 yaş).

Bununla birlikte katılımcıların, en sık arkadaşları ile birlikteyken görüntülendikleri fotoğraflar sundukları gözlenmiştir. Arkadaşlar, bireyin sosyal ağının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. İkincil toplumsallaşma eyleyenleri (Giddens, 2008) olarak arkadaşlar, ergenlik döneminde daha fazla önem kazanmaya başlamaktadır. Ergenlik yıllarında aile ile özerklik mücadelesi içine girebilen gençler, ailelerinden uzaklaşarak arkadaşları ve arkadaş grupları ile daha yakın ilişkiler kurmaya başlamaktadırlar (Hortaçsu, 2003). Genç yetişkinlerin ise “arkadaşlık, ailesel ve duygusal ilişkilerini” bütünleştirmeleri daha olasıdır (Hendrick, 2009). Bununla birlikte, üniversite dönemindeki öğrencilerin arkadaşlık ilişkileri, sevgi, bağlanma, toplumsal destek, birlikte vakit geçirme, eğlenme ve etkinliklerde bulunma (Fehr, 2000) gibi psiko-sosyal işlevleri bakımından yaşamlarında merkezi bir öneme sahiptir. Katılımcıların benlik tanımlamalarını arkadaşlık ilişkileri üzerinden gerçekleştirmeleri de bu önemi doğrular niteliktedir.

Fotografik benlik temsilinde yakın arkadaşları ile birlikte olduğu bir kareye yer veren bir katılımcı, arkadaşlarının onun için hazırladıkları doğumgünü sürprizi esnasında çekilen bir fotoğraf sunmuştur (Foto 41).



**Foto 41. “Gülen Gözler”**

(Kadın, 20 yaş)

Katılımcı, yakın arkadaşları tarafından organize edilen sürpriz doğum günü kutlamasında, arkadaşlarının, sevdiği her detaya yer verdiklerini belirtmiş ve arkadaşlarının kendisini bu kadar iyi tanımalarından duyduğu mutluluğu dile getirmiştir:

Fotoğraftakiler, üniversitede tanıştığım yakın arkadaşlarım. Doğum günü sürprizi yapmışlardı bana. Ben, sinemaya gideceğiz diye düşünürken pasta kestik. Hiç beklemiyordum. Doğum günüm için mor konsepti yapmışlar. Tüm sandalyelerin tepesinde mor balonlar vardı, pastam mordu, beni mor giydirmişlerdi. Mesela orman meyveli pastaları çok severim. Bütün detaylar beni çok mutlu etmişti. Beni bu kadar iyi tanıdıkları için ağlamıştım o gün duygusallıktan. Çok garip ve güzel bir gündü.

Katılımcı, üniversiteyi ilk kazandığı zaman, şehir değişikliğinden dolayı bir bocalama yaşadığından söz ederek yakın arkadaş edinme konusundaki tereddütlerinin, kendisini kaygılandırıldığını belirtmiştir. Arkadaşlarının hayatına girmesiyle bu kaygılarından kurtulduğunu ifade eden katılımcı, onların yaşamındaki önemini şu sözlerle açıklamıştır:

Üniversiteyi kazandığım zaman, aslında Ankara’yı görmek istiyordum ama bu durum bir anda gerçekleşince sudan çıkmış balık gibi oldum. Normalde arkadaşlık kurmada, insan ilişkilerinde girişken bir insanım. Kendime o konuda güvenirim ama “Yakın arkadaşlık kurabilir miyim?” diye çok düşünmüştüm. Bu yüzden kendimi çok geri çekmiştim. Bu iki şapşık hayatıma girdiler, iyi ki de girdiler. İyi günümde, kötü günümde hep beraberiz. Çok güzel anılar biriktirdik bir yıldan fazla sürede. Hepsine dönüp baktığımda, kavga ettiğimiz de oldu, ağladığımız da oldu ama genelde kahkahalarla güldüğümüz, dolu dolu geçen bir

yılımız oldu. İyi ki hayatıma girmişler diyorum. Onlar hayatımın bir parçası olmuş durumdalar ve bu beni çok mutlu ediyor. Çünkü onlara güveniyorum ve birbirimizi anlıyoruz. Bazen ailemin beni anlamadığı zamanlarda, onların beni daha iyi anladığını düşünüyorum. O yüzden iyi ki girmişler hayatıma, çok mutluyum.

Katılımcı, arkadaşları ile ilişkisini “bütün olma” durumu ile tanımlamış ve fotoğrafa bakarken “kalbe benzediklerini” fark ettiğini de belirtmiştir.

Fotografik benlik temsilinde ailesinden sonra üniversiteden yakın arkadaşlarına ikinci sırada yer veren bir katılımcı da “Ailemden sonra beni en iyi yansıtan kişiler” diyerek arkadaşlarının hayatındaki yerine vurgu yapmıştır (Foto 42). Katılımcı, çok farklı karakterlere sahip olmalarına rağmen, arkadaşları ile birbirlerini tamamladıklarını belirtmiştir. Bir önceki örnekte olduğu gibi, bu katılımcının yorumlarında da “bütün olma, tamamlanma” durumuna yapılan vurgu göze çarpmaktadır.



**Foto 42.** “Üniversite”

(Kadın, 20 yaş)

Katılımcı, görüşme esnasında fotoğrafın çekildiği yer ile arkadaşları ile ilişkisi arasında bir bağ kurmuş ve bu bağ şu sözlerle açıklamıştır:

Neden burada fotoğraf çektirdiğimizi bilemiyorum. Burası karanlık bir yer ama sona doğru aydınlanıyor. Ben yalnız kalırım diye üniversiteye çok korkarak başlamıştım aslında ama onlar benim üniversitedeki yolumu böyle aydınlattılar. Bu kadar kısa sürede bu kadar yakın olduğumuz için çok mutluyum.

Jeffrey Jensen Arnett (2000), beliren yetişkinlik dönemi ile birlikte bireyin demografik statüsünün de değiştiğini belirtmektedir. Beliren yetişkinlik döneminde

değişen demografik alanlardan biri, yerleşim statüsüdür (s. 471). Pek çok öğrenci, üniversitede öğrenim görme amacıyla yaşadığı şehirden farklı bir şehre yerleşmektedir. Bazı öğrenciler yurttan kalırken, bazıları da ya ortak bir evi paylaşmakta ya da yalnız yaşamaktadır. Yerleşim yeri değişen bireyin, yaşam biçimi de değişmektedir. Kendi yaşamının sorumluluğunu üstlenerek özerkleşmeye başlayan birey, aynı zamanda pek çok kararı da tek başına almaktadır. Bu durum, farklı duyguların deneyimlenmesine de yol açmaktadır. Yalnızlık duygusu belki de bunlardan en belirgin olanıdır. Nitekim bir önceki örnekteki katılımcı da yerleşim yerinin ve hayat biçiminin değişmesiyle bocalama yaşadığını belirtmiş, kendini “sudan çıkmış balık gibi” hissettiğini ifade etmiştir. Bununla birlikte, yerleşim yerleri değişmeyen üniversite öğrencileri için de yeni bir ortama uyum sağlamaya çalışmak, yakın ilişkiler kurma açısından kaygı durumlarına yol açabilmektedir. Her iki örnekteki katılımcının da üniversiteye ilk başladıkları zamanlarda, sosyal ilişkiler konusunda deneyimledikleri yalnızlık korkusu ve yakınlık kurma ile ilgili tereddütleri, Erik Erikson’un psiko-sosyal gelişim kuramında ele aldığı dönemsel krizlerden biri ile açıklanabilir.

Erikson’un genç yetişkinlik olarak tanımladığı bu dönemin temel krizi, yakınlığa karşı yalıtılmışlık/yalnızlık arasındaki çatışmadır. Genç yetişkin bir yanda “yakınlaşma ve dayanışma duygusu” kazanırken, diğer yanda yalnızlık duygusunu yenmeye çalışmaktadır (Topses, 2003, s. 162). Katılımcıların ifadeleri, dönemin temel krizini yaşadıklarını düşündürmektedir: “Arkadaşlık kurmada, insan ilişkilerinde girişken bir insanım ama ‘Yakın arkadaşlık kurabilir miyim?’ diye düşünüp kendimi çok geri çekmiştim.” “Yalnız kalırım diye üniversiteye çok korkarak başlamıştım.”

Bu dönemsel krizin çözülmesi, bireyin “diğer insanlara tam duygusal, ahlaki ve cinsel bağlılık yetisini” geliştirebilmesi için gereklidir. Çatışmanın çözilememesi, yalıtılmışlığa ve diğer insanlara “psikolojik açıdan anlamlı yollarla bağlanamamaya” yol açmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s. 318). Krizin olumsuz tezahürlerine karşı

bireyi koruyan ise toplumsal destek ağıdır. Toplumsal destek genel anlamda, “sevgi, onaylama, güven ve duygusal ya da maddi kaynaklar gibi şeyleri içeren bir başka insanın gereksinimlerine karşılık vericilik ya da onları giderme” (Hendrick, 2009, s. 62) olarak tanımlanmaktadır. Aile ve arkadaşlar, bireyin toplumsal destek sisteminin en önemli bileşenleridir. Özellikle üniversite dönemindeki gençler için arkadaşlar, toplumsal desteğe büyük katkıda bulunmaktadırlar. Sonuçta “duygusal ve fiziksel destek için bir arkadaş, aile üyesi ya da ortağa güvenebileceğimizi bilmek, hiçbirimizin onsuz olmak istemeyeceği psikolojik bir güvenlik ağı” sağlamaktadır (Hendrick, 2009, s. 63-64). Bu dönemdeki yakın ilişkilerin temelinde de güven ve dayanışma esastır (Aydın, 2008).

Her iki katılımcının da toplumsal destek ağının önemli bir parçası olan arkadaşlarının hayatlarına girmeleriyle tedirginlik hislerinin yerini mutluluğa bıraktığı ifadelerinden açıkça anlaşılmaktadır: “İyi ki hayatıma girmişler diyorum. Onlar hayatımın bir parçası olmuş durumdalar ve bu beni çok mutlu ediyor.” “Onlar benim üniversitedeki yolumu böyle aydınlattılar. Bu kadar kısa sürede, bu kadar yakın olduğumuz için çok mutluyum.”

Bu örneklerin yanı sıra, üniversite eğitimi için Konya’dan Ankara’ya gelen bir katılımcı da Konya’da yaşadığı dönemde, yakın arkadaşı ile çekilen bir fotoğrafını sunmuştur (Foto 43). Fotoğrafı, katılımcının diğer bir yakın arkadaşı çekmiştir. Her koşulda eğlenmeye çalıştığını belirten katılımcı, tek başına kaldığında bile eğlenebilecek şeyler bulabildiğinden söz etmiştir. Katılımcı, bu fotoğrafı ile de eğlenmeyi sevdiğini ve eğlenmek için herkesin yapmayacağı davranışlarda bulunabileceğini açıklamıştır.



**Foto 43. “Keşif”**

(Erkek, 20 yaş)

Çok saçma bir andı. Sokağa çıkıp bomboş dolaştığımız bir an... Sonra market arabası gördüm. “Bununla bir şeyler yapalım.” dedim. Bir yerde oturduğumuz zaman, bir yere gittiğimiz zaman orada bir şey olsun, süreç bomboş geçmesin isterim. Ben, böyle fotoğraflar çekmeyi çok severim. Kimine saçma kimine yaratıcı gelir ama. Cosplay dediğimiz şeyleri ya da parodileri de çok severim. Burada da sanki market arabası bir gemiymiş de biz bir yerleri keşfediyormuşuz gibi bir poz vermiştik. “Adamlar tepede durur, gemide kara göründü” poz. Ben bu fotoğrafı sosyal medyada paylaştım. Orada da “Amerika’nın Keşfi 1700” diye bir açıklama yapmıştım. Burada da öyle bakıyoruz. Olayın saçmalığı şu, şapkam garipti (Konya’da o zamanlar böyle şapka çok yoktu). Market arabasına oturmuş olmam oldukça garipti. Ciddi ciddi bu pozu vermemiz garipti. Bir de arkadaşlarım da sorgulamadı “Bunu neden yapıyoruz?” diye. “Bu poz verelim.” dedim, onlar da verdiler .... Benim boyum 1.86 m. Market arabasına binmişim. Normalde zor bir şey. Ama yine de yapmışım. Aslında bu market arabasının içine girmemin hiçbir mantıklı açıklaması yok. Bu hareket, benim genel tavrımı da gösteriyor aslında. Zor da olsa, mantıksız da olsa eğer eğleneceksem, zorlana zorlana, belki de acı çeke çeke, o işi yapıyorum.

Katılımcı, davranışlarına ek olarak giyim tarzının farklılığına da değinerek kendini diğer insanlardan ayıran bir özelliği olarak dış görünümüne verdiği önemi de şu sözlerle açıklamaktadır:

Kıyafetlerime baktığımız zaman da üzerimde sarı mont, içimde gömlek var. Dışarı çıkıyorum mesela yürümeye. Kimse yok bizden başka sokaklarda. Ama kendimce janti giyinmişim. Sokakta yürümek için bile güzel giyinmişim. O da biraz garip. Öyle eşofmanla da çıkabilirdim ama... Yurtta da böyleyim. Mesela yemekhaneye gideceğim, yurdumuz erkek yurdu. Kime kötü görünebilirim ki? Ama orada da belli bir düzen, nizam olmalı. Terlikle gitmem mesela hiçbir yere. Kıyafet dışarıya nasıl görüldüğümü belirleyen bir şey. Şapkam da... Normalde insanlar bere takardı o dönemde. Ben daha farklı olduğu için bu şapkayı almıştım. Buradan farklı olduğumu, en azından çok büyük bir kesimden daha farklı olduğumu çıkarabiliriz diye düşünüyorum.

Daha önce de belirtildiği gibi, bazı insanlar, kendilerini diğerlerinden ayıran özellikler temelinde benlik tanımlamaları yapmaktadırlar. Bu durum, özerk/ayrık benliğin temel özelliği olarak kabul edilmektedir. Kendini diğer insanlardan farklı görme ve karakteristik özellikleri ile kendini başkalarından ayırt etmeye yönelik davranışlar, özerk benliğe işaret etmektedir. Örnekteki katılımcının sıklıkla “garip” olarak tanımladığı davranışlarda bulunması, ayrıca tüm görüşme boyunca kendinden bahsederken “garip”, “farklı”, “değişik” gibi sıfatlar kullanması, kendini toplumsal bağlamdan ayırarak bireyselliğini açığa çıkardığını düşündürmektedir. Katılımcının, başka bir fotoğrafı ile ilgili yaptığı açıklamada da özerk benliğin izleri görülmektedir:

Genelde bir ekiple uyumlu olamıyorum. Ya fikirlerim çok farklı geliyor. Onların fikirleri güzel de olsa, biat etme mevzuu var ya, orada sorun yaşıyorum. Bir şeylere tam biat edemiyorum. Yurda geçtim mesela. Bütün koridordaki çocuklar birbirleriyle arkadaşlar. Ben kimseyle arkadaş olamam. Ben şimdi bunlarla arkadaş olursam benden beklentileri olur, onlarla takılmamı beklerler diye düşünüyorum. Onlarla gitmek istemediğimde söylemeyeceğim, gitmeye mecbur kalacağım mesela. Ama gitmek istemeyeceğim zamanlar olacak. Genelde çok olacak. O yüzden bir ekip, bir takım, bir topluluk içerisine tam dahil olamıyorum.

Katılımcı bir grup içine girmekte zorlandığını söylese de fotografik benlik temsiliinde ilk sırada arkadaşının da yer aldığı bir fotoğraf sunmuştur. Konya’da yaşadığı süre içerisinde üç kişilik arkadaş grubu ile çok yakın olduklarını, günlerinin çoğunu birlikte geçirdiklerini belirtmiştir. Yaşadığı şehrin değişmesi ile birbirlerine eskisi kadar vakit ayıramadıklarını söyleyen katılımcı, fotoğrafa baktığında arkadaşları ile güzel anıları olduğunu hatırlamış ve onlarla olan ilişkisini şu sözlerle açıklamıştır:

Fotoğrafta yakın arkadaşım da var mesela. Bir saçmalık yapıyor da olsam arkadaşlarımı da buna dahil ederim. Arkadaşım, benim garip hareketlerime uyuyorsa, o zaman benim için daha önemli oluyor. Yoksa oturup ders çalışmayı bütün sınıfla yaparım zaten. Ama şu hareketi herkesle yapamam .... Fotoğraftaki arkadaşım özellikle her gün görüştüğüm bir arkadaşımdı. Benim için her gün biriyle görüşüp rahatsız hissetmemek ve sıkılmamak çok zor bir şey. Biriyle sık ve çok zaman geçirdiğimde kendimi çok rahatsız hissediyorum. Çünkü ona çok bağlı kalıyormuşum gibi hissediyorum. Ama bu arkadaşlarımla öyle hissetmemem çok güzel. O yüzden onlarla hep bu komiklikleri yapabilmemiz çok güzeldi .... Fotoğrafı güzel yapan şey ise poza arkadaşımın da katılması. Arkadaşım bu pozı vermese, ben tek başıma olsam bu poz da beni o kadar etkilemezdi. Arkadaşımla beraber olduğum için daha güzel hale geldi.

Katılımcının sözlerinden de anlaşıldığı gibi, o anı anlamlı kılan şey, yakın bir arkadaşı ile paylaşılmasıdır. Arkadaşlık kurmakta zorluk çektiğini belirten katılımcının, yakın arkadaşlarıyla “sık görüştüğü zamanlarda bile sıkılıp kendini rahatsız hissetmemesi” arkadaşlık ilişkilerinin temelinde koşulsuz bir kabulün var olduğunu düşündürmektedir. Koşulsuz kabul, bir kişinin davranışlarını göz önünde bulundurmadan da o kişiyi sevmeye ve tümüyle kabul etmektir (Morris, 2002, s. 469). Bu bağlamda katılımcının, başkaları tarafından garip olarak algılandığını düşündüğü eylemlerini, yargısız bir biçimde kabul eden ve bu anıları onunla paylaşan arkadaşları ile yakınlık bağı oluşturabilmesi makul görünmektedir.

Aynı katılımcı, ekip arkadaşı ile birlikte Seğmen dans kostümleri ile görüntülendiği bir fotoğrafını üçüncü sırada sunmuştur (Foto 44). Atatürk’ün Ankara’ya gelişi anısına düzenlenen etkinliklerde ekibi ile dans gösterisine katılan katılımcı, Seğmen kostümünün ancak belli bir deneyim kazandıktan sonra giyilebildiğini, kendisinin bu kostümü zamanından daha önce giyebildiğini belirtmiştir.



**Foto 44.** “Yöresellik”

(Erkek, 20 yaş)

Katılımcı, bu fotoğrafın, azmederek çabalamanın sonucunda, amaca ulaşılabilirliğini göstermek bakımından kendisi için önemli olduğunu ifade etmiş ancak fotoğrafın çekilmesini istemesinin asıl nedenini şu sözlerle açıklamıştır:

Bu fotoğraf çekildiği zaman, “Bu kıyafetlerle çekilen fotoğrafı annelere göndereceğim, onlar da ne kadar sevinecek.” diye düşünüyordum. Çünkü ailem, İngilizce öğretmenliği okumamdan, dinlediğim müziklerden, tavırlarımdan, saçım başımdan dolayı Batılılaştığımı, yozlaştığımı düşünüyor olabilirler. Ama “Bakın, kültürden o kadar da kopmadım, yaptığım işler bunlar.” diye gösteririm; onlar da mutlu olur, ben de mutlu olurum diye düşünmüştüm. Ailem aslında benim için endişeleniyor. Karakterim nasıl evriliyor, haberleri yok çünkü. Ben buradayım ama ne yapıyorum bilmiyorlar.

Daha önce kendini diğer insanlardan farklı kılan özellikleri temelinde tanımlayan katılımcı, bu fotoğrafı ile kültürel değerlerine bağlı olduğunu ve bu değerlerden kopmadığını ifade etmektedir:

Az önce toplumun büyük bir kesiminden farklı olduğumu söylemişim ama içimde yerellik, yöresellik de çok fazla. Toplumdan farklıyım ama toplumun adetlerinden o kadar da bağımsız değilim. Bu sadece halk oyunu olarak değil. Adetlerimizin etkisini hala üzerimde hissediyorum. O kadar da marjinal biri olamadım. Halk oyunlarını seçmemdeki neden de bu. Break, hip-hop gibi dans türleriyle de ilgilenebilirdim ki bence bunlara daha yatkınım. Eşli danslar topluluğuna da girebilirdim. Latin danslarını da çok seviyorum ama halk oyunları beni en cezbeden dans türü oldu. Bu da benim yöreselliğimi yansıtıyor. Türkçem, günümüz Türkçesi. Gençler nasıl konuşuyorsa ben de öyle konuşuyorum ama aslında çok şiveli konuşurum. Kendi kendimeyken ya da ailemle, arkadaşarımla konuşurken hiç Konya’dan çıkmamış, sadece Konyalılarla iletişime geçmiş biri gibi konuşurum. Aileden de gelen bir şey, çok kibar olmam maskülenliğe aykırı oluyor biraz. Şiveyi seviyorum da .... Bu fotoğraf, marjinal görünmesine rağmen yerel, yöresel, düşüncelerinde kültürünün etkisi olan, kültüre bağlı bir insan olduğumu gösteriyor. Elinden geldiğince bağlı bir insan... Kültürümü itmem, dışlayamam, benim değilmiş gibi davranamam. Görüyoruz mesela İskandinav folk müziğini, ne güzel yapmışlar. O noktada bizim de türkülerimiz var. Sürekli düğünlere katılıyor olduğum gerçeği de bunları destekliyor. İngilizce öğretmenliği okumama rağmen, düğüne gidince ‘Ben oynamam’ demem asla. O da benim kültürüm. Parmak sıklatmak da kültürüm ki onda da eğleniyorum.

Katılımcı, bu fotoğrafı ile diğer fotoğraflarından oldukça farklı bir tablo çizmektedir. Nitekim kendisi de söylemlerinde bu farka sıklıkla gönderme yapmaktadır. Bir yanda diğer insanlardan farklı olma temelinde yaptığı benlik tanımlamaları ile bireyci ve özerk bir benlik yapısına işaret eden katılımcı, diğer yanda kültürel yapının değerlerine bağlı ve bu değerleri muhafaza eden toplulukçu kültür yapısına ait özellikler

göstermektedir. Bu durum, benliğin yapısının, tek biçimli olmadığının bir göstergesidir. Daha öncesinde de her toplulukçu kültürde yalnızca ilişkili benlik tipine, her bireyci kültürde de yalnızca özerk benlik tipine rastlanmadığı belirtilmiştir. Bir kültürün alt gruplarında bile farklı benlik yapıları görülebilmektedir. Bu bağlamda katılımcının, ağırlıklı olarak özerk benlik yapısının özelliklerini taşıdığı düşünülmeyle birlikte, sunduğu bu fotoğraf, “bireyci ve toplulukçu kültürle atfedilen özelliklerin bir arada var olabildiği”ne (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s. 329) örnek oluşturmaktadır.

Katılımcılar, ideolojik yönelimleri temelinde de fotoğraflar sunmuşlardır. Siyasi kategorisine dahil olan bu fotoğrafların bazıları, sosyo-kültürel yönelim temelinde, geri kalanları da bağlamları temelinde farklı yönelimler çerçevesinde değerlendirilmiştir. İdeolojik yönelimleri doğrultusunda benlik tanımlamaları yapan katılımcılardan biri, Atatürk’ün tablosunu görüntülerken (Foto 45), bir başka katılımcı da Necmettin Erbakan’ın sözü ve imzasını içeren bir fotoğraf (Foto 46) sunmuştur.

Fotografik benlik temsiliinde üçüncü sırada Atatürk portresi sunan katılımcı, Atatürk’ün düşünce biçiminde ve yaşamını şekillendirmede oldukça etkili olduğunu ve Atatürk’e çok fazla şey (hatta belki hayatını bile) borçlu olduğunu ifade etmiştir. Atatürk’e duyduğu minneti belirten katılımcı, Atatürk’ten “aşık olduğum insan” sözleriyle bahsetmiştir. Katılımcı, fotoğrafını da bu duygu üzerinden “Aşk ve Yaşam” olarak isimlendirmiştir.



**Foto 45. “Aşk ve Yaşam”**

(Kadın, 19 yaş)

Katılımcı, fotoğrafı çektiği zaman sadece Atatürk'ün ön plana çıktığını, fotoğraf üzerine konuşurken fotoğrafta daha farklı şeyler gördüğünü de belirtmiştir. Bu şekilde fotoğrafa baktığında, Atatürk'ün kara bulutların önünde duruşunun, bulutları kapattığını ve kara bulutların içinden bir ışığın çıktığını fark ettiğini ifade etmiştir:

Fotoğrafta en sevdiğim şey: Atatürk ön planda iken, arka tarafında da kara bulutların olması ama kara bulutların içinden bir ışığın çıkması. Bu fotoğraf, Atatürk'ün kara bulutların içinden çıkan bir ışık parçası ve toprağa düşen kara bulutları aydınlatan, karanlığın ortasında bir aydınlık olduğunu anlatıyor. Bir tür Güneş gibi. Tablo içeriğine bakınca fark ettiğim bir şey bu. Daha önceden sadece Atatürk öne çıkıyordu. Ama arka plana bakınca bu da öne çıkıyor. Tabloda o anlam varmış gibi. Ressama demişler ki “Atatürk resmi yap.” O da “Atatürk resminde bir şey olması lazım. O zaman ben bunu yapayım.” demiş gibi.

İdeolojik yönelimi temelinde bir fotoğraf sunan diğer bir katılımcı da bilgisayarının arkasında bulunan Necmettin Erbakan'ın imzası ve sözünün yer aldığı bir etiketi görüntülemiştir. Katılımcı, üçüncü sırada sunduğu ideolojik yönelimine işaret eden fotoğrafını seçme nedenini, “ ‘Ben kimim?’ diye sorduğumda ideolojim ister istemez olmazlar arasına giriyor.” ifadesiyle açıklamıştır.



**Foto 46. “İdeoloji”**

(Erkek, 23 yaş)

Savaş değil barış, çatışma değil diyalog. Özellikle bu slogan hayatımda çok etkili. İnsanlarla genelde barış odaklı diyaloglar kurmaya çalışıyorum. Diğer fotoğraflara nazaran belki en az dikkat çeken fotoğraf ama gerçekten insan hayatında çok büyük etkisi var. İnsanlarla iyi geçinmeliyim. İnsanlara iyi şeyler göstermeliyim. İnsanlara örnek teşkil etmeliyim. Çok iyi bir örnek olduğumdan demiyorum ama en azından insanların iyiliğe, güzelliğe inancı olması için bir umut olmalıyım .... Bunun, her insanın üzerine sorumluluk olarak alması gereken bir şey olduğunu düşünüyorum. Sadece bu sorumluluğu tam manasıyla yerine getirmek her insanın harcı değil .... Bu sorumluluk, bana da ağır geldi çoğu zaman. Bundan sonra da böyle olacak diye bir şey yok ama “Ne kadar bunu devam ettirebileceğim ne kadar başarılı olacağım?” bunu bilmiyorum.

Katılımcı, benimsediği ideolojinin getirdiği sorumlulukların bazen ağır geldiğini söylese de bu sorumluluğu kendi isteği ile üstlendiğini de belirtmektedir:

Genelde insanlar, bu tür ideolojileri beyin yıkama olarak adlandırır. Bir şeye körü körüne bağlandığını düşünürler ama hiç kimse istemediği bir şeye böyle bağlanmıyor. Öncelikle aileden gelen bir şey bu. Ailenin de içinde olması ister istemez etkiliyor ama çok fazla sorumlu da tutmuyor. Biz altı kardeşiz. Altımız da aynı değiliz. Biri var çok içinde mesela, ben çok içindeyim, bir kardeşim umursamıyor bile. Benim düşüncelerim bu ideolojiye daha yakın olduğu için bu ideolojiyi benimsiyorum. İçimde bir merhamet duygusu var. İnsanlara ulaşma duygusu var. Mazluma ulaşma duygusu var. Bu beni tetikliyor. İnsanların kendi karakteristik özellikleri de var ailelerinin dışında. Mesela ben, çok fazla şamata yapılan ortamlarda bulunmayı sevmem. Daha ciddi ortamlarda bulunmayı severim. Burada ise bir ciddiyet var. Etrafımda bulunan insanların, o ciddi ortamlarda konuştukları ister istemez beni bu hayallere sürüklüyor. Yani bir tek şey değil, birçok şey yönlendiriyor.

Katılımcı, “barış odaklı diyaloga” olan inancı temelinde insanlarla iyi geçinmek, onlar için faydalı işler yapmak, insanlar için örnek teşkil etmek gibi amaçlar doğrultusunda bir ideoloji benimsediğini belirtmekte ve bu amaçları gerçekleştirmek için de çeşitli eylemlerde bulunduğunu şu sözlerle açıklamaktadır:

Benim hedefim, Erbakan’ın yaptığının aynısını yapmak değil. Benim yaptığım, en azından bunun yanında bir kıvılcım olmak olabilir. Bir de o kıvılcımın sönmemesine sebep olabilmek... Etrafımızdaki insanlara, ulaşabildiğimiz kişilere bunu anlatabilmek... Aklına yatan insanların, bu uğurda çalışmasını sağlamak... Yaptığımız şey çok büyük görünmüyor, küçük de görmüyorum ama bırakamayız. Bırakamam. Ömrüm boyunca bunu devam ettirebileceğimi düşünüyorum. O ideolojinin içerisinde Kuran kursu hocalığı da yaptım. Bir başka öğrenciye photoshop dersi de verdim. Hiç bilmediğim halde matematik de anlatmaya çalıştım. Ya da bir insan aşk acısı çekiyordu. Gittim onunla sigarasını içtim. Onun derdini dinledim. Yani bir nevi insanlar için güzel şeyler yapmak.... “Gözle görülür ne var?” diye sorarsanız, belki bir şey yok ama bana manen hissettirdiği birçok şey var. Gözle görülür “Ben bunları yaptım.” diyemem belki ama hem o insanların benim hayatıma hem de benim o insanların hayatına küçük veya büyük katkımız olduğunu düşünüyorum. Bir dünya değildi belki ama bir insanı dünya olarak düşünürsek önemliydi benim için.

### 3.5.3.5. Fotoğrafların Mesleki/Eğitsel ve İlgili Alanlarına Yönelim Temelinde Yorumlanması

Katılımcıların sunduğu tüm fotoğrafların içerikleri incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri alanlar ile mesleki eğilimlerine ve ilgi alanlarına ilişkin fotoğraflar sundukları da gözlenmiştir. Bu sebeple fotoğraflar, mesleki/eğitsel ve ilgi alanlarına yönelim başlığı altında da ayrıca değerlendirilmiştir. *Mesleki/eğitsel yönelim*, katılımcıların eğitim gördükleri meslek alanlarına ve kişisel gelişimlerine yönelik eğitim faaliyetlerini ve aktivitelerini içermektedir. *İlgili alanlarına yönelim* ise katılımcıların üniversite eğitimleri dışında, ilgi duydukları ve sosyal yaşamlarında sürdürdükleri her türlü sosyal, kültürel, sanatsal, sportif, müzikal vb. aktiviteleri kapsamaktadır.

Fotografik benlik kavramı kategorilerinden ‘sanat’ kategorisi de bu bölümde ele alınmaktadır. Araştırma örnekleminin önemli bir kısmını sanat alanında eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Sanat eğitimi alan öğrencilerin fotoğraflarında yer verdikleri sanatsal öğe ve aktiviteler, hem mesleki/eğitsel hem de sanatsal yönelim olarak ele alınabilmektedir. Böylece, daha öncesinde de belirtildiği gibi, bir fotoğrafın birden çok kategoriye içerebilmesi, aynı anda birden fazla yönetime de işaret edebilmesi sonucunu doğurmaktadır. Bu durumu aşmak için, sanat kategorisi içinde yer alan fotoğraflar, sanatsal yönelim başlığı altında ayrı bir bölüm olarak değerlendirilmemiş, mesleki/eğitsel ve ilgili alanlarına yönelim çerçevesinde ele alınmıştır.

Fotografik benlik temsiliinde ilk sırada mesleki yönelimini öne çıkaran, sanat eğitimi alan öğrencilerden biri, seslendirme sanatçısı olmak istemektedir. Bu isteğini de seslendirmesini yaptığı çizgi filminden bir kare ile ortaya koymaktadır (Foto 47).



**Foto 47.** “Hayalimdeki Ses”

(Kadın, 20 yaş)

Bu fotoğrafta, Barbie’nin çizgi filminden bir bölüm var. Ben seslendirme sanatçısı olmayı istiyorum. Bir şirketin yöneticisi ile tanışmıştık. O tesadüfen instagramdan bir şeye denk gelmişti ve benden birkaç iş istemişti. Burada da arkadaşım ile çizgi filmi montajlamıştık, ben seslendirmiştim. O zamandan bir kare. Üç karakteri de ben seslendirmiştim. Çok heyecanlıydım, benden böyle bir şey istendiği için. Eğitimini almadım bu işin. Zorluğunu da fark etmişim ama çekim yaparken çok heyecan vermişti bana .... Ben gelecekte en çok bu işi yapmak istiyorum ama üniversitelerde bunun bir bölümü olmadığı için, ben de en çok istediğim ikinci bölüme girdim. Bu fotoğraf beni anlatıyor derken gelecekte de asıl işim bu olsun istiyorum. En çok bu işi yapmak istiyorum. Hayalimde de bu var zaten.

Katılımcının, seslendirmesini yaptığı Barbie karakteri ile kendini özdeşleştirmesi, seslendirmeye olan tutkusunu yansıtmaktadır:

Ben günlük hayatımda da böyle heyecanlıyım. Heyecanlı tepkiler verebiliyorum hiç farkında olmadan ve buradaki kızların tepkileri de böyleydi. O yüzden çok hoşuma gitmişti. Mesela bu karede Barbie’ler aynı anda şaşıyorlar, soldaki Barbie hayranlıkla izliyor. Tepkilerini kendime benzettim, o yüzden de yakın buldum kendime. Çok da zor olmadı zaten karakterin havasına girerken.

Katılımcı, seslendirdiği filmin videosunu her gördüğünde çok mutlu olduğunu ve kendisiyle gurur duyduğunu belirterek aynı zamanda başarı yönelimini de ortaya koymaktadır:

Videoyu her izlediğimde gurur duyuyorum ve bu işe kesinlikle devam etmeliyim diyorum kendime. Çok gurur veriyor. Seslendirme eğitimi İstanbul’da veriliyor. Şu anda orada hiç tanıdığım yok, oraya hiç gitmedim. Ama videoyu ya da bu fotoğrafı her gördüğümde, İstanbul’a gitmekten korksam bile, kendime “Bu işi bırakmamalıyım.” diyorum. Mutlaka devam etmeliyim.

Aynı katılımcının üçüncü sırada sunduğu fotoğrafı da mesleki yönelimine işaret etmektedir. Katılımcı, üniversitede aldığı bir ders için verilen ödev kapsamında, ünlü bir ressamın natürmort tablosuna benzetmeye çalıştığı tablonun fotoğrafını çekmiştir (Foto

48). Sevdiği bir işi yaparken özen gösterdiğini ve bu tabloyu yapmak için de sabaha kadar çalıştığını belirten katılımcı, çok yorulsa bile ortaya çıkan sonuçtan memnun olduğunu ve kendisiyle gurur duyduğunu ifade etmiştir.



**Foto 48.** “Sabretmenin Sonundaki Güzellik”

(Kadın, 20 yaş)

Öncesinde de dublajdan sonra en çok istediğim bölüme girdim demiştim. Böyle sanatsal işlerde bir şeyler ortaya çıkardığım zaman çok mutlu oluyorum. Verilen her ödevde, her projede çok özen gösteriyorum. Kalem benim elimdeyken yaptığım şeyler beni daha mutlu ediyor. O yüzden bu fotoğraf da beni yansıtıyor. Bu tabloyu, ben yapmıştım. Bittiğinde yine kendimle gurur duymuştum. Çok sabrettim, sürekli kağıtta denemeler yaparak çizmiştim. Hemen bitsin de gideyim diye boyamadım, çok uğraşmışım. Çok geç uyumuştum o gün. Çok yorulsam da bu benim kendim alanım, bunu ben istedim demiştim. İstediğim bir şey için yoruluyorum demiştim ... Resmi, hayatımın her döneminde mutlaka yapıyordum. Bir şekilde hayatıma dahil ediyorum. Üniversitede de zaten bu bölüme girdim. Dış etmenler üniversiteye kadar beni çok engelliyordu ama ben çok istediğim için, hayatımın her dönemine resmi ya da bir şeyler çizmeyi dahil ettim. Hiçbir zaman da bırakmadım. Yaptıkça da çok keyif alıyorum. O an her şeyi unutuyorum. O an sadece müzik var, ben bir şeyler çiziyorum ve boyuyorum. Nasıl akışına giderse. Ne zaman resim çizsem, onda kendimi buluyorum.

Katılımcının sunduğu iki fotoğrafta da mesleki/eğitsel ve ilgi alanına yönelimi temelinde yorumlamalar yaptığı görülmektedir. Görsel İletişim Tasarımı Bölümü öğrencisi olan katılımcı, sanatsal eğilimini, mesleki tercihinde de ortaya koymaktadır. Katılımcının benlik tanımlamalarından, hümanistik yaklaşımın temel ilkeleri olan

ilerleme ve kendini gerçekleştirme güdüsü doğrultusunda bir benlik tanımlaması yaptığı söylenebilir. Kendini gerçekleştirme, bir kimsenin “olmaya, gerçekleştirmeye yönelimli gizil güçlerini gerçekleştirmesi” (Topses, 2003, s. 154) olarak açıklandığında, örnekteki katılımcının çocukluğundan bu yana ilgilendiği sanatın çeşitli alanlarında kendini gerçekleştirme güdüsü ile hareket eden bir birey olduğunu söylemek mümkün görünmektedir.

Fotografik benlik kavramında ilk sırada, bir çerçeve ve ponponu görüntüleyen ve o fotoğrafı (bkz. Foto 11) nesnelere yönelim temelinde tartışılan katılımcı, ikinci sırada da çizimlerinin yer aldığı bir fotoğraf sunmuştur (Foto 49). Görsel İletişim Tasarımı Bölümü öğrencisi olan katılımcı, kendini en iyi anlatan şeyin çizimleri olduğunu belirtmiştir. Katılımcı çizimleri ile ilgili fotoğrafı, ilk sıraya koymak istediğini ancak - ilk fotoğrafında ortaya koyduğu- kişiliği olmadan çizimlerinin de olamayacağını düşündüğü için ikinci sırada sunduğunu ifade etmiştir.



**Foto 49. “Ben”**

(Kadın, 19 yaş)

Katılımcı, fotoğrafında yer alan çizimlerinden şu sözlerle bahsetmektedir:

Bu fotoğrafta illüstrasyonlarım var. Kendi çizimlerim var. Halihazırda elimde bu çizimler olduğu için bunları görüntüledim. Kağıtları üst üste koydum. Bu çizimler, benim illüstrasyon ödevimdi. Ödevimiz masal yapmaktı. Ben bunu önceden de düşünmüştüm. İleride çizgi film yapmak istiyorum. Bu fotoğrafı çizimlerimi sembolize etsin diye seçtim. Bir de palet koydum ortaya .... Bu

fotoğraftaki çizimler, ilerde yapmak istediğim bir hikayeyi temsil ediyor. Bu hikayenin geçtiği yer, Kış Kasabası. Bu karelerin hepsi aynı hikayenin farklı bölümlerini anlatıyor. Hikayelerimde başrol karakteri olarak genelde kendimi çiziyorum. Bu fotoğrafta da masada çalışan kız benim.

Kendini en iyi çizimleri ile ifade ettiğini söyleyen katılımcı, çizimlerinin hayal dünyasının ürünleri olan ve gerçekte yaşayamayacağını düşündüğü şeyleri anlattığını ifade etmiştir. Bu bağlamda katılımcının çizimlerinin, benliğin idealleştirilmiş bir görüntüsünü yansıttığını düşünmek mümkün görünmektedir:

Beni benden daha iyi ve en iyi anlatacak şeyin, çizimlerim olduğunu düşünüyorum. Çizimlerimle anlattığım şeyler, yaşamak istediğim ama yaşanmayacak şeyler. Yani fantezi dünyası. Çizimlerimde genelde yaşamak isteyip de yaşayamadığım şeyleri anlatırım. Sürreal olabilir. Kendimi bildim bileli resim çiziyorum. Düşündüğüm her şeyi çiziyorum. Çizimlerim bir nevi beni anlatıyor. Yaşamak istediklerim, yaşadıklarım, yapmak istediklerim. Bazen bir şeyleri kelimeye dökemiyorum. Anlatamadığım ya da yapamadığım şeyler oluyor. Onları çizip rahatlıyorum .... Bu fotoğraf da yapamadıklarımı dışarıya döndürme şeklim olabilir. Yani soyut düşüncelerimi somutlaştırdığım bir fotoğraf.

Katılımcının açıklamaları, çizim yapmayı kendini ifade etmede bir araç olarak kullandığını göstermektedir. Bu bağlamda katılımcı, sanatın katarsis işlevini açıkça ortaya koymaktadır. Katılımcı, iç dünyasını, çizimleri ile somutlaştırarak ve dış dünyaya aktararak rahatlamaktadır. Katılımcının çizimlerini “fantezi dünyasının bir yansıması” olarak değerlendirmesi de ideal ve gerçek benliği arasındaki çatışma ile baş etmede, çizimlerini bir strateji olarak kullandığını da düşündürmektedir.

Katılımcı aynı zamanda, çizimlerinden oluşturduğu fotoğrafında oldukça geniş bir alanda yer verdiği pembe renkten ve kış mevsiminden, kendisini temsil eden şeyler olarak söz etmiştir. Katılımcı, pembe rengin ve kış mevsiminin anlamını şu sözlerle açıklamıştır:

Çizimlerimde kar ve pembeyi çok kullanıyorum. Kış mevsimi ve pembe renk beni çok iyi yansıtıyor. Pembenin anlamı şu: Kırmızı tutkunun rengi, beyaz masumiyetin rengi. İki renk bir araya gelince pembeyi oluşturuyorlar. Aynı şekilde kışın da masumiyeti yansıttığını ve karla bütün kötülükleri kapattığını düşünüyorum. Ayrıca kış mevsiminde doğdum.

Katılımcı, insana özgü tutku ve masumiyet kavramlarını, doğaya ait niteliklere aktararak benlik tanımlamasında kullanmaktadır. Böylece katılımcı, iç dünyasını, somut yaratıları olan çizimleriyle dışa aktardığı gibi, insana özgü içsel nitelikleri de (masumiyet, iyilik) doğaya ait bir renk tonu olan pembe ve bir mevsim olan kış ile somutlaştırmış görünmektedir. Kış mevsiminin karla ilişkilendirilişi ile de katılımcının aslında beyaz renge gönderme yaptığı ve beyazın da kötülükleri örterek yine masumiyete işaret ettiğini düşündürmektedir. Benzer şekilde katılımcı, fotografik benlik temsilinde yer alan başka fotoğraflarda da saflık, masumiyet gibi kavramlara göndermelerde bulunmaktadır.

Bir diğer katılımcı da fotografik benlik temsilinde ikinci sırada internetten seçtiği, kütüphanede ders çalışan bir öğrencinin fotoğrafını sunmuştur (Foto 50). Görüşme esnasında başarının ve çalışmanın hayatındaki önemini sıklıkla vurgulayan Hukuk Fakültesi'nde öğrenim gören katılımcının, bu fotoğrafında da benlik tanımlamasını başarı kavramı üzerinden yaptığı gözlenmektedir. Birkaç fotoğraf arasından en çok çalışmaya odaklanmayı temsil eden görüntüyü seçtiğini söyleyen katılımcı, derslerine odaklandığında çevresindeki hiçbir şeye dikkat etmediğini, tüm dikkatini çalışmasına yönlendirdiğini; temsili görüntüdeki kişinin de doğrudan defterine odaklanmış, etrafla ilgilenmeyen bir kişi olmasını özellikle tercih ettiğini belirtmiştir.



**Foto 50.** “Başarıya Giden Yol”

(Kadın, 20 yaş)

Başarının kendisi için çok önemli olduğunu ifade eden katılımcı, bu fotoğrafın çalışkanlığını temsil ettiğini ve başarıya ancak çalışarak ulaşılabileceğini şu sözlerle vurgulamaktadır:

Şu zamana kadar hep disiplinli çalışan bir insan oldum. Derslerime hep çok yüklendim. Gerçekten şu kısa süreli ömrümün çok büyük bir kısmını masa başında geçirdim diyebilirim .... Aynı zamanda önceki yıllarda kazandığım bir alışkanlık olarak disiplinli çalışmanın beni çok iyi yerlere getirebileceği düşüncesiyle, bu özelliği kazandım. Şu anda da bu alışkanlığımı sürdürüyorum. O yüzden bu fotoğrafın beni çok iyi anlattığını düşünüyorum. Çünkü her şeye çalışarak ulaşacağımızı düşünüyorum .... Ayrıca bu fotoğraftaki bireysel çalışma ortamı da beni yansıtıyor. Ben tek başına çalışmayı seven bir insanım. Etrafımda birilerinin olmasını pek istemem. Olacaksa da benle alakası olmasın. Herkes bireysel çalışsın. Fotoğraf, grup çalışmalarını sevmemem açısından da beni temsil ediyor. Tek başıma çalışayım ve işimi kendim yapayım.

“Öğrencilerin başarıyı elde etmeye yönelik sahip oldukları inançları ve performanslarını değerlendirmede kullandıkları ölçüt ve standartlar” başarı hedef yönelimi (*achievement goals*) kavramı ile açıklanmaktadır (Pintrich ve Schunk’tan aktaran Üzbe ve Bacanlı, 2015, s.36). Başarı yönelimleri kavramı, öğrencilerin öğrenme eylemlerini hangi amaçla yerine getirdiğini vurgulamaktadır. Bu amaçlar, yeteneği geliştirme ve yeteneği kanıtlama veya yeteneksiz görünmekten kaçınma olarak temelde iki grupta sınıflandırılmaktadır (Kayaş, 2013; Üzbe ve Bacanlı, 2015). Dweck (1986) başarı hedefleri yönelimleri modelinde, bu hedefleri, “öğrenme ve performans hedefleri” olarak iki boyutta kavramsallaştırmaktadır. *Öğrenme hedefleri* bireylerin yetkinliklerini artırmaya, yeni bir şeyi anlamaya veya ustalaşmaya çalıştıkları, *performans hedefleri* ise bireylerin yeterliliklerine ilişkin olumlu yargılarda bulunmaya veya yetkinlikleri hakkında olumsuz yargılardan kaçınmaya çalıştıkları başarı yönelimleridir (Dweck ve Legget, 1988, s. 256). Böylelikle öğrenme hedefleri, yeteneği geliştirme amacı taşıırken, performans hedefleri yeteneği kanıtlama ve/veya yeteneksiz görünmekten kaçınma amacı taşımaktadır. Bu görüşlerden hareketle, örnekteki katılımcının dikkatinin başarıya odaklanmış olduğunu söylemek mümkündür. Elliot ve Dweck, öğrenme hedefleri olan bireylerin, becerilerini geliştirmeye odaklandığını, zor

görevleri kendilerine amaç edindiklerini, öğrenmekten ve araştırmaktan keyif aldıklarını ve azimli kişiler olduklarını belirtmektedirler (akt. Kayış, 2013). Başarıya ancak çok çalışma ve disiplinli olma ile ulaşabilmenin mümkün olduğunu belirten katılımcının, ideal benliğin amaçlarına ulaşmak için öğrenme hedefleri doğrultusunda başarı hedef yöneliminin olduğu söylenebilir.

Aynı katılımcı, fotografik benlik temsilinde, üniversitede aldığı bir ders kapsamında sunum yaparken çekilmiş bir fotoğrafı da dördüncü sırada sunmuştur (Foto 51). Katılımcı, fotoğrafı yorumlarken insanlara hitap etmeyi, topluluk içinde konuşmayı sevdiğini ve insanların dikkatli gözlerle kendisini izlemelerinden mutlu olduğunu açıklamıştır. Katılımcı, insanların dikkatini çekmekten hoşlandığını ancak bunu dış görünümü ile değil, anlatım biçimi ile yapmak istediğini de eklemiştir.



**Foto 51.** “Kelimelerin Gücü”

(Kadın, 20 yaş)

Konuşurken bir an için bile, herhangi bir kelimeyi unutmak istemiyorum. Herhangi bir şeyi atlamak istemiyorum. O yüzden defalarca sunum yapıyorum. Bu da benim hayatımın temel taşlarından birisi. Sunum yapmak... İnsanlara hitap etmek... Fotoğrafta bir şey anlatırcasına ellerim açık bir şekilde duruyor. Genelde konuşurken ellerimi de kullanırım. Sadece sunumlarda değil, günlük hayatımda da bir şeyi anlatırken, önemli bir noktaya değinecekken, duruma uygun el hareketleri yapmaya da dikkat ediyorum.

Katılımcı, ayakta sunum yapmayı çok sevdiğini belirtmiş ve bunun nedenini de şu sözlerle açıklamıştır:

Çünkü ayakta gezinerek tek tek insanlara daha iyi ulaşabildiğimi düşünüyorum. Her ne kadar aralarında gezinmesem de o kısıtlı alanda dahi yürüyor olmak bana daha çok güven veriyor. Oturduğum yerde sabit bir konumdayken bir şey anlatmak benim için daha zor. Elimi ayağımı hep sabit tutmam gerekiyormuş

gibi kendimi daha çok geriyorum. Ama ayaktaiken daha rahat hareket ediyorum. Ayağımın konumunu değiştiriyorum, yürüyorum. Daha rahat hissettiğim için ayakta sunum yapmayı seviyorum.

Sosyal etkileşimde, sözel ifadeler kadar sözel olmayan ifadeler de önem teşkil etmektedir. Bu anlamda toplumsal etkileşim, “jestler, mimikler, beden hareketleri gibi sözel olmayan ifade biçimleri ile bilgi ve anlamın alışverişini gerektirmektedir” (Giddens, 2008, s. 169). Örnekteki katılımcının topluluğa hitap ederken kullandığı jestler de söz ile ifadeyi daha vurgulu hale getirmek ya da “söz ile söylenen şeyleri daha da açmak” (Giddens, 2008, s. 169) amacıyla sözel olmayan bir iletişim biçimini tercih ettiğini düşündürmektedir. Anthony Giddens (2008, s. 171), “yüz ifadeleri gibi jestler ve beden duruş biçimlerinin de konuşmayı doldurmak için” kullanıldığını belirtmektedir. Bu görüş bağlamında, ayakta durarak konuşma yaparken daha rahat olduğunu belirten katılımcının duruş biçiminin, bulunduğu ortamın kontrolünü sağlayarak iletmek istediklerini daha rahat, kendinden emin ve eksiksiz bir biçimde aktarmasında etkili olduğu anlaşılmaktadır.

Bir başka katılımcı da fotografik benlik temsiline ilk sırada ders çalışırken çekilen bir fotoğrafını sunmuştur (Foto 52). Katılımcı ödev yapmaktan çok yorulduğu bir anı, esprili bir pozla kaydetmiştir.



**Foto 52. “Off”**

(Kadın, 20 yaş)

Bu fotoğraf, benim ödevkolik olmamı anlatıyor. Dersim yoksa da oturur, bir şeylerle uğraşırım. Masada görölüyor. İki tane üst üste çanta var. İkiisi de benim. Defterler var. Bir yanda kesilmiş kağıtlar, bir yanda atıştırma malıklar. Bilgisayar açık. Telefon şarja takılı. Sürekli su içiyorum. Kitaplığı dağıtmışım, bir şeyler ararken. Kırmızı hırkam her zamanki gibi üstümde, hiç değişmiyor. O an, tamamen beni anlatıyor. Yani beni yakın arkadaşlarımdan kim görse “Yine yerinde, yine kalkmamış, masayla bütünleşmiş.” der. Kapı kapatılır, onlar yataklarında yatarlar. Ben buradayımdır her zaman. Uyanıp içeriye geldiklerinde, selam veririm, kulaklığımı takıp ödevde geri dönerim.

Gündelik yaşamının en belirgin faaliyeti olan ders çalışmaya/ödev yapmaya ilk sırada sunduğu fotoğrafiyla vurgu yapan katılımcı, benlik tanımlamasını da eğitsel yönelimi temelinde gerçekleştirmektedir. Görsel İletişim Tasarımı Bölümü’nde öğrenci olan katılımcı, ödevlerinin dönem sonuna kadar sürmesinden ve hiç bitmediğinden söz etmektedir. Bu durum, dinamik bir çalışma sürecine işaret etmektedir. Katılımcının açıklamalarından, ödev yapma eyleminin bir ritüel haline dönüştüğünü söylemek de mümkündür. Bu açıdan katılımcının ödev yaparken üzerinde olan kırmızı hırkası bu ritüelin bir sembolü ve çalışırken gösterdiği rutin davranışları da benliğin ritüeli olarak kabul edilebilir.

Bir başka katılımcı da ilk sırada hem eğitsel yönelimini hem de ilgi alanına ilişkin yönelimini birlikte içeren bir fotoğraf sunmuştur. Yaklaşık on senedir profesyonel olarak dansla ilgilenen katılımcı, fotoğrafında sahneye çıkmadan önce sınavına çalıştığı bir görüntüye yer vermiştir (Foto 53).



**Foto 53. “Karmaşa”**

(Kadın, 21 yaş)

Başkaları üzerinde oluşturduğu izlenim ile içsel yaşantısının farklı olduğunu belirten katılımcı, bu fotoğrafı ile pek çok şeye aynı anda yetişmeye çalışmasından kaynaklanan tedirginliğine vurgu yapmaktadır:

Burada, ben gösteriye çıkacağım. Üstümde dans kostümlerim var. Ama sınava çalışıyorum, valizin içinde oturuyorum. Aslında gülüyorum ama içim tedirginlikle dolu. Hem sahne öncesi heyecan hem bir sonraki gün gireceğim sınavın stresi var. İçimle dışım çok farklı. Burada onu anlatmak istedim. Aynı anda bir sürü şey yapmaya çalışıyorum. Hayatım boyunca sürekli bunu yaptım. Sürekli turnelere çıkıyorduk. Bazen yetişemiyordum. O valiz de bunu anlatıyor. Seyahati çok sevdiğimi de anlatıyor aslında. Diğer tarafta üstümde kostüm var. Hem dans ettiğim kişiliğim hem de normal bir hayatım var. Yani bu fotoğrafta ‘sahneye çıkan ben’, ‘sahneye çıkmayan ben’ ve ‘tüm bu yoğunluğun içinde akademik başarısını düşünen bir ben’ var. Aynı zamanda da ‘mutlu görünmeye çalışan bir ben’ var .... Burada birçok duyguyu aynı anda yaşıyorum. Sahneye çıkacağım için çok mutluyum. Arkadaşlarım yanımda olduğu için mutluyum. Ders çalışmayı da seviyorum, mutluyum ama hepsine yetişememe kaygısı var. Şu anda da olduğu gibi. “Çok şey yapıyorken acaba hiçbir şey mi yapmıyorum?” endişesini taşıyorum.

Goffman (1959/2014), “kişinin aklındaki amaç ya da bu amaca sahip olma nedeni ne olursa olsun, diğer insanların kendisine tepkilerini, özellikle de kendisine nasıl davranacaklarının denetimini elinde tutmak istediğini” belirtmektedir. Bu denetim de diğer insanların var olan duruma ilişkin düşüncelerini etkilemekle sağlanmaktadır. Bu etki, “diğer insanları gönüllü olarak kişinin kendi planlarına uygun davranmaya yönlendiren bir izlenim yaratacak ifade tarzıyla” gerçekleşmektedir (s. 17-18). Buna göre, örnekteki katılımcının karmaşa olarak nitelendirdiği içsel durumunu dışarıya yansıtmamaya çalışarak diğer insanlar üzerinde oluşturmak istediği izlenime göre davrandığını söylemek mümkün görünmektedir.

Aynı anda birden çok işi bir arada yapmaya çalıştığını belirten katılımcı, bu fotoğraftaki gibi “Acaba yeterli miyim?” kaygısını hep taşıdığını belirtmektedir. Bununla birlikte, fotoğrafta yaptığı zafer işaretinin, yaşadığı yorgunluğa ve karmaşaya rağmen başaracağına olan inancını temsil ettiğini de ifade etmektedir. Katılımcının zafer işaretini kullanma biçimi, Goffman’ın “izlenim yaratacak ifade tarzına” karşılık gelen sembolik bir anlatım şekli olarak dikkat çekmektedir. Bu ifade biçiminin, katılımcının

içsel huzursuzluğunun üzerini örtmesi ve bunun yerine “mutlu görünmeye çalışan bir benlik” izlenimi yaratmaya çalışmasının görsel bir sembolü olduğu düşünülebilir.

Aynı katılımcı, dans provası esnasında çekilen bir fotoğrafını da ikinci sırada sunmuştur (Foto 54). Sahnede tek başına olmaktan ve ışıkların üzerinde olmasından mutluluk duyduğunu ifade eden katılımcı, buna rağmen fotoğrafta düşünceli bir ruh hali olduğunu belirtmiş ve bu fotoğrafı seçmesinin nedenini şöyle açıklamıştır:



**Foto 54.** “Hüzün”

(Kadın, 21 yaş)

Burada dikkat ettiyseniz, spot sadece bende. Çünkü ben orada solo oynuyordum. Etrafımda arkadaşlarım vardı. Ben düşünceli bir haldeyim. Aslında sahnedeyim. En çok olmayı sevdiğim yer, mutlu olmam gerekir. Hem endişelerim var hem de etrafımda çok fazla insan olmasına rağmen, ben yine tekim burada. Sosyal hayatımda da öyleyim. Çok fazla arkadaşım var gibi görünüyor ama kendi içime çekildiğimde, bir derdim olsa arayacak kimseyi bulamıyorum. Bu, onun bir yansıması gibi olmuştu. Onun için seçtim bu fotoğrafı .... Egoistçe mi bilmiyorum ama bu fotoğraf, etrafta çok kişi varken aslında çok yalnız hissettiğimi anlatıyor. Bana hep “Senin çevren ne kadar geniş, ne kadar çok arkadaşın var.” derler. Çevrem geniştir çünkü küçüklüğümde beri çok fazla sosyal faaliyette bulundum. Hep göz önündeydim. Okul başkanı bile olmuşum ortaokuldayken. Seviyorum da göz önünde olmayı. Bir sürü insan tanıdım. Kimini sevdim, kimini sevmedim. Ama yine de yalnızım.

Bu fotoğrafı gördüğü her an hüznlendiği söyleyen katılımcı, fotoğrafa da “Hüzün” ismini vermiştir. Katılımcı, yaşadığı içsel çatışmayı da şu sözlerle açıklamıştır:

Bu fotoğrafı görünce hep hüzünlenirim. Aslında çok mutlu olmam gerekir ama etrafımda çok kişi varmış gibi görünürken yalnız oluşum, hep hüzünlendiriyor beni. Olayın kendisi açısından en mutlu olduğum yerdeyim: Sahnede. Fotoğrafın yaşandığı an söz konusuysa eğer, benim için zirvedir. Çünkü çok büyük bir sahneydi burası, benim zirvemdi yani. Ancak yaşanan an zirveyken, bu fotoğraf hüzündür.

Susan Sontag (1977/2008, s. 144), gerçekliğin gizli olduğunu ve “gizli olan bir şeyin üstünden onu gizleyen örtünün kaldırılması gerektiğini” belirtmektedir. Fotoğraf makinesi, Sontag’ın deyişiyle bir “ifşa sistemi” olarak bu örnekteki katılımcının fotoğrafında sunduğu gerçekliğin üzerindeki örtüyü kaldırmış ve görünenin ardındaki anlam ve duyguların açığa çıkmasına yol açmıştır. Katılımcının açığa çıkan duygularından en güçlü olanı yalnızlıktır. Katılımcı, geniş bir sosyal çevresi olmasına rağmen, kendini hep yalnız hissettiğini belirtmektedir. Bu durum ‘ait olma ihtiyacı’ ile açıklanabilir. Roy F. Baumeister ve Mark R. Leary (1995), insanların temel olarak ait olma gereksinimi tarafından güdülendiğini vurgulamaktadırlar. Bu ait olma ihtiyacı, kalıcı, olumlu ve anlamlı ilişkileri şekillendirme ve sürdürmeye ilişkin yaygın bir inancı içermektedir. Ait olma ihtiyacının şiddetinde bireysel farklılıklar ortaya çıktığı zaman, bu ihtiyaçları diğer insanlarla, sık ve olumlu etkileşimlerde bulunarak doyumlamak gerekmektedir. Diğerleriyle ilişki kurarken ve ilişkiyi sürdürürken sürekli olumsuzluklar yaşayan kişiler, ait olma ihtiyaçlarını karşılamada çeşitli problemler (depresyon, kaygı gibi) yaşayabilmektedirler. Ayrıca araştırmacılara göre yalnızlığın ortaya çıkması, insanların herhangi bir yere, kişiye ya da nesneye ait olamamasından da kaynaklanmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Örnekteki katılımcının fotoğrafik benlik temsilini oluşturan diğer fotoğraflarında da kendini başkalarından farklı özellikleri ile tanımladığı, sosyal çevresinde uyum sorunları yaşadığı, kendini egoist olarak değerlendirdiği de gözlenmektedir. Bu bağlamda, katılımcının arkadaşlık ilişkilerinde ihtiyacı olan doyumu sağlayamadığı, bundan dolayı da ilişkilerinde olumsuzluklar yaşayarak kendini herhangi bir yere, kişiye ya da gruba ait hissedemediği düşünülebilir.

Buraya kadar açıklanan örnekler, katılımcıların mesleki ve eğitsel yönelimlerini ortaya koymaktadır. Bu bölümde ele alınan bir yönelim biçimi de katılımcıların ilgi alanlarına ilişkindir. Katılımcılar, üniversite hayatlarının dışında, sosyal yaşamlarında da çeşitli faaliyetlerde de bulunmaktadır. Bu faaliyet alanları içinde spor, dans, enstrüman çalma gibi çeşitli aktiviteler yer almaktadır.

Katılımcıların ilgi alanları temelinde değerlendirilen fotoğraflarına bakıldığında, katılımcılardan biri, benlik tanımlamasında dördüncü sırada yer alan, hayatında uzun süredir var olan basketbol sporunu temsil etmek için basketbol oynarken çekilen bir fotoğrafını sunmuştur (Foto 55).



**Foto 55. “Süreklilik”**

(Kadın, 18 yaş)

Voleybol ve futbolla da ilgilenen katılımcı, basketbolu kendinden bir parça olarak gördüğünü belirtmiştir. Fotoğrafına “Süreklilik” ismini veren katılımcı, birçok kez ara verip yeniden başladığı basketbolun, hayatında her zaman devam edecek bir süreç olduğunu vurgulamıştır. Basketbol oynadıktan sonra huzur ve rahatlama hissettiğini söyleyen katılımcı, “O his için bu kadar yorulmaya değer diyorum. Maç yaptığımızda sarf ettiğimiz 2-3 saatlik yoğun efor sonrasında gerçekten bir rahatlama oluyor. O rahatlık çok değerli benim için.” sözleriyle duygularını da ortaya koymuştur.

Benlik tanımlamasında sportif faaliyetlere yer veren bir başka katılımcı da savunma sporları ile ilgilenmektedir. Yüksek kuşak karateci olan katılımcı, benlik temsiline ikinci sırada, eğitim verdiği iki çocuk karate öğrencisinin yer aldığı bir fotoğraf sunmuştur (Foto 56).



**Foto 56. “Dostluk”**

(Kadın, 19 yaş)

Yüksek kuşaklar, kendilerinden düşük kuşaklara ders verir. Ben de genellikle küçük çocukları seçiyordum. Oradaki küçük kızın ayağında bir sıkıntı vardı. Tek ayak zıplamak zorunda kaldığı zaman, ben de elinden tutuyordum. Birlikte zıplıyorduk. Diğerini de yanıma alıyordum. Böyle şeyleri birlikte yapıyorduk. Hem sporu seviyorum hem de çocukları seviyorum. Ders vermeyi de seviyorum. Güzel vakit geçirmeyi sağlayan, rahatlatan bir aktivite. Çocuklarla çalışmayı özellikle tercih ediyorum. Çünkü akılları başka şeylere ermediği için daha saf ve temizler. Komik şeyler söylüyorlar. Hiç tahmin etmeyeceğiniz, çok akıllıca şeyler de söyleyebiliyorlar. Yaşça daha büyük birine öğretmektense çocuklar, bana daha yakın geliyor. Ben de rahatlamış oluyorum. Daha çok gülmüş oluyoruz, eğleniyoruz.

Sporda ayrı bir dostluk olduğunu belirten katılımcı, fotoğrafına da “Dostluk” ismini vermiştir. Ayrıca katılımcı, savunma sporlarının herkes tarafından ilgi duyulan spor dalları olmadığı için, ilgilendiği spor dalını bir farklılık olarak gördüğünü de belirtmiştir. Bu farklılığı da “Kendime bir şeyler kattığım, yeni bir deneyim edindiğim için biraz daha farklıyım diye düşünüyorum.” sözleriyle açıklamıştır.

Daha önce de belirtildiği gibi, insanlar kendilerini sosyal çevrelerindeki diğer insanlardan farklı kılan özelliklerle betimleme eğilimindedirler (McGuire ve McGuire,

1982). Bu durum, insanların kendilerini başkalarını ölçüt olarak tanımladıklarını göstermektedir. Leon Festinger (1954), sosyal karşılaştırma kuramında, insanların kendilerini değerlendirmek için güdülendiklerini ve bu değerlendirmeyi de kendilerine benzer yönleri olan kişiler ile kendilerini karşılaştırarak yaptıklarını öne sürmektedir. Bu görüş doğrultusunda örnekteki katılımcının, savunma sporları ile ilgileniyor oluşunun, onu diğerlerinden ayıran betimleyici bir özelliği olarak gördüğü söylenebilir. “Kendime bir şeyler kattığım ... için daha farklıyım” sözleri de katılımcının karşılaştırma yaptığına işaret etmektedir. Festinger’in görüşüyle tutarlı olarak da üniversite öğrencisi olan katılımcının karşılaştırma grubunun, üniversite ortamından kişileri ya da akran gruplarını içermesi beklenmektedir. Ayrıca katılımcının, kendini diğerlerinden ayıran özellikleri ile tanımlayışı, özerk benlik yapısına da işaret etmektedir.

Benlik tanımlamasında sportif bir aktiviteye yer veren bir başka katılımcı da takım olarak katıldıkları bir satranç turnuvasında, maç esnasında düşündüğü bir anın görüntüsünü sunmuştur (Foto 57). Bu maçı kazanmanın, turnuvada ilk üçe girme şansını garantileyeceği için çok önemli olduğunu belirten katılımcı, takım kaptanı olarak çok baskı altında olduğunu ve bu karenin de yoğun bir şekilde düşündüğü bir anda çekildiğini ifade etmiştir.



**Foto 57.** “Düşünüyorum Öyleyse Varım”

(Erkek, 23 yaş)

Satrancın, hayatının her yerinde olduğunu belirten katılımcı, satrançla olan ilişkisini ve satrancın bir hayat biçimine nasıl dönüştüğünü şu sözlerle açıklamaktadır:

Satranca, üçüncü sınıfta babamla başladım. İki üç yıl babamı hiç yenemedim. Sonrasında babamı yenmeye başladım. Ardından babam, benimle satranç oynamamaya başladı. Sonrasında turnuvalara katıldım. Birincilikler almaya başladım derken satranç oyuncusu oldum çıktım. Satrancı hayatımın içine yaydım. Gerek yapacağım planlarda önceden düşünme olsun gerekse insanlarla iletişimimde olsun satranç farklı açılardan bakma, farklı yollar bulma, problem çözme gibi açılardan bana çok şey kattı. Çevremdeki insanlara da... Beni tanıyan insanlar, satranç bilmiyorsa bile birkaç hafta içinde satranç öğrenir, satranç hakkında bilgisi olur. Hayatımda satranç da çok büyük bir yer kapladığı için çevremdekiler de bundan etkileniyor. Satranç, bana çok şey katmıştır. Çok çeşitli insanlar tanımama da sebep olmuştur. Çok iyi dostluklar kurmama da neden olmuştur. İnsanlar kahvelere gider okey oynar, kâğıt oynar. Ben satranç bilen biri olmadan bir kafeye gitmem. Kafeye gittiğimde satranç oynarım. Saatlerce oynayabilirim. Çok büyük zevk verir bana.

Alfred Adler, bir hedefe ulaşmada bireylerin ortaya koyduğu yaşam biçiminin, kişinin çocukluk döneminde girdiği etkileşim sonucu oluştuğunu belirtmektedir. Bir kişinin yaşam biçimi de benlik kavramına dayanmaktadır (Bacanlı, 1990; Geçtan, 1981). Bu görüşten hareketle, satrancın, katılımcının benlik kavramına dahil olmasının çocuklukta babası ile girdiği etkileşim sonucunda gerçekleştiği söylenebilir. Katılımcının, küçük yaşlarda benlik kavramına yerleşen satranç oyunu, sonrasında katılımcının düşünme biçimine de etki ederek yaşam biçimi haline gelmiş görünmektedir.

Katılımcı, satranç oyunundaki düşünme biçimini gündelik hayatına ve sosyal ilişkilerine nasıl yansıttığını da şu ifadelerle aktarmaktadır:

Bu fotoğraf, çok düşünceli biri olduğumu anlatıyor. Egoist bir söz olabilir ama. Düşünceliden kastım şu: Çok düşünürüm, satrançta da çok düşünürüm, normal hayatta da çok düşünürüm. Satrançta da oyunu kazanmak için karşı tarafın ne hamle yapacağını düşünmek zorundasın. Bu, benim ikili ilişkilerimde de böyle. Erkek-kadın fark etmez. Karşı tarafın düşünmediği bir şey bile olsa, düşünüyor olduğunu kabul edip o düşünce üzerinden beş yüz farklı varyasyon düşünüyorum. Onun için işlerin içinden çıkamıyorum. Bu da eksi bir yön biraz tabi. Ama karşı tarafın yerine de düşünüyorum. Onun yerine de üzülüyorum. Onun yerine de seviniyorum. Biraz fazla düşünüyorum yani.

Tüm bu örneklere ek olarak katılımcıların mevcut eğitim alanlarına ve gelecekteki mesleklerine ilişkin pek çok fotoğrafta, nesneler de görüntülenmiştir. Bu nesnelerden, mesleki/egitsel ve ilgi alanlarına yönelim başlığına dahil edilen fotoğraflar içinde yer alanlar şunlardır: Bilgisayar, kamera, fotoğraf makinesi, video gibi araçların yanında bilgisayar ekranı, çalışma masası, kitap, kalem, defter, satranç takımı, sınıf tahtası ve otantik nesneler. Bunlara ek olarak giysi kategorisinde yer alan, katılımcıların ilgi alanlarını temsil eden spor kıyafetleri ve dans kostümleri de ilgi alanlarına yönelim içeriğine dahil edilmiştir.

#### **3.5.3.6. Katılımcıları En Az İfade Eden/Hiç İfade Etmeyen Fotoğrafların Yorumlanması**

Literatürde benzer bir yönerge bulunmamakla birlikte, bu araştırmada bireylerin, kendilerini ne/neler ile tanımladıklarının yanı sıra, ne/neler ile tanımlamadıklarının da benlik kavramları açısından ipucu sağlayacağı düşünülmektedir. Bu görüşten hareketle, katılımcıların çektikleri/seçtikleri fotoğraflar arasında son sıraya koydukları, kendilerini en az ifade eden ya da hiç ifade etmeyen fotoğraflar da ayrıca incelenmiştir.

Katılımcıları en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğraflara bakıldığında, genel olarak katılımcıların, betimleyici kişilik özellikleri ve hoşlanmadıkları ya da onları rahatsız eden fiziki çevre koşulları temelinde tanımlamalar yaptıkları gözlenmiştir. Katılımcıların fotografik benlik kavramlarında son sıraya koydukları görüntülerde en çok dikkat çeken sonuç, pek çok katılımcının kalabalık ve karmaşa içeren ortamlardan hoşlanmadıklarını ifade eden görüntüler sunmaları ve bu ortamlardan duydukları rahatsızlığı dile getirmeleri olmuştur. Kalabalığı sevmediğini belirten tüm katılımcıların bu gruptaki fotoğrafları, dış mekanda çekilmiştir. Ayrıca bu fotoğraflarda -bir fotoğraf hariç- katılımcıların kendileri bulunmamaktadır. Bunun yerine fotoğraflarda fiziki çevre ve/veya fotoğrafın çekildiği an çevrede bulunan, tanıdık olmayan insanlar görüntülenmiştir. Bu nedenle fotografik benlik kavramı kategorilerinden ‘başkaları’

kategorisi, bu fotoğraf grubu içinde en yüksek temsil oranına sahiptir. Ayrıca katılımcılar sözü geçen fotoğrafları, sıkıntı ve gerilim yaratan duygulara işaret eden, “Kasvet”, “Kaos”, “Karmaşıklık”, “Karmaşa”, “Stres” gibi başlıklarla isimlendirmişlerdir. Katılımcıların yaklaşık üçte birinin “Sen kim değilsin?” sorusuna “kalabalıktan/karmaşadan hoşlanmayan” kişiler olarak verdikleri fotografik yanıtlar, araştırma sonuçları açısından dikkat çekicidir.

Kalabalıktan rahatsızlığını dile getiren katılımcılardan biri, bu durumu metro yolculuğu esnasında görüntülediği bir kare ile temsil etmiştir (Foto 58). Fotografik benlik temsili kendini genellikle olumlu özelliklerle ve duygularla tanımladığı gözlenen katılımcı, kendini yansıtmayan fotoğraf için siyah-beyaz efekti tercih etmiştir. Fotoğrafın kendisine hissettirdiği duyguları “sıkıcılık, bunaltıcılık” gibi olumsuz duygular ile tanımlayan katılımcı, bu hisleri olumsuz anlam yüklediği siyah ve beyaz renkleriyle de ilişkilendirmiştir.

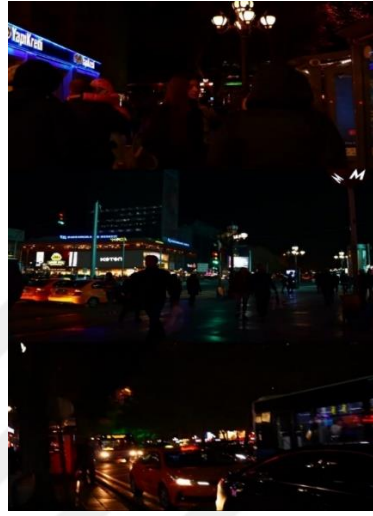


**Foto 58. “Kaos”**

(Kadın, 19 yaş)

Sevmediğim bir ortam. Çok kalabalık. Herkes çok mutsuz, kimsenin kimseye tahammülü yok. Hoşgörü hiç yok. Yine herkes bir yerlere yetismeye çalışıyor, bir şeylerden bezmiş durumdalar. Ben böyle biri değilim. Bu yüzden, beni yansıtmayan bir fotoğraf. Özellikle de siyah beyaz efekt verdim. Beni yansıtmayan bir şeyi siyah beyaz daha iyi yansıttım diye düşündüğüm için bu renklerle düzenledim.

Fotografik benlik tanımlamalarında içedönük ve çekingen kişiliği dikkat çeken bir katılımcı da kalabalıktan duyduğu huzursuzluk hissini yansıtmak için üç fotoğrafı içeren bir kolaj sunmayı tercih etmiştir (Foto 59). Kızılay Meydanı’nda üç farklı açıdan çekilen bu fotoğraflarda, o anda meydanda bulunan insanlar ve bir karede de çok net olmayacak şekilde kendisi görüntülenmiştir. Katılımcı, bu fotoğrafı ile dışarıda olduğu zamanlarda kendini huzursuz hissettiğini yansıtmak istediğini belirtmiştir.



**Foto 59.** “Karmaşıklık”

(Kadın, 19 yaş)

Dışarıda hayatı sorguluyor gibi oluyorum. Özellikle akşama doğru, Kızılay çok kalabalık oluyor. Hiç sevmiyorum. Aşırı kalabalık gerçekten. O yollarda yürürken rahatsız ve tuhaf hissediyorum. Kendime en uzak olduğum durum, dışarıda ve kalabalıkta olduğumda ortaya çıkıyor. Bu fotoğrafla bunu göstermek istedim .... Sanki ezilmiş gibi hissediyorum. Sanki sürü geliyor üstüme, geçecek yer olmuyor. Orada hayattan dışlanıyormuş gibi oluyorum. Çünkü insanların sağa sola çarpması kötü hissettiriyor.

Örnekteki katılımcı, kendini en az ifade eden fotoğrafında, kalabalığın içindeyken hissettiği gergin ve huzursuz ruh halini ortaya koymaktadır. Katılımcı, görüşme esnasında da “Dışarıda iken biraz tuhaf oluyorum. Evde ya da başkasının olmadığı zamanlarda rahatımdır ama dışarıda çekingenim” ifadelerini kullanarak utangaç kişilik özelliğini yansıtmıştır. “Başka insanların olduğu ortamlarda yaşanan rahatsızlık duygusu” (Fenigstein vd., 1975, s. 523) olarak tanımlanan sosyal kaygı, katılımcının kalabalık içindeki deneyimi açısından açıklayıcı olabilir. Bu bağlamda,

katılımcının utangaç kişilik özelliği, sosyal kaygının tetikleyici faktörü gibi görünmektedir. Utangaçlık, “bireyin kişilerarası ya da profesyonel amaçlarının önüne geçen rahatsızlık ve/veya çekingenlik durumu” ya da “suskunluk ve kendini sosyal ortamlara yabancı hissetme durumu” olarak açıklanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012, s. 415). Bu bağlamda, katılımcının utangaçlık özelliğinin, kaygı durumunu artırarak sosyal ortamlardan çekilme davranışına yol açtığı söylenebilir.

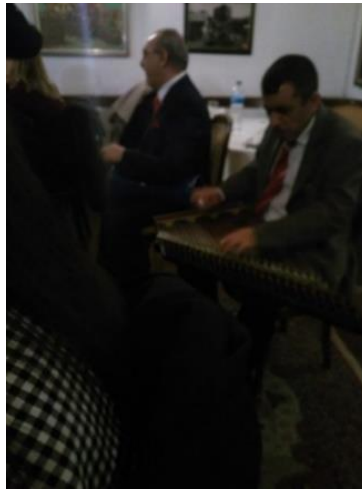
Ziller ve Rorer (1985), utangaç kişilerin çevre ile etkileşimlerini anlamak amacıyla otofotografi yöntemini kullandıkları çalışmalarında, utangaç bireylerin, utangaç olmayanlara göre daha düşük düzeyde sosyal yönelim gösterdiklerini tespit etmişlerdir. Utangaçlık ve dışadönüklük arasında ters bir korelasyon olduğunu saptayan araştırmacılar, utangaç kişilerin benlik kavramlarına ilişkin fotoğraflarında daha az insan, daha çok hayvan görüntüledikleri, daha sık estetik yönelim gösterdikleri sonucuna ulaşmışlardır. Bu bulgularla tutarlı olarak örnekteki katılımcının fotoğraflarında da hayvan ve çocukların yer aldığı, kendisi dışında bir insanın bulunmadığı ve estetik yönetime ait öğelerin (doğa olayları) öne çıktığı gözlenmektedir.

Kalabalık yaşantısı ve bu yaşantının sonucu olarak ortaya çıkan yoğunluk duygusu, farklı kavramsal yaklaşımların da açıklamaya çalıştığı olgulardır. Bu yaklaşımlardan ilki olan “aşırı yük kuramı”, yüksek derecede yoğunluğu “itici” bir durum olarak ele almaktadır. Durumun itici olma sebebi, çevrede duysal girdi yoğunluğunun fazla olmasının, bu girdilerle başa çıkmada güçlük yaratmasıdır. Aşırı yük kuramına göre, kalabalık bir ortamda bulunan uyaranların miktarı, duysal girdilerle başa çıkılamadığı zamanlarda, olumsuz durumlar yaratmaktadır. Yüksek yoğunluğu, itici bir deneyim olarak ele alan diğer yaklaşım “davranışsal sınırlama kuramı” ise kalabalığın kişilerin özgürlük alanını kısıtladığını, davranışsal seçimlerinde alternatiflerini azalttığını ve artan oranda müdahaleye yol açtığını öne sürmektedir. Bu açıdan kalabalık yaşantısının, kişi üzerinde olumsuz etkiye sebep olup olmayacağı,

kişinin ne yapmak istediğine ve yoğunluğun kişiyi sınırlandırmasının derecesine göre belirlenmektedir (Göregenli, 2018, s. 114).

Katılımcılar, kendilerini en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğraflarında, kalabalık, karmaşa, karışıklık gibi fiziksel uyaranlara vurgu yaptıkları gibi, fiziki çevreye ilişkin farklı dışsal atıflarda da bulunmuşlardır. Katılımcılar, kapalı ve aşırı sıcak hava, yüksek binalar, beton yapılar ve gürültülü ortamlardan rahatsızlıklarını dile getiren fotoğraflar da sunmuşlardır. Bunun dışında katılımcıların, kişisel özellikleri temelinde davranışsal atıflarda bulundukları da sıklıkla gözlenmiştir. Katılımcılar, “beklemek, boş durmak, makyaj yapmak” gibi eylemlerden ve “dağınıklık, karamsarlık” gibi kişilik özelliklerinden hoşlanmadıklarını ve bu özelliklere sahip kişiler olmadıklarını da fotografik benlik temsillerine yansıtmışlardır.

Tüm bunların dışında, kendilerinde var olmayan özellikler temelinde benlik tanımlaması yapan katılımcılar da bulunmaktadır. Bu katılımcılardan biri, kendini hiç ifade etmeyen fotoğrafında, müzik dinlemeye gittikleri bir ortamda kanun çalan bir müzisyen ve ekibini görüntülemiştir (Foto 60). Katılımcı, odağına kanun çalan kişiyi aldığı fotoğraf ile müzisyenin işini çok iyi yaptığını, mesleğinde profesyonel olduğunu ancak kendisinin hiçbir işte profesyonel olamayışını temsil etmiştir.



**Foto 60.** “Profesyonel”

(Erkek, 20 yaş)

Bu abi aşırı güzel kanun çalıyordu. Yani sadece notalara basmıyordu, farklı teknikler kullanarak şov da yapıyordu. Sonra baktım dedim ki bu adam bu işi yapıyor ve yaptığı işte profesyonel. Bu da beni en az ifade eden şey maalesef. Çünkü İngilizce öğretmenliği okuyorum, öğrenci olarak bile profesyonel bir öğrenciyim diyemiyorum. Dans ediyorum, profesyonel değilim. Müzik yapıyorum, yapmaya çalışıyorum, profesyonel değilim. Mizah yapıyorum. Hatta bizim sohbetler stand up olayına kayıyor. O da profesyonel değil. Resim de değil. Bir şeyler yapıyorum ama böyle profesyonel değilim hiçbirinde. Bir alanda profesyonelleşemedim henüz. Bu fotoğraf, yaptığı çoğu işte hatta belki de hepsinde profesyonel olamayan beni anlatıyor. Bu adam ise profesyonel. Ben değilim. Zaten arkadaş çevremde bana “her şeyden biraz” derler. Şöyle de bir söz vardı “Her şeyden biraz bilin ama birini çok iyi bilin.” İşte ben o ‘çok iyi’yi yapamadım.

Sahip olmadığı bir özellik temelinde benlik tanımlaması yapan bir başka katılımcı da liderlik özelliğinin olmadığından söz etmiş ve bunu da Atatürk’ün büstünü görüntüleyerek karşıt bir anlatımla temsil etmiştir (Foto 61).



**Foto 61.** “Lider”

(Erkek, 23 yaş)

Bir kişi, bu fotoğrafa baktığında, “Neden bu fotoğraf?” dediğinde “Liderliği görsün” diye bu fotoğrafı çektiğimi söyleyebilirim. Türkiye’de en çok kabul gören lider, Atatürk olduğu için lider olarak onu seçtim. Kendimle kıyasladığım zaman da “Lider olsam bile hiçbir zaman onun gibi bir lider olamayacağım.” diye düşünürüm .... Hayatım boyunca insanlar ya da gruplar arasında hiçbir zaman, “Hadi, bunu yapıyoruz!” deyip ondan sonra dediği yapılan kişi olmadım. Ailem içinde de... Bunu çok sorguladım. Lider değilim, öncü değilim ama bir görev adamıyım belki de öyle söyleyebiliriz. Ben birilerine “Sen şunu yapacaksın.” diyen kişi değil de birisinin bana “Sen bunu yapacaksın.” deyip o işi halleden kişiyim. Kendimi öyle görüyorum. Liderlik vasfımın olmadığını düşündüm. Biraz da yüzüm yumuşaktır zaten. Yumuşadığım zaman da sözümü dinlemezler.

Sahip olmadıkları özellikler temelinde benlik tanımlamaları yapan katılımcıların örneklerinde de görüldüğü gibi, insanların kim olduklarının yanı sıra kim olmadıklarına ilişkin görüşleri de benliğin belirgin yönlerini açığa çıkarmaktadır. Bireyin, kendisi üzerine düşünürken odaklandığı boyutlar olarak açıklanan benlik şemaları, benlik hakkında bilgi edinmede önemli yapılar olarak görülmektedir. Bireyler benlik kavramlarının “belirli bir boyutunu, merkezi öneme sahip, çarpıcı ve belirgin bir özellik olarak gördüklerinde” (Augoustinos ve Walker, 1995, s. 38) şematik olarak değerlendirilmektedirler. Bu bağlamda iki katılımcının da benlik tanımlamalarında odaklandığı noktalar, benlik kavramlarının önemli yönlerini oluşturmaktadır. Dolayısıyla katılımcıların, sahip olmadıkları özellikleri temelinde güçlü benlik şemalarına sahip olduğu söylenebilir. İlk örnekteki katılımcı, güçlü bir profesyonellik şemasına, ikinci örnekteki katılımcı da liderlik şemasına sahiptir. Katılımcıların benlik şemaları, ideal benlik alanlarına işaret ediyor görünmektedir. Her iki katılımcı da açıklamalarında kendilerinde var olmadığını düşündükleri özelliklere sahip olmayı istediklerine atıfta bulunan ifadeler kullanmışlardır: “Sonra baktım dedim ki bu adam bu işi yapıyor ve yaptığı işte profesyonel. Bu da beni en az ifade eden şey maalesef” (Erkek, 20 yaş). “Kendimle kıyasladığım zaman da lider olsam bile, hiçbir zaman onun gibi bir lider olamayacağım diye düşünürüm. Hayatımda insanlar ya da gruplar arasında hiçbir zaman, ‘Hadi bunu yapıyoruz’ deyip ondan sonra dediği yapılan kişi olmadım .... Bunu çok sorguladım” (Erkek, 23 yaş).

Katılımcıların fotoğraflarındaki kişilerin, kendilerine örnek aldıkları, onlar gibi olmak istedikleri kişiler olmaları ve kendilerini onlarla kıyaslayarak benlik tanımlamaları yapmaları da ideal benliklerine gönderme yapmaktadır. Ek olarak belirli bir özellikte şematik olan bireylerin, diğer bireylerde de aynı özelliklere dikkat ettiği belirtilmektedir (Dönmez, 1992; Taylor vd., 2007). Bu açıdan da katılımcıların şematik

oldukları özellikler temelinde, başka insanları temsilen fotoğraflar sundukları görülmektedir.

Bu örneklerin yanı sıra katılımcılar, bakış açılarını yansıtan fotoğraflar da sunmuşlardır. Bu bağlamda, kendini bir fotoğrafı hariç her fotoğrafında doğa yönelimi temelinde tanımlayan bir katılımcı, kendini en az yansıtan fotoğraf olarak da bir manzara fotoğrafı seçmiştir. İnsan ile doğa arasında kurulan parça-bütün ilişkisini vurgulayan katılımcı, gün geçtikçe zayıflayan doğa ile etkileşimine şu sözlerle gönderme yapmıştır:

Ben kimim? Bir yerde, ben de doğayım. Aslında birçok şeyle etkileşim içindeyiz. Bir ağaç bize nefes oluyor. Bir toprak bizim sınırlarımızı alabiliyor. Birbirimizi tamamlayacakken, birbirimizden çok uzaklaştık. Aslında doğanın bir parçasıyız, yine de bu değişmiyor. Ben, doğanın bir parçasıyım. Benimle ilgili anlattığı şey bu aslında. Oradaki topraktaki solucandan, ağaçta yetişen elmasına kadar ben doğanın bir parçasıyım. O elmayı yiyorum. Solucanların karıştırdığı toprak benim hayatım. Her anlamıyla bir parçasıyım. Tamamlayıcısı aslında... Aslında hepimiz doğanın bir parçasıyız ama şu an bundan çok uzakta yaşıyoruz diye düşündüm. Parçasıyız ama içinde değiliz artık (Katılımcı 22, Kadın, 21 yaş).

Katılımcının açıklamalarından hareketle, ekolojik<sup>46</sup> perspektiften bakıldığında doğa, içindeki tüm canlı veya cansız öğelerle birlikte bir bütünü oluşturmaktadır ve doğanın tüm öğeleri birbiri ile etkileşim içindedir. Bu bağlamda Murray Bookchin, insanların doğa ile ilişkilerini bütüncül bir biçimde ele alan “toplumsal ekoloji” yaklaşımını ortaya koymaktadır. Toplumsal ekoloji, insanın doğa ile ayrı ele alınmasını eleştiren, “insanlığı ve doğayı iyileştirme gereksinimini” ortaya koyan bir yaklaşımdır (Bookchin, 1994, s. 102). İnsanlar, doğanın bir parçası olarak onun içinde doğar, onunla beslenir, büyür, gelişir ve ölür. İnsanlığın, temel gereksinimlerini karşılayarak varlığını sürdürebilmesi için doğaya ihtiyacı vardır. Doğa da insan ile olan karşılıklı etkileşimi çerçevesinde bir bütün olarak düşünülebilir. Bununla birlikte düşünen, eyleyen,

---

<sup>46</sup> *Ekoloji* terimi, “zoolog ve filozof Ernst Haeckel tarafından hayvanlar, bitkiler ve inorganik çevreleri arasındaki karşılıklı ilişkilerin araştırılmasını ifade etmek için kullanılmıştır. Haeckel’den bu yana, terim, şehirlerin, sağlığın ve aklın ekolojilerini içerecek biçimde genişletilmiştir” (Bookchin, 1994, s. 100).

hisseden, etkileyen ve etkilenen varlıklar olarak insanlar da doğayı dönüştürerek onu yeniden inşa eder (Öztunalı Kayır, 2003).

İnsanlar tarafından dönüştürülerek yeniden inşa edilen “ikinci doğanın”<sup>47</sup> ortaya çıkışı, örnekteki katılımcının da işaret ettiği gibi, bazı sorunları beraberinde getirmektedir. Yalnızca insana özgü bir davranış biçimi olan kültür yaratma ile birlikte ortaya çıkan sanayileşme, kentleşme, teknoloji, nüfus artışı gibi gelişmeler, uzun vadede çeşitli ekolojik tehditlerin oluşmasına neden olmaktadır. İnsanın kendi amaçları doğrultusunda doğaya müdahalesi, doğanın ekolojik döngüsünü ve işleyişini bozmaktadır. Bu durum da insan-doğa etkileşiminde yabancılaşmayı beraberinde getirmiştir. Doğadan kopan insan, hem kendisine hem de doğaya yabancılaşmıştır. Böylece “yabancılaşma süreci yeryüzü ve topraktan kopmayla özdeşleşmiştir” (Arendt’ten akt. Öztunalı Kayır, 2003, s. 74). Tüm bu görüşler doğrultusunda, örnekteki katılımcının, kendini doğanın bir parçası ve doğa ile arasındaki etkileşimi de parça-bütünsel tamamlayıcı bir ilişki olarak değerlendirmesi, toplumsal ekoloji ilkeleri ile paralellik göstermektedir. Katılımcının “Oradaki topraktaki solucandan, ağaçta yetişen elmasına kadar ben doğanın bir parçasıyım. O elmayı yiyorum. Solucanların karıştırdığı toprak benim hayatım” ifadeleri de doğa ile tam bir bütünleşmeye işaret etmektedir. Buna karşın katılımcı, günümüzde artık doğadan uzaklaşıldığını, insanların doğanın parçaları olmalarına rağmen, içinde yer almadıklarını dile getirmektedir. Bu durum da katılımcının, doğadan uzaklaşma ile birlikte ortaya çıkan yabancılaşmanın farkında olduğuna işaret etmektedir. Tüm fotoğraflarında doğa teması ön plana çıkan katılımcının, kendini en az ifade eden fotoğraf olarak da bir doğa fotoğrafı seçmiş olması, doğa ile arasındaki bu mesafeyi de açıklar görünmektedir.

---

<sup>47</sup> İnsanın doğayı dönüştürmesi bağlamında toplumsal ekolojik yaklaşım, iki tür doğa kavramı ortaya koymaktadır. *İlk doğa* toplumsal evrimin temelini oluşturan, “insani olmayan doğadır.” *İkinci doğa* ise insanlar tarafından yaratılan doğadır (Bookchin, 1994, s. 31). Bookchin, ilk doğadan ikinci doğaya mutlak bir geçiş olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda ikinci doğa, insanların milyonlarca yıl önce geliştirdikleri “aletlerden, barınma için yarattıkları yerlerden, oluşturdıkları kabileler, boylar, örgütlü yapılar, hiyerarşiler, sınıflar ve devlet olarak kurumsallaştırdıkları örgütlü toplumsal yaşamdan ve felsefe, bilim, teknik ve sanat gibi kazanımlardan” oluşmaktadır (Bookchin, 1994, s. 41).

Bir başka katılımcı da görünümünden ziyade düşüncelere verdiği önemi ve farklı düşüncelere saygısını ifade etmek için cansız manken bedenlerinin yer aldığı bir pazar tezgahının fotoğrafını çekmiştir (Foto 62).



**Foto 62. “İsimsiz”**

(Kadın, 18 yaş)

İnsanlar arasındaki bireysel farklılıkları vurgulamak için metaforik bir anlatım biçimini tercih eden katılımcı, düşüncelerini şu sözlerle aktarmaktadır:

Burada, mankenlerin kafalarının olmaması benim dikkatimi çeken şeydi. Hepsinin tek biçimde olması veya sadece renklerinin olması. Ben insanları yargılamamanın çok yanlış olduğunu düşünen bir insanım. Fotoğrafı çekerken de aynı şekilde düşündüm. Temelinde buyuz işte. Ne eksik ne fazla. Ayırtırmayan ama aynı zamanda bireysel farklılıklarımız olduğunu kabul ettirmeye çalışan bir insanım .... Görüldüğü üzere hepsinin farklı ten rengi var ama hepsi aynı boyuttalar ve aynı şekilde yerleştirilmişler. Ben bundan nefret eden bir insanım. Farklılıklarımızı kabul etmeyi seven bir insanım. Şu an şunu da fark ettim: Bu mankenlerin kafalarının olmamasından, düşüncelerini önemsemediğimiz anlamını da çıkarabiliriz. Aslında insanlar düşünceleri ile farklılaşıyor ama insanları bu şekilde kafaları kopuk olarak düşündüğünüzde hiç bir anlam ifade etmezler. Benim en korktuğum şeylerden biri de bu.

Tüm bu örneklerin yanı sıra, bazı katılımcıların kendilerini en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğraflarında, benlik uyuşmazlıklarını ortaya koydukları da gözlenmiştir. Üniversite sınavına girdiği ilk yılda, isteyerek tercih ettiği İnşaat Mühendisliği bölümüne yerleşen bir katılımcı, zaman içinde gerçekte istediği mesleğin, eğitimini aldığı meslek alanı olmadığına karar verip yeniden üniversite sınavına girmiş ve başka bir bölümü kazanmıştır. Fotografik benlik temsilinde son sırada, İnşaat Mühendisliği bölümünde okurken şantiye alanı içinde kendini görüntülediği fotoğrafını

(Foto 63) sunan katılımcı, bugün olduğu kişiyle geçmişteki kişinin aynı kişiler olmadığını ve kendini olmadığı biri gibi gösterdiğini şu anda fark ettiğini belirtmiştir.



**Foto 63.** “Olmamam Gereken Yerdeyim”

(Erkek, 22 yaş)

Bu fotoğraf, o zaman beni anlatsa da şu an beni anlatmıyor. Ben mühendislik istiyordum. İnşaat Mühendisliği’ni kazandım. Kendime uygun olduğunu ve yapabileceğimi düşünüyordum. Bir hayal kurmuştum ve bu gerçeklik temelleri olmayan bir hayaldi. Şu an vardığım kanı bu. O zamanlar hevesliydim ve istiyordum bu işi. Sonradan fark ettim ki o ben değilmişim. Beş sene sonra kendime biçtiğim rol, o değilmiş. Oraya gelsem bile, o kişi olmak beni yansıtmayacak. Bir hayal kurup işin içine girince artık biraz daha gerçekleri biliyorsunuz. İş biliyorsunuz. Bu kişinin, ben olamayacağımın farkına vardım. Bu işi yaparsam kendimden ödünler verecektim. Başka birinin hayatını yaşıyormuş gibi olacaktım. Bu fotoğrafa bakınca şu anda, kendini başka biri olarak yaşamaya zorlayan birini görüyorum. Bu kişi, olmaması gereken bir kişi olmaya çalışıyor. Buradaki kişi, fiziken ben olsam da aslında o kişi ben değilmişim.

Şu anda İlköğretim Matematik Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören ve bundan mutluluk duyan katılımcının, geçmişi temel alarak seçtiği bu fotoğraf, öncesinde yaşadığı benlik karmaşası/uyuşmazlığı temelinde açıklanabilir. Daha önce de belirtildiği gibi, kişinin mevcut durumu ile istekleri, hedefleri arasında uyumsuzluk olduğunda benlik uyuşmazlığı ortaya çıkmaktadır. Bu katılımcının da gerçek benliği ile ideal benliği arasındaki büyük farklılık, kendisini başka birinin hayatını yaşıyor gibi algılamasına yol açmıştır. Ancak katılımcı, benlik uyuşmazlığı ile baş etmek için yeniden sınava girerek başka bir bölümde eğitim almaya karar vermiştir. Bu noktada,

öz-farkındalık kuramı açıklayıcı olmaktadır. İdeal benliğine ulaşma doğrultusunda farkındalık kazanmış bu katılımcının, uyuşmazlık durumunda davranışını düzenleyip benlik uyuşmazlıklarını azaltacak şekilde davrandığı söylenebilir.

Bu örnekteki katılımcının önceki meslek alanına ilişkin yabancılık hissini deneyimlediği gibi, başka bir katılımcı da arkadaş çevresi içinde yabancılaşma yaşamaktadır. Katılımcı, kendini ifade etmeyen fotoğraf olarak arkadaşları ile bir parkta çimlerin üzerinde otururken görüntülendiği bir fotoğraf sunmuştur. İçinde bulunduğu ortamda kendini yabancı gibi hissettiğini belirten katılımcı, arkadaşları ile arasındaki duygusal mesafeye vurgu yapmıştır. Katılımcının fotoğrafında dikkat çeken, arkadaşları ile mesafeli oturuş pozisyonu da duygusal mesafeye ek olarak fiziksel mesafenin varlığını da açığa çıkardığının bir işareti olarak yorumlanabilir. Aynı zamanda katılımcının fotoğrafına verdiği “Uyumsuz” ismi de hem arkadaşları arasında hissettiği yabancılık duygusuna işaret etmekte hem de benlik uyuşmazlığının bir göstergesi olarak düşünülmektedir. Katılımcının fotoğrafı ile ilgili açıklamaları şu şekildedir:

Çok yabancı olduğum bir yerde, Seğmenler Park’tayım. İnsanlar “Orası çok havalı oraya gidelim, orada oturalım.” diyorlar. Ben de yapıyorum. Genciz sonuçta geri kalmak istemiyoruz ama benim evimin olduğu yerde de aynı ortam var. Bizim de parklarımız var. Buraya gidince kendimi daha eğreti hissediyorum. Tam oturmamış oluyor. Aynı şekilde buradaki arkadaş grubum da gerçekten hiç haz almadığım, üniversitede ilk tanıştığım insanlar. Bir şekilde devam ediyordu ilişkimiz. Burada sonlara yaklaşıyorduk. Bunu fark ediyordum. Öyle bir arkadaş grubundayım. Sınavlarım bitmişti aslında. Mutlu olmam gerekirdi. Mutlu gibi görünüyorum yine ama olması gereken bir kişi vardı orada. Olduğum kişi değildim yani.

Burada bulunan insanların hayata bakış açısı, kişilikleri, gayeleri benimkiyle örtüşmüyor. Oradayım ama o, ben değilim aslında. O yüzden beni ifade etmiyor. Ben hep onlar gibi davrandım ama fark ediliyordu onlar gibi olmadığım. Sürekli dışarıya çıkıyorlardı, ben çok fazla çıkmıyordum. Ailem çok geç dışarı çıkmamı istemez. Ama o arkadaşlar öyle değil. Kimisi ailesiyle yaşamıyor, kimisinin ailesi daha rahat. “Ben gelemem.” dediğim zaman laf ediyorlardı. Aslında o zaman anlamıştım onlara ait olmadığımı. Çünkü ait olsaydım bunu yadırgamazlardı ya da gerçek arkadaşlarım olsalardı bu durumu sıkıntı yapmazlardı. Orada başlamıştı ayrılık (Katılımcı 26, Kadın, 21 yaş).

Örnekteki katılımcının, sosyal çevre ve benlik etkileşiminde belirgin bir uyumsuzluk göze çarpmaktadır. Özellikle üniversitenin ilk yıllarında arkadaşlık ve grup ilişkilerinin önem kazandığı düşünüldüğünde, katılımcının üniversitenin ilk senelerinde tanıştığı arkadaşlarının hayatının bir parçası olması beklenen bir durumdur. Ancak katılımcının anlattıklarından da anlaşılacağı üzere, arkadaşlık ilişkisinde artan farklılaşma nedeniyle zaman içinde kopmalar yaşanmıştır. Arkadaşlık ilişkileri her ne kadar gönüllülük esasına dayalı olsa da bu örnekte de görüldüğü gibi farklılaşmalara rağmen ilişkiler sürdürülebilmektedir. Sosyal psikolog Beverley Fehr (2000, s. 78), arkadaşlık ilişkilerinde çatışmalar yaşandığında, insanların bu durumu sıklıkla görmezden gelme eğiliminde olduğunu ifade etmektedir. Bu durumun, bireylerin problemlerle yüzleşmekten ziyade, kaçınmayı tercih etmelerinden kaynaklandığını belirten Fehr, kadınların sorunlarla yüzleşmede daha çekingen davrandıklarını da öne sürmektedir. Fehr'in görüşleriyle ilişkili olarak katılımcının kendi ifadesiyle “bir şekilde devam ettirdiği” arkadaşlık ilişkisi, olması gereken benliğin bir zorunluluğu haline gelmiş görünmektedir. Bu durum da katılımcının gerçek benliği ile olması gereken benliği arasında gerilim yaratmaktadır. Katılımcının deneyimlediği benlik uyumsuzluğu, Tory Higgins'in de (1987) belirttiği gibi, huzursuzluk ve kaygı gibi olumsuz duygulara yol açmış ve katılımcının kendini bulunduğu ortamda yabancı gibi hissetmesine neden olmuş görünmektedir.

Sonuç olarak tüm örneklerde de ortaya koyulduğu gibi, bir kişinin kendini ne/neler ile tanımladığı gibi, ne/neler ile tanımlamadığı da benlik kavramı için detaylı bilgi sağlayabilmektedir. Katılımcıların çektikleri ya da seçtikleri fotoğraflar, kendileri üzerine düşündüklerinde odaklandıkları boyutları açığa çıkarmaktadır. Tıpkı kendilerini yansıtan fotoğraflar gibi, yansıtmayanlar da kişilerin benlik kavramının bir parçasını oluşturmaktadır. Judy Weiser (1999), terapi seanslarında duygularla ilişkili olan bilgiyi ortaya çıkarabilmek için danışanlarına, mantığa aykırı görünen (*paradoxical-sounding*)

talimatları içeren görevler verdiğini belirtmektedir: “Hatırlayamadığın bir şeyin fotoğrafını çek veya kimseye söyleyemediğin bir sırrının fotoğrafını çek” gibi (Weiser, 1999, s. 238). Bu araştırmada da katılımcılara “Bana kim olmadığını anlatan bir fotoğraf çek” demek de “Bana kim olduğunu anlatan bir fotoğraf çek” demenin bir başka anlatım biçimidir. Yani kişinin kim olduğunu, kim olmadığı üzerinden anlatmasını sağlamanın bir yoludur. Weiser (1999, s. 238), bilinçli olarak sansürlenmediği takdirde, bu tür görevlerin “danışanlarda bir keşif yolunun başlangıcı” ile sonuçlandığını ifade etmektedir. Bu tür bir yaklaşımın, katılımcıların her zamankinden farklı bir düşünme biçimi ile kendilerine daha farklı bir açıdan yaklaşımlarını sağlayarak kendileri ile ilgili daha detaylı düşünceleri ve bilgi edinmeleri konusunda yardımcı olduğu söylenebilir. Bu görüşle paralel olarak Linda Berman (1993), “terapide ya da gündelik yaşamlarımızda kendimiz hakkında içgörü kazanabilmenin yolunun, kendimizi farklı açılardan görebilmekten geçtiğini” belirtmektedir (s. 195). Nitekim katılımcılar da kendilerini en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğrafları çekerken zorlandıklarını belirtmelerine rağmen, kendilerine farklı bir açıdan bakabilmeyi deneyimlemiş ve bu sayede de benlik kavramlarını yansıtan yaratıcı fotografik ürünler ortaya koymuşlardır.

#### **3.5.4. Öz-farkındalığa Otofotografik Yaklaşım**

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin, terapötik fotoğraf uygulaması ile öz-farkındalığı deneyimleyebilecekleri öne sürülmektedir. Bu varsayımdan yola çıkılarak araştırmanın uygulama aşamaları doğrultusunda, “Öz-farkındalığa Otofotografik Yaklaşım” başlığı altında yeni bir yaklaşım geliştirilmiştir. Öz-farkındalığın çok boyutlu ve karmaşık doğası, onu farklı boyutlar temelinde ele alma gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Aynı zamanda öz-farkındalık yaşantısını, fotografik bir uygulama ile bütünleştirme çabası da ‘fotoğraf-benlik-farkındalık’ ekseninde kurulan etkileşimsel ve dinamik bir ilişki meydana getirmiştir. Bu sebeple, öz-farkındalığa otofotografik yaklaşım, araştırmanın uygulama basamakları (üretim, görüşme ve değerlendirme

süreci) temelinde üç boyut altında incelenmiştir. Bu boyutlar, “benlik üzerine düşünme ve fotografik üretim”, “öz-farkındalık” ve “öz-değerlendirme” olarak belirlenmiştir. Böylece bu araştırmada öz-farkındalık yaşantısı, yalnızca geçici bir bilinç durumu olarak değil; aynı zamanda kişilerin iç gözlem yapabilmesine olanak sağlayan, terapötik fotoğraf uygulama sürecinin herhangi bir aşamasında ortaya çıkabilen ve sürece işaret eden bir durum olarak ele alınmaktadır.

Burada belirtilmesi gereken bir nokta, uygulama basamakları temelinde oluşturulan öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımın farklı boyutlarının, keskin sınırlarla birbirinden ayıramayacağıdır. Daha önce de belirtildiği gibi, öz-farkındalık karmaşık ve çok boyutlu bir süreçtir. Bununla birlikte, öz-farkındalık açısından bir aşamanın nerede başladığı ve nerede biteceği kesinlik içermemektedir. Örneğin benlik üzerine düşünme, yalnızca üretim sürecinde ortaya çıkan bir durum değildir ve uygulama boyunca sürebilmektedir. Benzer şekilde öz-farkındalığa ilişkin göstergeler, fotografik üretim süreci ya da öz-değerlendirme sürecinde de ortaya çıkabilir. Öz-değerlendirme açısından bakıldığında ise katılımcıların, fotografik üretim süreci esnasında da kendilerine ilişkin değerlendirmeleri bulunmaktadır. Sonuç olarak yaklaşımın farklı boyutları, birbirinden bağımsız değildir ve birbiriyle etkileşim içindedir. Dolayısıyla öz-farkındalığı farklı boyutlarda ele alan bu yaklaşımı, karmaşık ve çok boyutlu öz-farkındalık sürecinin işleyişini, otofotografik yöntemle bütünleştirerek açıklama girişiminde bulunan bir yaklaşım olarak değerlendirmek gerekmektedir.

Katılımcılara “Sen kimsin?” sorusunun sorulması, yaklaşımın hareket noktasını oluşturmaktadır. Soruyu yanıtlamak için çevrelerinde kendilerini tanımlayacakları işaretler arayan katılımcılar, benlik kavramları ile etkileşim içine girmektedirler. Benlik kavramı, genel anlamda “kendini diğer tüm insanlardan farklı olarak tanımlamak için tek başına gerekli ve hep birlikte nitelikli olan bir dizi özellik” şeklinde

açıklanmaktadır. Yani bir kişiyi diğer başka kişilerden ayıran benzersiz bir dizi temel özellik bulunmaktadır. İnsanlar, bu özelliklerinin farkına vardığında, sonrasında psikolojik karakteristikler, benlik kavramının tanımlayıcı özellikleri haline gelmektedir (Kihlstrom, Beer ve Klein, 2003, s. 69). Böylece her birey, kendi benlik kavramı çerçevesinde bir benlik tanımlaması ortaya koymaktadır. Benlik tanımlamalarının görsel çıktıları olan fotoğraflar ise düşünme süreci ile ilişkisi bağlamında “benliğin uzantıları” olarak karşımıza çıkmaktadır. Böylece araştırmada ortaya koyulan öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımın ilk basamağı, “Sen kimsin?” sorusu ile katılımcıların benlik üzerine etkin bir biçimde düşünmeleri ile başlayan ve benlik kavramlarına ilişkin fotografik üretim süreci ile devam eden, bilişsel ve fotografik faaliyetleri içermektedir. Bu sebeple, öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımın ilk boyutu olarak değerlendirilen bu süreç, katılımcıların hem kendileri üzerine düşünmelerini hem de bu düşünceleri üretim faaliyetine dönüştürme eylemlerini içeren “Benlik Üzerine Düşünme ve Fotografik Üretim Sürecine İlişkin Göstergeler” başlığı altında ele alınmaktadır.

Fotografik üretimden sonraki aşama olan görüşme süreci ise araştırmacı ile katılımcı arasındaki diyalog temelinde gerçekleştirilen, bir başka kişinin daha sürece dahil olduğu, etkileşimsel yeni bir sürece işaret etmektedir. Araştırmacının ortam içindeki varlığı ve araştırmacı tarafından katılımcılara yöneltilen fotoğraflara ilişkin sorular, öz-farkındalık durumu için, “Sen kimsin?” sorusundan sonra ikinci bir uyarım niteliği taşımaktadır. Araştırmada, katılımcıların fotoğraflar üzerine açıklamalar yaparken görüşme soruları aracılığı ile fotografik benlik temsillerine ilişkin farklı anlamlar inşa ettikleri ortaya koyulmuştur. Benliğe ilişkin öz-farkındalığa yol açan sözel ve görsel ifadenin birlikteliğinin, terapötik iletişimin gücünü artırdığı da gözlenmiştir. Bunun yanı sıra, fotografik üretim süreci sırasında oluşan, katılımcıların görüşme esnasında açığa çıkardıkları öz-farkındalık durumlarına da rastlanmıştır. Üretim ya da görüşme sürecinde deneyimlenen öz-farkındalık durumu, görüşme süreci içerisinde

açığa çıktığından, öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımda diğer bir basamak olarak görüşme süreci değerlendirilmiştir. “Öz-farkındalığa İlişkin Göstergeler” başlığı altında ele alınan bu bölümde, hem görüşme esnasında deneyimlenen hem de terapötik fotoğraf uygulamasının ilk aşamasından son aşamasına kadar geçen süreçte yaşantılanan öz-farkındalık durumları ele alınmaktadır. Öz-farkındalık durumu, görüşme esnasında araştırmacının gözlemleri, katılımcıların fotoğraflara ilişkin söylemleri ve görüşme sonunda araştırmacının sorduğu genel değerlendirme sorularına verdikleri yanıtlar temelinde değerlendirilmiştir.

Öz-farkındalığın bir sonucu olarak ortaya çıkan öz-değerlendirme de öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımın diğer bir boyutu olarak ele alınmaktadır. Katılımcıların, görüşmenin son kısmında araştırmacının sorduğu genel değerlendirme sorularına verdikleri yanıtlar temelinde oluşturulan bu bölüm, “Öz-değerlendirmeye İlişkin Göstergeler” başlığı altında değerlendirilmektedir. Bu bölümde bilişsel ve duyuşsal olarak iki alt boyutla ele alınan öz-değerlendirme süreci, katılımcıların görüşme esnasında yapmış oldukları benlik tanımlamaları üzerinden açıklanmıştır.

Sonuç olarak bu araştırmada ortaya koyulan öz-farkındalığa otofotografik yaklaşım hem sözel hem de görsel bir ifade biçiminin birlikteliğinden doğan, katılımcıların kendi ürünleri ya da seçimleri olan görsel malzemeleri, araştırmacının soruları ışığında, benlik kavramları ile bütünleştirmelerini içeren bir uygulamadır. Çok boyutlu ve etkileşimsel bir öz-farkındalık durumuna işaret eden bu yaklaşımın, araştırmacı ile katılımcının etkileşim içinde olduğu, anlamın yeniden inşa edildiği, buna bağlı olarak öz-farkındalığın ortaya çıktığı bir benlik keşif yolculuğu olduğu düşünülebilir.

### 3.5.4.1. Benlik Üzerine Düşünme ve Fotografik Üretim Sürecine İlişkin Göstergeler

Şüphesiz ki “Sen kimsin?” sorusuyla karşılaşan bir kişinin ilk yapacağı şey, kim olduğu üzerine düşünmek olacaktır. Bir kişiye, “Sen kimsin?” sorusunun yöneltilmesi, onun dikkatini benliği üzerine odaklayarak kendisi hakkında düşünmeye teşvik etmektedir. Kim olduğunu düşünme, dikkati, çevrede kişi için anlamlı ve benliğiyle ilişkili olan seçeneklere yöneltmektedir. Tıpkı gün içinde binlerce uyarana maruz kalan her insanın, çevresindeki bütün uyaranlara tepki vermeyerek bilişsel şemalarıyla ilişkili olanları seçmesi gibi, kim olduğuna ilişkin işaretleri çevresinde arayan bir kişi de seçenekler arasından kendisi için anlamlı ve benliğiyle ilişkili olanı bulana dek arama sürecini devam ettirecektir. John Berger de (2014, s. 36) “fotoğrafın belirli bir durumda hayata geçirilen insansal bir seçimin tanığı” olduğunu ifade ederken kim olduğunu arama sürecindeki bireyin seçim yapma sürecini açıklar görünmektedir. Bu bağlamda yazar, fotoğrafı, vizörden bakan kişinin “tanık olduğu belirli bir hadiseyi ya da gözüne çarpan belirli bir nesneyi kaydedilmeye değer bulduğuna ilişkin kararın sonucu” olarak değerlendirmektedir (Berger, 2014, s. 36). Yani kişi, kendisi için kayda değer ve anlamlı bulduğu, benliğiyle ilişkili olan şeylerin fotoğrafını çekmektedir. Dolayısıyla benlik üzerine düşünme, seçme ve karar vermeyi içeren aktif bir süreçtir ve bireylerin kendilerini temsil edecekleri bilişsel malzemeyi işlemelerini gerektirmektedir. Benlik kavramına erişim için gerekli olan “arama, örnekleme, yönelim” (Pribram’dan akt. Ziller, 1990, s. 32) gibi bilişsel işlemlerin gerçekleşmesine de yardımcı olmaktadır.

Bu görüşlerle paralel olarak kim olduğunu fotoğraflarla anlatması istenen üniversite öğrencileri, fotoğraf çekme ve seçme aşamasına geçmeden önce kendileri üzerine düşünmeye başladıklarını ve “geçtikleri yollara baktıklarını, nerede, nasıl fotoğraflar çekebileceklerini, kendilerini nasıl yansıtacakları üzerine düşündüklerini” belirtmişlerdir. Katılımcılar, “Kendimi ne ile tanımlayabilirim, nasıl ifade ederim, beni

neler yansıtır ve beni neler anlatır?” soruları üzerine kafa yorduklarını ifade etmişlerdir. Benliğe ilişkin bilgi edinmede ilk basamak olan düşünme süreci, katılımcıların çevrelerine dönüp benlik tanımlamaları için kendilerine ilişkin bilgi kaynaklarını aramaya başladıklarını göstermektedir.

Çevrelerinde benliklerine ilişkin işaretler arayan katılımcılardan bazıları, yol gösterici olarak arşiv fotoğraflarından faydalandıklarını ifade etmişlerdir:

Aslında ilk başta “Ne çekeceğim, nasıl çekeceğim?” dedim. Yazmaktansa, görsel olarak ifade etmek daha zor olduğu için “Ne yapacağım?” diye düşündüm. Geçmiş fotoğraflarıma bakmak, o fotoğraflar üzerinden “Ben kimim?” deyince neler söyleyebileceğimi düşünmeme yol açtı (Katılımcı 25, Kadın, 20 yaş).

Genel anlamda katılımcılar, fotografik üretim görevinde zorlandıklarını ifade etmişlerdir. Bazı katılımcılar, “Sen kimsin?” sorusuna sözel olarak cevap vermenin bile oldukça güç olduğundan bahsetmişlerdir. Katılımcılardan biri, “Ben buraya kim olduğuma karar veremedim geldim. Karar verebilecek miyim bilmiyorum da.” (Katılımcı 1, Erkek, 23 yaş), bir başka katılımcı ise “Önceden beri kim olduğumla ilgili hiçbir şey düşünemiyorum. Bunu çok sorguladım.” (Katılımcı 15, Erkek, 22 yaş) sözleriyle kim olduklarına ilişkin kararsızlıklarını vurgulamışlardır. “Sen kimsin?” sorusuna fotoğraflarla cevap vermenin, işi daha da zorlaştırdığını anlatan bir katılımcının bu konudaki görüşleri ise şu şekildedir:

Aslında bu soruyu tam olarak cevaplayamadım. Onu fark ettim. Çok soyut bir şey kendinizi tanıtmak. “Bunu somut olarak nerede bulabilirim, ne olabilir?” diye çok düşündüm. Fotoğraflar çektim. Birkaçını daha önceden çekmiştim aslında. Baktığım zaman, güzel şeyler hissettiğim şeyleri çekmiştim. Onlar arasında bir sıralama yaptım. Daha sonradan fotoğraflara bir anlam yükledim kendimce. Aslında genel olarak cevaplayamadığım bir soruydu. Biraz düşündürücü bir süreçti (Katılımcı 22, Kadın, 21 yaş).

Bir başka katılımcı da fotografik üretim sürecinin zorluğunu, toplumsal bir nedenle ilişkilendirmiştir. Katılımcı, benlik tanımlaması yaparken başkalarının etkisinin düşüncelerine yansıdığını ve etki altındaki düşüncelerinin fotoğraf çekme sürecini zorlaştırdığını şu sözlerle açıklamaktadır:

Zordu. Çok kafam karıştı. Ne çekeceğime dair çok seçenek var ama aynı zamanda hiç seçenek de yok. Örneğin kendi yaptığım resimleri çekmek istiyorum ama sonra “Bu beni gerçekten yansıtıyor mu?” diye düşünüyorum. O yüzden süreç biraz uzadı. Hatta “Bu beni gerçekten yansıtıyor mu, yoksa çevremın etkisi var mı?” diye düşündüm. Bir kitap çekmek istesem “Ben gerçekten bu kitabı sevdiğim için mi yoksa diğer insanlar bana bu kitabı çok övdüğü için mi çok seviyorum?” diye düşünüyorum. Ya da bir dizi, mesela Breaking Bad, “İnsanlar bana övdüğü, onların hoşuna gittiği için mi yoksa ben gerçekten sevdiğim için mi bu dizi hoşuma gitti?” diye düşünüyorum .... İnsanların övmesinin de benim üzerimde etkisi oluyor. Diyorum ki “Bunu insanlar, bu kadar övdüğüne göre bir şeyi var.” Çoğunluk seviyorsa bunu ben de sevmeliyim gibi bir durum oluyor. Küçüklükten gelen bir şey gibi. Çoğunluk bunu seviyorsa, buna yöneliyorsa sen de buna yönel algısı (Katılımcı 6, Kadın, 19 yaş).

Katılımcının neye ilişkin fotoğraf çekeceği konusunda yaşadığı kararsızlık, benliğin toplumsallaşma sonucu oluşan sosyal bir yapı (Cooley, 1902; Mead, 1934) olduğu görüşünü desteklemektedir. George Herbert Mead’ın (1934/2020) diğer insanların fikirlerinden ve davranışlarından etkilenecek geliştiğini ortaya koyduğu nesne benlik kuramı, düşüncelerini biçimlendiren ve kararlarını etkileyen diğer insanların, katılımcının üzerindeki etkisi için açıklayıcı olabilir. Bu bağlamda, katılımcının sosyal bir nesne olarak kendinin farkına vardığı ve “ötekilerin” tepkileri üzerinden benlik tanımlamasını yapılandırmaya çalıştığının farkında olduğu gözlenmektedir.

Benliğe ilişkin ipuçları arama süreci, yalnızca fotoğraf çekme değil, aynı zamanda fotoğraf seçme aşamasını da kapsamaktadır. Fotoğraflar arasından seçim yapmak da üretim sürecinin bir parçasını oluşturmaktadır. Bu bağlamda, çalışmanın daha önceki bölümlerinde fotoğraf çekme ve seçme görevi bir bütün olarak fotografik üretim süreci olarak adlandırılmıştır. Fotoğraf seçme eylemi de fotoğraf çekme eyleminde olduğu gibi, yönelime ilişkin düşünme ve arama mekanizmalarını harekete geçirebilmektedir. Örnek olarak katılımcılardan biri, arşiv fotoğraflarından seçim yapabilmek için 1500-2000 kadar fotoğrafı taradığını belirtmiştir. Benzer şekilde pek çok katılımcı, çok fazla seçenek arasından seçim yapmanın zorluğuna değinmişlerdir. Bunlara ek olarak arama süreci, sonrasında öz-farkındalığa yol açabilen, dikkatin

benliğe odaklanmasına da neden olmaktadır. Katılımcılardan biri, fotografik üretim aşamasında, düşünme sürecinin işleyişini şöyle ifade etmektedir:

Açıkçası zor oldu. Çünkü ilk başta kendimi en iyi ifade edecek şeyi düşünce olarak belirlemem gerekiyordu. Sonra bir şekilde şekillendi. Karar verdim, ondan sonra fotoğraf çektim. İlk gün karar vermekte zorlandım ama daha sonraki günlerde, daha basit düşününce kendimi net bir şekilde ortaya koyabildiğimi fark ettim (Katılımcı 14, Kadın, 18 yaş).

Bir başka katılımcı da fotoğrafları sıralarken sistematik bir düşünme biçimiyle seçim yapmanın önemini vurgulamaktadır:

Başlangıçta “Ne olacak bir fotoğraf çekeceğim” diye düşünmüştüm ama aslında yaparken işin derinliğini düşünüyorsun. Fotoğrafları seçmek, “Bu beni ifade ediyor mu?” diye düşündürdüğü için, işi oldu bittiye getirebilmek imkansız. Rastgele bir fotoğraf seçmek imkansız. İllaki bir seçim yapıyorsun beyninde: “Bu daha çok beni ifade ediyor, bu beni daha az ifade ediyor.” diye seçim yapması zevkliydi. Bugüne dek “Bu beni ifade ediyor mu etmiyor mu?” diye fotoğraf seçmedim ben. Farklı oldu benim için (Katılımcı 15, Erkek, 22 yaş).

Bir diğer katılımcı da “Sen kimsin?” sorusunu cevaplamaya çalışırken üretim sürecini tamamlamasına rağmen, yaşamında gerçekleşen bazı olayların, fotoğraflarında düzenleme yapmasına sebep olduğunu ifade etmektedir:

Fotoğraf üretme çabasına girmede, başlangıçla sonraki süreçler arasında çok değişiklikler oluyor. İlk düşündüğün şeyler ile sonradan yaptığın şeyler arasında ciddi farklılıklar oluyor. Beklemediğin bir anda çok ciddi bir şekilde hayatına bir şey eklenebiliyor ya da hayatından bir şeyler çıkabiliyor ve “Ben kimim?” sorusunu sorduğun zaman, bunu yeniden adlandırman gerekiyor. Aslında çektiğim başka fotoğraflar vardı ama bir fotoğrafı sonradan eklemem gerekti (Katılımcı 1, Erkek, 23 yaş).

Aynı katılımcı, fotografik üretim sürecinde kendisi için daha iyi bir yaşamın nasıl olacağını düşündüğünden ve bu süreç sonunda bazı kararlar aldığından da bahsetmektedir:

Fotoğraflarda kimliğimi araştırmaya gayret ettim. Nerede mutlu olacağımı bulmaya çalıştım çünkü “Ben kimim?” diye sorulduğu zaman insan, “Ben mutlu biriyim.” demek ister. Yani “Ben bunalımda kalacağım.” demek istemez. “Ben ömrümü sersefil yaşayacağım.” demek istemez. “En iyisi olacağım.” demek ister. Ben de “Nerede iyi olabilirim, nerede mutlu olabilirim, nerede insanlar beni sever?” bunların kararını verdim. Belki o süreçte kız arkadaşımı hayatımdan çıkararak yanlış bir karar vermişim. Bunu gördüm (Katılımcı 1, Erkek, 23 yaş).

Fotografik üretim sürecinde kendisi ve yaşamı üzerine detaylı bir şekilde düşünme fırsatı bulan katılımcının ifadeleri, öz-farkındalığa yol açan iç-gözlem sürecini deneyimlediklerini göstermektedir. Katılımcının, daha iyi bir yaşam için neler yapması ve nasıl davranması gerektiğini düşünürken yaşamına ilişkin bazı kararlar alması, öz-farkındalığın karar vermeye yardımcı olduğu (Seeman, 2018) ve daha iyi kararlar almaya yol açtığını belirten görüşleri de (Ridley, Schtuz, Glanz ve Weinstein, 1992) doğrular görünmektedir. Katılımcının kız arkadaşı ile ilişkisini sonlandırmasının yanlış bir karar olduğunun farkına varması da öz-farkındalık durumunun bir göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Pek çok katılımcı, kendileri ve yaşamları hakkında bu zamana dek bu kadar detaylı düşünmediklerini belirtmişlerdir. Daha önce de açıklandığı gibi, insanların çok büyük bir kısmı, kendileri hakkında düşünme eğiliminde değildir. Bu araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinde de aynı durum gözlenmiştir. Daha önce kendisi hakkında böyle bir düşünme sürecinin içinde bulunmadığını söyleyen bir katılımcı, benliğe yönelmenin sağladığı katkıyı şöyle ifade etmektedir: “Daha öncesinde kendi içime yönelik bir düşünme süreci gerçekleştirmemiştim. Hayatı çok hızlı bir şekilde yaşıyoruz ve kendimiz hakkında düşünce üretmeye pek vakit bulamıyoruz. Bu sebeple bu süreç benim için iyi oldu” (Katılımcı 21, Kadın, 20 yaş). Bir başka katılımcı da özverili bir düşünme sürecine işaret etmektedir: “Bu çalışma final haftası da olsa, boş bir vaktimde de olsa düşünmemi sağladı. Zaten hep düşünüyoruz ama kendimle alakalı özveriyle düşünmemi sağladı. Çünkü bir şeyler üretecektim. Bu açılardan projenin bana çok faydası oldu” (Katılımcı 27, Erkek, 20 yaş).

Bir başka katılımcı da fotografik üretim sürecinin, içe bakışa olanak tanıdığına vurgu yaparak içe dönmenin kendisi için önemini şu sözlerle aktarmaktadır:

İnsan kendini anlatacağı zaman “Bu benim sonuçta, tabi ki kendimi çok iyi anlatırım.” diyor ama öyle olmuyor. İnsan içine döndüğünde bocalıyor. Çünkü her zaman bir insanın ya da toplumun içe döndüğünü sanmıyorum. Aksine insan,

sürekli dışa dönme halinde oluyor. Çünkü hayatın ilerleyişinde sürekli bir koşturma içerisinde oluyoruz. Aslında kendine dönüş çok lazım ama yapmıyoruz, ben de genelde yapamıyorum. Bu süreç, bende o yönden çok iyi oldu. Kendime döndüm, “Ne yaptım şimdiye kadar, neler geçti hayatımdan, hayatımda olan neleri, nasıl gösterebilirim, burada beni ben yapan neler var?” bunları aradan çekme aşaması verimli oldu (Katılımcı 3, Kadın, 20 yaş).

Başka bir katılımcı da içe dönerek kendini sorguladığından ve bu sorgulamanın kendini tanımaya yardımcı olduğundan bahsetmektedir:

Aslında bireye bir sorumluluk veriliyor. Bu sorumluluk da her ne kadar altı fotoğraf seçme olsa da birey kendini anlatıyor. Kolay değil, bir insanı ne kadar anlatabilirsiniz ki? Bir şeyleri açıklamak, anlatmak, söylemek iyiydi. Bu süreçte de insan daha çok kendisine dönüyor. Kendisine daha çok sorular soruyor. Bu fotoğrafta beni ne anlatıyor? Aslında sadece bir fotoğraf ama orada görünmeyen birçok mana açığa çıkabiliyor. O yüzden insan biraz da kendisiyle içselleşiyor diyebilirim. Bireyin kendini tanımasına neden oluyor. Bir de birey, kendisini ifade ettiği, anlattığı için de daha anlamlı oluyor (Katılımcı 19, Erkek, 22 yaş).

Fotografik üretimin, kendini sorgulamaya neden olduğunu belirten başka katılımcılar da vardır. Bunlardan bazıları, “önceden fotoğraflara sadece fotoğraf olarak baktıklarını, bu çalışma ile fotoğrafları neden seçtiklerini düşünmeye başladıklarını ve her fotoğraf için kendilerine sorular sorduklarını” (Katılımcı 11, Kadın, 19 yaş; Katılımcı 19, Erkek, 22 yaş) dile getirmişlerdir. Katılımcıların bu değerlendirmeleriyle tutarlı olarak literatür çalışmalarında da terapötik fotoğrafın, bireyin kendini ve yaşamını sorgulamasına yol açan, benlik analiz sürecini kolaylaştırma açısından yardımcı bir araç olduğu ortaya koyulmaktadır (Newbury, 1996; Prag ve Vogel, 2013; Weiser, 1999).

Fotografik üretim sürecinin, hatırlatıcı etkisinden söz eden katılımcılar da bulunmaktadır. Katılımcılardan biri, sürecin “maziye hatırlamasına neden olduğundan ve bazı şeyleri daha belirgin hale getirdiğinden” bahsetmiştir. Bir başka katılımcı da üretim sürecinin, kendisini mutlu eden şeyleri tekrar hatırlatmak ve bunları yaşama isteğini yeniden canlandırmak açısından etkili olduğunu şu sözlerle açıklamaktadır:

Seslendirmeye, resme ilgim olduğunu hep biliyordum. Ancak bu projeyle daha çok fark ettim bunları gerçekten çok sevdiğimi, o anları tekrar tekrar yaşamak istediğimi. Yine olsa yapmaktan bıkmam. Bunlar benim çok keyif aldığım

şeylermiş diyorum. Genel olarak görünce de mutlu oldum. Hayatın koşturmacasında unutuyoruz bize iyi gelen şeyleri. Böylelikle tekrar hatırlamış oldum. Evime gittiğimde beni mutlu eden şeyleri yapacağım. Gitmek istediğim bir sürü yer var. Bir yerleri keşfedeceğim. Fotoğrafları görünce yeniden heveslendim (Katılımcı 5, Kadın, 20 yaş).

Hikayeler yazan ve bu hikayeler için karakterler yaratan bir katılımcı da üretim sürecinin, yazdığı ilk hikayeleri hatırlamasına yol açtığını belirtmektedir: “İlk yarattığım şeyleri düşündüm. Son zamanlarda onları hiç düşünmemiştim. Onlar benim için tarih olmuş gibiydi. Sanırım benim beynimde ölmüşlerdi bir nevi. Şu an onları hatırlayınca sanki ölen birini hatırlayıp tekrar onu anmışım gibi hissettim” (Katılımcı 6, Kadın, 19 yaş).

Katılımcılar, tüm araştırma sürecinin, benlik üzerine düşünme açısından katkısına da işaret etmişlerdir. Bu bağlamda, araştırmanın nesnel bir şekilde düşünebilmesine katkı sağladığını belirten bir katılımcı, aynı zamanda bu düşünme biçiminin genel bir değerlendirme yapılabilmesine de imkan tanıdığı görüşündedir:

Çalışmanın faydalı olduğunu düşünüyorum. Bölümümle de (Psikoloji) ilgili olduğundan, bu tarz çalışmalara normalde de ilgi duyuyorum. Bu uygulama kendimi eleştirirken daha nesnel olmamı sağladı. Kendimi başkasına ifade ederken bir şeylerin farkına varabilmemi sağladı. Yani daha nesnel cümleler kurabildiğimi fark ediyorum. Çalışma, genel tabloya bakmamı sağladı (Katılımcı 14, Kadın, 18 yaş).

Araştırma sürecinin kişisel gelişimine katkı sağladığını düşünen bir katılımcı da kendini fotoğraflar aracılığıyla temsil etmenin gelecekle ilgili hedeflerinde referans noktası oluşturduğunu belirtmektedir:

Bu süreç hangi alanlarda daha iyi olduğumu vurgulamak için yardımcı oldu bana. Bu etki, kendimi daha iyi tanımak açısından, kişisel gelişimim için bana mutluluk verdi. İlerleyen yaşlarda hedefler koyacağım sırada, neler yapacağımı bu özelliklerime dayanarak belirleyebilirim. Hedeflerimi koyarken “Hangi yönlerim daha zayıf, hangi yönlerim daha güçlü, geliştirmem gereken yerler neler?” daha belirgin oldu (Katılımcı 12, Erkek, 20 yaş).

Hayatın hızlı akışı içinde kendisi üzerine düşünmeye vakit ayıramadığını düşünen bir katılımcı da araştırma sürecinin, benlik üzerine düşünmeyi teşvik ederek kendini tanımada katkı sağladığını belirtmektedir:

Bu çalışma, kendimi tanımamda yardımcı oldu diyebilirim. “Neyi daha çok seviyorum, hayatımdaki hangi nesneye ya da kişiye daha çok değer veriyorum ya da hangi olay ve durumlara daha çok yöneliyorum?” bunu kavramamda yardımcı oldu (Katılımcı 21, Kadın, 20 yaş).

Başka bir katılımcı da araştırmanın kendini tanıma ve duygularını ifade etme açısından düşüncelerini belirginleştirdiğini belirterek kendisine ilişkin farkındalığından bahsetmektedir:

Bu süreç, kişisel tavırlarımı, duygularımı belli etmek ve kendimi tanımak açısından iyi oldu. ‘Demek ki ben şu alanlarda daha iyiymişim, şu yönüm daha öndeymiş’ gibi. Bunlar daha belirgin oldu. Kendimi ortaya çıkardım. Kitaplar toz tutar da üflersin ya üzerini, üflenmiş gibi oldum. Kendimde var olan şeyleri fark ettim. Bilinçlendim (Katılımcı 12, Erkek, 20 yaş).

Sonuç olarak benlik üzerine düşünmenin, daha öncesinde kim olduğu hakkında detaylı bir düşünme sürecine girmediğini belirten üniversite öğrencileri açısından farklı bir deneyim olarak değerlendirildiği anlaşılmaktadır. Öğrencilerin soru formuna verdikleri yanıtlar da bu sonucu desteklemektedir (Tablo 5).

**Tablo 5.** ‘Benliğe Yönelim’ ile İlişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans Tablosu

| <b>Form Maddeleri<br/>(benliğe yönelim)</b>                                                                   | <b>Katılıyorum</b> | <b>Kısmen<br/>katılıyorum</b> | <b>Katılmıyorum</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|
| <i>Fotoğraf üretim süreci, kendim hakkında düşünmek açısından beni teşvik etti.</i>                           | % 96.3<br>N = 26   | % 3.7<br>N = 1                | ----                |
| Bugüne kadar kendim ve yaşamım üzerine bu kadar ayrıntılı düşünmediğimi fark ettim.                           | % 40.7<br>N = 11   | % 51.9<br>N = 14              | % 7.4<br>N = 2      |
| Ürettiğim fotoğraflar hakkındaki <i>görüşme süreci</i> , kendim hakkında düşünmek açısından beni teşvik etti. | % 88.9<br>N = 24   | % 11.1<br>N = 3               | ----                |

Formda yer alan “Bugüne kadar kendim ve yaşamım üzerine bu kadar detaylı düşünmediğimi fark ettim” ifadesine, katılımcıların %40.7’si (n=11) katıldıklarını, %51.9’u (n=14) kısmen katıldıklarını ve %7.4’ü (n=2) katılmadıklarını belirtmişlerdir. Aynı zamanda katılımcıların %88.9’u (n=24), ürettikleri fotoğraflar hakkındaki

görüşme sürecinin, kendileri üzerine düşünmek açısından teşvik edici olduğunu, %11.1'i de (n=3) kısmen teşvik edici olduğunu belirtmişlerdir (bkz. Tablo 5).

Fotografik üretim sürecinin arama, düşünme, hatırlama, sorgulama, seçme, karar verme gibi önemli bilişsel süreçleri harekete geçirdiği de üniversite öğrencilerinin ifadelerinden anlaşılmaktadır. Bu ifadelere ek olarak soru formlarına verilen yanıtlar da otofotografik öz-farkındalık yaklaşımının, aktif bir bilişsel işleme sürecine yol açtığı sonucunu desteklemektedir. Öğrencilerin %96.3'ü (n=26), fotografik üretim sürecinin, kendileri üzerine düşünmeleri konusunda teşvik edici olduğunu belirtmişlerdir (bkz. Tablo 5). Tüm sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, katılımcılar, terapötik fotoğrafın, benlik üzerine detaylı bir düşünme faaliyeti olduğu konusunda hemfikir görünmektedirler.

Ayrıca katılımcıların büyük çoğunluğu fotoğraflar aracılığıyla kendilerini tanımlamanın zorluğundan bahsetmiş olsalar da düşünme ve arama sürecine araştırmacı ve sorgulayıcı bir tavırla yaklaşmışlardır. Bu durum da terapötik fotoğrafın, öz-farkındalığın iyi olma hali ile ilişkilendirilen öz-yansıtma boyutu için gerekli olan “epistemik ilgi ve merak” (Trapnell ve Campbell, 1999, s. 297) temelinde gerçekleşmesini sağladığını ortaya koymaktadır.

Fotografik üretim sürecine ilişkin veriler, fotoğraflar aracılığıyla kendini ifade etmenin önemini ve etkili bir iletişim aracı olarak terapötik fotoğrafın gücünü de ortaya koymuştur. Bu doğrultuda pek çok katılımcı, fotoğraflar aracılığıyla kendini tanımlamanın zorluğundan bahsetmiş olmakla birlikte, sözel ifadeyle karşılaştırıldığında, fotoğraflarla<sup>48</sup> kendilerini daha rahat ifade ettiklerini belirtmişlerdir.

---

<sup>48</sup> Burada belirtilmesi gereken bir nokta, sözel ifade ile kıyaslanan, fotoğrafın gücünden ziyade, terapötik fotoğrafın gücüdür. Literatür çalışmalarında, fotoğrafın kendini ifade konusunda yardımcı bir araç olduğu kabul edilmektedir. Bu çalışmada ise tüm aşamaları ile birlikte terapötik fotoğraf uygulamasının gücü sorgulanmaktadır. Bu uygulama da katılımcıların kendilerini hem görsel hem de sözel olarak ifade ettikleri bir sürece işaret etmektedir. Fotoğraf, bu süreç içinde yardımcı bir araç rolü üstlenmektedir. Bu sebeple katılımcılar, ifadelerinde “fotoğrafa” işaret etseler de vurgunun “terapötik fotoğraf” uygulamasının kendisine olduğu unutulmamalıdır.

Katılımcılar, “Sen kimsin?” sorusuna fotoğraflar aracılığıyla verilen cevapların, sözel ifadeden daha detaylı bilgiler aktarmaya yardımcı olduğunu şu sözlerle ortaya koymuşlardır: “Yine bir şeyler anlatırdım ama bunları anlattığım gibi anlatamazdım. Tökezlerdim” (Katılımcı 24, Kadın, 19 yaş). “ ‘Ben kimim?’ sorusuna bu şekilde cevap veremezdim. Görüşmede anlattıklarımın çoğu aklıma gelmezdi ve sözcüklere dökemezdim. Aklıma gelse de dökmezdim. Biraz çekingenlik olurdu veya alacağım tepkilerle uğraşmak istemezdim” (Katılımcı 25, Kadın, 20 yaş). Kendini ifade ettiğinde karşılaşılabileceği tepkilerden çekinen bu katılımcı, fotoğrafın yargısız ve güvenli bir iletişim ortamına olanak tanıyan yapısı ile kendini daha rahat ifade ettiğinden söz etmektedir. Benzer şekilde bir başka katılımcı da kendini ifade ederken fotoğraflar olmadan anlatımın eksik kalacağından bahsetmektedir:

Ben şimdi kendimi böyle anlattım. Kendi kendime düşünürken bu kadar iyi anlatamam. Bir arkadaşım ile konuşurken tam anlatacağımı anlatamıyorum ya da aklıma gelmiyor, eksik kalıyor. Ama burada fotoğraflar üzerinden gitmemiz kendimi daha kolay anlatmamı sağladı. “Bir saatte bana kendini anlat” deseler, ben yine anlatırım ama belki şu üç fotoğrafı kapsar, diğerlerini kapsamaz .... Daha bir farkındalık kazandım. Size anlatırken kendim de duyduğum için, kendime de anlatıyorum aslında. Bir şeyleri kendime de anlatmış oldum (Katılımcı 27, Erkek, 20 yaş).

Fotoğrafların kendini ifade etmede yardımcı olduğunu söyleyen bir başka katılımcı ise fotoğrafların, daha çok şeyi hatırlamasına ve hatırladıkları üzerine daha yoğun bir biçimde düşünebilmesine yol açtığını aktarmaktadır:

Kendimi tamamıyla ifade ettiğimi düşünüyorum. Fotoğraflar da bunu yapmama yardımcı oldu. Anlatmamda da yardımcı oldu. Özellikle bu fotoğrafları kullanarak konuşuyor olmak, insanın aklına daha fazla şey getiriyor. Bunlar hakkında konuşunca bir şeyleri daha rahat fark etmemizi sağlıyor. Belki önümde görsel bir şey olmasaydı, bunun hakkında direkt sorduğunuzda karşılık vermem daha zor olabilirdi. Görseller bir şeyleri hatırlamamda ve derinlere inip onlar üzerine düşünmemde yardımcı oldu (Katılımcı 21, Kadın, 20 yaş).

Bazı katılımcılar da çok konuşan kişiler olmamalarına rağmen, görüşme sürecinde, fotoğraflar aracılığıyla kendilerine ve yaşamlarına dair pek çok detayı paylaşımları konusundaki şaşkınlıklarını dile getirmektedirler:

Kendimi bu kadar iyi ifade edebileceğimi düşünmüyordum. Genelde çok konuşamam, kelimeleri bir araya getiremem çünkü. Ama demek ki fotoğraflarla kendimi daha iyi yansıtabiliyormuşum. Gerçekten iyi oldu. Kendimi daha rahat ifade ettim. Şu an bunlar olmasaydı, tamamen sözel olarak konuşsaydık bu kadar cümle kuramaz ve bu kadar yorum katamazdım (Katılımcı 10, Kadın, 19 yaş).

Ben hiç konuşamam diye düşünmüştüm görüşmenin başında. Genel olarak da çok konuşan biri değilim aslında. Ama epey konuştum. ‘Yarım saat konuşur, çıkarım’ demiştim. Bir saati geçmiş. Genelde ortamlarda susarım. Çok söz düşmedikçe konuşmam. Ama fotoğraflar konuşturuyor. Anlattıkça anlatası geliyor insanın (Katılımcı 16, Erkek, 23 yaş).

Fotoğraflar aracılığıyla kendini daha iyi ifade etme olanağı bulduğunu belirten bir başka katılımcı da bu durumu, fotoğraflarında yer alan mekanlarla ilişkilendirmektedir: “Fotoğrafla kendimi daha iyi ifade edebildim. Çünkü fotoğrafta yerler var. Orada iken mutlu hissettiğim yerler ya da bir anıyı hissedip orada mutlu olduğum yerler. Fotoğrafla sözel olarak anlatımdan daha iyi anlatılıyor bence. Anlatırken zorlanmadım” (Katılımcı 17, Kadın, 19 yaş).

Başka bir katılımcı da farklı anlamları içinde barındırması açısından fotoğraf ile ifadenin önemine şu sözlerle vurgu yapmaktadır:

Düşünmeden fotoğraf çekilmez bence. Sözel olarak ifade edildiğinde belki içinde anlam barındırmayacak bir şey, fotoğrafla anlatılıp üzerine düşünüldüğünde daha çok anlam içerebiliyor. Mesela sözel olarak karanlık odayı on kişiye anlatsam ne kadar farklı şeyler düşünebilirler ama bu fotoğrafı gösterince merak oluyor. “Orada ne var? Musluk var.” gibi. “Bu alet neymiş?” gibi. Düşünüp üzerine kafa yorabilecek bir şeyler oluyor. Düşündürmek güzel bence. Fotoğraflar düşündürüyor. Bir fotoğrafta da herkesin düşüneceği çok farklı şey olur. Fotoğraf, farklı düşünceler oluşturabilmesi açısından güzel (Katılımcı 9, Kadın, 21 yaş).

Görüşme sürecinde konuşmaya çok ihtiyacı olduğunu fark eden bir katılımcı da fotoğrafların, anlatmak istediklerini organize ederek belli bir çerçevede sunabilmesini sağladığını ifade etmiştir. Ayrıca katılımcı, fotoğrafların, anlattıklarının kanıtı niteliğini taşıdığını da belirtmiştir:

Biri bana “Sen kimsin?” diye sorsa ya da “Kendinden bahset.” dese... Yakın zamanda başıma gelmişti. Biri sormuştu, “Sen neler yapıyorsun?” demişti. O kadar çok konuştum ki. Normalde konuşmayı severim ama boş konuşmayı sevmem. Tane tane konuşurum, gerektiği kadar konuşurum. Ama o kadar çok anlatmak istedim ki. “Ne kadar çok şey birikmiş.” dedim kendime ya da “Ben çok mu doldum?” Anlatmak istediğim çok şey var. Karşıdakini sıkmak da

istemiyorum. O yüzden fotoğraflarla kendimi anlatmak, beni bu durumdan kurtardı. Çünkü kelimelerle anlatacak olsam, “Şunu fazla mı abarttım?” diyebilirdim. Ama fotoğraflarla ne eksik ne fazla. Fotoğraflarla daha rahat anlattığımı düşünüyorum. Gerçekleriyle birlikte... Bazıları söylediklerime inanmayabilir ama burada hepsinin bir kanıtı var. Bu yüzden çok daha rahat oldu (Katılımcı 26, Kadın, 21 yaş).

Terapötik fotoğrafın, kendini ifade etmede önemli bir araç olmasının temel nedenlerinden birinin, soyut fikirleri somutlaştırmaya olanak tanınması olduğu söylenebilir. Bu bağlamda katılımcılar, fotoğraflara baktıklarında kendileriyle ilgili düşüncelerini somutlaştırdıklarını ifade etmişlerdir. Fotoğrafların bir zaman şeridi gibi geçmiş ve şimdi arasında kurduğu bağlantıyla kim olduğunu özetleme işlevini yerine getirdiğini düşünen bir katılımcının sözleri, terapötik fotoğrafın somutlaştırma etkisini özetlemektedir:

Hayatımı burada bir slayt şeklinde görmüş oldum. Fotoğraflar çerçevesinde ister istemez “Neydim, ne oldum ve şu an kimim?” görmüş oldum. Çünkü görsel olarak görünce insan daha iyi anlıyor. Bu fotoğraflardakiler de benim. Beni anlatıyor veya anlatmıyor. Her dönemden her konuyla ilgili birer fotoğraf, örnek olarak yer aldığı için de genel olarak başlıklar altında kendimi tanımladım. Bu da bana, kim olduğumun özetini geçti aslında. Böylece fotoğraflar kendimi tanımda yardımcı oldu (Katılımcı 16, Erkek, 23 yaş).

Judy Weiser (2002), her şipşak görüntünün, zamanda sonsuza dek dondurulan özel anları ya da kişileri, hafızanın aynası olarak geri yansıtan bir tür otoportre olduğunu belirtmektedir. Bu örnekteki katılımcının hayatındaki farklı dönemlere ilişkin fotoğraflar da “yaşamının süregiden hikayesini görünür kılan hem fiziksel hem de duygusal olarak nerede olduğunu işaretlemeye yarayan görsel ayak izleri” (Weiser, 2002, s. 16) olarak değerlendirilebilir.

Tüm değerlendirmelerden hareketle, fotoğraflara bakmak, katılımcıların kim olduklarını tanımlamaya çalıştıkları bilişsel süreçte, somut veriler olarak yaşantılarını gözler önüne sermiş görünmektedir. Katılımcıların yorumlarıyla tutarlı olarak Glover-Graf ve Miller (2006), fotoğrafların, “bireyler için üzerinden konuşabilecekleri somut bir ürün sağladığını” ifade etmektedir (s. 179). Carl Jung da duygusal sıkıntılarla, onları yalnızca entelektüel olarak açıklayarak baş edilemeyeceğinden ve onlara gözle

görülebilen bir biçim verme gerekliliğinden söz etmektedir. Yani insanlar için soyut bir fikirdense, somut bir şeyle baş etmek (yüz yüze gelmek, tartışmak) daha kolaydır (akt. Steven ve Spears, 2009). Sonuç olarak “şeyleri tanımanın bir aracı” (Sontag, 1977/2008, s. 113) olarak kabul edilen fotoğraflar, benliğe ilişkin soyut fikirlerden görsel ve anlatsal daha somut bir zemine geçişle anlamayı kolaylaştırmış görünmektedir.

Katılımcıların sözel değerlendirmelerine ek olarak soru formuna verdikleri cevaplar da terapötik fotoğrafın, kendini ifade etmede etkili bir araç olduğunu ortaya koymaktadır (Tablo 6).

**Tablo 6.** ‘Kendini İfade’ ile İlişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans Tablosu

| <b>Form Maddeleri<br/>(kendini ifade)</b>                                                                                         | <b>Katılıyorum</b> | <b>Kısmen<br/>katılıyorum</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| Fotoğraf, hikayemi başkalarına anlatmamda bana yardımcı oldu.                                                                     | % 100<br>N = 27    | -----                         |
| Fotoğraf <i>üretim süreci</i> ile kimsenin ne düşüneceğini umursamadan, iyi bir izlenim yaratma korkusu olmadan kendimi anlattım. | % 81.5<br>N = 22   | % 18.5<br>N = 5               |

Tablo 6’da da görüldüğü gibi, katılımcıların tümü (%100, n=27), fotoğrafın hikayelerini başkalarına anlatmada kendilerine yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların %81.5’i (n=22), fotografik üretim süreci ile kimsenin ne düşüneceğini umursamadan, iyi bir izlenim yaratma korkusu olmadan kendilerini anlattıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %18.5’i de (n=5) bu ifadeye kısmen katılmışlardır. Bu sonuçlarla terapötik fotoğrafın, rahat ve güvenilir bir iletişim ortamı yarattığı ortaya koyulmuştur. Bu sonuç da literatür çalışmaları ile tutarlılık göstermektedir. Dolayısıyla bireylere güvenli bir ifade alanı sunan terapötik fotoğrafın, özellikle kendini açma aşamasında kullanımı önemli görünmektedir.

### 3.5.4.2. Öz-farkındalığa İlişkin Göstergeler

Fotoğrafın terapötik gücünü ortaya koyma amacı taşıyan çalışmanın önemli kavramlarından birini, öz-farkındalık oluşturmaktadır. Öz-farkındalık, benlik üzerine düşünme ve öz-değerlendirme süreçleri ile etkileşimsel bir ilişki içinde olması sebebiyle, öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımın diğer aşamalarında da öz-farkındalık deneyimleri ile karşılaşılmaktadır. Dolayısıyla öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımın diğer boyutları temelinde de öz-farkındalık yaşantılarıyla ilgili örneklere yer verilmektedir. Ancak araştırmanın amaçları doğrultusunda öz-farkındalığa ilişkin ayrı bir bölümde daha detaylı açıklamalar yapmak önem arz etmektedir.

Çalışmada, öz-farkındalıkla ilgili göstergelere üç şekilde ulaşılmıştır: İlk olarak derinlemesine görüşmeler sırasında katılımcıların fotoğrafları üzerine konuşurken açığa çıkan, farkındalığa yol açan durumları gözlenmiştir. İkinci olarak öz-farkındalık durumları, katılımcıların fotoğrafları hakkındaki görüşme sorularına verdikleri yanıtlar ve fotoğraflarına ilişkin söylemleri doğrultusunda irdelenmiştir. Son olarak görüşme sona erdikten sonra katılımcılardan yanıtlamaları istenen soru formunda yer alan öz-farkındalıkla ilişkili maddelere verdikleri cevaplar temelinde veriler desteklenmiştir.

Öz-farkındalığa ilişkin göstergeler, çoğunlukla görüşme süreci içinde açığa çıktığından ve dile getirildiğinden, bu bölümün odağına görüşme süreci alınmıştır. Katılımcılar, görüşme sürecini farklı açılardan değerlendirmişlerdir. Katılımcılar, derinlemesine görüşmelerin, “yaşamlarındaki bazı konulara dikkat etmelerini sağladığı, yapmak istedikleri şeyleri yeniden hatırlattığı, istedikleri şeylere olan ilgilerini artırdığı ve böylelikle istediklerini yapma konusunda yeniden heveslendirdiği, bağlantıları daha iyi görebilmelerini sağladığı, kendilerini ifade etme olanağı tanıdığı, kendilerini ifade etmeyi öğrenmede yararlı olduğu, kendilerini sorgulamalarına yol açtığı” gibi farklı açılardan görüşme sürecini değerlendirmişlerdir. Katılımcıların ifadeleri şu şekilde örneklenebilir: “Amaçlarımı tekrar hatırladım, yapmak istediklerimi tekrar hatırlamak

açısından güzel bir etkinlik oldu” (Katılımcı 4, Kadın, 20 yaş). “Bunlar hakkında konuşmak beni zorladı ama rahatlattı da. Nasıl bir insan olduğumu daha iyi anladım” (Katılımcı 13, Erkek, 20 yaş). “Bağlantıları görmemi sağladı, bazı şeyleri bilerseniz de önünüze getirip gösterdiklerinde daha iyi anlıyorsunuz” (Katılımcı 7, Kadın, 19 yaş). “Çok konuştum, bu kadar konuşabileceğimi düşünmüyordum” (Katılımcı 10, Kadın, 19 yaş). “Terapi gibi oldu” (Katılımcı 10, Kadın, 19 yaş; Katılımcı 11, Kadın, 19 yaş; Katılımcı 15, Erkek, 22 yaş). “Psikolojik destek alıyormuşum gibi oldu” (Katılımcı 11, Kadın, 19 yaş). “Psikoloğa gelmiş gibi hissediyorum” (Katılımcı 20, Erkek, 23 yaş). “Artık kendimi en az ifade eden ya da ifade etmeyen şeyi anlatırken daha net bir şekilde yaklaşabilirim diye düşünüyorum” (Katılımcı 14, Kadın, 18 yaş). “Artık fotoğraf çektiğimde, bunu neden çektim diye düşünürüm” (Katılımcı 11, Kadın, 19 yaş). “Kendimi sorguluyorum ‘Acaba ben o kişi miyim?’ diye” (Katılımcı 23, Erkek, 23 yaş).

Bunlarla birlikte, derinlemesine görüşmelerden elde edilen veriler, terapötik fotoğrafın, katılımcıların pek çok konuda farkındalık yaşamalarına yol açtığını da ortaya koymaktadır. Bu nedenle, öz-farkındalığı deneyimleyen katılımcıların, benlik keşiflerinin dikkat çekici yönleri üzerinde durmak gerekmektedir.

Sonsuzluğun temsili olan gökyüzü ile özgürlük arasındaki ilişkiyi bir martının uçarken yakaladığı görüntüsü ile (bkz. Foto 34) ortaya koyan ve bu fotoğrafı doğaya ve diğer canlılara yönelim temelinde değerlendirilen katılımcı, “kendi yaşamında da gökyüzünde bir kuş gibi süzülebildiği, normalden daha özgür hissettiği anlar olduğundan” bahsetmiştir. Katılımcı, bu betimleme ile özgürlüğün idealize edilmiş bir temsilini sunmaktadır. İdeal benliğe gönderme yapan fotoğrafı ile katılımcı, gerçek ve ideal benliği arasındaki gerilimi de ortaya koymaktadır. Katılımcı, fotoğrafı hakkında konuşurken özgürlüğün sınırları konusunda da bir farkındalık yaşamıştır: “Fotoğraf kâğıdının da sınırları var. Öyle sahici bir özgürlük değilmiş gibi geliyor fotoğrafa baktığımda. Gökyüzüne baktığımda öyle değildi. Dikdörtgen kadar bir alan var

fotoğrafta. Garip geldi” (Katılımcı 8, Erkek, 20 yaş). Katılımcının, özgürlüğün sınırlarına ilişkin öz-farkındalık yaşantısında, gökyüzü ideal benliğin bir yansıması iken fotoğraf kağıdı gerçek benliğe atıfta bulunmaktadır.

Daha önce benliğe yönelim temelinde değerlendirilen fotoğrafı ile (bkz. Foto 3), tiyatroya özlemini anlatmak için bir konferans salonunda tek başına otururken görüntülenen katılımcı, salondaki koltukların boş olmasından rahatsızlık duyduğunu belirtmiştir. Katılımcı, fotoğrafın çekildiği an, yalnızlık hissettiğini ifade ederek bu durumun onu huzursuz ettiğinden ve o an tek başına kalmaktan korktuğunu fark ettiğinden söz etmiştir:

Orada çok huzursuz oldum. Çünkü çok boştu orası. Orada, ben ve iki arkadaşım vardık ve koltuklar tamamen boştu. Bir boşluk, bir yalnızlık... Sevmiyorum ben. Kendime ayırdığım zamanların olmasını, tek başıma sinemaya gitmeyi, yemek yemeği, bir yerlere gitmeyi seviyorum. Kendime kişisel zaman ayırmayı çok seviyorum ama oradaki yalnızlık bu değil. Bir kalabalığın içinde veya bir yerde tek başıma kalmaya biraz korkuyorum sanırım. Orada onu fark etmişim. “Bir an önce fotoğrafı çekelim de kalkayım buradan.” diye düşünmüştüm. Öyle bir huzursuzluk vardı üstümde. Hatta bana “Poz verirken kendini çok kasıyorsun.” demişlerdi. Çünkü gerçekten kasılıyordum orada. İstemsizce yaptığım bir şeydi (Kadın, 20 yaş).

Katılımcı, görüşme sürecini değerlendirirken de yalnızlık duygusunun dikkatini çektiğine vurgu yapmıştır: “Buradaki yalnızlığım o kadar dikkatimi çekmiyordu. Çünkü okul hayatına o kadar odaklıydım ki sosyal açıdan kendimden verdiğim ödünler, o kadar gözüme batmıyordu. Burada ise gözüme battı.” Tiyatroya özlemini boş koltuklarda oturduğu görüntüsü ile temsil eden katılımcı, fotoğrafın çekildiği an yalnızlık duygusu ile karşılaşarak bu durumdan rahatsızlık duymuş ve tek başına kalmaktan korktuğunu fark etmiştir. Fotoğraf çekildiğinde deneyimlediği öz-farkındalık durumu, görüşme sürecinde de açığa çıkarak katılımcının, bu doğrultuda bir öz-değerlendirme yapması ile sonuçlanmıştır. Duval ve Wicklund (1972), dikkat, benliğe yöneldiği zaman, bireyin en belirgin standartlarının farkına varacağını ve şu anki durumu ile standartları arasındaki uyumsuzluğu fark edeceğini belirtmektedir. Bu örnekteki katılımcı da üretim sürecinde deneyimlediği öz-farkındalık sonrası, fotoğrafı hakkında değerlendirmede bulunurken

süregiden yaşantısı ile arzuları arasında karşılaştırma yapmış ve sosyal yaşamına daha fazla önem göstermesi gerektiğini fark etmiştir.

Kendini yansıtan fotoğraflar arasında ilk sırada yer alan daktilosunun fotoğrafını paylaşan bir katılımcı, çektiği bu fotoğrafla yaratmaya olan ilgisini göstermek istediğini ifade etmiştir. İlkokuldan beri zihninde karakterler yaratan katılımcı, bu karakterlerle hikayeler yazmayı da çok sevdiğinden söz etmiştir. Katılımcı, bu fotoğrafın kendini en iyi yansıtan fotoğraf olmasının sebebini açıklarken geçmişte zihninde yarattığı karakteri hatırlayıp duygusal boşalım yaşamıştır:

İlkokuldan beri bir şeyler yazmayı, kurgulamayı, yaratmayı seviyorum. Mesela bir film izlerken o filme karakter ekliyorum, yeni bir son yazıyorum. Sonunu beğenmiyorum, “Ben olsam şurasını keserdim, şöyle bir şey yazardım.” diyorum. “Yaratma işine ne zaman başladım?” diye sordum kendime. Düşündüm biraz. Küçüklüğümünden beri yaptığım bir şey, daha önceden fark etmemiştim. İlkokul arkadaşım için bile yaptığım olmuş. İlkokul arkadaşımın evine gittiğim bir gün, “Şöyle bir karakter olsa, şuraya gitse, şöyle yapsa...” diye ilkokul arkadaşım üzerinden, onunla arkadaş olan başka birini hayal etmiştim. O çocuğa başka bir hikâye yazmıştım. Onu hatırladım. Bir karakter yaratmıştım. Adı da Mimi’ydi. İlkokul 3. sınıfta iken yaratmıştım onu. O zamandan beri yapıyordum. Bu fotoğrafı çektikten sonra bunu hatırladım. Mimi’yi ilk defa sana anlattım. Sarışın, mavi gözlü bir karakterdi. O zamanlar sarışın mavi gözlü insanlara takıntılıydım. Onun karakteristik özelliği de oydu. Ağlayasım geldi (8. dakikada ağlamaya başlıyor). Mutlu oldum. Mutluluktan ağlıyorum. Mimi aklıma gelince duygulandım. Sanki ölmüş biri gibi. Çok uzun zaman geçmiş, uzun zamandır görmemişim gibi hissediyorum. Özlem biraz da... Şu an fark ediyorum (tekrar ağlamaya başlıyor). Galiba Mimi’yi özlemişim (Katılımcı 6, Kadın, 19 yaş).

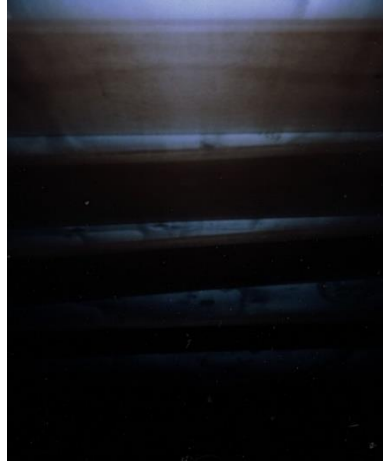
Bu örnekte de görüldüğü gibi, fotoğraflar geçmişini hatırlamanın etkili yollarındandır. Aynı zamanda fotoğraf, bireyin güvenilir bir yolla hayatındaki dönüm noktalarına köprü oluşturmak ve geçmişine yönelik içe bakış sağlamak için de önemli bir araçtır (Koretsky, 2001, s. 8). Katılımcının hayatında bir dönüm noktası sayılabilecek, yarattığı ilk hayal ürünü karakterini hatırlaması, fotoğrafın kurduğu köprü üzerinden geçmişe doğru yolculuğa çıkmasına sebep olmuş görünmektedir. Ayrıca bu deneyim, katılımcının bazı duygularını açığa çıkararak duygularının farkına varmasını da sağlamıştır. Bu noktada fotoğrafın yanı sıra, görüşme sürecinin de katılımcının

kendini açmasında yardımcı bir güç olarak duygusal boşalima yol açtığını söylemek mümkündür.

Öz-farkındalığı deneyimleyen bir başka katılımcı da kız arkadaşı ile yaşadığı sorunlar nedeniyle, ilişkisinde duygusal bir ikileme girmiş ve başka bir kişiye hissettiği duygularla kendini çıkmazda hissetmiştir. Katılımcının bazı fotoğraflarını açıklarken de bahsettiği bu durum, görüşme esnasında daha çok açığa çıkmış, katılımcı ilişkisindeki problemleri sorgulamaya başlamış ve görüşmenin sonunda kız arkadaşına haksızlık ettiğini ifade etmiştir:

Şu an en son aşamaya geldiğimizde, buradaki fotoğraflara kız arkadaşımı daha çok dahil etmeyi isterdim. Yani sadece bir fotoğrafta değil, aslında her fotoğrafta var ama hiçbir fotoğrafta onunla mutlu değilim. Bu beni üzdü şu anda. Onunla da çok güzel fotoğraflarımız vardı. Onlardan birkaçını da koyabilirdim. Onu da başka şekilde gösterebilirdim. Zaten onu insanlara hiç güzel anlatmadığımdan dert yanardı. O mu kötü yoksa ben mi anlatamıyorum gerçekten? Yoksa ben onu hayatımda gerçekten güzel mi görmüyorum? Onunla olan ilişkiyi yeniden sorguluyorum ve üzüleniyorum. Onun daha fazla yer edindiğini düşünüyorum hayatımda. Şu an ona hak ettiğini vermediğimi düşünüyorum. Yani üzüntüden ibaret değil o benim için. Çok güzel anılarımız da var. Geçirdiğimiz çok güzel zamanlar da var. Herhalde ona haksızlık ettim (Katılımcı 1, Erkek, 23 yaş).

Fotografik benlik temsilinde ilk iki sırada yer alan fotoğrafları ile (bkz. Foto 11 ve 49) olumlu bir benlik imgesi ortaya koyan bir katılımcı, kendini yansıtan sonraki fotoğraflarının tümünde korkuları ve kaygıları temelinde açıklamalar yapmıştır. Katılımcı, “Önceki fotoğraflar iç dünyamda beni yansıtanlardı, bunlar ise gerçek hayatta en çok beni yansıtanlar” diyerek geriye kalan fotoğraflarında korku ve kaygılarından kaynaklanan olumsuz duygularını ve düşüncelerini temsil etmiştir. Katılımcı, korkularının her şeyi yapmasına engel olduğunu ve ilk iki fotoğrafında sunduğu gibi bir kişi olmasına rağmen, korkularından dolayı kendini tam olarak yansıtamadığını geri kalan fotoğrafları ile ifade etmiştir. Katılımcı, üçüncü sırada sunduğu fotoğrafında, korkularını temsil etmek amacıyla yatağının altını görüntülemiştir (Foto 64).



**Foto 64. Yeter Artık”**

(Kadın, 19 yaş)

Aslında çok korkak bir insanım. Küçüklüğümde beri çok yalnız kaldığım için sosyalleşemedim. Bunlar da sonrasında korku oluşturdu. Mesela kendimi güvende hissetmediğim çok oluyor. Geç saatlerde eve dönmekten korkuyorum. Sizden randevu alacağım zaman, randevuyu geç bir saate verirsiniz diye çok korktum. Eve geç saatlerde dönmekten korkuyorum. Köpekten korkuyorum. Dışarıya yalnız başıma bir yere gidemiyorum. Hemen hemen her şeyden korkuyorum. 11. sınıfta okula gidemiyordum. O kadar kötüydüm. Şu an o döneme göre daha iyiyim ama yazın anneannemlere gittiğimizde yine başladı.

Katılımcı, korkularını temsil etmek için yatağının altını görüntülemesinin nedenini şu sözlerle açıklamıştır: “Küçük çocuklar yatağın altından korkar ya, canavar var diye. Ama bir şey yoktur aslında. Ondan işte. Bir de çok dar. Korkuyu yatağın altından daha iyi ne yansıtabilir ki? Belki de kirli bir tuvalet...”

Katılımcı, dördüncü sırada sunduğu fotoğrafını açıklarken korkuları yüzünden kendini dış dünyadan soyutladığını, evden dışarı çıkamadığını ve bu yüzden de “boş ve sık” bir hayat yaşadığını belirtmiştir. Katılımcının beşinci sırada sunduğu fotoğraf ise katılımcının boş olarak nitelediği dünyanın içindeyken hissettiği “yalnızlık ve boşluk” duygularını temsil etmektedir. Katılımcı, sıralama tekniği ile bu üç fotoğraf arasında neden-sonuç ilişkisi kurmuştur:

3. ve 4. fotoğrafların sonucu olarak 5. fotoğraf ortaya çıkıyor. Yalnızlık ve boşluk... Onu yansıtabileceğimi düşündüm. 3., 4., 5. fotoğraflar arasında bir sıralama var. 3’te korkularım vardı. Bir imge vardı. 4’te o imge yüzünden yaşadığım boş bir hayat vardı. 5’te ise dışarı çıkamam yüzünden içimdeki boşluğu, yalnızlığı ve üzüntüyü yansıtan bir şey var.

Araştırma süreci sona erdikten sonra da kendisi üzerine düşünmeye devam ettiğini ve bu sürede korkularının sebebi ile ilgili farkındalık yaşadığını belirten katılımcı, uygulama tamamlandıktan bir hafta sonra ilettiği mesajında şu sözlere yer vermiştir:

Çalışmadan sonra yaptığım sıralamalar hep aklıma takıldı ve bir şeyleri yanlış yaptığımı hissettim. Aslında her zaman korkularımdan dolayı yalnızlık ve boşluk hissettiğimi düşünürdüm ama aslında kendimi dış dünyadan izole ettiğim için korkularım olduğunu fark ettim. Bunu da yaptığımız sıralama tekniği sayesinde fark ettim. Aslında her zaman bir yanlış düşünceyi yaşıyormuşum, korkularım var evet ama bunların nedeni dış dünyadan kendimi kısıtlamak. Bunu fark etmem de aslında şöyle oldu: Ben küçükken korkak biri değildim ve bu garip huylar, kendimi dışarıya atmayarak ortaya çıktı. Yani aslında korkularımın temeli bir şey bilmediğim için var, aslında bunun temeli, bilinmezlik. Bu korkuların da aslında gerçek olmadığını fark ettim. Yani bunların, kendimi dış dünyaya attığımda geçecek şeyler olduğunun farkına vardım. Asıl sıralamanın daha farklı olduğunu gördüm. Bu şekilde olmalıydı. Bunu belirtmek istedim. Fotoğraflarda sıralama faydalı ama daha sonra üzerinde düşününce daha farklı şeyler de ortaya çıkıyor. Yani çalışma daha sonrasında da büyük önem taşıyor (Katılımcı 7, Kadın, 19 yaş).

Katılımcının, araştırmada uygulanan fotoğrafları sıralama tekniği sayesinde öz-farkındalığı güçlü bir şekilde deneyimlediği görülmektedir. Katılımcının, uygulamanın sona ermesinden bir hafta sonra ilettiği mesaj da öz-farkındalığın yalnızca anlık bir bilinç durumu değil, uygulamanın ilk aşamasından başlayarak uygulamanın tamamlandığı andan sonra bile çıktılar gözlemlenebilen bir süreç olduğunu gözler önüne sermektedir. Bu örnekte de görüldüğü gibi, “Sen kimsin?” sorusu ile başlayan benlik üzerine düşünme süreci, uygulama tamamlandıktan sonra da devam edebilmektedir. Judy Weiser da (1975) terapötik fotoğrafın ve fototerapinin diğer sanat terapisi alanlarında olduğu gibi yalnızca ürünle/sonuçla ilgilenmediğini, aynı zamanda süreci de dikkate aldığını ifade etmektedir. Bu bağlamda terapötik fotoğraf, yalnızca geçici bir dikkat durumu ile sınırlı bir deneyim olarak değil, süregiden yaşantısal bir öz-farkındalık süreci ile karakterize olabilmektedir.

Bir başka katılımcı da dostluğun hayatındaki önemine vurgu yapmak için ortaokul döneminde arkadaşları ile çekilen bir fotoğrafını (Foto 65) ikinci sırada

sunmuştur. Katılımcı, bu fotoğrafın arkadaşlık ilişkilerinin genelini temsil ettiğini belirtmiştir. Arkadaşları ile fiziksel temas halinde olmanın, samimi duyguları yansıttığını söyleyen katılımcı, fotoğrafta yer alan bir arkadaşının, diğerlerinden fiziksel olarak daha uzakta durduğunu ve bu durumun şimdiki zamanda da bir yansıması olduğunu fark etmiştir.



**Foto 65. “Dostlar Sofrası”**

(Erkek, 23 yaş)

Biz dördümüz, bu arkadaşlarla kol kola, omuz omuzayız. Ama bu arkadaş (en soldaki) sanki biraz dışta kalmış gibi. Keşke o da böyle daha yakın olsaydı. “Bizden mi kaynaklanıyor acaba, onu daha samimi mi tutsaydık?” gibi düşünüyorum. Bu fotoğraftaki dört kişi, gündelik hayatta da görüşüyor. Ben bu arkadaşların her biriyle bireysel olarak da görüşüyorum ancak beşimiz bir araya gelmiyoruz. Neden görüşmüyoruz? Bir sıkıntımız da yok ama. Mesela bu fotoğrafta da bir sıkıntımız yok ama bir tek o el ele, kol kola değil. Bilmiyorum. Bu arkadaşın dışta kalmışlığı var. Şu an onu fark ettim. Çünkü şu anda da sanki biraz dışta kalmış gibi .... Fırsatım olursa aslında görüşmek isterim. Tekrar hepimiz birleşsek, bu fotoğrafın aynısından çeksek fena olmaz. Onu dışlamış mı olduk aslında onun üzerinde biraz düşünmem lazım, evet (düşünüyorum). Bunun hakkında biraz düşünmem gerekiyor. Bu arkadaşım ile ilgili bir farkındalık oldu.

Bu örnekteki katılımcı, deneyimlediği öz-farkındalık durumu ile arkadaşlık ilişkisini sorgulamaktadır. Katılımcı, görüşme esnasında fark ettiği fiziksel mesafenin, gündelik hayatta da bir karşılığı olduğunun farkına varmıştır. David Krauss (1983b, s. 63), “geçmişin parçaları” olarak nitelendirdiği fotoğrafların, geçmişteki bir olayı gelecekle bağlamaya izin verdiğini belirtmektedir. Bu örnekteki katılımcı da uzak

geçmişten bir fotoğrafla şimdiki zamana ait bir farkındalık yaşamış ve geçmişle şimdiyi ilişkilendirerek tüm arkadaş grubu ile gruptan bir arkadaşı arasında oluşan mesafenin sebepleri üzerine düşünmeye başlamıştır. Katılımcı, görüşme esnasında farkına vardığı fiziksel mesafeye eşlik eden sosyal mesafe hakkında düşünmeye devam edeceğini de belirtmiştir. Katılımcının durumu anlamlandırmak için konu üzerine düşünmeyi sürdüreceğini belirtmesi, farkındalık sürecinin görüşme sonrasında devam ettiğinin yanında, “fotoğrafların zaman içinde olayları ve ilişkileri çözümlemeye izin verdiği” (Krauss,1983b, s. 63) görüşünü de doğrular niteliktedir.

Bir başka katılımcı da yağmuru sevdiğini anlatmak için yağmurlu bir günde odasının penceresini görüntülediği fotoğrafı (Foto 66) dördüncü sırada sunmuştur.



**Foto 66.** “Huzur”

(Kadın, 19 yaş)

Katılımcı, görüşme esnasında, fotografik benlik temsili içinde yer almayan, yağmurla ilişkili daha önceden çekilmiş başka bir fotoğraf (Foto 67) daha göstermiştir.



**Foto 67. “İsimsiz”**

(Kadın, 19 yaş)

İki fotoğrafı da yağmuru sevdiğini belirtmek için seçtiğini söyleyen katılımcı, görüşme esnasında yorumladığı fotoğrafa (Foto 67) farklı anlamlar yüklemiştir:

Odamin camından çiçekler hoş gözükiyordu. Bir de yağmuru çok seviyorum. Yağmur damlaları pencereye biriktiğinde bayılıyorum. Bu fotoğrafı o yüzden çektim. Mandallı fotoğrafı da yağmuru sevdiğimi belirtmek için getirdim. Aslında şu an baktığımda daha farklı anlamlar çıkıyor. Beyaz mandalın içinde bir tane yeşil mandal kalmış, o ben miyim bilmiyorum. Aslında fotoğrafa bakınca başkalarının arasında tek kalmışım gibi bir his yarattı. Sorduğunuz soru, kendimi nasıl tanımlayabileceğimi, kendimi nasıl gördüğümü düşünmememe sebep oldu. Fotoğrafı çektiğimde böyle düşünerek çekmemiştim. Fotoğrafa dönüp tekrar baktığımda, bu soruyla karşılaştıktan sonra öyle düşündüm. Sonrasında fark ettiğim bir şey oldu. Fotoğraftaki nesneyi kendime benzeterek düşündüm. Mandallardan beyaz olan üçü ailemi, yeşil olan da beni temsil ediyor. Onlardan düşünce ve davranış olarak farklı olduğumu düşünüyorum.

John Berger (2014, s. 82), “kaydedilen anla şimdiki fotoğrafa bakış anı arasında bir uçurum” olduğunu söylerken bu katılımcının, öz-farkındalık deneyimini özetler görünmektedir. Katılımcının doğaya yönelimi temelinde çekmiş olduğu fotoğraf, görüşme soruları ile yeni bir anlam kazanmıştır. “Sen kimsin?” sorusundan sonra, düşünme sürecini yeniden harekete geçiren görüşme soruları, katılımcının farklı duygu ve düşüncelerle karşılaşmasına sebep olmuştur. Bu konuyla ilişkili olarak Stanley Milgram da (1976) fotoğrafların, kendi gerçekliklerini oluşturduğunu ve duyguları, tutumları, inançları uyandırdığını öne sürmektedir. Bu bağlamda katılımcının fotoğrafa baktığında zihninde canlanan yalnızlık duygusu, kendini ipin üzerinde asılı duran beyaz

mandalların içindeki tek yeşil mandal ile ilişkilendirmesi ile sonuçlanmıştır. Milgram (1976), fotoğrafların yalnızca gerçekleri tasvir etmediğini, insanların yanıt verdiği yeni bir gerçeklik düzlemi yarattığını da ifade etmektedir. Bu açıdan bakıldığında, katılımcının, sunduğu fotoğrafı yorumlarken kendini ve ailesini temsil eden, kendini onlardan farklılaştırdığı metaforik bir düzlem yarattığı söylenebilir.

Benlik tanımlamasında ikinci sırada, çalışma odasını görüntüleyen bir katılımcı, tüm gününün bu odada geçtiğinden ve çoğunlukla odasından ayrılmadığından söz etmiştir (Foto 68). Videografi ile ilgilenen katılımcı, çok fazla çalıştığından ve sosyal hayatına hiç zaman ayıramadığından da bahsetmiştir. Sosyal yaşamla iş yaşantısını bir arada yürütemediğini söyleyen katılımcı, ikisinin bir arada yürümeyeceğini ancak böyle bir yaşam biçiminden de memnun olduğunu belirtmiştir. Buna rağmen katılımcı, fotoğrafına “Bıkkınlık” ismini vermiş ve fotoğrafa ilişkin söylemleri ile verdiği isim açısından bir tutarsızlık olduğunu düşünerek açıklama gereği hissetmiştir: “Burada bıkkınlık gördüm. Şimdi farkına vardım. Bu soruyu sorarsanız. Bıkkınım ben. Bıkmışım. Sanırım tatile çıkmalıyım. Aklıma bıkkınlık geliyor. Ben bunu anlatmadım size hiç, şimdi aklıma geldi. Tutarsız değil mi? Biliyorum.”



**Foto 68.** “Bıkkınlık”

(Erkek, 24 yaş)

Katılımcı, fotoğrafın kendisine hissettirdiği duygu olarak da güçten bahsetmiştir. Daha önce fotoğrafı ile ilgili güç kavramından hiç bahsetmeyen katılımcının, konuşurken farklı duyguları açığa çıkmış ve katılımcı görüşme soruları ile fotoğrafı ilk yorumladığı zamandan farklı bir bakış kazanmıştır:

Yeni farkına vardım aslında. Fotoğrafa baktıktan sonra bıkkınlık hissettiğimi gördüm. Ama bu denli bu hale gelmemin nedeninin de güçlü olmam olduğunu düşünüyorum. O yüzden öncesinde bahsettiğim, hayatımın bu odada geçtiği. Aslında sosyal hayatımla ilgili şeyleri de sanki bir işmiş gibi tahtaya yazmışım, ondan bahsettim. Sonra siz fotoğrafa isim ver deyince, burada kendimi bıkkın gördüm. O an farkına vardım, bu sefer yeni şeyler açıldı beynimde. Yine bıkkınım, bunları yaptım. O zaman düşündüm. Sen bunları yapabiliyorsan güçlüsün. Şimdi böyle düşünüyorum.

Bu örnekten de anlaşıldığı üzere, görüşme soruları, fotoğrafa ilişkin farklı anlamların ortaya çıkmasına yol açmıştır. Görüşme esnasında inşa edilen anlam, katılımcının düşünme süreçlerini tetikleyerek zihninde farklı kapılar açılmasına ve fotoğrafın çekildiği andaki niyetinden farklı bir benlik tanımlaması ortaya koymasına neden olmuştur. Görüldüğü gibi, terapötik fotoğraf, bireyin benliği ile gerçekleştirdiği, güçlü tartışma yaratma potansiyeline sahip bir uygulama alanıdır. Bu tartışma alanı, katılımcıların analitik düşünme, araştırma, sorgulama gibi daha eleştirel düzeyde bir değerlendirme yapabilmesine olanak sağlamaktadır.

Bir başka katılımcı, benlik tanımlamasında ilk sırada yer alan, Anıtkabir önünde kendini görüntülediği fotoğrafı hakkında konuşurken Atatürk'ün kendisine örnek aldığı bir lider olduğundan söz etmiştir. Katılımcı, 10 Kasım günü ziyaret ettiği Anıtkabir'de bulunan herkesin, özel bir günde birlik olabilmesinin, kendisini mutlu ettiğini ifade etmiştir. Katılımcı, bu fotoğrafın tarihi duygularını yansıttığını ve Kurtuluş Savaşı dönemindeki milli mücadeleyi hatırlattığını ifade ederek özel duygular hissettiğinden de bahsetmiştir. Fotoğrafla ilgili konuşmanın sonunda katılımcı hem kendisi hem de diğer insanlar açısından eleştirel bir değerlendirme yapmıştır:

Genel anlamda farkına vardığım bir şey var. Herkes değerine sahip çıktığını söylüyor ama acaba bu başkalarına özenti mi yoksa insanlar gerçek anlamda değerine sahip çıkıyor mu? Bunun çelişkisi içindeyim. Biz akşam oraya gittik ama oradaki insanlar ve ben de dahil olmak üzere geriye kalan mirasa yeterince sahip çıkabiliyor muyuz? Şu anda sosyal medyanın da aktifleşmesiyle aslında oraya gitme amacımız sadece fotoğraf çekirmek mi? Asıl amaç, oraya gidip “Ben bugün Anıtkabir’e gittim.” diye insanlara göstermek mi gibi bir çelişki olduğunu da düşünmüyorum değilim. İnsanlar gerçekten önemsiyor mu? Önemsiyorsa neden gerçekten bir şeyler yapılmıyor? Ama yine de o gün oraya gidilmesi, bunların biraz üstünü örtüyor (Katılımcı 19, Erkek, 22 yaş).

Öz-farkındalık deneyimi yaşayan katılımcılardan bir diğeri de daha önce sosyo-kültürel yönelim temelinde örnek verilen, yaşlılarla iletişimini vurguladığı fotoğrafını (bkz. Foto 40) yorumlarken sıklıkla anneannesine olan bağlılığına ve onunla olan iletişimine değinmiş ve konuşmanın sonunda annesi ile ilgili bir farkındalık yaşamıştır:

Annemden hiç bahsetmedim, farkındaysanız. O da beni yetiştiren insan olarak bir yerde duruyor, sonuçta anne figürü. Ama benim için anne figürünü daha çok tamamlayan insan, anneannem. Bunu fark ettim. Daha önce de biliyordum annem ve anneannem arasında ayırım yapmamam gerektiğini ama sanırım bu görüşmeden sonra anneannemin biraz daha baskın geldiğini düşünmeye başladım. Bu demek değil ki anneannemi, annemden daha çok seviyorum ama anneannemle iletişimim, annemle olan ilişkimden daha kuvvetli olabilir (Kadın, 20 yaş).

Fotografik benlik temsiliinde başarı merkezli fotoğrafları (bkz. Foto 50 ve 51) dikkat çeken ve bu fotoğrafları mesleki/eğitsel yönelim temelinde ele alınan aynı katılımcı, fotoğraf sıralama tekniği ile hayatındaki önceliklerin farkına vardığını da belirtmiştir. Katılımcı, fotografik benlik temsiliinde ilk sıralarda yer alan fotoğrafların, çoğunlukla başarı, hırs gibi kavramlarla ilişkili olduğuna, arkadaşlık ilişkilerine çok önem vermesine rağmen, arkadaşlarının bulunduğu fotoğrafların sıralamada daha geride kalmasına ilişkin bir öz-farkındalık durumu yaşamıştır:

Başarıya önem verdiğimi biliyordum ama ailemden sonra, arkadaşlarımdan bile önce başarının geldiğini düşünmemiştim. Bunu fark etmem birkaç günde oldu. Düşünme sürecinde, fotoğrafları seçerken hangisinin daha önemli olduğunu düşündüm. Başarının, benim için çok önem arz ettiğini fark ettim ve hırs duygusundan her ne kadar çok memnun olmasam da çok fazla etkilendiğimin farkındayım. Kişiliğimin şekillenmesinde belki de bu duygu beni çok etkiliyor. Başarı elde etmek için sarf ettiğim çaba, birçok şeyden daha önemli ve bunun bu kadar farkında değildim diyebilirim. Çok fazla çalışmak, çok fazla hırslı olmak belki zararlı bir şey ama ne yazık ki böyle .... Bunu daha geri plana atmak için daha çok çaba sarf etmem gerektiğinin farkına vardım ve bunun için artık daha

çok şey yapacağım. Daha çok çabalayacağım hırsı geri plana atabilmek adına. Çünkü hep göz ardı ettiğim bir mevzuymdu. Çünkü fazla hırs ve en iyiyi başarma arzusu, psikolojik anlamda bana çok zarar veriyor. Belki bunları biraz daha geri plana atıp benim için daha önemli, insani duyguları öncелеmek faydalı olacak. Arkadaşlık gibi, özlem gibi kişinin daha çok ihtiyacı olan duygulara sahip olmayı öncelemek... Çünkü hırs, daha negatif bir duygu olarak kalıyor bunların yanında (Kadın, 20 yaş).

Kendini sorguladığı bir zamanda araştırmaya katıldığını söyleyen bir katılımcı, fotoğraflarındaki çeşitlilik üzerine düşündüğünü ve farklı alanlardaki etkinliklerinin kendini tekrar sorgulamasına sebep olduğunu ifade etmiştir. Bu sorgulama süreci, öz-farkındalığa yol açarak katılımcının, kendini olduğu gibi kabul etmesi ve duruma ilişkin yeni ve olumlu bir değerlendirme yapabilmesi bakımından faydalı olmuş görünmektedir:

Bu projeden önce arkadaşlarımla konuşurken şakasına, “Ben kişilik bunalımındayım.” diye konuşurdum. “Ben kimim?” diye sorgulardım. Bir fotoğrafımda yerel dans var, diğer fotoğrafımda kurukafa çizen bir adam var. Bir şeyleri yapmak bana kendimi sorgulattı. “Hangisi var bende acaba?” diye düşündüm. Sonra dedim ki “Neden hangisi olsun? Hepsi var.” Hepsini kendimde barındırmamın ve farklı biri olmamın kötü bir şey olmadığını fark ettim. Bu yüzden sıkıcı olmadığımı düşünüyorum ve kendimle baş başa kaldığımda sıkılmadığımı hissediyorum (Erkek, 20 yaş).

Birbirinden farklı ilgi alanlarına sahip olan bu katılımcı, benlik tanımlaması ile ilgili bir karmaşa yaşamış ve fotografik üretim sürecinde bu durum üzerine düşünmeye başlamıştır. Sürecin sonunda, farklı özelliklerini -daha öncesinde yaptığı şekilde- bir kimlik bunalımı olarak görmek yerine kabullenmeyi seçerek yeni bir öz-değerlendirme yapmıştır. Bunun sonucunda da bu özellikleri, bir bütün olarak benliğinde barındırıyor olmanın, olumsuz bir durum olmadığı sonucuna varmıştır. Daha öncesinde de belirtildiği gibi, öz-farkındalığın kendini kabul (Brown ve Ryan, 2003; Newbury, 1996; Nunez, 2009; Sutton, 2016; Weiser, 1999) ve olumlu yeniden değerlendirme ile (Garland, 2007; Garland, Gaylord ve Park, 2009) ilişkili olduğu çalışmalar tarafından ortaya koyulmaktadır. Benzer şekilde bu örnekteki katılımcının üretim süreci esnasında deneyimlediği öz-farkındalığın, kendini kabule ve olumlu yeniden değerlendirmeye yol açtığı söylenebilir.

Katılımcılar, deneyimledikleri öz-farkındalık yaşantısı sonucunda geleceğe yönelik hedefler de belirlemişlerdir. Katılımcılar, bu hedeflere ulaşmak için istekli olduklarını ve çaba göstereceklerini de ifade etmişlerdir. Araştırmanın bazı kararlar almasında etkili olduğunu belirten bir katılımcı, bu kararları uygulamak açısından kendinden emin görünmektedir:

Bu çalışma, aldığım kararlarda çok etkili oldu gerçekten. Yani fotoğraf çekerken de aile fotoğrafıma baktığımda da kararlarımı etkiledi. Bu süreçte hem “Ne yapayım ne edeyim, ben neyim, kimim?” diye düşündüm hem de kararlar verdim. Yani bu süreç bunu çok etkiledi. Öylesine kararlar da olmadı ve bu kararlardan döneceğimi de zannetmiyorum, dönmeyeceğim (Katılımcı 1, Erkek, 23 yaş).

Şu anda sevmediği bir işi yaptığını belirten ve bu durumla ilişkili fotoğrafı (bkz. Foto 8) benliğe yönelim temelinde değerlendirilen katılımcı da sevdiği işi yapmak istediğini daha iyi anladığını ve o işi yapabilmek için çaba sarf edeceğini açıklamıştır:

Şu an sevmediğim bir işi yaptığım ve bu fotoğrafların içinde daha önceden severek yaptığım şeyler de olduğu için, fotoğraflara baktıkça sevdiğim işi yapmak istediğimi daha iyi anlıyorum. Sevdiğim işi yapmak için daha çok çaba sarf etmem gerekiyor. Adım atma konusunda aklımda çok fikir var ama hep “Şimdi değil, daha zamanı var.” diyorum. Aslında zamanı yok, zamanı tam da şu an (Erkek, 23 yaş).

Son olarak görüşme esnasında katılımcılar, araştırmaya ilişkin değerlendirme yaparlarken bazı fikirler ve öneriler de ortaya koymuşlardır. Katılımcılardan biri, fotoğrafların günlük gibi kullanılabileceğini, böylelikle hayatını daha somut bir şekilde görebileceğini belirtmiştir:

İnsanın, ara ara fotoğraf çekip böyle fotoğraflarına baktığında, hayatında neyin en çok yer kapladığına bakıp bir analiz yapabileceğini fark ettim. Bu şekilde bir günlük tutulabilir mesela. Ben normalde kendi fotoğrafımı çeken biri değilim ama bunu yapabilirim diye düşündüm. Ara ara çektiğim bu günlük tarzı fotoğraflarda, “Bu fotoğraf beni anlatıyor mu, olmak istediğim yerde miyim, hayatımda kimler ne kadar yer kaplıyor, kim ne kadar var ne kadar yok?” gibi soruların çıkarımlarını yapabilirim. Eğer bu fotoğraf, beni anlatmıyorsa “Bunu nasıl değiştirebilirim, beni anlatan hayata nasıl geçebilirim, nasıl tercih yapabilirim?” diye kendime sorabilirim (Katılımcı 20, Erkek, 23 yaş).

Daha öncesinde utangaç olduğundan söz edilen katılımcı da psikolojik destek almaya ihtiyaç duyduğunda, fotoğraflarını terapi seansına götürmeyi önermiştir:

“Psikoloğa gitmek istediğimde, fotoğraflarımı gösterip kendimi böyle görüyorum diyebilir miyim? O da aslında güzel bir şey olabilir” (Kadın, 19 yaş). Bir başka katılımcı da terapötik fotoğrafın, etkinlik olarak kullanılabileceğinden söz etmiştir: “Bir etkinlik olarak bile kullanılabilir. Araştırma çok hoşuma gitti. Bir insanla tanıştığımızda çok boş muhabbetler yapabiliyoruz ama bir kişi, altı fotoğrafını getirip size kendini bunlar üzerinden anlatsa iş bitebilirmiş” (Erkek, 23 yaş).

Tüm bu değerlendirmelerin yanı sıra, katılımcıların soru formuna vermiş oldukları yanıtlar da hem fotografik üretim süreci hem de görüşme sürecinin, öz-farkındalık kazandırdığı/geliştirdiği sonucunu desteklemektedir (Tablo 7).

**Tablo 7.** ‘Öz-farkındalık’ ile ilişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans Tablosu

| <b>Form Maddeleri<br/>(öz-farkındalık)</b>                                                                                            | <b>Katılıyorum</b> | <b>Kısmen<br/>katılıyorum</b> | <b>Katılmıyorum</b> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|
| Fotoğraf <i>üretim süreci</i> , kendimle ve yaşamımla ilgili farkında olmadığım şeyleri fark etmemi sağladı.                          | % 48.1<br>N = 13   | % 51.9<br>N = 14              | ----                |
| Ürettiğim fotoğraflar hakkındaki <i>görüşme süreci</i> , kendimle ve yaşamımla ilgili farkında olmadığım şeyleri fark etmemi sağladı. | % 44.4<br>N = 12   | % 51.9<br>N = 14              | % 3.7<br>N = 1      |
| Fotoğraf <i>üretme ve bu fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci</i> , kendimi ve yaşamımı farklı bir yolla görmemi sağladı.            | % 74.1<br>N = 20   | % 25.9<br>N = 7               | ----                |
| Fotoğraflar aracılığıyla yaşamıma dair şeyleri konuşmak, kendimi ve yaşamımı daha iyi anlamam açısından bana yardımcı oldu.           | % 88.9<br>N=24     | % 11.1<br>N= 3                | ----                |

Tablo 7’de de görüldüğü gibi, katılımcıların %48.1’i (n=13), fotografik üretim sürecinin, kendileri ve yaşamlarıyla ilgili farkında olmadıkları şeyleri fark etmelerine yol açtığını düşünmektedir. Katılımcıların %51.9’u (n=14) ise bu görüşe kısmen katıldıklarını belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra, üretilen fotoğraflar hakkındaki görüşme

sürecinin, kendileriyle ve yaşamlarıyla ilgili farkında olmadıkları şeyleri fark etmelerine neden olduğunu düşünen katılımcıların oranı %44.4 (n=12) iken, bu görüşe kısmen katılan katılımcıların oranı ise %51.9 (n=14) olarak belirlenmiştir. Bir katılımcı da (% 3.7) görüşme sürecinin kendisi ve yaşamıyla ilgili şeyleri fark etmede etkili olmadığı görüşündedir. Bu sonuçlara ek olarak yanıtlar, hem fotografik üretim süreci hem de fotoğraflar hakkındaki görüşme sürecinin, katılımcıların kendilerine ve yaşamlarına farklı bir açıdan bakmalarını sağladığını da ortaya koymaktadır. Buna göre katılımcıların %74.1'i (n=20), terapötik fotoğraf uygulamasının kendilerini ve yaşamlarını farklı bir yolla görmeyi sağladığı fikrindedir. Katılımcıların %25.9'u (n=7) ise bu görüşe kısmen katıldıklarını belirtmişlerdir. Son olarak katılımcıların %88.9'u (n=24), fotoğraflar aracılığıyla yaşamlarına dair şeyleri konuşmanın, kendilerini ve yaşamlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olduğunu ifade etmişlerdir. Katılımcıların %11.1'i (n=3) ise bu görüşe kısmen katıldıklarını ortaya koymuşlardır.

Sonuç olarak katılımcı değerlendirmeleri, araştırmacı gözlemleri ve soru formuna verilen yanıtlardan yola çıkılarak terapötik fotoğraf uygulamasının, öz-farkındalığa yol açan etkili bir teknik olduğunu söylemek mümkün görünmektedir.

#### **3.5.4.3. Öz-değerlendirmeye İlişkin Göstergeler**

Öz-farkındalığın bir sonucu olarak ortaya çıkan öz-değerlendirme, öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımın son boyutunu oluşturmaktadır. Katılımcıların, kim olduklarına ilişkin sözel olarak değerlendirme yaptıkları bu bölümde, tüm fotoğraflarına baktıklarında ne gördükleri ve gördükleri üzerinden kendilerini nasıl tanımladıkları anlaşılmaya çalışılmıştır. Bu bağlamda, katılımcıların görüşme boyunca ayrı ayrı incelenen fotoğrafları, genel bir değerlendirme yapabilmeleri için görüşmenin sonunda bir bütün olarak ele alınmıştır. Buna göre, katılımcılardan tüm fotoğraflarına bütün olarak bakmaları ve fotografik benlik temsilleri üzerinden kendilerini nasıl gördüklerini değerlendirmeleri istenmiştir. Bunun için katılımcılara ilk olarak ürettikleri/seçtikleri

fotoğraflardan memnun olup olmadıkları, daha sonra kendilerini fotoğraflar aracılığıyla yansıtmada konusunda ne düşündükleri, son olarak da kim oldukları ile ilgili düşünce ve duyguları sorulmuştur.

Katılımcıların neredeyse tümü, ortaya çıkan sonuçtan memnun olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca tüm katılımcılar, çektikleri ve seçtikleri fotoğrafların kendilerini yansıttığını ifade etmişlerdir. Katılımcılardan bazılarının ifadelerine bakılacak olursa: “Ciddi ciddi bu fotoğrafların hepsi beni ifade ediyor” (Katılımcı 15, Erkek, 22 yaş). “Fotoğrafta, o yerlere gittiğimde ne hissettiğimi biliyorum. Bana hissettirdiğini biliyorum. O yüzden bu, benim diyorum” (Katılımcı 17, Kadın, 19 yaş). “Hepsi içime sinen fotoğraflar oldu. Hepsi hem içsel dünyamı hem dışsal dünyamı yansıtan fotoğraflar” (Katılımcı 26, Kadın, 21 yaş).

**Tablo 8.** ‘Kendini Yansıtmada’ ile İlişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans Tablosu

| <b>Form Maddeleri<br/>(kendini yansıtmada)</b>                                 | <b>Katılıyorum</b> | <b>Kısmen<br/>katılıyorum</b> | <b>Katılmıyorum</b> |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|---------------------|
| Kendimi yansıtmada konusunda fotoğraflar bana yardımcı oldu.                   | %100<br>N = 27     | ----                          | ----                |
| Fotoğraflarda sunduğum ben ile gerçek yaşamdaki ben arasında farklılıklar var. | % 3.7<br>N = 1     | % 18.5<br>N = 5               | % 77.8<br>N = 21    |

Bu açıklamalarla paralel şekilde, Tablo 8’de de görüldüğü gibi, katılımcıların tümü (%100, n=27) soru formuna verdikleri yanıtlarda da fotoğrafların, kendilerini yansıtmada konusunda yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bu sonuçla tutarlı olarak katılımcıların %77.8’i (n=21), “fotoğraflarda sunduğum ben ile gerçek yaşamdaki ben arasında farklılıklar var” ifadesine katılmadıklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcıların %18.5’i (n=5), bu ifadeye kısmen katıldıklarını, %3.7’si de (n=1) katıldığını ifade etmiştir.

Katılımcılardan biri, fotoğraflar aracılığıyla kendini doğru bir şekilde yansıtabilmesinin şaşkınlığını “Çok memnunum. Kendimi bu kadar yansıtabileceğimi düşünmemiştim” sözleriyle açıklamıştır (Katılımcı 10, Kadın, 19 yaş). Fotoğraflara genel olarak baktığında şaşkınlık yaşayan bir başka katılımcı da benliğinin farklı yönlerine vurgu yapmıştır: “Ne kadar farklı kareler. Her karede farklıyım. Gerçekten çok farklıyım. Bu kadar farklı çıkabileceğimi düşünmemiştim. Çok farklı kişilikler var” (Katılımcı 3, Kadın, 20 yaş).

Bazı katılımcılar, fotoğraflar aracılığıyla kendilerini yansıtabilmeleri konusunda, neredeyse hayatlarına dair her şeyi gözler önüne serdiklerini belirtmişlerdir: “Fotoğraflar, tamamıyla benim kişiliğimi anlatıyor. Şu konuştuğumuz süre zarfında da kendimle ilgili söylemediğim çok az şey kaldı diyebilirim. Kendimi tamamıyla ifade ettiğimi düşünüyorum” (Katılımcı 21, Kadın, 20 yaş). “Benim hayatım aşağı yukarı bu. Fotoğraflar, beni gayet iyi ifade ediyor. Bu konuşmadan sonra 3-4 yıllık arkadaş gibi olmuş olabiliriz. Yani beni o kadar iyi tanıyabilirsiniz” (Katılımcı 16, Erkek, 23 yaş).

Katılımcıların değerlendirmeleri doğrultusunda, fotoğrafların, yansıtıcı araçlar olduğunu ve terapötik fotoğrafın da kendini yansıtmaya açısından yardımcı bir araç olduğunu söylemek mümkün görünmektedir. Bunun dışında, görüşme sürecinin sonunda, katılımcılardan kim olduklarına ilişkin değerlendirme yapmaları da istenmiştir. Katılımcılar, fotoğraflar aracılığıyla ortaya koydukları benlik temsillerinden yola çıkarak benliklerine ilişkin tanımlamalarda bulunmuşlardır. Yönelimlere ilişkin bölümlerde de katılımcıların farklı yönelimler çerçevesinde değerlendirilen benlik tanımlamaları aktarılmıştır. Ancak bu bölümde, katılımcılara, ‘tüm fotoğraflara baktıklarında kimi gördükleri ve kim oldukları ile ilgili ne düşündükleri’ sorulmuştur. Böyle bir yaklaşım, benliğe gözlemci olarak bakabilmeyi ve bu bakışla kendini değerlendirebilmeyi içermektedir. Yani bu bölümde, öz-değerlendirmenin bir parçası olarak ele alınan benlik tanımlamaları, katılımcıların kim olduklarına ilişkin tüm

fotoğrafları birlikte ele alarak bütünü görebilmeleri ve kendi seçimleri/ürünleri ile oluşturdıkları bu bütün üzerinden kendilerini tanımlamalarını kapsamaktadır.

Katılımcıların açıklamaları, farklı açılardan öz-değerlendirme yaptıklarını ortaya koymuştur. Bazı katılımcılar, diğer insanlara benzer bir yaşama sahip olduklarını belirterek kendilerini “insan olma” temelinde tanımlamışlardır: “Sanırım sadece insanım. Çünkü bu fotoğraflar, zaaf larımı ve iyi yan larımı oluşturan şeyler ya da günlük hobilerimle ilgili şeyler. Diğer insanlardan ne eksik ne de fazlayım. Genel olarak benzer şeylere sahibiz” (Katılımcı 14, Kadın, 18 yaş). “Fotoğraflarda ders çalışan, uyuyan, denizde yüzmek gibi yapmak istediklerini ara sıra yapabilen, normal bir insan portresi görüyorum. Kadın bir grafik tasarımcısının yapabileceği, çok da tuhaf olmayan aktiviteler” (Katılımcı 4, Kadın, 20 yaş).

Bazı katılımcılar, kendilerini tanımlamaya iyi-kötü gibi değer yargıları ile başlamışlardır. Bir katılımcı, nasıl biri olduğunun sorulması üzerine, soruyu şöyle cevaplamıştır: “İyi biri. Her zaman kendini düşünmez, sadece kendini düşünmez. Çevreyi de düşünür. Ona göre hareket eder. Huzuru seviyor. Başkalarına bir şeyler katmayı da seviyor. İyi bir insan. Öyleymiş (gülüyor). Ama değer görmüyor pek” (Katılımcı 13, Erkek, 20 yaş). Bir başka katılımcı da aynı soruyu şöyle yanıtlamıştır:

Kötü biri değilim. Ailesi, arkadaşları olan, Ankara’da yaşayan ama herkesin gördüğü bir Ankara’da yaşamayan biriyim. Güzel sanatlar alanında eğitim görüyorum. Fotoğraf ödevlerim var ve o fotoğrafları çekerken kendimi buluyorum. Birkaç ışığım var. İyi ki varlar. Metroyla gidip geliyorum ama metrodaki kaos ortamını sevmiyorum (Katılımcı 10, Kadın, 19 yaş).

Bazı katılımcılar, kendilerini betimleyici özellikleri temelinde değerlendirmişlerdir. Bir katılımcı, kendinden bahsederken şu ifadeleri kullanmıştır: “Düşünmeyi, çözüm üretmeyi seviyorum. Bulamamak canımı sıkıyor ama bulamasam da yine bir şekilde yolda yürümek devam ediyor. O yüzden tadını çıkarmaya çalışıyorum” (Katılımcı 23, Erkek, 23 yaş). Başka bir katılımcının benlik tanımlamasında da diğer insanlarla arasına çizdiği sınır oldukça belirgindir:

Çok fazla insan sevmeyen ama sevdiği insanları çok seven, hayatında sadece onların olmasını isteyen biriyim. Aşırı dikbaşı olduğumu düşünüyorum. İnsanların söyledikleri hem umurumda hem umurumda değil. Çünkü insanları dinlememem gerektiğini biliyorum. Bazı konularda kendi kararımı vermemin daha iyi olduğunu biliyorum. Yanlış yapsam da benim kararım ve sonuçta ben göreceğim, ben öğreneceğim. Sakinliği seviyorum, karmaşık şeylerden hoşlanmıyorum (Katılımcı 17, Kadın, 19 yaş).

Anlamalı diğerleri ile ilişkisi temelinde öz-değerlendirme yapan katılımcılar da bulunmaktadır. Aile ve sosyal çevre, bu katılımcıların benlik tanımlamalarında merkezi konumdadır. Bir katılımcının öz-değerlendirmesinde, anlamalı diğerlerinin önemi açıkça görülmektedir: “Fotoğraflara baktığımda annesinin kuzusu, evcimen, ailesine düşkün ama aynı zamanda sevdiklerine de tutkuyla bağlanan bir insan görüyorum. Sevdiği zaman ya da bir şeyi yapmak istediği zaman, tutkuyla yapan ama enerjisini asla kaybetmeyen bir kişi görüyorum” (Katılımcı 3, Kadın, 20 yaş). Bir başka katılımcının da benlik tanımlamasında anlamalı diğerlerine yaptığı vurgu göze çarpmaktadır:

Çevresindeki insanlara, belki de kendinden daha çok önem veren (Çünkü onu, bu mutlu ediyor. Kendisi arkadaşının, dostunun mutluluğundan daha çok mutlu oluyor), çevresindeki insanlara fazla değer veren (Bunun bazen eksi yönlerini de görebiliyor ama o, bundan mutlu, sorun yok) biri olduğumu düşünüyorum (Katılımcı 16, Erkek, 23 yaş).

Bazı katılımcılar, mesleki ve ilgi alanlarına ilişkin öz-değerlendirmeler yapmışlardır. İlgi alanlarını, mesleğine dahil etmek isteyen bir katılımcı, benlik tanımlamasında tüm ilgi alanlarına birlikte yer vermiştir:

Matematik, fizik, mühendislik alanları ile değil de daha çok sanat, resim, müzik ve sosyal alanlarla ilgili olduğumu görüyorum. Genel olarak fotoğraflarım, ‘İşim de onlar olsun, hobim de işim olsun’ der gibi. Bu fotoğraflarla, hiç tanımasam da ‘Bu kişi böyle biri’ derdim. Bu uğraşlarım, hayatımda sadece hobi olarak kalsın istemiyorum (Katılımcı 5, Kadın, 20 yaş).

Katılımcıların benlik tanımlamalarında, hümanistik yaklaşımın temel ilkeleri olan gelişme ve ilerlemeye olan vurguyu da görmek mümkündür. Bu bağlamda katılımcılar, kendini gerçekleştirme eğiliminin ön plana çıktığı öz-değerlendirmeler de yapmışlardır. Bu değerlendirmelerde, katılımcılar kendilerini, “çeşitli şekillerde geliştirmiş, geliştirmeye de devam eden .... , her ne kadar önüne engeller çıksa da

hatalar yapsa da içinde hep geleceğe doğru adım atmak olan, kendi yaşantısını bilen, hatalarından tecrübeler çıkaran, geleceğe yönelik yenilikler yapmak isteyen ...., mücadele eden, boş işlerle uğraşmayan, çalışmayı seven ve isteyen” kişiler olarak nitelendirmişlerdir.

Bazı katılımcılar için kim olduklarına ilişkin fotoğraflara bütüncül bir biçimde bakmak, bazı duygularının farkına varmalarına neden olmuştur. Katılımcılar, benlik tanımlamalarını da bu duygu temelinde gerçekleştirmişlerdir. Bu katılımcıların tümü, görüşme esnasında sıklıkla sorunlarından bahsetmiş olmalarına rağmen, görüşmenin sonunda, tüm fotoğraflarına ve kim olduklarına ilişkin nesnel bir bakış ile yaşamlarını daha olumlu bir şekilde değerlendirmişlerdir:

Her ne kadar böyle dertlerini abartmış biri olarak görünsem de aslında mutluyum. Mutlu biriyim çünkü işimden bahsediyorum, köyümden bahsediyorum, çocukluğumdan bahsediyorum. Mutluluk bence bu. Fotoğraflar mutlu biri olduğumu düşündürüyor aslında. Tabi soru işaretleri de var ama mutluluk baskın geliyor (Katılımcı 18, Erkek, 24 yaş).

İşyle ilgili problemlerinden sıklıkla söz eden bir katılımcı da görüşmenin sonunda sorunlarını daha kabul edebilir duruma gelmiş görünmektedir: “İş dışında aslında genel olarak mutlu bir insanım. İş ve ekonomi dışında hayatım güzel gidiyor. Herhangi bir sıkıntı yok. Beni yansıtan şeyler, genelde olmak istediğim durumlar. Genel olarak bakınca böyle düşünüyorum” (Katılımcı 20, Erkek, 23 yaş). Görüşme süresince benlik uyumsuzlukları temelinde açıklamalar yaptığı gözlenen bir başka katılımcı da tüm hayatına ilişkin olumlu bir değerlendirme yapmıştır: “Genel olarak mutluymuşum. Yaptığım şeylerden de pişman değilmişim, öyle gördüm. Yani dünyaya bir daha gelsem, yine aynı hayatı yaşardım herhalde” (Katılımcı 1, Erkek, 23 yaş).

Katılımcıların bu açıklamaları ile paralel olarak farkındalığın yeniden değerlendirme üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirten görüşler bulunmaktadır. Eric L. Garland (2007), stres yaratan olaylara ilişkin ilk değerlendirmelerin, farkındalık deneyimi ile yeniden değerlendirmeye yol açacağını ve bu değerlendirmenin de olumlu

olacağını belirtmektedir. Farkındalık, *merkezden uzaklaşma* (decentering) olarak adlandırılan “kişinin düşüncelerini ve duygularını, zihindeki geçici, nesnel olaylar olarak gözlemlene yeteneği” (Fresco vd., 2007, s. 234) olarak tanımlanan bilişsel durumla birlikte ortaya çıkmaktadır. Bu yaşantı da bireye meta-bilişsel bir bakış açısı sağlayarak strese neden olan olayların merkezinden uzaklaşma ile bireyin daha olumlu değerlendirmeler yapmasına yol açmaktadır (Garland, 2007; Garland, Gaylord ve Park, 2009). Bu görüşlerle benzer şekilde Judy Weiser da (1999) başkaları tarafından çekilen, aile albümlerinden seçilen ya da bir araya getirilen fotoğrafları birlikte ele almanın, kişinin geçmiş yaşantısının özetini gözler önüne serdiğini ortaya koymaktadır. Yazara göre bu durum, bir kişinin kendi hayatını çoğunlukla kasvetli ve talihsiz gördüğü zaman “olumlu bir yeniden çerçeveleme” yapmasına yardımcı olmaktadır. Ayrıca fotoğrafları bir bütün olarak ele almak, depresif kişilerin yaşamlarının iyi yanlarını düşünmesine ve yaşamlarını yeniden keşfetmesine de yardım etmektedir (s.233).

Katılımcıların fotoğrafları aracılığı ile yaşamlarına bir bütün olarak bakmaları, bazı duyguların farkına varmalarına neden olduğu gibi, kendileri ile ilgili düşünceleri açısından farkındalık kazanmalarına da yol açmıştır. Katılımcılardan biri, görüşme esnasında fotoğraflarına bakarken öz-farkındalık yaşamış ve öz-değerlendirmesini bu farkındalık durumu üzerine temellendirmiştir:

Fotoğraflarda gözüme çarpan şey şu oldu: Biraz egoistçe davranıyorum ya da öyle fotoğraflar seçmişim ya da öyle bir insanım belki. Öyle diyenler olmuştu ama fotoğraflara baktığımda ya aykırıyım ya da birinde “Şunu da yapıyorum, bunu da yapıyorum” diye kendimi övüyorum. Bir diğerinde “Spot bende” diye mutluyum, diğerinde “Merkezdeyim” diye mutluyum. Sanırım birazcık egoistlik var fotoğraflarda. Bunun böyle olması bilinçli bir tercih değildi ama bakınca bunu fark ettim. Bu fotoğraflara baktıktan sonra egoist olduğumu düşünüyorum (Kadın, 21 yaş).

Benzer şekilde başka bir katılımcı da tüm fotoğraflarına genel olarak baktığında, fotoğrafların çoğunda kendisinin bulunduğunu fark etmiş ve bu durumu bireycilikle ilişkilendirmiştir:

Çok bireyselci olmuş fotoğraflar. Aslında çok düşünerek yapmamıştım ama hep kendi fotoğraflarım olmuş. Bu iyi mi kötü mü bilmiyorum. Aldığımız derslerde de günümüz kuşağının hep bireyselci olduğundan şikayet ediliyor. Hocalarımız da bu kuşağın bencil, benmerkezci düşündüklerini söylüyorlar. Bu, belki beni etkilemiştir. Aslında çok öyle olmak istemiyorum ama öyle olmayı da seviyorum (Katılımcı 20, Erkek, 23 yaş).

Katılımcılardan bazıları da kendilerini değerlendirirken yaşadıkları karmaşalar, belirsizlikler ve benlik uyuşmazlıkları temelinde açıklamalar yapmışlardır. Bu katılımcılardan biri, benlik karmaşalarının sürekliliğini ve benlik arayışını şu sözlerle ifade etmektedir:

Kim olduğumla ilgili hiçbir şey düşünemiyorum. Önceden beri böyle. Bunu çok sorguladım. “Kimim ben, ne yapıyorum?” diye. Ben bunu düşününce bir kısır döngü oluyor. Fotoğraflarla kim olduğumu anlattım ama yine de kendimde bir arayış varmış gibi. Mesela ben burada kendimi ifade ettim ama belki de burada ifade ettiğimden farklı bir şeyle kendimi tanımlayabilirim. Çünkü insan, yedi yılda bir biyolojik olarak değişiyor. O yüzden belki ben de farklı şeyler yapmaya başlayacağım. O yüzden kendimi farklı tanımlayabilirim. Süreçte tam bir kavram olmuyor benim için, tam tanımlayamıyorum. Bir karışıklık var. Bir fotoğraf koysam buraya, bu tam anlamıyla yüzde yüz benim diyemem. Buraya getirdiğim altı fotoğraf benim farklı farklı duygularımı yansıtıyor sonuçta ve tam anlamıyla benim diyemiyorum. O yüzden bir karışıklık var (Katılımcı 15, Erkek, 22 yaş).

Bir başka katılımcı da kişiliğinin belirsiz yanlarından bahsederken bu belirsizliklerin, gerçekte onu, o kişi yapan özellikler olduğunu da kabul eder görünmektedir:

Tamamen belirsiz bir adamım bence. Kişiliğim, karakterim tamamen belirsiz. Net bir kefeye koyamayacağımız bir adam olduğumu düşünüyorum. Fotoğraflar zaten açıklıyor her şeyi. Burada marjinal şapkası olan bir adam var ama burada da kültürden uzaklaşmayan bir adam var. Burada engelleri olan bir adam var. Burada engelleri kırmaya çalışan bir adam var. Burada ciddiyetsiz bir adam var ama burada yaptığı işi ciddiye almaya çalışan bir adam var. İşte çok belirsiz. Fotoğraflar bile çelişkili. Çelişkili bir adam olduğumu söyleyebiliriz. Çelişkili kelimesi daha iyi oldu. Bunlar bir uyum içerisinde olsaydı, bu fotoğraflar beni ifade etmiyor olurdu zaten. Ben kendi içimde uyum içerisinde değilim çünkü (Erkek, 20 yaş).

Buraya kadar açıklanan öz-değerlendirmeye ilişkin bilişsel göstergeler ele alındığında, tüm katılımcıların, fotoğraflar aracılığıyla kendilerini yansıtabildiklerini düşünmeleri önemli bir sonuçtur. Terapötik fotoğraf ve fototerapi çalışmaları

literatüründe de sıklıkla belirtildiği gibi, bu araştırmada da terapötik fotoğrafın, ayna görevi üstlenen yansıtıcı bir iletişim aracı olduğu ortaya koyulmuştur.

Katılımcıların kendilerine ilişkin değerlendirmeleri genel olarak ele alındığında, çoğunlukla ‘betimleyici özellikler, duygular, iyi-kötü değer yargıları, anlamlı diğerleri ile ilişkiler, meslek ve ilgi alanları’ çerçevesinde öz-değerlendirmeler yaptıkları görülmektedir. Ayrıca katılımcılardan bazılarının, ilerleme, gelişim, geleceğe yönelim gibi ilkeler temelinde kendini gerçekleştirme güdüsünün öne çıktığı öz-değerlendirmelerinin olduğu da gözlenmektedir. Buna karşın belirsizlikler ve benlik uyumsuzlukları temelinde kendilerini değerlendiren katılımcılar da bulunmaktadır. Ayrıca katılımcıların öz-değerlendirmelerinden, yaşamlarını olumlu bir şekilde yeniden değerlendirdikleri, yaşantılarını ve kendilerini kabul etme konusunda daha olumlu bir tutum sergiledikleri de anlaşılmaktadır. Bu sonuç da farkındalığın olumlu yeniden değerlendirmeye (Garland, 2007; Garland, Gaylord ve Park, 2009, Weiser, 1999) ve öz-kabule neden olduğu (Brown ve Ryan, 2003; Sutton, 2016) yönündeki görüşlerle tutarlılık göstermektedir.

Öz-değerlendirme hem bilişsel hem de duyuşsal öğeleri içeren bir süreçtir. Bu bağlamda, bir kişinin neye inandığı ile nasıl hissettiği arasında bir ilişki vardır. Benliğe değer biçen (*evaluative*) inançlar, duyguları harekete geçirebilir ve benliğe ilişkin duygular da değer biçen inançlar doğurabilir (Tesser, 2003). Dolayısıyla katılımcıların düşünceleri ve inançları temelinde yapmış oldukları öz-değerlendirmelerin, duyguları üzerinde nasıl bir yansıması olduğunu görebilmek önem arz etmektedir. Fotografik üretim sürecinin sonunda, kendi ürünleri ile karşılaşan ve bunlarla ilgili açıklamalar yapan katılımcıların, süreç sonundaki duygularının anlaşılması, öz-farkındalık ve öz-değerlendirme süreçlerinin işleyişini ortaya koyabilmek açısından gereklidir.

Bu görüşlerden hareketle, katılımcılara görüşmenin sonunda, çektikleri/seçtikleri tüm fotoğraflara baktıklarında kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuştur. Katılımcıların

büyük çoğunluğu, hislerini olumlu duygularla ifade etmişlerdir. Katılımcılardan biri, fotoğraflardaki görüntüsüne bakmanın ona hissettirdiklerini “farkında ve tanık olma” durumu ile açıklamıştır: “Küçüklük fotoğrafım da var, orta yaş fotoğrafım da var, en son halim de var. Genel olarak hayatın çok farklı şeylerini yaşayarak büyümüş ama hala sahip oldukları ile mutlu bir çocuk görüyorum” (Katılımcı 16, Erkek, 23 yaş). Bir başka katılımcı ise “eski fotoğraflara bakmanın, eskiden olduğu kişiyi düşünmenin, süreç içindeki değişimi görebilmek açısından güzel” olduğunu belirtmiştir (Katılımcı 23, Erkek, 23 yaş). İnsanların tüm hayatlarına bir bütün olarak bakabilmeleri, farklı yaşam evrelerine tanık olmaları ve yaşamlarını ilerleyen bir çizgi üzerinde görebilmeleri açısından önemli görünmektedir.

Katılımcılardan bir diğeri, fotoğraflarında benliğine ilişkin pek çok farklı parçayı içinde barındırdığını görmenin, onu mutlu ettiğinden söz etmiştir. Ayrıca fotoğraflar, katılımcının memnun olmadığı ve değiştirmeye çalıştığı bir özelliğinin, aslında var olmadığını fark etmesine yol açarak onu daha da mutlu etmiş görünmektedir:

Mutlu oldum aslında. Fotoğrafların geneline baktığımda o kadar renk, o kadar farklılık. Bu araştırmaya katıldığım ilk zamanlar “Nasıl bunun içine girebilirim, nasıl kendimi anlatabilirim?” üzerinden bir ikileme düşmüştüm. “Ben, benim işte, neyimi anlatacağım?” diye düşünmüştüm. Ama sonuçta bu kadar farklı parçalarımın olduğunu bilmek, beni mutlu etti. İçime döndüğümde gerçekten de bu kadar hareketli bir insan olduğumu düşünmüyordum. ‘Monoton bir insanım’ diyordum kendime. Sürekli kitap okuyan, sakın, arkadaşlarının yanında biraz hareketli, ailesinin yanında biraz nazlı, o kadar .... Monoton olmayı sevmem onu hep kırmaya çalışırım. O yüzden de burada farklı karelerde monoton olmayan birini gördüm. Ben aslında kendimi öyle kalıplandırmışım sanırım. Şöyle baktığımda hiç monoton biri değilim, gayet hareketliyim. Öyle olmadığımı görüyorum şu an ve bu, beni mutlu etti. Hareketli biriymişim. Sıkıcı değilmişim. Güzel oldu bu (Katılımcı 3, Kadın, 20 yaş).

Bir başka katılımcı da fotoğraflar aracılığıyla adım adım hayallerine yaklaştığına şahit olmasıyla mutlu olduğunu belirtmektedir:

Ben öğretmen lisesinde okudum. Lise zamanlarımda çalıştığım fizik, kimya gibi alanları düşündüğümde, istediğim şeylerden çok uzak hissediyordum kendimi. Bana “Üç-dört yıl sonra tamamen istediğin şeyleri yapmaya başlayacaksın.” deselerdi, bunlar bana çok uzak geliyordu. Benim için bir hayaldi ama şu an, şu karelere baktığımda, bir yerden başlamış ve istediklerini gerçekleştiren bir kişi

görüyorum. İsteklerimin sadece hayallerimde kalmadığını görüyorum ve bu da beni çok mutlu ediyor (Katılımcı 5, Kadın, 20 yaş).

Daha önceki örneklerde bahsedilen, iyi insan olma temelinde benlik tanımlaması yapan katılımcılardan biri de fotoğraflara baktığında iyi bir insan gördüğünü belirterek bu durumun onu mutlu ettiğinden söz etmiştir. Aynı zamanda katılımcı, hep iyi yönlerinden bahsettiğini fark ederek nesnelliğini de sorgulamıştır:

Mutlu hissediyorum. Çünkü iyi bir insanmışım. Şu an objektif bakmaya çalışıyorum. Bana birisi gelseydi, ben sizin yerinizde olsaydım hoşuma giderdi birinin kendini böyle ifade etmesi. Kötü hiçbir yanıma getirmemişim mesela. Çok da objektif olamamışım belki de. Görememişim belki kötü bir yanıma. Hep iyi şeylerden bahsettim galiba (Katılımcı 10, Kadın, 19 yaş).

Bazı katılımcılar, fotoğraflara bütün olarak bakmanın, rahatlatıcı bir etkisi olduğunu belirterek fotoğrafın terapötik işlevine işaret eden açıklamalar yapmışlardır: “Aslında rahatlattı. Fotoğraflara tekrar bakmak, kendimi tekrar tanımaya çalışmak... ‘Acaba ben kimim?’ diye düşünmek iyi hissettirdi. Biraz terapi gibi oldu gerçekten” (Katılımcı 2, Kadın, 18 yaş). Bir başka katılımcı ise deneyimlediği rahatlama duygusunu, “Açıkçası kendimi daha net bir şekilde görebildiğim için rahat hissediyorum. Çünkü bunlar genel olarak ilgilendiğim, yaptığım ve beni ifade eden şeyler. Bunlarla karşılaşmam beni rahatlattı” sözleriyle ifade etmiştir (Katılımcı 14, Kadın, 18 yaş). Neredeyse tüm fotoğraflarında “rahatlama” duygusunu öne çıkaran bir katılımcı da görüşme esnasında konuşmanın onu rahatlattığını belirterek tam olarak anlatamasa da içinde oluşan duyguların bile kendini iyi hissettirdiğinden söz etmiştir: “Anlatırken rahatlıyorum. O fotoğrafı bazen anlatamasan da kelimeye dökemesen de içinde bir şeyler oluyor ya, o güzel. O iyi oldu. İyi bir çalışmamış bence. Fotoğraf çeken taraf için özellikle iyi hissettiriyor” (Katılımcı 11, Kadın, 19 yaş). Yaşantısında rahatlama hissinin merkezde olduğu görülen son örnekteki katılımcının, terapötik fotoğraf yoluyla kendini rahatlamış hissetmesi, çalışmanın amaçlarını gerçekleştirmesi açısından da önemli görünmektedir.

Araştırma sürecinin rahatlatıcı bir etkisi olduğunu belirten, güzel sanatlar alanında eğitim gören bir diğer katılımcı da bu etkiyi mesleki alanı üzerinden yaptığı bir benzetme ile açıklamaktadır: “Resim çizmemdeki amaçla aynı. Bazen bir şeyi dışarı dökmek istersiniz, dökemezsiniz, içinizde kalır, mutsuz eder. Aynı Notre Dame’nin kamburu gibi. Onu atıyorsunuz işte. Herkesin yapması gereken bir şey. Öneririm” (Katılımcı 7, Kadın, 19 yaş).

Bu örneklerde anlatıldığı üzere, olumlu duyguları deneyimleyen katılımcılar olduğu gibi, olumlu ve olumsuz duyguları birlikte deneyimleyen ya da olumsuz/belirsiz duygularla karşılaşan katılımcılar da bulunmaktadır. Tüm fotoğrafların geçmişini yansıttığını ve geçmişi hatırlamanın, farklı duyguları ortaya çıkararak birden çok duyguyu beraberinde getirdiğini ifade eden bir katılımcı, çoklu hislerini şu sözlerle açıklamıştır:

Bunlar, insanın geçmişi. İnsan geçmişi hatırlayınca bazı duygular içine giriyor. Mutlu da olabiliyor, üzülebiliyor. Ben hepsini hissediyorum. Mutlu olduğum da var, karamsar olduğum da var, pişman olduğum da var. Bana göre bir insan tüm duygulara sahiptir. Sürekli mutlu olamaz. İnsan hayatının bir gereği. İnsan olarak farklı duyguları yaşayan biriyim (Katılımcı 19, Erkek, 22 yaş).

Fotoğraflarına bir bütün olarak baktığında olumsuz duygularla karşılaşan bir katılımcı ise fotoğraflarında genel olarak kendini sorunları ile tanımladığını görerek fotoğrafları hakkında konuşmanın, kendini daha problemlili hissettirdiğini belirtmiştir:

Fotoğraflara bakınca gördüğüm, genel olarak kendimi ne kadar baskı altında hissettiğim. Hem iç dünyamda, hem dış dünyamda. Sadece fiziksel değil, zihinsel olarak da içinde olduğum baskıyı hissettim. Sorumluluklarım, hayallerim... Kendimi bir potada eritmiş ve bir noktaya bırakmış gibiyim .... Bunları böyle konuşunca daha sorunluymuşum gibi hissettim (Katılımcı 8, Erkek, 20 yaş).

Öz-farkındalık bölümünde, farkındalık yaşantısının biri kaygı, diğeri de psikolojik iyi olma hali ile ilişkilendirilen iki alt boyutu olduğu açıklanmıştır. Daha önceki örnekler, olumlu yaşantılara işaret etmekle birlikte, son örnekteki gibi benliğe dışarıdan bir bakış, kişinin yaşamında yolunda gitmediğini düşündüğü şeylerin daha çok

farkına varmasına da yol açabilmektedir. Bu durum, öz-farkındalığın bir göstergesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Wicklund (1975), öz-değerlendirme sürecinde benliğe ilişkin ilk belirgin farklılığın olumsuz olduğu durumlarda, benliğe odaklanan dikkatin, kişinin, bu farklılığın daha çok farkına varmasına neden olacağını ifade etmektedir. Böylece öz-değerlendirme yapan kişi için farklılıklar, daha da büyük görünecektir. Wicklund'un görüşüyle tutarlı olarak bu örnekteki katılımcının da öz-farkındalık deneyimi ile yaşamında var olan problemleri daha yoğun bir şekilde hissettiği, standartları ve yaşamı arasındaki uyumsuzluğu olduğundan daha fazlaymış gibi algıladığı anlaşılmaktadır.

Bu örneklerin yanı sıra, duygularından emin olamayan katılımcılar da olmuştur. Bir katılımcı ne hissettiği sorulduğunda hiçbir yanıt verememiştir. Çoğu fotoğrafına duyguları temelinde anlamlar yükleyen bir katılımcı da anlamlandıramadığı hisleri ile yeniden karşılaştığını belirtmiştir: “Geriye dönüp baktım kendime. Bazen ben kendimi anlayamıyorum. Ne hissettiğimi mesela. Şimdi böyle düşününce ve konuşunca kendi duygularımı yeniden görmüş gibi oldum. Yeniden hissetmiş gibi oldum. Kendimi yeniden tanımış gibi oldum” (Katılımcı 15, Erkek, 22 yaş). Bir başka katılımcı da fotoğraflarıyla karşılaşmanın, kendisiyle karşı karşıya gelmek gibi bir deneyim olduğundan ve bu durumun kendisiyle yüzleşmesine yol açtığından söz etmiştir. Katılımcı, yüzleşmenin neden olduğu “garip” histen bahsederken de deneyimlediği duyguyu anlamlandırmakta zorlanmış görünmektedir:

Bir yerde kendimle yüzleşmek gibi belki de... Kendimle karşı karşıya olmak. Farklı bir duygu. Çünkü genelde insanlar “Ben kimim?” sorusunu cevaplamaz. Fotoğraflarla bu soru üzerine düşünmüş olduk. Gerçekten farklı hissettiriyor. Sürekli bir şeyler yaşıyoruz ama kim olarak yaşıyoruz, bunu hiç düşünmüyoruz. Ben hayata yeni doğan, belki başarılı, hırslı, sağlıklı yaşamaya çalışan biriyim. Mesela her gün yürüyüşe çıkıyorum ama sağlıklı yaşamaya çalışan biri olduğumla şu an yüzleşiyorum. Bunun gibi şeyler aslında. Daha çok bir yüzleşme. Bu yüzleşmeyi yaşamak biraz garip hissettiriyor. Düşünmediğim bir şey üzerine şu an bir şey yapıp yüzleşmek... Farklı... Her zaman yapmadığım bir şey. Biraz soğuk hissettirdi. Kendimden uzaklaşıp kendimi karşıma alıp konuşuyormuşum gibi. Uzak ve garip hissettirdi (Katılımcı 22, Kadın, 21 yaş).

Kendinden uzaklaşan ve dışarıdan kendine bakıyormuş gibi hisseden bu katılımcının yaşadığı deneyim de öz-farkındalık durumuna işaret etmektedir. Bu bağlamda, farkındalığı bilişsel süreçlerle ele alan yaklaşımların çoğu, farkındalığı üst bilişle ilişkilendirmektedir. Buna göre, farkındalık yaşayan bireyde uzaklaşmış bir bakış deneyimlenmektedir (Wells'den aktaran Çatak ve Ögel, 2010a, s.86).

Katılımcıların öz-değerlendirmeleri genel olarak ele alındığında, fotoğraflara bir bütün olarak bakmanın, 'geçmişten bugüne kadar hayatlarındaki değişim ve gelişmeyi görmeleri, farklı benlik yönlerini keşfetmeleri, değer yargıları ile tutarlı bir tutum sergilediklerini fark etmeleri, tarihsel süreçte ilerleme ve gelişimlerini gözlemleyebilmeleri ve rahatlamaları' açısından olumlu duygulara yol açtığını ortaya koymaktadır. Bunun dışında bazı katılımcıların, duygularını sözel olarak ifade edemedikleri ve/veya duygularını tanımadıkları da gözlenmiştir. Aynı zamanda olumlu ve olumsuz duygulara birlikte işaret eden katılımcılar olduğu gibi, kaygı gibi olumsuz duyguları deneyimleyen katılımcılar da bulunmaktadır.

Sonuç olarak öz-değerlendirmeye ilişkin duyuşsal göstergeler, fotoğraflara bir bütün olarak bakmanın, katılımcıların çoğunda olumlu duyguları açığa çıkardığını ortaya koymaktadır. Bu durum, fotoğrafın terapötik gücünü destekleyen ve olumlu çıktılara neden olduğunu gösteren bir sonuçtur. Buna karşın, olumsuz ya da belirsiz duygular deneyimleyen katılımcılar da bulunmaktadır. Literatür çalışmaları doğrultusunda bu da beklenen bir sonuçtur. Öz-farkındalık, hem olumlu hem de olumsuz duygularla ilişkilidir. Yaşantılanan duygunun tonu ne olursa olsun, katılımcıların önemli bir kısmının, uygulama sürecinin herhangi bir aşamasında öz-farkındalığı deneyimlediği anlaşılmaktadır.

Tüm bu göstergelere ek olarak katılımcılar, öz-değerlendirme açısından terapötik fotoğrafın rolünü, soru formuna verdikleri yanıtlarla da değerlendirmişlerdir (bkz. Tablo 9).

**Tablo 9.** ‘Öz-değerlendirme’ ile ilişkili Form Maddelerine Verilen Yanıtların Frekans Tablosu

| <b>Form maddeleri<br/>(öz-değerlendirme)</b>                                                                            | <b>Katılıyorum</b> | <b>Kısmen<br/>katılıyorum</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------|
| Fotoğraf üretme ve bu fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, duygularım hakkında düşünmem konusunda bana yardımcı oldu. | % 92.6<br>N = 25   | % 7.4<br>N = 2                |
| Fotoğraflarım, kim olduğuma ve kendimi nasıl gördüğüme dair daha detaylı bir değerlendirme yapmamı sağladı.             | % 92.6<br>N = 25   | % 7.4<br>N = 2                |

Tablo 9’a bakıldığında, katılımcıların %92.6’sı (n=25), hem fotografik üretim süreci hem de görüşme sürecinin, duyguları hakkında düşünceleri konusunda yardımcı olduğunu, %7.4’ü de (n=2) kısmen yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Bununla birlikte katılımcıların %92.6’sı (n=25), fotoğraflarının kim olduklarına ve kendilerini nasıl gördüklerine dair daha detaylı bir değerlendirme yapmalarını sağladığı görüşündedir. Katılımcıların %7.4’ü (n=2) ise bu görüşe kısmen katıldıklarını belirtmişlerdir.

Öz-değerlendirmenin bilişsel ve duyuşsal göstergeleri birlikte ele alındığında, terapötik fotoğraf uygulamasının, öz-farkındalığa yol açarak katılımcıların kim olduklarına ilişkin nesnel bir bakışla öz-değerlendirme yapmalarına olanak tanıdığı anlaşılmaktadır.

## SONUÇ

Terapötik fotoğrafın gücünün sınındığı araştırmanın sonuçları genel olarak değerlendirildiğinde, araştırmanın temel amaçları doğrultusunda terapötik fotoğrafın, benliğe ilişkin bilgi sağlama ve öz-farkındalık kazandırma açısından güçlü bir iletişim aracı olduğu ortaya koyulmuştur. Bu iki amaç temelinde yapılandırılan analizlerin ilk bölümünde, katılımcıların çektikleri ve seçtikleri fotoğrafların içerikleri üzerinden, fotografik benlik kavramlarına neleri dahil ettikleri incelenmiştir. 27 katılımcının 160 fotoğrafının incelendiği içerik analizi sonucunda, katılımcıların fotoğrafları, 12 kategori altında toplanmıştır. ‘Fotografik benlik kavramı kategorileri’ olarak adlandırılan bu kategoriler içinde, katılımcıların fotoğraflarında en sık ‘kendilerini’ görüntüledikleri gözlenmiştir. Kim olduklarını anlatan fotoğraflar çekmeleri/seçmeleri istenen katılımcıların, fotoğraflarında en sık kendilerinin görüntülenmiş olması beklenen bir sonuçtur. Katılımcıların fotoğraflarında en sık gözlenen kategorilerden biri de ‘anamlı nesnedir.’ Bu kategorinin ikinci sırada yer alması ise dikkat çekici bir sonuçtur. Daha önce de açıklandığı gibi, anlamlı nesne kategorisi, katılımcıların doğrudan yöneldikleri nesneleri içerdiği gibi, araştırmacı tarafından bağlamla ilişkilendirilen nesneleri de kapsamaktadır. Her fotoğrafta genellikle en az bir nesne bulunduğu ve bağlamla ilişkilendirilen nesnelerin de kategoriye dahil edildiği düşünüldüğünde, anlamlı nesne kategorisinin frekans analizinde yüksek bir oranla temsil edilmesi açıklanabilir. Nesnelerden sonra katılımcıların fotoğraflarında en sık gözlenen tema, doğa ve manzaradır. Katılımcıların fotoğraflarında, aile üyeleri ve sosyal çevrelerini oluşturan kişiler gibi yaşamlarında önem teşkil eden insanlarla da sıklıkla karşılaşmıştır. Katılımcıların fotoğraflarında öne çıkan bazı giysi ve aksesuarlar olduğu da gözlenmiştir. Bunlar, katılımcıların gündelik giyim alışkanlıklarının dışında kalan ve benlik temsilleri ile ilişkili olduğu düşünülen giyecek ve aksesuarlardır. Katılımcıların

fotoğraflarında başka insanlar da yer almaktadır. Bu kişiler, katılımcıların benlik kavramlarının belirgin bir yönünü temsil etmek için görüntüledikleri ya da fotoğrafın çekildiği esnada çevrede yer alan, tanıdık olmayan insanlardan oluşmaktadır. Bunların dışında fotoğraflarda, katılımcıların ya da başkalarının herhangi bir etkinlikte bulunurken çekilen görüntüleri de bulunmaktadır. Çeşitli sanatsal ve edebi öğeler ile sanatsal objeler de katılımcıların fotoğraflarında dikkat çeken temalardır. Katılımcılar, fotoğraflarında hayvanlara da yer vermişlerdir. Tüm bunlara ek olarak yiyecek ve içecek gibi tüketim maddelerini görüntüleyen katılımcılar da bulunmaktadır. Ayrıca fotoğraflar arasında, katılımcıların tamamen görünmedikleri ancak bedenlerinin bir bölümünün görüldüğü fotoğraflar da yer almaktadır. Son olarak katılımcıların siyasi yönelimlerine işaret eden fotoğraflar sundukları da gözlenmiştir.

Araştırmada, katılımcılardan kendilerini ifade eden fotoğraflar çekmeleri/seçmeleri istendiği gibi, kendilerini en az ifade eden/hiç ifade etmeyen bir fotoğraf sunmaları da beklenmiştir. Bir kişinin kendini ne/neler ile tanımladığı gibi, ne/neler ile tanımlamadığı da benlik kavramı açısından önemli bir belirteçtir. Bu bağlamda, katılımcıları en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğraflar da ayrıca incelenmiştir. Bu fotoğrafların büyük bölümü, katılımcıları hiç ifade etmeyen fotoğraflardır. Fotoğrafların anlatısı irdelendiğinde, katılımcıların önemli bir kısmının kalabalık ve karmaşa içeren ortamlardan hoşlanmadıklarını dile getiren fotoğraflar sundukları ve bu ortamlardan duydukları rahatsızlığı sıklıkla dile getirdikleri görülmüştür. Bu tür fotoğraflarda, katılımcılar yer almamakla birlikte, başkaları görüntülenmiştir. Bunun dışında katılımcılar, kendilerini en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğraflarında, fiziki çevreye ilişkin (kapalı hava, aşırı sıcak hava, beton yapılar vb.) olumsuz atıflarda da bulunmuşlardır. Katılımcıların, bu grup fotoğraflarında, kalabalık yaşantısı ve fiziki çevre şartları dışında kişilik özelliklerine (beklemeyi sevmem, dağınıklıktan hoşlanmam vb.) göndermede bulundukları da

görülmüştür. Ayrıca bu fotoğraflarla bakış açılarını yansıtan katılımcılar olduğu gibi, kendilerinde var olmayan özellikleri vurgulayan katılımcılar da bulunmaktadır. Son olarak bu grupta yer alan fotoğraflarda, katılımcıların, gerçek benlik alanı ile olması gereken benlik ya da ideal benlik alanları arasındaki çatışmayı göz önüne seren fotoğraflar da yer almaktadır.

Literatür çalışmalarında benzer bir yönerge bulunmamakla birlikte, katılımcıları en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğrafların da benlik kavramına erişimde, en az kendilerini yansıtan fotoğraflar kadar ipucu sağladığı görülmüştür. Katılımcıları kim olmadıklarına ilişkin fotoğraflar üretmeleri için yönlendirmek, “Sen kimsin?” sorusunu tersine çevirerek bakış açılarının yönünü de değiştirmiştir. Bu durum da katılımcıları, kendilerine farklı bir açıdan bakabilmeleri için teşvik ederek keşif yolculuklarına katkı sağlamıştır. Nitekim katılımcılar da sundukları bu fotoğraflarda, detaylı bir düşünme sürecinin izlerinin görülebildiği yaratıcı ürünler ortaya koymuşlardır.

Analizin ikinci bölümü, araştırmanın temel amaçlarından bir diğerini oluşturan, terapötik fotoğrafın, öz-farkındalık kazandırma/geliştirme açısından rolünün sorgulanması temelinde yapılandırılmıştır. Araştırmada terapötik fotoğrafın, öz-farkındalık kazandırma/geliştirme açısından rolünü sorgulamak için ‘öz-farkındalığa otofotografik yaklaşım’ olarak adlandırılan çok boyutlu, yeni bir yaklaşım geliştirilmiştir. Üç boyutla ele alınan yaklaşımın ilk boyutu, ‘benlik üzerine düşünme ve fotografik üretim’ sürecini içermektedir. Benliğe ilişkin bilgi edinmede “Sen kimsin?” (yönelimin ilk aşaması “uyarıma” karşılık gelen) sorusuna yanıt ararken ortaya çıkan ilk tepki, düşünme eylemidir. Daha önce de belirtildiği gibi, insanlar, kendilerine yönelik düşünme faaliyetleri konusunda isteksizdirler. Katılımcıların pek çoğu da bugüne dek kendileri hakkında bu kadar detaylı düşünmediklerini, buna karşın terapötik fotoğraf uygulaması süresince oldukça detaylı düşünme fırsatı bulduklarını, içlerine döndüklerini ve kendilerini gözlemlene olanağına sahip olduklarını ortaya koymuşlardır. Bunun yanı

sıra, katılımcılar, benlik üzerine düşünme faaliyetinin karar vermeye yardımcı olduğunu ve nesnel düşünmeye imkan sağlayarak bütünü görebilmeye olanak tanıdığını da ifade etmişlerdir.

Katılımcıların ifadeleri, kim oldukları üzerine düşünürken benliklerine ve çevrelerine yönelerek kim olduklarına ilişkin bilgiyi aradıklarını da ortaya koymuştur. Bu da yönelimler aracılığıyla benliğe fotografik yaklaşımda, yönelimin ikinci aşaması olan “arama”nın gerçekleştiğini göstermektedir. Bu bağlamda katılımcılar, “Sen kimsin?” sorusunu cevaplayabilmek için ‘geçtikleri yolları incelediklerini, bulundukları ortamlarda kendilerini temsil eden şeyleri araştırdıklarını, çevrelerine daha dikkatli gözlerle baktıklarını, arşiv fotoğraflarını incelerken fotoğrafları çekme nedenlerini sorguladıklarını, kendilerini nasıl ifade edecekleri üzerine yoğun bir şekilde düşündüklerini’ belirtmişlerdir. Sonuçta katılımcıların ifadeleri, arama sürecinin, sonrasında öz-farkındalığa yol açabilen, dikkatin benliğe odaklanmasına neden olduğunu ortaya koymuştur.

Fotografik üretim süreci hem fotoğraf çekme hem de fotoğraf seçme etkinliğini içermektedir. Fotoğraf çekme, o anda fotoğrafçının etrafındaki pek çok seçenek arasından ayırt ederek dondurduğu görüntüyü, anlamlı bulduğuna ilişkin bir seçimin, dolayısıyla da bir kararın sonucudur. Fotoğraf seçme de bireyin aile albümleri, çocukluk albümleri, kişisel arşivleri gibi geniş bir ölçekte yer alan görüntüler içerisinde, kendiliğini temsil edenleri belirleyerek fotoğrafın anlamını yeniden ürettiği bir sürece işaret etmektedir. Dolayısıyla fotografik üretim, aktif bir seçme-karar verme sürecidir. Fotografik üretim sürecine ilişkin tüm sonuçlar bir arada ele alındığında ise fotografik üretimin, ‘düşünme, arama, sorgulama, seçme, karar verme’ gibi aktif zihinsel faaliyetleri içeren bir süreç olduğu ortaya koyulmuştur.

Kim olduklarına ilişkin ipuçlarını ararken çevrelerine odaklanan katılımcılar, çevrelerinde kendilerini temsil eden örneklerle yönelmişlerdir. Yönelimin son aşaması

olan “örnekleme” basamağını da katılımcıların çektikleri ve seçtikleri fotoğraflar oluşturmaktadır. Fotoğraflar, katılımcıların, benlik kavramları ile ilişkili olan yönelimlerini açığa çıkarmıştır. Veri analizleri sonucunda, daha önce sözü edilen fotografik benlik kavramı kategorileri temelinde “Benliğe yönelim”, “anamlı nesne/eşya yönelimi”, “doğaya ve diğer canlılara yönelim”, “sosyo-kültürel yönelim” “mesleki/egitsel ve ilgi alanlarına yönelim” olmak üzere beş yönelim biçimi ortaya çıkmıştır. Bu yönelimler de kendi içinde farklı yönelimleri içerebilmektedir. Örneğin, katılımcıların mesleki yönelim içinde değerlendirilen bazı fotoğraflarında, başarı yönelimleri de dikkat çekmektedir. Benzer şekilde benliğe ve anlamlı nesnelere/eşyalara yönelim çerçevesinde değerlendirilen bazı fotoğraflarda görüntülenen kupa, madalya, ödül gibi nesneler de başarı yönelimine işaret etmektedir. Doğaya yönelim temelinde ele alınan bazı fotoğrafların ise mekansal yönelime de işaret ettiği gözlenmiştir. Yönelimlerin, kendi içinde farklı yönelimleri içerebilmesi, her fotoğrafın birden fazla kategoriye dahil olabilmesinin bir sonucudur.

Araştırmada yanıt aranan sorulardan biri de terapötik fotoğrafın, kendini ifade etme açısından etkili bir araç olup olmadığıdır. Bu noktada, fotografik üretim sürecine ilişkin veriler, kendini ifade konusunda, terapötik fotoğraf uygulamasının gücünü ortaya koymuştur. Pek çok katılımcı, sözel ifade ile kıyaslandığında terapötik fotoğraf aracılığıyla ifadenin daha rahat bir iletişim ve daha güçlü bir ifade biçimine imkan sağladığına, ayrıca somut bir ürün üzerinden konuşmanın da sözel ifadeyi kolaylaştırdığına vurgu yapmıştır. Katılımcılar, fotoğraflarla ifadenin, kendileri ile ilgili daha detaylı bilgileri açığa çıkardığını belirterek terapötik fotoğrafın benliğe ilişkin bilgi sağlamadaki gücünü de açıklamışlardır. Bu durum da kendini açmayı kolaylaştırarak duygulara erişim sağlanabilmesine olanak tanımıştır. Ayrıca, katılımcıların ifadeleri, terapötik fotoğrafın, sözel ifade için bir çerçeve oluşturarak iletişimin sınırlarını belirleme ve bilgiyi organize etmeye yardımcı olduğunu da ortaya koymuştur. Ek olarak

bazı katılımcılar da fotoğrafın, sözel ifadenin bir kanıtı olarak fotoğraf üzerine konuşulanların gerçekliği konusunda şüpheyi yer bırakmadığını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların ifadeleri, fotoğrafın çağrışımsal doğasının, bellekle ilişkisine de işaret etmektedir. Bu doğrultuda terapötik fotoğrafın, hatırlama, bağlantı kurma, canlandırma gibi bellekle ilişkili bilişsel işlemler açısından da yardımcı bir uygulama olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bununla birlikte, katılımcıların büyük çoğunluğu kim olduklarını fotoğraflar ile anlatmanın kendilerini zorladıklarını belirtmelerine karşın, ortaya çıkan sonuçlardan da memnun olduklarını dile getirmişlerdir. Neredeyse bütün katılımcılar, çektikleri ve seçtikleri fotoğraflarla kendilerini oldukça iyi yansıtabildiklerini belirtmişlerdir. Bu sonuç da terapötik fotoğrafın, benliği yansıtan bir araç olduğu görüşünü desteklemektedir.

Araştırma sonuçları, fotografik üretim sürecinden sonra, derinlemesine görüşme sürecinin de olumlu çıktılarını ortaya koymuştur. Daha önce de belirtildiği gibi, görüşmede ilk olarak katılımcılardan, fotoğraflarını, kendilerini en iyi ifade eden fotoğraf ilk sırada, en az ifade eden/hiç ifade etmeyen fotoğraf da son sırada olacak şekilde sıralamaları istenmiştir. Fotoğrafların sıralanmasının, katılımcılara çeşitli açılardan fayda sağladığı görülmüştür. Sıralama işlemini gerçekleştirirken bilişsel olarak yeniden aktif bir sürece giren katılımcılar, benlik kavramları ile bir kez daha temasa geçerek kendilerine odaklanmışlardır. Bu kez katılımcılar, benlik kavramları ile ilişkili fotografik ürünlerin, benliğin en belirgin yönünden daha az belirgin olan yönüne doğru karşılaştırmayı ve değerlendirmeyi içeren bir seçme-karar verme süreci ile karşılaşmışlardır. Bu karar süreci de yaşamlarında temel teşkil eden şeyleri sorgulayarak konumlandırmaya çalışmalarına neden olmuştur. Böyle bir konumlandırma, kendileri ve yaşamları hakkında bir değerlendirme yapmalarına yol açmıştır. Bu durum, katılımcıların önem verdikleri şeyleri belirginleştirmelerine, önceliklerini

belirlemelerine, kendilerine ve yaşamlarına ilişkin fikirlerinin açıklık kazanmasına olanak sağlamıştır. Böyle bir derecelendirme, benlik kavramının güçlü ve zayıf yönlerini de açığa çıkarmıştır. Benlik kavramında asli öneme sahip şemaların daha görünür hale gelmesi, yeni bir yaşam evresini deneyimleyen üniversite öğrencilerinin, geleceğe yönelik hedeflerinin doğrultusunu belirleyebilme açısından da önemli görünmektedir. Benlik kavramının zayıf yönlerinin açığa çıkması da öğrencilerin, kendilerini geliştirmeleri gereken konular üzerine odaklanmalarını teşvik etme açısından önemli görünmektedir.

Sıralama tekniğinin, öz-farkındalık kazandırma/geliştirme konusunda da etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda sıralama tekniği, fotografik benlik temsilleri üzerinden, nedensellik ilişkisinin kurulmasında aracı görevi üstlenerek öz-farkındalığın gelişimine katkı sağlamıştır. Bu durum, bireyin, davranışları, duyguları ve yaşamını anlamlandırarak tüm bunlar hakkında, rasyonel açıklamalar yapabilmesi açısından teşvik edici olmuştur. Bu da bireye, benlik keşif sürecinde kendini ve yaşamını anlayabilmesi açısından katkı sağlamıştır.

Araştırma sonuçları, terapötik fotoğraf uygulaması tamamlandıktan sonra bile benliğe odaklanmanın sürebildiğini de ortaya koymuştur. Bununla birlikte, benliğe odaklanma sonucunda ortaya çıkan öz-farkındalığın, yalnızca geçici bir bilinç durumuna değil, bir sürece işaret ettiği sonucuna da ulaşılmıştır. Bu sonuç, öz-farkındalığı bir süreç olarak ve çok boyutlu bir çerçevede ele alan araştırma yaklaşımını desteklemesi bakımından önem arz etmektedir.

Araştırma sonuçları, katılımcıların farklı konulara ilişkin öz-farkındalık durumlarını da ortaya koymuştur. Katılımcıların ilişkisel bağlamda, aile, arkadaş, sosyal çevre ve romantik ilişkiler temelinde öz-farkındalığı yaşıladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Bunun dışında katılımcıların, mesleki ve eğitsel yönelimlerine ilişkin öz-farkındalık deneyimleri ile değerleri, bakış açıları ve duyguları gibi daha öznel

alanlarına ilişkin öz-farkındalık deneyimleri de gözlenmiştir. Sonuçta bir psikoterapi süreci içinde, bireyin psikolojik iyi oluşu açısından temel olarak görülen ve gelişimi uzun zaman alabilen farkındalık yaşantısının, terapötik fotoğraf uygulaması ile gerçekleştirilebilmesi önemli bir sonuçtur.

Araştırma sonuçları, fotografik görüşme sürecinin, psikoterapi sürecine benzeyen yönleri olduğunu da ortaya çıkarmıştır. Pek çok katılımcı, kendilerini bir terapistle konuşuyormuş gibi hissettiklerini, bir yabancıya kendilerini açmakta zorlanmadıklarını, kendilerini ifade ettikleri için rahatladıklarını, görüşmenin terapi gibi iyi hissettirdiğini ifade etmişlerdir. Birçok katılımcı, duygularıyla ilişkili bu değerlendirmelerde, ilk kez böyle bir deneyime sahip olduklarını da belirtmişlerdir. Bununla birlikte görüşme esnasında bazı katılımcıların, duygusal boşalım yaşadıkları da gözlenmiştir. Bu sonuçlar, terapötik fotoğraf uygulamasının, ‘kendini ifade, içe bakış, kendini açma, açığa çıkarma, katarsis, rahatlama’ gibi terapötik işlevleri bakımından psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan bir teknik olduğunu ortaya koymaktadır.

Uygulamanın terapötik gücünün ortaya konduğu sonuçlardan hareketle, görüşme sorularının da bu sonuçların elde edilmesinde önemli bir rolü olduğu anlaşılmıştır. Görsel bir ifade biçimi olan fotoğraf ile fotoğrafların anlatısına ilişkin sözel ifadenin birlikteliğinin, hem fotoğrafla ifadenin hem de sözel ifadenin gücünü artırdığı gözlenmiştir. Fotoğraflar, katılımcıların somut ürünler üzerinden kendilerini ifade edebildikleri bir iletişim ortamı yaratarak duygu ve düşüncelerini somutlaştırmalarına olanak tanımıştır. Bu durum da katılımcıların, emin olamadıkları ya da belirsizlik hissettikleri durumlarda güven duygusu sağlayarak kendilerini ifade etme açısından bir dayanak noktası oluşturmuştur. Bu somutlaştırma etkisi, fotoğraflara yöneltilen sorular eşliğinde, aktif bir düşünme ve sorgulama sürecinin sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Görüşme soruları, katılımcıları, fotoğrafın betimsel bir yorumundan ziyade, anlamına yönelik sorgulamalar için teşvik etmiştir. Fotografik üretim sürecinde, kendileri üzerine

düşünerek bu düşünme sürecinin çıktılarını somut ürünlerle sunan katılımcılar, görüşme soruları ile fotografik ürünlerine ve bu ürünler üzerinden de benliklerine ilişkin sorgulayıcı ve eleştirel bir değerlendirme yapmışlardır. Bunun nedeni, fotoğraflara ilişkin soruların, çağrışımsal fotografik bilgi ile birlikte, katılımcıların zihninde farklı kapıları aralayarak erişimi her zaman mümkün olmayan daha derin yerlerle temas etmeye olanak sağlamasıdır. Katılımcıların, fotoğraflarını çektikleri/seçtikleri ilk anda fotoğraflarına yükledikleri anlamın, görüşme esnasında yeniden üretilerek farklı anlamlar kazanması, bu durumu açıklar niteliktedir. Anlamın yeniden üretimi ile birlikte katılımcıların zihninde açılan pencereler, sorgulama süreci ile öz-farkındalığa dönüşebilen bir inşa sürecine de işaret etmektedir. Katılımcıların kendi gerçekliklerine ilişkin fotografik temsillerinin, derinlemesine görüşme ile yeniden üretilerek gerçekliğin inşa edildiği bir düzlem yarattığı düşünülebilir. Bu bağlamda terapötik fotoğrafın, bireyin benliği ile gerçekleştirdiği, sorgulayıcı, eleştirel ve nesnel bir görme biçimini teşvik eden, çok yönlü tartışma potansiyeline sahip bir uygulama olduğu da söylenebilir.

Araştırma sonuçları, öz-farkındalık yaşantısının, bazı katılımcıların geleceğe yönelik hedefler belirlemelerine yol açtığını da ortaya koymuştur. Bu doğrultuda, katılımcılar, hedeflerinin daha belirgin hale geldiğini ve bu hedeflere ulaşmak için çaba göstereceklerini kararlı bir tavırla belirtmişlerdir. Araştırma sürecinin, karar verme açısından etkili olduğunu belirten katılımcılar da olmuştur. Bu sonuçlar, geleceğe yönelik hedefler, beklentiler ve kararlar açısından önemli bir dönemeçte bulunan üniversite öğrencilerinin amaçlarını gerçekleştirmeleri konusunda kayda değer adımlar olarak görülebilir.

Daha önce belirtildiği gibi, öz-farkındalık yaşantısı, bireyin kendisini ve yaşamını değerlendirdiği bir öz-değerlendirme sürecine yol açabilmektedir. Bu doğrultuda öz-farkındalığa otofotografik yaklaşımın üçüncü boyutu olarak ele alınan ‘öz-değerlendirme’ temelinde, katılımcıların tüm fotoğraflarına bir bütün olarak bakarak

kim oldukları hakkında ne düşündükleri ve ne hissettikleri sorulmuştur. Katılımcılardan, üretim ve görüşme sürecinin sonunda ortaya koydukları ürünleri ve bu ürünler üzerinden de kendilerini sözel olarak değerlendirmeleri istenmiştir. Öz-değerlendirmenin bilişsel ve duyuşsal olmak üzere iki alt boyutta ele alındığı bu yaklaşımda, katılımcıların fotoğraflarına bütün olarak baktıklarında kim olduklarına ilişkin ne düşündükleri bilişsel boyutu, ne hissettikleri de duyuşsal boyutu oluşturmaktadır. Katılımcılar, fotografik üretim ve görüşme sürecinin sonunda, öz-değerlendirmelerini, benlik tanımlamaları üzerinden gerçekleştirmişlerdir. Buna göre, katılımcıların bazılarının, kendilerini diğer insanlarla benzeyen özellikleri, bazılarının ise diğer insanlardan ayıran özellikleri temelinde tanımladıkları görülmüştür. Bununla birlikte, değer yargıları temelinde benlik tanımlamaları yapan katılımcılar olduğu gibi, anlamlı diğerleri üzerinden ilişkisel tanımlamalar yapan katılımcılar da olmuştur. Bunlara ek olarak mesleki/egitsel ve ilgi alanları doğrultusunda kendilerini tanımlayan öğrencilerin yanı sıra; gelişme, ilerleme ve kendini gerçekleştirme hedeflerine yönelik benlik tanımlamaları yapan öğrenciler olduğu da gözlenmiştir. Tüm bunlar dışında, deneyimledikleri belirsizlik ve çatışma yaratan durumlar bağlamında kim olduklarını değerlendiren katılımcılar da bulunmaktadır.

Öz-değerlendirme aşamasında, tüm fotoğrafların bir arada ele alınması, katılımcılara yaşamlarının bir özetini sunarak kendilerine ve yaşamlarına ilişkin bütüncül bir bakış kazanmaları açısından fayda sağlamıştır. Fotoğraflar aracılığıyla yaşamlarına dışarıdan bakabilme fırsatı bulan katılımcılar, kendilerini ve yaşamlarını gözlemlemişlerdir. Bu bağlamda fotografik ürünler, bireylerin süreç içindeki gelişimi, değişimi, ilerlemeyi görebilmeleri ve şu anda bulundukları konumu değerlendirebilmeleri açısından somut bir kanıt niteliği taşımaktadır. Ayrıca yaşama bütüncül bir bakış, katılımcıların hayatlarını yeniden çerçevelendirerek daha olumlu bir şekilde değerlendirmelerine de neden olmuştur.

Terapötik fotoğraf uygulamasında son olarak katılımcılardan araştırma ile ilgili genel bir değerlendirme yapmaları istenmiştir. Bu değerlendirmeler, bütün katılımcıların çalışma ile ilgili olumlu düşüncelerini açığa çıkarmıştır. Katılımcılar, araştırma için “farklı”, “güzel”, “iyi”, “samimi”, “eğlenceli”, “keyifli”, “zevkli”, “ilginç”, “filtresiz” gibi tanımlamalarda bulunmuşlardır. Katılımcıların tümü, görüşmeden memnun bir şekilde ayrılmışlardır. Pek çok katılımcı, “Böyle bir şeye ihtiyacım varmış”, “İyi ki çalışmaya katılmışım”, “Beni dinlediğiniz için teşekkür ederim” gibi ifadelerle memnuniyetlerini dile getirmişlerdir. Tüm bu ifadeler, terapötik fotoğraf uygulamasının olumlu çıktılarını özetlemektedir.

Tüm sonuçlar, araştırmanın yanıt aradığı sorular temelinde değerlendirildiğinde, terapötik fotoğrafın kendini ifade etme açısından güçlü bir iletişim aracı olduğu ortaya koyulmuştur. Ayrıca terapötik fotoğrafın, benlikle ilişkisi bağlamında, etkili bir bilgi edinme aracı olduğu, öz-farkındalık geliştirme açısından önemli bir role sahip olduğu, bireyin kendini anlaması açısından da yardımcı bir uygulama olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak terapötik fotoğrafın, sorgulayıcı, eleştirel ve nesnel bir düşünme biçimini teşvik etmesi ile benlik keşfine yol açan bir uygulama olduğu da anlaşılmıştır.

Sonuç olarak terapötik fotoğrafın, pek çok olumlu çıktısından dolayı tercih edilebilecek bir araştırma ve uygulama alanı olduğu anlaşılmaktadır. Fotoğrafın ulaşılabilirliği, herkesin herhangi bir beceri gerektirmeden kolaylıkla fotoğraf çekebilmesi, terapötik fotoğrafın, diğer sanat formları (resim, heykel vb.) aracılığıyla gerçekleştirilen uygulamalara kıyasla daha kullanışlı bir araç olarak değerlendirilmesine yol açmaktadır. Bu açıdan terapötik fotoğraf, tüm yaş gruplarında herhangi bir teknik beceri gerektirmeden uygulanabilir. Ayrıca fotoğraf çekebilmek için yalnızca bir cep telefonu bile yeterlidir. Bu açıdan herkesin rahatlıkla katılabileceği bu uygulama, herhangi bir zorluk teşkil etmemektedir. Terapötik fotoğraftan, bedensel ve zihinsel engelliler, ayrımcılığa uğrayan sosyal gruplar, mahkumlar, sığınmacılar gibi her tür

dezavantajlı gruplarla gerçekleştirilecek çalışmalarda yararlanılabileceği gibi; özel eğitim, psikolojik danışma ve rehberlik, psikiyatrik ya da sosyal rehabilitasyon uygulamalarında da kullanışlı bir teknik olarak faydalanılabilir. Terapötik fotoğraf, grup içi çalışmalar için de elverişli bir uygulamadır. Terapötik fotoğraf, grup üyeleri arasında diyalogu artırarak iletişim becerilerinin gelişimine ve sosyalleşmeye katkı sağladığı gibi, görüntülerin ve fikirlerin grup içinde paylaşılması, eleştirisiz grup tartışması ile (*brainstorming*) süreci daha da derine götürebilir. Ayrıca terapötik fotoğraf, grup içinde kendini ifade etmede güçlük yaşayan kişiler için, iletişimi başlatmaya ve sürdürmeye yardımcı olabilir. Benzer ilgiler, amaçlar ya da konular etrafında bir araya gelen grup üyeleri açısından fotoğrafların birlikte tartışılması, grup bağlarını açığa çıkararak ortaklık duygusu yaratabilir. Bu durum da bireyin iletişim kanallarının artması ve toplumsal destek ağının genişlemesi ile sonuçlanabilir. Toplumun her kesiminden geniş bir uygulama alanını kapsamaması sebebiyle de fotoğrafın terapötik gücünden bireysel, sosyal ve toplumsal düzlemde pek çok açıdan yardımcı bir teknik olarak yararlanılabilir.

Tüm bunlara ek olarak bu araştırma, Ankara’da öğrenim görmekte olan, belirli bir yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile sınırlı olması sebebiyle, sonraki çalışmalarda, farklı yaşlardaki çalışma grupları ile terapötik fotoğraf uygulaması gerçekleştirilebilir. Ayrıca farklı araştırma grupları ile daha geniş örneklemelerde gerçekleştirilecek çalışmalarda, çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmalar yapılabilir.

Araştırmada, terapötik fotoğrafın, görüşme soruları eşliğinde, çağrışımsal fotografik öğeler ile bilinçdışı bilgiyi açığa çıkardığı da gözlenmiştir. Bu sebeple, izleyen çalışmaların, terapötik fotoğrafı, psikanalitik bir perspektiften ele alması, terapötik fotoğraf uygulamasında bilinçdışı süreçlerin işleyişini anlayabilmek açısından da önemli görünmektedir.

Daha önce de söz edildiği gibi, foto-analizin doğası, kategori oluşturma aşamasında, sınırlandırma ve organize etme gücünü beraberinde getirmiştir. Bu

durum, bir fotoğrafin, birden fazla kategoriye içerebilmesinin bir sonucudur. Kategoriler, araştırmacının pozisyonu, araştırmanın amacı, kapsamı, yöntemi gibi unsurlar açısından değişiklik gösterebilir. Dolayısıyla kategorizasyonun, araştırmanın amaçları, yöntemi, kapsamı doğrultusunda gerçekleştirildiği ve farklı alanlarda uzmanlaşan farklı araştırmacıların oluşturdukları kategorilerin, çeşitlilik gösterebileceği de akılda tutulmalıdır.



## KAYNAKLAR

- Ackerman, C. E. (2020, 10 Nisan). What is self-awareness and why is it important? [+5 Ways to Increase It] [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://positivepsychology.com/self-awareness-matters-how-you-can-be-more-self-aware/> Erişim tarihi: 10.06.2020.
- Amsterdam, B. (1972). Mirror self-image reactions before age two. *Developmental Psychobiology*, 5(4), 297- 305.
- Arkonaç, S. A. (2016). *İnsan insan içinde: Ana akım ve eleştirel sosyal psikoloji*. İstanbul: Hiperlink Yayınları.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68-73.
- Aronson, E., Wilson, T. D. ve Akert, R. M. (2012). *Sosyal psikoloji*. İstanbul: Kaknüs Yayınları. Erişim adresi: <http://pdfkitaparsivi.com/elliottaronson-robin-m-akert-t-sosyal-psikoloji/> erişim tarihi: 20.09.2019.
- Arslan, Ö. (2020). 19. yüzyıl erken dönem psikiyatri fotoğrafçılığının gelişimi ve Hugh Welch Diamond. *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 25, 65-83.
- Arslan, S. (2006). Farklı soyutlama düzeylerinde benlik temsilleri -I- : Bireysel benlik ve kolektif benlik ya da ‘Ben’lik ve ‘Biz’lik. *Türk Psikoloji Yazıları*, 9(18), 81-99.
- Augoustinos, M. ve Walker, I. (1995). Social schemas. *Social cognition: An integrated introduction* içinde (s. 33 - 59). London: SAGE.

- Aydın, A. (2008). *Eğitim psikolojisi: Gelişim-öğrenme-öğretim* (9. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Ayvaşık, H.B., Menli Er, N., Kışlak Tutarel, Ş. ve Erkuş, A. (2000). *Psikoloji terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Bacanlı, H. (1990). *Kendini ayarlama becerisinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Baggini, J. (2015). *Ego aldatmacası* (İ. Erdener, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik eğitim ve psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226- 244.
- Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90-113.
- Baumeister, R. F. (1991). *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, other flights from burden of selfhood*. New York: Basic Books.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Belk, R. W. (1996). Metaphoric relationships with pets. *Society and Animals*, 4(2), 121-145.
- Bem, D. J. (1972). Self-perception theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 6, 1-62.

- Benjamin, W. (2014). *Fotografinin küçük tarihi* (B. Tanyeri, Çev.). İstanbul: Altı Kırkbeş Yayınları.
- Benjamin, W. (2015/2019). *Fotoğraf yazıları* (B. Halaç ve T. Turan, Çev.). İstanbul: Kolektif.
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 778- 782.
- Berger, J. (1986/2019). *Görme biçimleri* (Y. Salman, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Berger, J. (2009/2017). *Hayvanlara niçin bakarız?* (C. Çapan, Çev.). İzmir: Tudem Yayın Grubu.
- Berger, J. (2014). *Bir fotoğrafı anlamak* (B. Eyüboğlu, Çev.). İstanbul: Metis Yayınları.
- Berman, L. (1993). *Beyond the smile: The therapeutic use of the photograph*. London: Routledge.
- Bilgin, N. (2011). *Eşya ve insan* (2.Baskı). İstanbul: Gündoğan Yayınları.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>. Erişim tarihi: 29.08.2020.
- Bookchin, M. (1994). *Özgürlüğün ekolojisi hiyerarşinin ortaya çıkışı ve çözülüşü* (A. Türker, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol.1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.

- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Burke, P. J. (1980). The self: Measurement implications from a symbolic interactionist perspective. *Social Psychology Quarterly*, 43 (1), 18- 29.
- Büyükcebeci, A. ve Yılmaz, H. (2019). Evcil hayvan beslemeye karşı geliştirilen tutumlar yaşam doyumunu ve çeşitli psikolojik değişkenler aından incelenmesi. ICOES 2019 3. Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Kongresi.
- Carver, C. S. (1975). Physical aggression as a function of objective self-awareness and attitudes toward punishment. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11, 510- 519.
- Collins, R. ve Makowsky, M. (2014). *Toplumun keşfi* (8. Baskı). (N.Oktik, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Combs, J. M. ve Ziller, R. C. (1977). Photographic self-concept of counselees. *Journal of Counseling Psychology*, 24(5), 452-455.
- Cooley, C. H. (1902). Human nature and the social order. *The social self* içinde (s.168-210). New York: Charles Scribner's Sons.
- Cooley, C. H. (1909). Social and individual aspects of mind. *Social organization* içinde (s.3-12). New York: Charles Scribner's Sons.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: Freeman.

- Coser, L. A. (1971/2010). *Sosyolojik düşüncenin ustaları: Tarihsel ve toplumsal bağlamlarında fikirler* (2. Baskı). (H. Hülür, S. Toker ve İ. Mazman, Çev.). Ankara: De Ki Yayınları.
- Coşkun, S., Yıldız, Ö. ve Yazıcı, A. (2010). Psikiyatrik rehabilitasyonda fotoğrafın kullanımı: Bir ön proje. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(3), 121-127.
- Csikszentmihalyi, M. ve Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50, 15-28.
- Csikszentmihalyi, M. ve Rochberg-Halton, E. (1981). *The meaning of things: Domestic symbols and the self*. UK: Cambridge University Press.
- Cüceloğlu, D. (1991). *İnsan ve davranış* (2. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010a). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010b). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çolak Bostancı, G. (2010). Eşyanın göstergeselliği ve edebi metinlerde şeylerin dili. *Türklük Bilgisi Araştırmaları*, 34(1), 51-74.
- DaSilveira, A., DeSouza, M. L. ve Gomes, W. B. (2015). Self-consciousness concept and assessment in self-report measures. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-10.
- Davis, M. H., ve Franzoi, S. L. (1986). Adolescent loneliness, self-disclosure, and private self-consciousness: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 595-608.
- Decoster, V.A. ve Dickerson, J. (2014). The therapeutic use of photography in clinical social work: Evidence-based best practices. *Social Work in Mental Health*, 12(1), 1-19. doi: 10.1080/15332985.2013.812543

- Demir, N. (2006). *Birey, toplum, bilim: Sosyoloji temel kavramlar* (2. Baskı). Ankara: Turhan Kitabevi.
- Depeli, G. (2010). Görsellik ve kültürel bellek ilişkisi: Göçmenin evi. *Kültür ve İletişim Dergisi*, 13(2), 9-39.
- Diamond, H. (1856/2010). On the application of photography to the physiognomic and mental phenomena of insanity. *Psicoart* (1-2010). Erişim adresi: <https://psicoart.unibo.it/article/download/2090/1478>. Erişim tarihi: 23.12.2018.
- Didi-Huberman, G. (2003). *Invention of hysteria Charcot and the photographic iconography of the Salpêtrière*. London: The MIT Press Cambridge.
- Dollinger, S. J. ve Clancy Dollinger, S. M. (1993). Identity, self, and personality: II. Glimpses through the autophotographic eye. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 1064-1071.
- Dollinger, S. J. ve Clancy Dollinger, S. M. (1997). Individuality and identity exploration: An autophotographic study. *Journal of Research Personality*, 31, 337-354.
- Dönmez, A. (1992). Bilişsel sosyal şemalar. *Araştırma Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Felsefe Bölümü Dergisi*, 14(0), 131-146.
- Duval, S. ve Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. New York: Academic Press.
- Duval, S., ve Silvia, P. J. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 49-61.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41(10), 1040-1048.

- Dweck, C. S. ve Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.
- Elmas Çelebi, P. (t.y.). Benlik ve eşya ilişkisi: Kitsch- insana karşı otantik insan. *Onto Online Psikoloji Dergisi*, 14. Erişim adresi: <http://www.ontodergisi.com/benlik-ve-esya-iliskisi-kitsch-insana-karsi-otantik-insan/> Erişim tarihi: 26.09.2020.
- Emerson, R.W. (2019). *Doğa* (M. Azeri, Çev.). İstanbul: Zeplin.
- Ergene, O. (2014). Türkiye Türkçesi'nin söz varlığında hayvan adlarının organ adlarıyla ya da vücut bölümlerine ilişkin adlarla oluşturduğu deyim aktarması örnekleri. *Turkish Studies*, 9(6), 319-365. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tebd/issue/26087/274923>. Erişim tarihi: 08.12.2019
- Eurich, T. (2018, Ocak). What self-awareness really is and how to cultivate it? *Harvard Business Review*. Erişim adresi: <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-really-is-and-how-to-cultivate-it>. Erişim tarihi: 10.06.2020.
- Fehr, B. (2000). The life cycle of friendship. C. Hendrick ve S.S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* içinde (s.71- 82). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F. ve Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assesment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43, 522- 528.
- Fenton, L. (t.y.). Counselling builds intelligence through self-awareness [Blog yazısı]. Erişim adresi: <https://www.bayridgecounsellingcentres.ca/counselling-builds-intelligence-through-self-awareness/> Erişim tarihi: 10.06.2020.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>. Erişim tarihi: 28.08.2020.

- Franz, D. (2018, Kasım). Brain training: mindful self-awareness and leader performance: the link between mindfulness and self-awareness. Erişim adresi: <https://www.t2pri.org/wp-content/uploads/2018/11/D.FRANZ-ARTICLE.sngl-pgs-2.pdf>. Erişim tarihi: 13.06.2020.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Van Dulmen, M. H. M., Segal, Z. V., S.H. Ma, Tesdale, J. D. ve Williams, J. M. (2007). Initial psychometric properties of the experiences questionnaire: validation of a self-report measure of decentering. *Behavior Therapy*, 38(3), 234-246.
- Garland, E. L. (2007). The meaning of mindfulness: A second-order cybernetics of stress, metacognition and coping. *Complementary Health Practice Review*, 12(1), 15-30. doi: 10.1177/1533210107301740
- Garland, E. L., Gaylord, S. ve Park, J. (2009). The role of mindfulness in positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37-44.
- Geçtan, E. (1981). *Psikanaliz ve sonrası*. İstanbul: Hür Yayınları.
- Gerrig, R. J. ve Zimbardo, P. G. (2012). *Psikoloji ve yaşam: Psikolojiye giriş* (G. Sart, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Gibbons, F. X. (1978). Sexual standards and reactions to pornography: Enhancing behavioral consistency through self-focused attention. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(9), 976-987.
- Gibbons, F. X. (1983). Self-attention and self-report: The veridicality hypothesis. *Journal of Personality*, 51(3), 517-542.
- Gibson, N. (2017). Therapeutic photography: Enhancing patient communication. *Journal of Kidney Care*, 2(1), 46- 47.

- Gibson, N. (2018). *Therapeutic photography: Enhancing self-esteem, self-efficacy and resilience*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Giddens, A. (2008). *Sosyoloji*. (C. Güzel, Yay. Haz.). İstanbul: Kırmızı Yayınları.
- Glassman, W. E. ve Hadad, M. (2018). *Psikolojide yaklaşımlar* (H. Kaynak, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Glover-Graf, N. M. ve Miller, E. (2006). The use of phototherapy in group treatment for persons who are chemically dependent. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 49(3), 166-181.
- Glover, N. M. (1999). Play therapy and art therapy for persons who are in treatment for substance abuse and have a history of incest victimization. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 16, 281- 287.
- Goffman, E. (1959/2014). *Gündelik yaşamda benliğin sunumu* (B. Cezar, Çev.). Ankara: Metis Yayınları.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. C. Cherniss ve D. Goleman (Eds.), *The emotionally intelligent workplace* içinde (s. 13-26). Jossey-Bass: San Francisco.
- Gökberk, M. (1961/2003). *Felsefe tarihi* (14.Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Gökulu, G. (2019). Sembolik etkileşimci teorisinin gündelik yaşam sosyolojisine katkıları. *Ekev Akademi Dergisi*, 23(80), 173-190.
- Göregenli, M. (1995). Mekana bağlılık ve yer kimliği: Gençlerin kentsel mekanlara bağlılığını etkileyen faktörler (F. Bayramoğlu Yıldırım, Der.), *Yerel Yönetimler ve Gençlik* içinde. Wald Yayınları.
- Göregenli, M. (2018). *Çevre psikolojisi: İnsan-mekan ilişkileri* (4. Baskı). İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

- Habermas, T. (1999). *Uses of personal objects during and after the transition to university: The impact of relocation and interpersonal bonds*. Unpublished manuscript, Free University Berlin.
- Habermas, T. ve Paha, C. (2002). Souvenirs and other personal objects: Reminding of past events and significant others in the transition to university. J. D. Webster ve B. K. Haight (Eds.), *Critical advances in reminiscence work* içinde (s.123-138). New York: Springer.
- Halkola, U. (2009). A photograph as a therapeutic experience. *European Journal of Psychotherapy & Counselling*, 11(1), 21-33.
- Halkola, U. (2011). Introduction. *Phototherapyeurope: Learning and healing with phototherapy handbook* içinde (s. 4-8). University of Turku: Publications of the Brahea Centre for Training and Development.
- Haskaya Suna, A. (2019). Türkiye’de evcil hayvan sahiplerinin bütüncül psikoterapi perspektifinden analizi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 2(3), 131-153.
- Hayes, N. (1993/2016). *Sosyal psikolojinin temelleri* (A.E. Koca, S. Öz Yıldız, Y. Turna, O. Kavıracı, Çev.). Ankara: Atıf Yayınları.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., Shaver, P. R. ve Bradshaw, D. (1988). Love as Attachment: The Integration of Three Behavioral Systems. R. J. Sternberg ve M. L. Barnes (Eds.), *The Psychology of Love* içinde (s. 68-99). New Haven: Yale University Pres.
- Heider, F. (1946). Attitudes and cognitive organization. *Journal of Psychology*, 21, 107-112.

- Hendrick, S. S. (2009). *Yakın ilişkiler psikolojisi* (A. Dönmez, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Hewitt J. P. ve Schulman, D. (2019). *Benlik ve toplum: Sembolik etkileşimci sosyal psikoloji* (B. Aktaş, Çev. Ed.). İstanbul: Bilge Kültür Sanat.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340.
- Higgins, E. T. (1989). Self-discrepancy theory: What patterns of self-beliefs cause people to suffer? *Advances in Experimental Social Psychology*, 22, 93-136.
- Hisli Şahin, N. ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık üzerine üç araç: Psikolojik farkındalık, bütünleyici kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri, *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Hoffman, L., Stewart, S., Warren, D. M. ve Meek, L. (2015). Toward a sustainable myth of self: An existential response to the postmodern condition. K. J. Schneider, J. F. Pierson, ve J. F. T. Bugental (Eds.), *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice* (2nd ed.) içinde (s.105-133). US: Sage Publications.
- Hood, B. (2014). *Benlik yanılsaması: Sosyal beyin, kimliği nasıl oluşturur?* (E. Özdemir, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Hortaçsu, N. (2003). *İnsan ilişkileri* (3. Baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Ingram, R. E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107, 156-176.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. New York: Holt.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1979). *İnsan ve insanlar* (3.Baskı). İstanbul: Cem Ofset Matbaacılık.

- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş* (16.Baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kalı Soyer, M. (2015). Görsel okuryazarlık, psikolojik danışma ve fototerapi: Bir örnek uygulama. *Eğitim ve Bilim*, 180 (41), 231-240.
- Karataş, T. (2001). *Ansiklopedik edebiyat terimleri sözlüğü*. İstanbul: YediGece.
- Kayış, A. R. (2013). *Üniversite öğrencilerinin başarı yönelimlerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kihlstrom, J. F., Beer, J. S., ve Klein, S. B. (2003). Self and identity as memory. M. R. Leary ve J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* içinde (s. 68-90). New York: Guilford Press.
- Koretsky, P. (2001). Using photography in a therapeutic setting with seniors. *Afterimage*, 29(3), 8.
- Krauss, D. A. (1983a). Reality, photography and psychotherapy. D.A. Krauss ve J.L. Fyrear (Eds.), *Phototherapy in mental health* içinde (s. 41-56). Springfield, IL: Charles Thomas.
- Krauss, D. A. (1983b). The visual metaphor: Some underlying assumptions of phototherapy. D.A. Krauss ve J. L. Fyrear (Eds.), *Phototherapy in mental health* içinde (s. 59-68). Springfield, IL: Charles Thomas.
- Lacan, J. (1949/1982). Psikanaliz deneyiminin ortaya koyduğu biçimiyle “özne-ben”in işlevinin oluşturucusu olarak ayna evresi (N. Kuyaş, Çev.). *Felsefe Yazıları*, 1,149- 156.

- Leary, M. R. ve Tangney, J. P. (2003). The self as an organizing construct in the behavioral and social sciences. M. R. Leary ve J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* içinde (s. 3-14). New York: Guildford Press.
- Markus, H. (1977). Self-schemata and processing information about the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 63-78.
- Markus, H. (1983). Self-knowledge: An expanded view. *Journal of Personality*, 51(3), 543-565.
- Markus, H. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Marshall, G. (1999). *Sosyoloji sözlüğü* (O. Akınhay ve D. Kömürcü, Çev.). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Maslow, A. H. (1962/2001). *İnsan olmanın psikolojisi* (O. Gündüz, Çev.). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
- McGuire, W. J. ve McGuire, C. V. (1982). Significant others in self-space: Sex differences and developmental trends in the social self. J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self* içinde (s.71-96). Hillsdale, N.J. Lawrence Erlbaum Associates.
- McGuire, W. J. ve Padawer-Singer, A. (1976). Trait salience in the spontaneous self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 743-754.
- Mead, G.H. (1934/2020). *Bir sosyal davranışçı açısından zihin, benlik ve toplum* (V. A. Coşar, Çev.). Ankara: Dorlion Yayınları.
- Milgram, S. (1976). The image-freezing machine. *Society*, November/December, 7-12.
- Millar, M. G. ve Tesser, A. (1990). Attitudes and behavior: the cognitive-affective mismatch hypothesis. *Advances in Consumer Research*, 17, 86-90.

- Mischel, W. ve Morf, C. C. (2003). The self as a psycho-social dynamic processing system: A meta-perspective on a century of the self in psychology. M. R. Leary ve J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* içinde (s. 15-43). New York: Guildford Press.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş* (3. Baskı) (B. Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev. Ed.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Nasby, W. (1985). Private self-consciousness articulation of the self-schema, and recognition memory of trait adjectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 704-709. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.49.3.704>. Erişim tarihi: 23.10.2018.
- Nasby, W. (1989). Private self consciousness, self-awareness, and the reliability of self-reports. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(6), 950-957.
- Nedelcu, E. ve Nedelcu, A. (2012). The exploration of the self in pictures phototherapy. *Challenges of the Knowledge Society*, 2, 1842-1847. Erişim adresi: [file:///C:/Users/User/Downloads/cks\\_2012\\_social\\_sciences\\_art\\_025.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/cks_2012_social_sciences_art_025.pdf). Erişim tarihi: 23.12.2018.
- Newbury, D. (1996). Reconstructing the self: Photography, education and disability. *Disability & Society*, 11 (3), 349-360. doi: 10.1080/09687599627651
- Newcomb, T. M. (1961). *The acquaintance process*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Noland, C. M. (2006). Auto-photography as research practice: Identity and self-esteem research. *Journal of Research Practice*, 2(1), 1-19.
- Nunez, C. (2009). The self-portrait, a powerful tool for self-therapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(1), 51- 61.

- Nystedt, L. ve Ljungberg, A. (2002). Facets of private and public self consciousness: Construct and discriminant validity. *European Journal of Personality*, 16, 143-159.
- Özcan, S. (2018). *Fotoğraf çekme sanatının bağımlılık tedavisi üzerindeki etkileri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özdamar, G. (2009). Jo Spence ve fototerapi. *Fotografya*, 22. Erişim adresi :<http://fotografya.fotografya.gen.tr/cnd/index.php?id=498,0,0,1,0,0/>Erişim tarihi: 30.10.2019
- Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik kavramı ve benliğin gelişimi: Bilen benliğe gereksinim var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37.
- Öztunalı Kayır, G. (2003). *Doğaya dönüş: Topluma ekolojik bakış*. Ankara: Bağlam Yayıncılık.
- Pajares, F. ve Schunk, D. H. (2002). Self and self-belief in psychology and education: An historical perspective. J. Aronson (Ed.), *Improving academic achievement: Impact of psychological factors on education* içinde (s.1-31). Academic Press. Erişim:<https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/PSHistoryOfSelf.PDF>.Erişim tarihi: 21.10.2020.
- Peljhan, M. ve Zelić, A. (2015). Phototherapy - Overview and new perspectives. M. Peljhan (Ed.), *Phototherapy: From concepts to practices* içinde (s. 15-69). CIRIUS: Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik.
- Polkinghorne, D. E. (2015). The self and humanistic psychology. K. J. Schneider, J. F. Pierson ve J. F. T. Bugental (Eds.), *The handbook of humanistic psychology: Theory, research, and practice* (2nd ed.) içinde (s. 87-104). US: Sage Publications.

- Prag, H. ve Vogel, G. (2013). Therapeutic photography: fostering posttraumatic growth in Shan adolescent refugees in northern Thailand. *Fostering posttraumatic growth with therapeutic photography Intervention*, 11(1), 37-51.
- Pryor, J. B., Gibbons, F. X., Wicklund, R. A., Fazio, R. H., ve Hood, R. (1977). Self-focused attention and self report validity. *Journal of Personality*, 45(4), 513-527.
- Ridley, D. S., Schutz, P. A., Glanz, R. S. ve Weinstein, C. E. (1992). Self-regulated learning: The interactive influence of metacognitive awareness and goal-setting. *Journal of Experimental Education*, 60(4), 293-306.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. *Psychology: A Study of a Science*, 3, 184- 256.
- Rogers, C. R. (1961/2011). *Kişi olmaya dair* (A. Babacan, Çev.). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Rosenberg, M. J. (1965). *Society and adolescent self image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg, M. J., ve Abelson, R. P. (1960). An analysis of cognitive balancing. M. J. Rosenberg, C. I. Hovland, W. J. McGuire, R. P. Abelson ve J. W. Brehm (Eds.), *Attitude organization and change* içinde (s.112-163). New Haven: Yale University Press.
- Rutanen, J. (2015). *Phototherapy and therapeutic photography: The healing power of photographs* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Leiden University/Film and Fotographic Studies, Leiden.
- Ryan, J. F. (2012). Photography as a tool of awareness. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 44(1), 92- 97.

- Scheier, M. F. (1980). Effects of public and private self consciousness on public expression of personal beliefs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 514-521.
- Scheier, M. F. ve Carver, C. S. (1985). The self consciousness scale: A revised version for us with general populations. *Journal of Applied Social Psychology*, 15(8), 687-699.
- Schudson, K. R. (1975). The simple camera in school counseling. *Personnel and Guidance Journal*, 54(4), 225-226.
- Seeman, G. (2018, Ekim 8). Know thyself: The role of awareness in psychotherapy [Blog yazısı].Erişim adresi: <https://psychcentral.com/lib/know-thyself-the-role-of-awareness-in-psychotherapy/?all=1> Erişim tarihi: 10.06.2020.
- Silvia, P. J. ve O'Brien, M. E. (2004). Self-awareness and constructive functioning: Revisiting the human dilemma. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(4), 475-489. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1521/jscp.23.4.475.40307>. Erişim tarihi: 10.06.2019
- Slaterry, M. (1991/2014). *Sosyolojide temel fikirler* (Ü. Tatlıcan ve G. Demiriz, Yay. Haz.). Bursa: Sentez Yayıncılık.
- Snyder, M. (1974). Self- monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30, 526-537.
- Sontag, S. (1977/2008). *Fotoğraf üzerine* (O. Akınhay, Çev.). İstanbul: Agora Kitaplığı.
- Stangor, C. (2013). *Principles of social psychology*. Erişim adresi: <http://pzacad.pitzer.edu/~hfairchi/courses/Spring2015/Psych%20103/Principles-of-Social-Psychology-1st-International-Edition-1415042666.pdf>. Erişim tarihi: 08.10.2019.

- Stevens, R. ve Spears, E. H. (2009). Incorporating photography as a therapeutic tool in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(1), 3-16. doi: 10.1080/15401380802708767.
- Stryker, S. ve Burke, P. J. (2000). The past, present and future of an identity theory. *Social Psychology Quarterly*, 63 (84), 284- 297.
- Sturken, M. ve Cartwright, L. (2009). Viewers make meaning. *Practices of looking: An introduction to visual culture* içinde (s. 49-86). Oxford: Oxford University Press.
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645–658. doi:10.5964/ejop.v12i4.1178
- Sutton, A., Williams, H. M. ve Allinson, C. W. (2015). A longitudinal, mixed method evaluation of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development*, 39(7), 610-627. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1108/EJTD-04-2015-0031>. Erişim tarihi: 28.02.2020
- Tajfel, H. (1978). *Differentiation between social groups: Studies in the social psychology of intergroup relations*. London: Academic Press.
- Taylor, S., Peplau, L. A. ve Sears, D. O. (2007). *Sosyal psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Tesser, A. (2013). Self-evaluation. M. R. Leary ve J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* içinde (s. 275- 290). New York: Guildford Press.
- Thomas, M. E. (2009). *Auto-photography*. Columbus, OH: The Ohio State University.
- Topses, G. (2003). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Trapnell, P. D. ve Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social psychology*, 76(2), 284-304. doi:10.1037/0022-3514.76.2.284
- Turner, J. C. (1975). Social comparison and social identity: Some prospects for intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 5(1), 5–34. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420050102>
- Turner, R. G. (1978). Consistency, self-consciousness, and the predictive validity of typical and maximal personality measures. *Journal of Research in Personality*, 12(1), 117-132.
- Üzbe, N. ve Bacanlı, H. (2015). Başarı hedef yönelimi, benlik saygısı ve akademik başarının kendini engellemeyi yordamadaki rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1), 33-50.
- Walker, J. (1986). The use of ambiguous artistic images for enhancing self-awareness in psychotherapy. *The Arts in Psychotherapy*, 13, 241-248.
- Wallace, R. A. ve Wolf, A. (2012). *Çağdaş sosyoloji kuramları: Klasik geleneğin iyileştirilmesi* (L. Elburuz ve M. R. Ayas, Çev.). Ankara: Doğu Batı Yayınları.
- Weiser, J. (1975). Photography as a verb. *The B.C. Photographer*, 2, 33-36.
- Weiser, J. (1983). Using phototherapy to help a study of Debbie. *Montage: Kodak's Educator's Newsletter*, 83(1), 4-5.
- Weiser, J. (1984). Phototherapy-becoming visually literate about oneself or, “Phototherapy??? What’s phototherapy??? *Phototherapy Journal*, 4(2), 2-7.

- Weiser, J. (1988). Phototherapy: Using snapshots and photo-interactions in therapy with youth. C.E. Schaefer (Ed.), *Innovative interventions in child adolescent therapy* içinde (s.339-376). New York: Wiley.
- Weiser, J. (1999). *PhotoTherapy techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. Vancouver: PhotoTherapy Centre Press.
- Weiser, J. (2002). Phototherapy techniques: Exploring secrets of personal snapshots and family albums. *Child & Family*, 5(3), 16-25.
- Weiser, J. (2004). Phototherapy techniques in counselling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, 17(2), 23-53.
- Weiser, J. (2005). Remembering Jo Spence: A brief personal and professional memoir. H. Hagiwara (Ed.), *Jo Spence autobiographical photography* içinde (s. 240-248). Osaka: Shinsuisha Press.
- Weiser, J. (2014). *Comparing PhotoTherapy and Art Therapy*. Erişim adresi: [https://phototherapytherapeuticphotography.files.wordpress.com/2014/11/phototherapy\\_compared\\_with\\_art\\_therapy.pdf](https://phototherapytherapeuticphotography.files.wordpress.com/2014/11/phototherapy_compared_with_art_therapy.pdf). Erişim tarihi: 20.12. 2018
- Weiser, J. (2015). *History and development*. Erişim adresi: [https://phototherapytherapeuticphotography.files.wordpress.com/2015/01/history\\_\\_development\\_of\\_phototherapy.pdf](https://phototherapytherapeuticphotography.files.wordpress.com/2015/01/history__development_of_phototherapy.pdf). Erişim tarihi: 19.11.2017.
- Wicklund, R. A. (1975). Objective self-awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8, 233-275. Erişim adresi: [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60252-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60252-X). Erişim tarihi: 19.11.2017.
- Wicklund, R. A. (1979). The influence of self-awareness on human behavior. *American Scientist*, 67(2), 187-193.

- Wicklund, R. A. ve Duval, S. (1971). Opinion change and performance facilitation as a result of objective self awareness. *Journal of Experimental Social Psychology*, 7, 319-342.
- Worth, S. ve Adair, J. (1972). *Through Navajo Eyes: An Exploration in film communication and anthropology*. Bloomington: Indiana University Press.
- Wylie, R. (1974). *The self-concept*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (6. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldız, M. (2006). Benlik kavramı ve benliğin gelişiminde dinin rolü. *D.E.Ü.İlahiyat Fakültesi Dergisi*, XXIII, 87-127.
- Yılmaz, Ü. (1991). *Renk psikolojisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Yokoo, T. (2000). Artist Statement: Tomoko Sawada [Tomoko Sawada'nın ID 400 isimli fotoğraf çalışmasının değerlendirilmesi]. Erişim adresi: <https://global.canon/en/newcosmos/gallery/selected-artists/tomoko-sawada/>  
Erişim tarihi: 08.05.2019
- Ziller, R. C. (1990). *Photographing the self*. London: Sage Publications.
- Ziller, R. C. ve Lewis, D. (1981). Orientations: Self, social, and environmental percepts through auto-photography. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(2), 338-343.
- Ziller, R. C. ve Okura, Y. (1986). The psychological niche of older Japanese and Americans through auto-photographs: Aging and the search for peace. *The International Journal of Aging and Human Development*, 4, 247-259.

- Ziller, R. C. ve Rorer, B. (1985). Shyness-environment interaction: A view from the shy side through auto-photography. *Journal of Personality*, 53, 626-639.
- Ziller, R. C. ve Smith, D. E. (1977). A phenomenological utilization of photographs. *Journal of Phenomenological Psychology*, 7, 172-185.



## Internet Kaynakları

Web 1: <https://dictionary.apa.org/therapeutic>. Erişim tarihi: 20.11.2020

Web 2: [https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american\\_english/therapeutic](https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/american_english/therapeutic).  
Erişim tarihi: 20.11.2020

Web 3: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/therapeutic>. Erişim tarihi:  
20.11.2020

Web 4: <https://www.thevintagenews.com/2016/05/04/photos-asylum-patients-19th-century-british-psychiatrist-used-photography-analyze-mental-disorder/> Erişim tarihi: 13.11.2019

Web 5: <https://phototherapy-centre.com/>. Erişim tarihi: 19.11.2019

Web 6: <https://phototherapy-centre.com/related-techniques/> Erişim tarihi: 23.12.2019

Web 7: [www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html](http://www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html). Erişim tarihi: 23.12.2019

Web 8: [www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html](http://www.arttherapyjournal.org/art-therapy-history.html). Erişim tarihi: 23.12.2019

Web 9: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography>. Erişim tarihi: 08.12. 2019

Web 10: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> Erişim tarihi: 08.12. 2019

Web 11: <http://www.britishphotography.org/artists/19153/jo-spence?p=all&type=list/> Erişim  
tarihi: 12.05.2019

Web 12: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> Erişim tarihi: 08.12. 2019

Web 13: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> Erişim tarihi: 08.12. 2019

Web 14: <https://phototherapy-centre.com/therapeutic-photography/> Erişim tarihi: 08.12. 2019

Web 15: <https://global.canon/en/newcosmos/gallery/selected-artists/tomoko-sawada/> Erişim  
tarihi: 08.05.2019

Web 16: <https://taguchiartcollection.jp/works/tac324/> Erişim tarihi: 16.10.2019.

Web 17: <https://taguchiartcollection.jp/works/tac324/> Erişim tarihi: 16.10.2019.

Web 18: <https://dictionary.cambridge.org/tr/s%C3%B6zl%C3%BCk/ingilizce/promethean/>  
Erişim tarihi: 08.10.2019.

## EKLER

### Ek-1 Soru Formu

**Soru Formu Yönerge:** Aşağıdaki cümleleri fotoğraf üretim sürecinizi ve sürecin sonunda fotoğraflarınız hakkında yaptığınız görüşmeyi göz önünde bulundurarak okuyunuz ve bu ifadelere ne derece katıldığınızı **1-Katılıyorum, 2-Kısmen Katılıyorum, 3-Katılmıyorum ve Diğer** seçeneklerinden yalnızca birini işaretleyerek belirtiniz. Diğer seçeneğini işaretlerseniz, nedenini boşluk bırakılan alana yazarak açıklayınız.

1-Fotoğraf, hikayemi başkalarına anlatmamda bana yardımcı oldu.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

2- Kendimi yansıtmada konusunda fotoğraflar bana yardımcı oldu.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

3- Fotoğraf *üretim süreci*, kendim hakkında düşünmek açısından beni teşvik etti.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

4- Fotoğraf *üretim süreci*, kendimle ve yaşamımla ilgili farkında olmadığım şeyleri fark etmemi sağladı.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

5- Fotoğraf *üretim süreci* ile kimsenin ne düşüneceğini umursamadan, iyi bir izlenim yaratma korkusu olmadan kendimi anlattım.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

6- Fotoğraf *üretim süreci ve bu fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci*, kendimi ve yaşamımı farklı bir yolla görmemi sağladı.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

7- Fotoğraf üretme ve bu fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, duygularım hakkında düşünmem konusunda bana yardımcı oldu.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

8- Ürettiğim fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, kendim hakkında düşünmek açısından beni teşvik etti.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

9- Ürettiğim fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, kendimle ve yaşamımla ilgili farkında olmadığım şeyleri fark etmemi sağladı.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

10-Fotoğraflar aracılığıyla yaşamıma dair şeyleri konuşmak, kendimi ve yaşamımı daha iyi anlamam açısından bana yardımcı oldu.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

11-Fotoğraflarda sunduğum ben ile gerçek yaşamdaki ben arasında farklılıklar var.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

12- Fotoğraflarım, kim olduğuma ve kendimi nasıl gördüğüme dair daha detaylı bir değerlendirme yapmamı sağladı.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

13- Bugüne kadar kendim ve yaşamım üzerine bu kadar ayrıntılı düşünmediğimi fark ettim.

| Katılıyorum | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum | Diğer |
|-------------|--------------------|--------------|-------|
| 1           | 2                  | 3            |       |

## Ek-2 Katılımcıların Soru Formuna Verdikleri Yanıtların Frekans Analizi

Tablosu

| Form Maddeleri                                                                                                                           | Katılıyorum    | Kısmen katılıyorum | Katılmıyorum   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------|----------------|
| 1-Fotoğraf, hikayemi başkalarına anlatmamda bana yardımcı oldu.                                                                          | % 100<br>N=27  |                    |                |
| 2- Kendimi yansıtmada konusunda fotoğraflar bana yardımcı oldu.                                                                          | % 100<br>N=27  |                    |                |
| 3- Fotoğraf <i>üretim süreci</i> , kendim hakkında düşünmek açısından beni teşvik etti.                                                  | % 96.3<br>N=26 | % 3.7<br>N=1       |                |
| 4- Fotoğraf <i>üretim süreci</i> , kendimle ve yaşamımla ilgili farkında olmadığım şeyleri fark etmemi sağladı.                          | % 48.1<br>N=13 | % 51.9<br>N=14     |                |
| 5- Fotoğraf <i>üretim süreci</i> ile kimsenin ne düşüneceğini umursamadan, iyi bir izlenim yaratma korkusu olmadan kendimi anlattım.     | % 81.5<br>N=22 | % 18.5<br>N=5      |                |
| 6- Fotoğraf <i>üretim süreci</i> ve bu fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, kendimi ve yaşamımı farklı bir yolla görmemi sağladı.      | % 74.1<br>N=20 | % 25.9<br>N=7      |                |
| 7- Fotoğraf <i>üretim süreci</i> ve bu fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, duygularım hakkında düşünmem konusunda bana yardımcı oldu. | % 92.6<br>N=25 | % 7.4<br>N=2       |                |
| 8- Ürettiğim fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, kendim hakkında düşünmek açısından beni teşvik etti.                                 | % 88.9<br>N=24 | % 11.1<br>N=3      |                |
| 9- Ürettiğim fotoğraflar hakkındaki görüşme süreci, kendimle ve yaşamımla ilgili farkında olmadığım şeyleri fark etmemi sağladı.         | % 44.4<br>N=12 | % 51.9<br>N=14     | % 3.7<br>N=1   |
| 10-Fotoğraflar aracılığıyla yaşamıma dair şeyleri konuşmak, kendimi ve yaşamımı daha iyi anlamam açısından bana yardımcı oldu.           | % 88.9<br>N=24 | % 11.1<br>N=3      |                |
| 11- Fotoğraflarda sunduğum ben ile gerçek yaşamdaki ben arasında farklılıklar var.                                                       | % 3.7<br>N=1   | % 18.5<br>N=5      | % 77.8<br>N=21 |
| 12- Fotoğraflarım, kim olduğuma ve kendimi nasıl gördüğüme dair daha detaylı bir değerlendirme yapmamı sağladı.                          | % 92.6<br>N=25 | % 7.4<br>N=2       |                |
| 13- Bugüne kadar kendim ve yaşamım üzerine bu kadar ayrıntılı düşünmediğimi fark ettim.                                                  | % 40.7<br>N=11 | % 51.9<br>N=14     | % 7.4<br>N=2   |

### Ek-3 Bilgilendirilmiş Onam Formu

**Araştırmacı:** Arş. Gör. Özge Arslan, Hacı Bayram Veli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Temel Sanat Bilimleri Bölümü Öğretim Elemanı

**Araştırmanın adı:** Terapötik Fotoğraf: Benliğe İlişkin Bir Uygulama

“Sayın Gönüllü,

Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Radyo-Tv- Sinema Anabilim dalında yürütmüş olduğum doktora tez çalışmam kapsamında yukarıda adı yazılı araştırmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunuyorsunuz. Bu araştırmada yer almayı kabul etmeden önce, araştırmanın ne amaçla yapılmak istendiğini anlamanız ve kararınızı bu bilgilendirme çerçevesinde özgürce vermeniz gerekmektedir. Aşağıdaki bilgileri lütfen dikkatlice okuyunuz, sorularınız olursa sorunuz ve açık yanıtlar isteyiniz.”

#### Araştırmanın amacı

Fotoğraf üretme etkinliğinin sağladığı dışavurumun, kişinin benliğine ilişkin farkındalık yaratmada önemli bir gücü olduğu düşünülmektedir. Her fotoğraf, benliğe ilişkin farklı bir yönü açığa çıkarabilir. Her fotoğraf, farklı bir benlik sunumunun parçası da olabilir. Bu sebeple, benliğe ilişkin açıklamalarda bulunurken, fotoğrafın *terapötik bir aracı* görevi üstleneceği düşünülmektedir. Uluslararası literatür çalışmaları da fotoğrafın terapötik gücüne işaret etmektedir. Bu nedenlerle, bu çalışmanın temel amacı, fotoğrafın terapötik gücünün sınanarak, öz-farkındalık üzerindeki etkisini araştırmaktır.

Ülkemizde bu konuya ilişkin bilimsel herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak katılacağınız bu araştırma, Türkiye’de ilk defa yapılacak bir uygulama özelliği taşımakla beraber, bu konunun ilk defa gündeme getirilmesi açısından da Türk literatürüne önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu sebeple bu çalışmaya gönüllü olarak katılımınız, sosyal bilimler alanına sağlayacağınız katkı bakımından da oldukça değerlidir.

#### Çalışmaya katılım koşulları

Bu çalışmaya katılabilmek için **18 - 24** yaş grubuna dahil bir üniversite öğrencisi olmanız gereklidir.

#### Uygulama

**1.aşama:** Bu çalışma kapsamında, öncelikle size bir fotoğraf üretim görevi verilecektir. Bu görevi yerine getirmek için bir hafta süreniz bulunmaktadır. Bu görevde “**sen kimsin?**” sorusuna cevap verecek şekilde kendinizi nasıl gördüğünüzü fotoğraflarla tasvir etmeniz istenmektedir. Bunun için sizden kim olduğunuzu anlatan fotoğraflar çekmeniz beklenmektedir (bir başkası da çekebilir). Fotoğraflarınızı fotoğraf makinesi ya da cep telefonu ile çekebilirsiniz. Bu uygulama dahilinde fotoğrafçılık becerilerinizin önemi yoktur. Fotoğraflar, herhangi bir mekanda, herhangi bir zamanda, herhangi bir teknikle, hiçbir sınırlama olmaksızın çekilebilir. Bu fotoğraflar kim olduğunuzu anlatan herhangi bir şey hakkında olabilir. **Fotoğraflarınız kim olduğunuzu, kendinizi gördüğünüz şekilde tanımlamalıdır.**

Fotoğraf çekiminden sonra gerçekleştirilecek görüşmeye 6 adet fotoğraf getirmeniz istenmektedir. Bu 6 fotoğrafın en az 3 tanesi araştırma süreci için **yeni üretilmiş olmalıdır**. Görüşmeye getireceğiniz diğer 3 fotoğraf ise eski koleksiyonlardan veya albümlerden seçilebilir.

**2.aşama:** Fotoğraf üretim süreci sonunda, araştırmacı ile fotoğraflarınız hakkında yüz yüze görüşme gerçekleştirilecektir. Görüşmeye “*sizi en iyi ifade ettiğini düşündüğünüz 5 fotoğrafı*” ve “*sizi en az anlatan ya da hiç anlatmadığını düşündüğünüz 1 fotoğrafı*” seçip getirmeniz beklenmektedir. Görüşme, 6 fotoğraf üzerinden yürütülecektir. Fotoğraflar basılı olarak getirilmelidir (renkli çıktı olabilir). Fotoğrafların dijital versiyonları da istenecektir.

**3.aşama:** Görüşme sona erdikten sonra, fotoğraf üretim sürecinin ve ürettiğiniz fotoğraflar hakkındaki görüşmenin genel bir değerlendirmesini içeren, 13 maddeden oluşan anket formunu yanıtlamanız beklenmektedir.

### **Katılımcı Sayısı**

Bu araştırmaya 15-25 gönüllü üniversite öğrencisinin dahil edilmesi planlanmaktadır.

### **Araştırma için harcanacak süre**

Araştırma için size verilen fotoğraf üretim görevi 1 hafta (7 gün) içinde tamamlanmalıdır. Daha kısa sürede bitirmeniz sorun teşkil etmez. Ancak elde edilecek verilerin analizi açısından detaylı bir çalışma önerilmektedir. Fotoğraf üretim süreci tamamlandıktan sonra gerçekleştirilecek görüşmenin süresi de ortalama 1-2 saat olarak belirlenmiştir. Görüşme bittikten hemen sonra dolduracağınız soru formunun cevaplama süresi ise 5-10 dakikadır.

### **Araştırma Verilerinin Kullanımı**

Bu araştırmada yer almak tümüyle sizin isteğinize bağlıdır. Araştırmada yer almayı reddedebilirsiniz ya da başladıktan sonra yarıda bırakabilirsiniz. Bu araştırmanın sonuçları bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Araştırmadan çekilmeniz ya da araştırmacı tarafından araştırmadan çıkarılmanız halinde, sizle ilgili veriler kullanılmayacaktır. Ancak veriler bir kez anonimleştikten sonra araştırmadan çekilmeniz mümkün olmayacaktır.

**Araştırma kapsamında kimliğiniz kesinlikle gizli kalacaktır. Ancak tezde örnek olarak kullanılacak ifadeler için bir rumuz ya da farklı bir isim belirlenecektir. Görüşme esnasında ses kaydı alınacaktır. Araştırmada ses kaydının tümü kullanılmayacak ancak araştırma için önemli olan ifadeler kullanılmak üzere seçilecektir. Ayrıca araştırma sürecinde çekmiş olduğunuz fotoğraflar, ancak izniniz alınarak kullanılabilir.**

Verilerin kullanımı için onayınızı aşağıdaki ifadeleri **Evet** ya da **Hayır** şeklinde işaretleyerek belirtiniz.

|                                                                                                                                                                                           |      |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------|
|                                                                                                                                                                                           |      |       |
| 1-Görüşme esnasında yapılacak ses kaydına izin veriyorum.                                                                                                                                 | Evet | Hayır |
| 2-Fotoğraflarımın tümünün araştırma için kullanımına izin veriyorum (eğer yanıtınız evetse, 3. 4. ve 5. ifadeleri atlayınız; eğer yanıtınız hayırsa, 3, 4 ve 5. ifadeleri işaretleyiniz). | Evet | Hayır |
| 3-Fotoğraflarımdan yalnızca yüzümün görünmediği fotoğrafların kullanımına izin veriyorum.                                                                                                 | Evet | Hayır |
| 4-Fotoğraflarımdan yalnızca insan görüntüsü içermeyenlerin kullanımına izin veriyorum.                                                                                                    | Evet | Hayır |
| 5- Diğer (belirtiniz)                                                                                                                                                                     |      |       |

### Onay

“Yukarıda yer alan ve araştırmaya başlanmadan önce gönüllülere verilmesi gereken bilgileri içeren metni okudum (ya da sözlü olarak dinledim). Eksik kaldığımı düşündüğüm konularda sorularımı araştırmacıya sordum ve doyurucu yanıtlar aldım. Yazılı ve sözlü olarak tarafıma sunulan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anladığımı kanısındayım. Çalışmaya katılmayı isteyip istemediğim konusunda karar vermem için yeterince zaman tanındı.

Bu koşullar altında, araştırma kapsamında elde edilen şahsıma ait bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını, bu bilgilerin verilerin kullanımında belirtildiği şekilde gizlilik kurallarına uyulmak kaydıyla sunulmasını ve yayınlanmasını, hiçbir baskı ve zorlama altında kalmaksızın, kendi özgür irademle kabul ettiğimi beyan ederim.”

Katılımcının adı/soyadı ve imzası

Araştırmacının adı/soyadı ve imzası

## ÖZET

Fotoğrafın, öznel iyilik halini ve kişisel kavrayışı geliştirme ile öz-farkındalık kazandırma amacı taşıyan terapötik bir kullanım alanı vardır. Fotoğrafın, terapötik bir araç olarak gücünün sınanmasını amaçlayan bu araştırma, alanı tartışmaya açarak terapötik fotoğrafın, benlikle ilişkisi bağlamında detaylı bir inceleme girişiminde bulunmaktadır. Araştırma, iletişim ve psikoloji disiplinleri ile fotoğraf alanını bütünleştirme çabası ile disiplinlerarası bir yaklaşım ortaya koymaktadır.

Araştırmada, terapötik fotoğrafın benliğe ilişkin bilgi sağlama ve bireye öz-farkındalık kazandırmadaki rolünün sorgulanması için 27 üniversite öğrencisi ile oto-fotografik bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışma, öğrencilerin “Sen kimsin?” sorusunu, fotoğraflarla yanıtlamalarını ve bu fotoğraflar hakkındaki derinlemesine görüşmeleri içeren bir uygulama sürecini kapsamaktadır.

Araştırma sonuçları, terapötik fotoğrafın, benliğe yönelik bilgi edinmede güçlü bir ifade aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda, terapötik fotoğrafın; sözel ifadeyi kolaylaştırdığı, rahat, etkili ve açıklayıcı bir iletişim biçimine olanak tanıdığı gözlenmiştir. Fotoğraflar hakkındaki derinlemesine görüşmeler; düşünme, hatırlama, bağlantılandırma, çağırışım gibi bellekle ilişkili bilişsel işlemler yoluyla, görsel bilginin işlendiği, aktif bir zihinsel araştırma ve sorgulama sürecine yol açmıştır. Bu süreç, zihnin derinlerinde gömülü, kişiye ait gerçeklikle bağlantı kurarak duyguların ve düşüncelerin salınmasına izin vermiştir. Ayrıca araştırma sonucunda, fotografik görüşme sürecinin, içe bakış, kendini açma, katarsis, açığa çıkarma gibi terapötik işlevleri de ortaya koyulmuştur. Terapötik fotoğrafın, pek çok konuya ilişkin öz-farkındalık geliştirme açısından da etkili bir teknik olduğu belirlenmiştir. Son olarak fotografik gözlemin, nesnel bir bakışa imkan sağlayarak kişinin kendisine ve yaşantısına ilişkin bütüncül bir değerlendirme yapabilmesine olanak tanıdığı da gözlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Terapötik fotoğraf, fototerapi, otofotografı, benlik, öz-farkındalık

## ABSTRACT

Photography has a therapeutic area of application that aims to provide self-awareness by enhancing subjective well-being and personal understanding. This research aims to examine in depth the therapeutic use of photography at the intersection of the fields of communication, psychology, and photography, and test the potential of photography as a therapeutic tool. In this research, an autophotographic study is conducted with 27 university students to analyse the role of therapeutic photography in providing information about the self and self-awareness to the individual. The autophotographic technique consists of two steps. First the students are asked to answer the question “Who are you?” with photographs and then in-depth interviews are conducted on these photographs.

Research results have revealed that therapeutic photography is a powerful medium of expression in acquiring knowledge about the self. In this context, it has been observed that therapeutic photography facilitates verbal expression and enables a comfortable, effective, and explanatory form of communication. In-depth interviews are led to an active mental research and inquiry process in which visual information is processed through memory-related cognitive processes such as thinking, remembering, connecting, and association. This process allows feelings and thoughts to be released by connecting with the personal reality that is profoundly embedded in the mind. In addition, the research indicates that the method of photographic interview process has the therapeutic functions, such as introspection, self-disclosure, catharsis, revealing. It is determined that therapeutic photography is an effective tool in terms of improving self-awareness regarding many issues. Finally, it is found that photographic observation helps the observer to take a holistic evaluation of himself/herself and his/her life from an objective perspective.

**Keywords:** Therapeutic photography, phototherapy, autophotography, self, self-awareness