



Kültür ve İletişim

culture&communication

Yıl: 24 Sayı: 48 (Year: 24 Issue: 48)

Eylül 2021-Mart 2022 (September 2021- March 2022)

E-ISSN: 2149-9098



2021, 24(2): 406-450

DOI: 10.18691/kulturveiletisim.895982

****Araştırma Makalesi****

Terapötik Oto-Fotografi: Terapötik Fotoğrafçılık ve Benlik Kavramına İlişkin Bir Uygulama*

Özge Arslan**

Öz

Fotoğraf; benliğe ilişkin bilgi edinme, öz-saygıyı artırma, öznel iyilik halini geliştirme, öz-farkındalık kazandırma gibi amaçlarla terapötik bir araç olarak kullanılabilir. Fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanıldığı tekniklerden biri "terapötik fotoğrafçılık"tır. Fotoğrafın terapötik bir araç olarak gücünün sınanmasını amaçlayan bu araştırma, alanı tartışmaya açarak terapötik fotoğrafçılığın benlik kavramıyla ilişkisi bağlamında detaylı bir inceleme girişiminde bulunmaktadır. Araştırma, literatüre, terapötik fotoğrafçılık uygulamalarında kullanılacak farklı yönergeleri içeren yeni bir yöntem kazandırması ve fotoğrafçılığı, iletişim ve psikoloji disiplinleri çerçevesinde ele alarak disiplinlerarası bir yaklaşım ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır.

Araştırmada, terapötik fotoğrafçılığın bir ifade aracı olarak gücü ve benlik hakkında bilgi sağlama açısından rolü sorgulanmaktadır. Bu doğrultuda benlik kavramıyla ilişkili bir fotoğrafçılık metodu olan oto-fotografi, terapötik fotoğrafçılık için bir uygulama yöntemi olarak ele alınmıştır. Terapötik fotoğrafçılık ve oto-fotografiyi birlikte ele alan bu yaklaşım "terapötik oto-fotografi" olarak adlandırılmıştır. 27 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen bu çalışma, katılımcıların "Sen kimsin?" sorusunu fotoğraflarla yanıtlamalarını ve bu fotoğraflar hakkındaki derinlemesine görüşmeleri içeren bir uygulama sürecini kapsamaktadır. Uygulamadan sonra katılımcıların sunduğu fotoğraflar içerik olarak analiz edilerek fotoğrafik benlik kavramı kategorileri oluşturulmuştur. Bu kategoriler de derinlemesine görüşmeler temelinde benlik kavramıyla ilişkili yönelimler çerçevesinde gruplandırılarak değerlendirilmiştir.

* Geliş tarihi: 12/03/2021. Kabul tarihi: 18/08/2021

** Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi, Temel Sanat Bilimleri Bölümü.
Orcid no: 0000-0003-4466-4223, ozge.arslan@hbv.edu.tr

Araştırma sonuçları, terapötik oto-fotoğrafinin, benlik hakkında detaylı bilgiler elde etmeye olanak tanıyan güçlü bir ifade aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bu bağlamda terapötik oto-fotoğrafinin, soyut fikirleri somutlaştırmaya yardımcı olarak sözel ifadeyi kolaylaştırdığı; rahat, etkili ve açıklayıcı bir iletişim biçimine imkân sağladığı sonucuna ulaşılmıştır. Uygulama; düşünme, hatırlama, bağlantı kurma, çağrışım gibi bellekle ilişkili bilişsel işlemler yoluyla görsel bilginin işlendiği, aktif bir zihinsel araştırma ve sorgulama sürecine yol açmıştır. Araştırma sonucunda terapötik oto-fotoğrafinin, kendini açma, açığa çıkarma, rahatlama ve ie bakışa katkı sağlayan terapötik işlevleri de ortaya koyulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Terapötik oto-fotoğrafi, terapötik fotoğrafçılık, fototerapi, benlik kavramı, fotoğraf

****Research Article*******Therapeutic Auto-Photography: An Application of Therapeutic Photography and Self-Concept******Özge Arslan******Abstract**

Photography can be used for therapeutic purposes, such as acquiring knowledge about the self, increasing self-esteem, improving subjective well-being, and raising self-awareness. Such techniques are often called “therapeutic photography,” where photography is used as a therapeutic tool. This research, which aims to test the power of photography as a therapeutic tool, attempts a detailed examination of the context of the relationship between therapeutic photography and self-concept. The research has importance in terms of introducing a new method to the literature that includes different procedures to be used in therapeutic photography practices and presenting an interdisciplinary approach by considering photography within the framework of the disciplines of communication and psychology.

In this research, the power of therapeutic photography as a means of expression and its role in providing information about the self are explored. Auto-photography, which is a photo-observation method related to self-concept, has accordingly been considered as an application method for therapeutic photography. This approach, utilizing both therapeutic photography and auto-photography, has been termed “therapeutic auto-photography.” This study, which was carried out with 27 university students, comprised two steps. First, students were asked to answer the question “Who are you?” with photographs, and then in-depth interviews were conducted using these photographs to guide the self exploration. After the application process, content analysis was conducted on the photographs presented by the participants and photographic self-concept categories were created. These categories were also classified and evaluated within the framework of orientations related to self-concept based on in-depth interviews.

The results suggest that therapeutic auto-photography is a powerful tool of expression that facilitates obtaining detailed information about the self. In this context, it was concluded that therapeutic auto-photography facilitates verbal expression by assisting with concretization and enables a comfortable, effective, and explanatory communication style. The application leads to active mental exploration and an inquiry process in which visual information is processed through memory-related cognitive processes such as thinking, remembering, connecting, and associating. In addition, this research has revealed the therapeutic functions of therapeutic auto-photography, which contribute to self-disclosure, revelation, relief, and introspection.

Keywords: Therapeutic auto-photography, therapeutic photography, phototherapy, self-concept, photography

* Received: 12/03/2021. Accepted: 18/08/2021

** Ankara Hacı Bayram Veli University Faculty of Fine Arts, Department of Basic Sciences Arts
Orcid no: 0000-0003-4466-4223, ozge.arslan@hbv.edu.tr

Terapötik Oto-Fotografi: Terapötik Fotoğrafçılık ve Benlik Kavramına İlişkin Bir Uygulama^{1, 2}

Çok rahatladım... Resim yapmamdaki amaçla aynı. Bazen bir şeyi dışarıya dökmek istersiniz, dökemezsiniz. İçinizde kalır, mutsuz eder. Notre Dame'ın kamburu gibi... Onu atıyorsunuz işte (Kadın, 19 yaş).

Giriş

Terapötik teriminin, “terapiyle ilgili”, “iyileştirici etkisi olan” (Bakırcıoğlu, 2012: 2096), “rahatlamaya yardım eden” (Oxford Learner’s Dictionaries, t.y.), “faydası olan” (Apa Dictionary of Psychology, t.y.) gibi anlamları bulunmaktadır. Bu ifadelerin tümü, öznel iyilik haline³ atıfta bulunmaktadır. Bununla birlikte “bir uğraşın veya aktivitenin terapötik olabilmesi için orada iyileştirici bir unsurun olması, kullanıcıya fayda sağlaması” ve nihai sonuçları olacak biçimde yapılandırılması gerekmektedir. Dolayısıyla fotoğrafçılığın terapötik olarak nitelendirilebilmesi için kullanıcıya fayda sağlaması beklenen, amaçlanmış bir sonucu olmalıdır (Gibson, 2018: 15).

Fotoğrafın terapötik amaçlarla kullanımı, 19. yüzyıla kadar uzanmakla birlikte (Arslan, 2020), 21. yüzyılın erken dönemlerinden günümüze kadar fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımına ilişkin uygulamalar “fototerapi” ve “terapötik fotoğrafçılık” başlıkları altında toplanmıştır (Gibson, 2018: 20). Fototerapi (*phototherapy*), ruh sağlığı uzmanlarının fotoğrafı, psikoterapi veya danışma sürecinde danışanlara yardım etmek amacıyla ifade ve iletişim aracı olarak kullanmasıdır. Terapötik fotoğrafçılık (*therapeutic photography*) ise terapiye katılım olmadan da fotoğrafların iyileştirici araçlar olarak kullanılmasıdır. Bu çalışmada terapötik fotoğrafçılık tekniği temel alınmaktadır.

¹ Bu makale, yazarın Doktora tez verilerinin bir bölümünden üretilmiştir (Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü; Radyo, Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı).

² Araştırmanın uygulama aşamasına geçmeden önce “İnsan Üzerinde Yapılan Klinik Dışı Araştırmalar” için Etik Kurul Onayı alınmıştır.

³ Öznel iyilik hali, bireyin “yaşam memnuniyeti ve mutluluğuna dair genel değerlendirmesini” içerir (Gerrig ve Zimbardo, 2012: 378).

Literatür çalışmaları, terapötik bir araç olarak fotoğrafın; benliği görünür kılan, benlik hakkında ulaşılması güç pek çok bilgiyi açığa çıkaran, sözel olmayan bir iletişim aracı olduğunu ortaya koymaktadır. Terapötik fotoğrafta sözel olmayan kodlar, kişinin dünyayı nasıl anlamlandırıdığına ilişkin önemli ipuçları barındırmaktadır. Bireyler, “fotoğraflarındaki anlam katmanlarını tartışırken kendi değer sistemleri, inançları, tutumları, beklentileri hakkında pek çok şeyi açığa çıkarır” (Weiser, 1984: 3). Bu açıdan terapötik bir araç olarak fotoğrafın, “kişiye ait asıl özü gösterdiği” (Nunez, 2009: 56), “benliği, gösteren olarak nesnelleştirdiği” (Berman, 1993: 194) belirtilmektedir. Bu ifadeler, bir kişinin fotoğraflarında yer alan işaretlerle görünür kılınan benliğinin izinin sürülebileceğini düşündürmektedir.

Bu araştırmada, terapötik fotoğrafçılığın, bir ifade aracı olarak benliğe ilişkin bilgi sağlama açısından gücünün sınanması amacıyla 27 üniversite öğrencisi ile oto-fotografik bir uygulama gerçekleştirilmiştir. *Terapötik oto-fotografi*⁴ olarak adlandırılan bu uygulama kapsamında katılımcılara “Sen kimsin?” sorusu sorularak katılımcıların bu soruya, çekecekleri ve arşivlerinden seçecekleri altı fotoğrafla cevap vermeleri beklenmiştir. Ardından katılımcılarla sundukları fotoğraflar üzerinden derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar, fotografik görüşme sürecinde hem görsel hem de sözel olarak kendilerini ifade etmiştir. Katılımcıların kendilerini ifade ve sunum biçimleri, fotografik benlik kavramı temsilleri çerçevesinde değerlendirilerek terapötik oto-fotografinin bu süreç içindeki rolü sorgulanmıştır.

Fotoğrafın Terapötik Amaçla Kullanımı

Fotoğrafın terapötik amaçla kullanımına ilişkin ilk yazılı döküman, İngiliz psikiyatrist ve fotoğrafçı Hugh Welch Diamond’a (1856) aittir. Psikiyatri fotoğrafçılığının öncüsü (Gilman, 1976: 5) olarak kabul edilen Diamond (1809-1886), 1848-1858 yıllarında İngiltere’de Surrey County Psikiyatri Hastanesi’nin kadın bölümünde yönetici olarak çalışmış ve burada kadın hastalarının portre fotoğraflarını çekmiştir. Bir hastanın ruhsal durumunun, fizyonomisinden⁵ çıkarsanabileceğini öne süren Diamond (Patrick, 2016), fotoğrafları, “mükemmel ve güvenilir kayıtlar” olarak nitelemiştir. Diamond,

⁴ Yazarın Doktora tezinde terapötik fotoğrafçılık için bir uygulama yöntemi olarak ortaya koyduğu “terapötik oto-fotografi” yaklaşımı, bu makalede isimlendirilmiştir.

⁵ Fizyonomi, “bir kişinin dış görünüşünün, onun karakterinin, içgüdülerinin ve davranışlarının göstereni olduğu fikrine dayanır ve tüm bunlar, insan ruhunu dışa yansıtır” (Hartley, 2001:16).

“psikiyatride fotoğrafları kullanmanın, değerli vakaların kalıcı olmasını sağlayarak onları sadece şu an için değil, sonsuza dek gözlenebilir hale getirdiğini” belirtmiştir (Diamond, 1856/2010: 8).⁶

Diamond’dan yaklaşık bir asır kadar sonra ruh sağlığı uzmanları, psikiyatri hastalarının özelliklerini hatırlamak ve değerlendirmek amacıyla hastaların fotoğraflarını çekmeyi tavsiye etmişlerdir. 1900’lü yılların başında sosyal reformcular Jane Addams ve Paul Kellogg, toplumsal konuları gündeme getirmek için stratejik olarak fotoğrafı kullanmışlardır (Decoster ve Dickerson, 2014: 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 ve fotoğraf, fiziksel ve psikiyatrik hastalıkları olan kişiler için yardımcı bir araç olarak kullanılmaya başlamıştır. Bireylere ve gruplara yönelik sağlık ve eğitim hizmetleri sağlayan profesyonellerin uygulamalarına fotoğrafı dahil etmesiyle fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımı yaygınlaşmıştır (Stevens ve Spears, 2009: 6).

Fototerapi

Fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanım alanlarından birini fototerapi uygulamaları oluşturmaktadır. Fototerapi, fotoğrafın psikoterapi ve danışma sürecinde araç olarak kullanılmasını ifade eden bir terimdir. 1970’lerde ortaya koyulan terim, fototerapinin Kuzey Amerikalı ve Kanadalı erken dönem öncüleri⁷ Doug Stewart, Judy Weiser, David A. Krauss, Joel Walker gibi ruh sağlığı uzmanları tarafından kullanılmıştır. Bununla birlikte Kanadalı psikoterapist Judy Weiser, “uygulamaya yapı ve açıklık kazandırmaya çalışarak fototerapi tekniğini uygulayan ilk kişi” (Gibson, 2018: 21) olarak kabul edilmektedir. Weiser (2015), işitme engelli çocukların, işaret dili ve İngilizce arasındaki uyumsuzluktan dolayı çevreleri ile iletişim kuramadığına tanık olmuş; bu sebeple fototerapi tekniklerini geliştirmiştir. Weiser (1988: 341), fototerapiyi, “fotoğrafçılığı; iletişim, ifade ve yansıtmanın aracı olarak kullanan tekniklerin kapsamlı bir sistemi” olarak açıklar. Weiser (2021), fototerapinin; bir terapi türü, yaklaşım ya da model olmadığını belirtir. Bir model ile o modeli etkinleştirmek için kullanılan teknikler

⁶ Diamond’ın görüşleri, yaşadığı dönemde ilgiyle karşılanmış olsa da günümüzde sözde bilim olarak kabul edilen fizyonomiyi temel alan yaklaşımının geçerli olmadığını da belirtmek gerekir (bkz. Didi-Huberman, 2003). “Detaylı bilgi için bkz. Arslan (2020).”

⁷ Fototerapinin diğer temsilcileri için bkz. <https://phototherapy-centre.com>

arasında bir ayırım vardır. Fototerapi, yalnızca ruh sağlığı uzmanları tarafından danışanlara yardım etmek amacıyla kullanılan fotoğraf çekme, fotoğraflara bakma ve onlar hakkında tartışma eylemlerini içeren tekniklerdir (Weiser, 2021).

Weiser, fototerapinin, “kişi ve çevresi arasında kurulan, çift yönlü bir etkileşim tekniği” olduğunu ifade eder. Weiser’a göre, kişi neyin fotoğrafını çekeceğini seçerek otomatik olarak onunla ilişkili olan şeyin ne olduğunu tanımlamaya başlar. Bu, dilin filtresi olmadan bireyin doğrudan sunduğu kendi dünyasına daha bütüncül bir bakıştır. Bu bakış, bireyin “etrafını çevreleyen kültürü nasıl göreceğini, duygusal etkilerle nasıl başa çıkacağını ve sosyal rolleri nasıl anlamlandıracağını” kavramaya yardım eder ve standart görüşme sürecinden daha az savunmacıdır (Weiser, 1975: 34).

Weiser, kişisel şipşak görüntülerin, bireylerin “hem duygusal hem de fiziksel olarak nerede bulunduğunu” gösteren “ayak izleri” olduğunu ifade eder. Weiser’a göre, danışan fotoğrafları, tek başına konuşma terapisi kullanmaya oranla daha derin bir içe bakışa⁸ olanak sağlar. Bununla birlikte danışanlar, fototerapi sürecinde yalnızca mevcut fotoğraflarını göstermekle kalmaz; aynı zamanda fotoğraf çeker, poz verir, yeni görüntüler de yaratır. Danışanlar, fotoğraflar hakkında konuşarak fotoğrafların verdiği mesajları keşfetmeye çalışır (Weiser, 2005: 7).

Weiser (2002: 18-19), beş fototerapi tekniği ortaya koymuştur: Danışan tarafından çekilen/yaratılan fotoğraflar; danışanın diğerleri tarafından çekilen fotoğrafları; aile albümü ve diğer fotobiyografik koleksiyonlar; otoportreler; foto izdüşümleri. Danışan tarafından çekilen/yaratılan fotoğraflar, “kişinin kendi çektiği fotoğraflar ile fotoğraflardan, dergilerden ya da internet görüntülerinden derlediği dijital manipülasyonlarla oluşturduğu kolajlardır.” Danışanın diğerleri tarafından çekilen fotoğraflarını, “başkaları tarafından kişinin farkında olmadığı zamanlarda çekilmiş ya da kişinin poz verdiği fotoğraflar” oluşturur. Kişilere ait aile albümleri ve fotobiyografik koleksiyonlar ise “bireylerin hayat hikayelerinin ve gelişimlerinin izlenebildiği fotoğraflardır.” Weiser, otoportreleri de ayrı bir kategori olarak ele alır. Bu tür görüntülerin yaratılmasında “tüm kontrol, kişinin kendisindedir.” Tekniklerin sonuncusu da Weiser’ın “algılama süreci boyunca herhangi bir fotoğrafın anlamının, izleyici

⁸ İçe bakış: “Kişinin, yalnızca kendisinin sahip olduğu ‘iç-bilgiler’ yoluyla düşünce, duygu ve güdülerini hakkında bilgi edinme sürecidir” (Aronson vd., 2012: 257).

tarafından yaratıldığı fotoğraflar” şeklinde tanımladığı foto izdüşümleridir. Weiser (1984: 3), en iyi uygulamanın bu tekniklerin yaratıcı bir şekilde bir araya gelmesiyle ortaya çıktığını belirtmektedir.

Terapötik Fotoğrafçılık

Fotoğrafı terapötik amaçla kullanan öncü isimlerden biri de İngiliz fotoğraf sanatçısı Jo Spence'dir (1934-1992). Spence, 1982'de meme kanserine yakalandıktan sonra kadın bedenini metalaştıran ideolojiye karşı politik bir söylem geliştirerek kapitalizmin eleştirisini yapmıştır. Tedavi sürecini fotoğraflarla belgeleyen sanatçı, “insanları sadece bedenden ibaret gören ve hastaları pasivize eden batı biliminin gücünü” görselleştirerek eleştirel bir bakış sergilemiştir (Özdamar, 2009: para. 3). Spence, fotoğraflarla gözler önüne serdiği tedavi sürecini *A Picture of Health* (Sağlığın Bir Resmi)⁹ çalışması ile izleyicilerine sunmuştur. Fotoğrafı, kendi iyileşme sürecinde terapötik bir araç olarak kullanan sanatçı, tekniğini fototerapi olarak adlandırmıştır. Bununla birlikte Weiser (2005), ruh sağlığı uzmanlarının fotoğrafik imgeleri psikoterapi ve danışma sürecinde kullanım biçimleri ile Spence'in fototerapi tekniği arasında ayırım yapmış ve Spence'in tekniğini terapötik fotoğrafçılık olarak adlandırmıştır.

Weiser, herkesin, fototerapi tekniklerini farklı durumlara adapte edebileceğini ve böyle bir durumda yetkili bir terapistin ya da danışmanın bulunmasına gerek olmadığını belirtir. Weiser, psikoterapi/danışma süreci dışında gerçekleştirilen, fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanıldığı bu etkinlikleri, terapötik fotoğrafçılık teknikleri olarak adlandırır (Weiser, 2021). Weiser'a göre bu etkinlikler, bir kişi tarafından kendi başına gerçekleştirebileceği gibi bir proje ya da grubun parçası olarak da gerçekleştirilebilir. Bu tekniklerin amaçları; “öz-bilgiyi, öz-farkındalığı ve öznel iyilik halini artırma, aile ilişkilerini ve sosyal ilişkileri geliştirme, sosyal dışlanmayı azaltma, rehabilitasyonu destekleme, gruplararası ve kültürlerarası ilişkileri güçlendirme, fotoğrafa dayalı diğer tedavi ve eğitim yolları üretme” olarak özetlenebilir (phototherapy-centre.com, 2019).

Weiser (2005), Spence'in tekniği üzerinden fototerapi ve terapötik fotoğrafçılığı karşılaştırmıştır. Bu karşılaştırma Tablo 1'de özetlenmiştir.

⁹ Fotoğraflar için bkz. <http://www.britishphotography.org/artists/19153/jo-spence?p=all&type=list>

Fototerapi	Terapötik Fotoğrafçılık
Danışanlara yardım etmek amacıyla terapi boyunca fotoğrafların ve fotoğraflarla etkileşimin kullanıldığı, terapist ve danışman tarafından yönlendirilen bir süreçtir.	Fotoğrafların, bir kişinin kişisel anlayışı ve içe bakışı için kullanıldığı, benlik yönelimli fotografik etkinliklerdir.
Terapi uygulamalarıdır: Terapi “esnasında” (<i>during</i>) fotoğrafçılık	Fotografik uygulamalardır: Terapi “olarak” (<i>as</i>) fotoğrafçılık
Ruh sağlığı uzmanı (terapist, danışman) - danışan ilişkisi vardır.	Bu ilişki zorunlu değildir.
Danışanın duygusal sorunlarının çözümüne yardımcı olmak amacıyla kullanılır.	Kişinin kendi benlik sorgulaması için niyetli değişim sürecinde kullanılır.
<u>Teknikler:</u> Fotoğraf çekme, başkaları tarafından çekilen fotoğraflar, aile albümü/fotobiyografik koleksiyonlar, otoportreler, foto izdüşümleri.	<u>Teknikler:</u> Fotoğraf çekme, inceleme, poz verme, planlama, tartışma, fotoğrafları hatırlama ve hayal etme.
Üzerinde çalıştığı, danışanın hayat öyküsüdür.	Üzerinde çalıştığı kendisidir.
İşbirlikçi bir çalışma yoktur. Duyguları harekete geçirmek ve anıları geri çağırma için terapistin müdahalesi ve rehberliği söz konusudur.	Başkalarıyla işbirliği içinde interaktif çalışmalar yapılabilir.

Tablo 1 - Fototerapi ve terapötik fotoğrafçılık teknikleri arasındaki farklar¹⁰

Sözü edilen tüm farklılıklara rağmen Weiser, çalışmalarındaki fotoğrafçılığın, sanatın bir biçimi olmaktan ziyade “duygusal sembolik bir iletişim” olduğu konusunda Spence ile aynı fikirde olduğunu belirtmektedir. Weiser, bu tekniklerin, fotografik sanat hakkında bilgi ya da deneyim gerektirmediğini; böyle bir eğitimin kendiliğinden duygusal ifadeler yoluyla elde edilebileceğini ifade etmektedir (Weiser, 2005: 9). Tüm bunlara ek olarak Weiser ve Spence, tekniklerini ortak bir paydada birleştirerek “J & J Fototerapi” adını verdikleri bir uygulama gerçekleştirmişlerdir. Bu uygulama kapsamında danışanlar, birkaç seans Spence ile fotoğraf çalışmaları yapmış; ardından Weiser’la bu fotoğraflar üzerinden yürütülen yüz yüze görüşmelere katılmıştır. Bu uygulama, Spence’in bir sene sonra kanserden hayatını kaybetmesiyle son bulmuştur (Weiser, 2005: 10-11).

Sosyal hizmet uzmanı Neil Gibson (2021) için ise terapötik fotoğrafçılık, keşif için görüntü üretmek amacıyla fotoğrafçılığın yaratıcı müdahalesinin işe koşulmasına dayanır. Gibson’a göre terapötik fotoğrafçılık uygulamaları bir rehber eşliğinde

¹⁰ Literatürde konuya ilişkin farklı görüşler de mevcuttur. Bu özetin, Weiser’in görüşlerini temsil ettiği unutulmamalıdır.

gerçekleştirilmeli ve yapılandırılmış olmalıdır. Uygulamaların terapötik olarak nitelendirilebilmesi aynı zamanda katılımcı için açıkça tanımlanmış ve amaçlanmış sonuçlarının bulunmasına bağlıdır. Dolayısıyla Gibson, Weiser'ın "kişinin kendi başına da terapötik fotoğrafçılıkla ilgilenebileceği" fikrinin aksine, uygulama sürecine dahil olan bir kolaylaştırıcının bulunması gerektiğini savunur. Gibson'a göre bu kişi, gruplarla çalışmayı (eğer uygunsa) ya da en azından uygulamaya rehberlik etmede kullanacağı teorileri ve uygulamanın sınırlılıklarını bilen bir profesyonel olmalıdır (Gibson, 2021). Bu bakış açısıyla paralel olarak bir kişinin, terapötik fotoğrafçılığın işleyişini bilmeden arşiv fotoğraflarına bakarak veya kendi kendine fotoğraf çekerek tekniğin faydalarını keşfedemeyeceğini söylemek mümkündür. Eğer öyle olsaydı, cep telefonu olan herkes, kendi çektiği ya da başkaları tarafından çekilen galeri fotoğraflarına bakarak ruhsal açıdan kendini geliştirebilirdi.

Weiser ve Spence'in teknikleri, fotoğrafın terapötik bir araç olarak gücünü vurgulaması bakımından araştırma için temel teşkil etmekle birlikte fotoğrafın terapötik kullanımına ilişkin fototerapi ve terapötik fotoğrafçılık başlıkları altında farklı yaklaşım ve uygulamalar da mevcuttur. Fototerapötik uygulamalar, farklı alanlarda çalışan profesyoneller tarafından (ruh sağlığı uzmanları, sosyal hizmet uzmanları, rehber öğretmenler, sanatçılar vb.) farklı araştırma tasarımları ile çeşitli gruplarla gerçekleştirilmektedir. Gibson (2021), fotoğrafın terapötik bir araç olarak kullanımının, her biri farklı alanları hedefleyen pek çok farklı yolu olduğunu ifade etmektedir. Gibson'a göre tüm bu yolların özünde, mesajı güçlendirmek amacıyla iletişimde, fotoğrafı katalizör olarak kullanmak vardır. Fototerapinin Finlandiyalı temsilcisi Ulla Halkola da (2011: 6-7) aynı fotografik tekniğin, farklı alanlarda ve farklı bağlamlar çerçevesinde kullanılabileceğini ancak terapötik hedeflerin profesyonel amaçlara göre değişebileceğini belirtmektedir. Ayrıca Halkola, terapist ünvanının, farklı ülkelerde farklı şekillerde kullanılmasının da teknikleri tanımlama açısından göz önünde bulundurulması gereken bir nokta olduğuna dikkat çekmektedir.

Tüm bunlara ek olarak fototerapi ve terapötik fotoğrafçılığı birbirinden keskin sınırlarla ayırmanın mümkün olmadığını da ifade etmek gerekir. Her iki teknik de birbiriyle etkileşim içindedir. Fototerapinin Slovenyalı öncüleri Matej Peljhan ve Anita Zelić (2015: 33), dünya üzerinde gerçekleştirilen fototerapötik uygulamalara

bakıldığında fototerapi ve terapötik fotoğrafçılık arasındaki sınırın çok net olmadığını belirtmektedir. Yazarlar, bunun nedenini, tekniklerin birbirini tamamlayışı ve iç içe geçmişliğiyle açıklarken Slovenya'da fototerapi teriminin her iki tekniği de kapsadığına dikkat çekmektedir.

Terapötik Fotoğrafçılık ve Benlik İlişkisi

Benlik, Antik Çağ düşüncesinden bu yana farklı görüşler çerçevesinde tartışılmalı olan önemli konulardan ve tanımlaması zor kavramlardan biridir. Bu bağlamda “evrensel olarak kabul edilmiş bir benlik tanımlaması olmadığı gibi benliğe ilişkin pek çok tanımlama da farklı fenomenlere atıfta bulunmaktadır” (Leary ve Tangney, 2003: 6). William James’e (1890: 651) göre, benlik; “bir insanın, kendisine dair söyleyebileceği her şeyin toplamıdır.” Charles H. Cooley (1902: 36), benlik dediğinde “ben, beni/bana, benim ve kendim” şeklinde ifade ettiği birinci tekil şahıs zamirlerini kastettiğini belirtmektedir. George H. Mead (1934) ise benliği, toplumsallaşma sürecinin ürünü olan sosyal bir yapı olarak ele almaktadır. Bunlarla beraber benlik, literatürde genellikle “kim olduğumuz hakkında sahip olduğumuz inançların tümü” (Taylor vd., 2007: 105) şeklinde tanımlanmaktadır. Bu yaygın tanımlama ile ilişkili olarak her insanın “Ben kimim?” sorusuna verdiği yanıtlar “benlik kavramını” oluşturur (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014: 248). Benlik kavramı (*self-concept*); “insanların kişilik özellikleri, fiziksel karakteristikleri, yetenekleri, değerleri, amaçları, rolleri hakkındaki inançlarını içeren bilginin temsili” (Stangor, 2013: 182) olarak açıklanır. Bu araştırmanın hareket noktasını oluşturan “Sen kimsin?” sorusu da bireyin iç dünyası hakkında bilgi edinmeye göndermede bulunan bir benlik sorgulama sürecine işaret etmektedir. Dolayısıyla benlik kavramı, burada, bireyin “Sen kimsin?” sorusuna verdiği yanıtlar üzerinden kendisine ilişkin düşünceleri, inançları ve duyguları temelinde ele alınmaktadır.

Literatür çalışmalarında fotoğrafın, benliği görünür kılan, yansıtıcı bir araç olduğu konusunda görüş birliği bulunmaktadır. Bu bağlamda fotoğraf, “benlik kavramının aynası” (Weiser, 1975: 34), “bir kişinin var oluşunun yansıması” (Minor White’den akt. Ryan, 2012: 94) gibi ifadelerle nitelenmektedir. Fotoğrafın, içgörüyü dışsallaştırması (Berman, 1993: 189) ve “saklı olan imge dünyalarını açığa vurması” (Benjamin, 2015/2019: 96) bakımından önemli olduğu da belirtilmektedir.

Fotografik çalışmalar yapan psikoterapist Pam Koretsky, fotoğrafın, “bir yabancıya kapalı olan dünyaya giriş daveti” olabileceğini belirtmekte ve bireyin yaşamını gözlemleme fırsatı sunduğunu vurgulamaktadır (Koretsky, 2001: 8). Bu açıdan fotoğraflar, “başka hiçbir biçimde elde edilemeyecek fiziksel ve izdüşümsel zengin bir veri kaynağı” olarak bireyin hem öznel dünyası hem de sosyal yaşamında kurduğu ilişkiler hakkında bilgi sağlamaktadır (Krauss, 1983: 53). Weiser da (2014: para. 3) “görsel sembollerin, bilinçdışı ile daha doğrudan bir iletişime izin vermesi sebebiyle bireyin duyguları, düşünceleri ve belleği ile bağlantı kurmasını sınırlayan sözel filtrelerin salınmasına” yol açtığını belirtmektedir. Bununla birlikte fotoğraflar, bireylere üzerinden konuşabilecekleri somut bir ürün sağlayarak zor konuların açığa çıkmasına da neden olabilmektedir (Decoster ve Dickerson, 2014).

Weiser, fotoğrafların yansıtıcı araçlar olduğunu ve izleyicilere, fotoğrafı çeken kişinin benliği hakkında detaylı bilgiler sağladığını ifade etmektedir. Yazara göre, her fotografik karar, içsel bir kritere dayanır. Her insanın belirli bir fotoğrafı çekme nedeni, fotoğrafta kişisel olarak ona anlamlı gelen asıl şeyi, belirli bir şekilde ve belirli bir anda dondurmaktır. Böylelikle bireyin çektiği fotoğraflarda, sadece onun ne gördüğü değil; aynı zamanda fotoğrafın çekildiği an, onun kim olduğu da görülebilmektedir (Weiser, 1999: 235).

Fototerapötik süreçte bireyin fotoğraflar tarafından uyarılması; duygularını, düşüncelerini ve anılarını sözel olarak ifade edebilmesini teşvik ederek yansıtmasına izin verir (Koretsky, 2001). Çünkü terapötik fotoğrafta destek olarak sözel bilginin ortaya çıkmasına yol açan görsel bir öge sağlanmaktadır (Gibson, 2017). Bu durum da içe bakışa olanak tanır. Fotoğraflar aracılığıyla sorulan sorular, bireyin aile sistemi ve çevresinde olup bitenler hakkında fikir edinmede kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir. Böyle bir uygulama, bireyin aile geçmişi ile ilgili sıradan sorular sormaktan daha fazla içe bakış sağlamaktadır (Koretsky, 2001). Terapötik fotoğraf, bireyin yaşamını sorgulaması konusunda görüntülerin analizine de olanak tanır (Krauss, 1983). Görüntüyü sorgulama ve içeriği tartışma, bireyin benliği hakkında daha çok şey keşfetmesinin yolunu da açmaktadır (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: 232). Çünkü “baktığımız yer, ilgi ve arzularımızın merkezini açığa çıkarır” (Hood, 2014: 112). Bu yansıtıcı süreç ise benlik keşfine neden olur (Merrill ve Andersen’den akt. Glover-Graf ve Miller, 2006).

Oto-Fotografi

Oto-fotografi (*auto-photography*), “dünyayı bir başkasının gözünden görmeye olanak tanıyan” bir foto-gözlem metodudur. Yöntem, en genel anlamıyla, katılımcılara fotoğraf makinesi verilerek katılımcıların çevrelerinde kendileri için önem teşkil eden öğeleri seçmelerini ve bu öğelerin fotoğraflarını çekmelerini içermektedir (Noland, 2006: 1-3).

Amerikalı sosyal psikolog Robert Charles Ziller (1990), *Photographing The Self* (Benliğin Fotoğrafını Çekmek) eserinde oto-fotografi yöntemini, meslektaşlarıyla gerçekleştirdiği farklı çalışmalarla ortaya koymuştur. Ziller (1990), oto-fotografik yaklaşımın kökenlerinin, Sol Worth ve John Adair’in (1972) Navajo Kızılderilileri ile yaptığı çalışmaya dayandığını belirtir. Biobelgesel (*biodocumentary*) olarak adlandırılan bu yaklaşım, “bir kişinin kendisi ve dünyası hakkında nasıl hissettiğini göstermeyi amaçlayan bir video-film çekmesini” içerir. “Bu, kişinin, nesnel dünyayı gerçekte nasıl gördüğünü göstermenin bir yoludur.” Yaklaşım, kişinin “bilinçli kontrolünün ötesinde olan duygularını yakalar; değerlerini, tutumunu ve ilgisini açığa çıkarır” (Worth’den aktaran Ziller, 1990: 34). Ziller ve meslektaşları (Combs ve Ziller, 1977; Ziller ve Smith, 1977; Ziller ve Lewis, 1981; Ziller ve Rorer, 1985) bir dizi çalışmayla Worth ve Adair’in (1972) yaklaşımını geliştirerek benlik kavramı üzerine odaklanmışlardır. Araştırmacılar, çalışmalarında video kamera yerine sabit flaş ve 12 pozluk filmi olan bir fotoğraf makinesi (*instamatic camera*) kullanarak katılımcılardan; kim olduklarını anlatan fotoğraflar çekmelerini istemişlerdir.

Ziller, oto-fotografiyi; “bir mesajla birlikte donmuş bir görüntü sağlayan, sözel olmayan bir iletişim metodu” olarak tanımlar. Bu mesajın, bir metaforla belirtilen bir işaret şeklinde bulunduğunu ifade eden Ziller; bu işaretlerin, kişinin “benlik teorisi”¹¹ ile iletişim sağladığını belirtir (Ziller, 1990: 70). Yazar, “Ben kimim?” sorusuna cevap olarak görüntü üretme sürecinde, cevaplayıcıların çevrelerindeki sınırlı görsel

¹¹ Benlik teorisi, “mevcut çevre içinde davranışı organize eden ve düzenleyen kişisel esaslar, prensipler ve kurallar sistemini temsil eden geniş kapsamlı bir şemadır” (Ziller, 1990: 142).

seçeneklere seçici olarak bakmaları gerektiğini söyler. Ziller'e göre, seçici olarak ayrılan nesnelere "yönelmenin" belirleyicileridir. Çevreyi tararken arama, çevrenin anlamlı özellikleri ile bağlantılar arayan bir benlik teorisi tarafından yönlendirilir. Alıcı, kendisine anlam ifade eden çevresel ayırt edici özelliklere yönelir ve yönelimler (*orientations*) aracılığıyla da benlik teorisi açığa çıkarılır (Ziller, 1990: 28). Sonrasında yönelim, "çevredeki işaretlere tepki verme güdüsünü artıran, öz-tanımlamayla (*self-definition*) ilişkili davranışları" belirler. Yönelimler, birey ve çevre arasındaki etkileşimsel yapılardır. Benlik kavramı da "çevre-benlik-davranış" sisteminin bir parçasıdır (Ziller, 1990: 32).

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 (Dollinger ve Clancy, 1993). Ziller'in deyişiyle (1990: 124) bu, "Ben dünyaya bakarken 'benim ve dünyamın' içeriden görünüşüdür." Sonuçta "içten-dışa gözleme" olarak tanıyan oto-fotografi hem aktörün kendini gözlemleyebildiği hem de araştırmacının, 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" (Ziller, 1990: 21).

Terapötik Oto-Fotografi

Terapötik fotoğrafçılığın temel amaçlarından biri, içe bakış yoluyla bireyin öz-bilgisini ve öz-farkındalığını artırmaktır. Oto-fotografi, benlik kavramı hakkında bilgi edinmeyi hedefleyen bir foto-gözlem metodu olarak terapötik fotoğrafçılığın amaçları ile uyum göstermektedir. Bu bağlamda oto-fotografi hem bireyin kendisini gözlemleyebileceği hem de araştırmacının, bireyin dünyasını, bireyin gözünden görebileceği çift katmanlı bir bilgi edinme sürecini içerir. Aynı zamanda oto-fotografi, "Sen kimsin?" sorusuna cevap ararken bireyin dikkatini kendisi için anlamlı olan çevredeki ayırt edici özelliklere yönelteceği ve böylece benlik teorisinin açığa çıkarılacağı fikrine dayanır. Bu fikir de bireyin yönelimlerinin doğrultusunun, benlik kavramı hakkında ipucu sağlayacağına işaret eder. Dolayısıyla yönelimler aracılığıyla oto-fotografik yaklaşım, terapötik fotoğrafçılığın benlik hakkında bilgi edinme ve böylece bireyin öz-bilgisini ve öz-

farkındalığını artırma amacına katkı sağlamaktadır. Bu sebeplerle bu araştırmada oto-fotografi, terapötik fotoğrafçılık için bir uygulama yöntemi olarak ele alınmış ve “terapötik oto-fotografi” olarak adlandırılan, farklı yönergelerin¹² bir arada kullanıldığı yeni bir yaklaşım ortaya koyulmuştur.¹³ Terapötik oto-fotografi, görsel ve sözel bir ifade biçiminin birlikteliğinden oluşan, katılımcıların kendi ürünleri ya da seçimleri olan görsel malzemeleri, araştırmacının soruları ışığında benlik kavramları ile bütünleştirmelerini içeren, öz-bilgiyi ve öz-farkındalığı¹⁴ artırmayı hedefleyen bir benlik keşif yolculuğudur.

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’nde (%11.1, n=3) öğrenim gören, çalışmaya gönüllü olarak katılmak isteyen öğrenciler arasından belirlenmiştir.¹⁵

Uygulama kapsamında katılımcılara ilk olarak “Sen kimsin?” sorusu sorulmuş ve katılımcıların bu soruya fotoğraf çekerek yanıt vermeleri istenmiştir. Bu görev için katılımcılara; hiçbir konu, teknik, mekân sınırlaması olmaksızın kendilerini anlatan “altı adet fotoğraf çekmeleri” söylenmiştir. Altı fotoğraftan beşinin “katılımcıları ifade eden fotoğraflar” olması istenmiştir. Bununla birlikte katılımcıları ifade eden fotoğraflar kadar ifade etmeyen fotoğrafların da benlik kavramı hakkında ipucu sağlayacağı varsayılmaktadır. Bu görüşten hareketle son fotoğrafın da “katılımcıları en az ifade eden ya da ifade etmeyen bir fotoğraf” olması beklenmiştir.¹⁶

¹² Katılımcıları en az ifade eden/ifade etmeyen fotoğraf, fotoğraf çekme ve kişisel arşivlerden fotoğraf seçme, fotoğrafları sıralama.

¹³ Terapötik fotoğrafçılık, terapötik amaçlarla gerçekleştirilen, fotoğrafa dayalı aktiviteleri kapsayan genel bir çerçeve oluşturur. Terapötik oto-fotografi ise terapötik fotoğrafçılığa bir uygulama yaklaşımıdır.

¹⁴ Bu makalede, öz-farkındalığa ilişkin sonuçlara yer verilmemiştir.

¹⁵ Bu öğrenciler, Ankara Üniversitesi Gazetecilik (%3.7, n=1), Halkla İlişkiler ve Tanıtım (%22.2, n=6); Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Görsel İletişim Tasarımı (%3.7, n=10), 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) bölümlerinde; 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.

¹⁶ Ek olarak katılımcılara; fotoğrafçılık becerilerinin önemi olmadığı, fotoğrafları cep telefonuyla çekebilecekleri de belirtilmiştir.

Uygulamaya geçmeden önce rastlantısal örnekleme ile seçilen bir kadın ve bir erkek üniversite öğrencisi ile pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma sonuçları ve katılımcıların fotoğraf çekme görevi esnasında yaşadıkları zorluklara ilişkin bildirimleri, araştırma yönergesinde bazı düzenlemeler yapılmasına yol açmıştır. Örneğin bazı katılımcılar, üniversite okudukları şehirde ikamet etmedikleri için burada kendilerini ifade eden şeyler bulmakta zorlandıklarını söylemiştir. Bazıları da geçmişte çekilen fotoğrafların, kendilerini daha iyi ifade ettiğini belirtmiştir. Bu doğrultuda uygulamaya, arşiv fotoğraflarından seçilen fotoğraflar da dahil edilmiş ve yönergeye “en az üç yeni fotoğraf çekme” koşulu eklenmiştir. Böylece başlangıçta yalnızca fotoğraf çekme olarak belirlenen görev, daha sonra “fotoğraf çekme ve seçme görevine” dönüşmüştür.

Fotografik üretim süreci tamamlandıktan sonra her katılımcı ile çektiği/seçtiği fotoğraflar üzerinden yüz yüze, derinlemesine görüşmeler gerçekleştirilmiş ve bu görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Ayrıca görüşmenin başında katılımcılardan, fotoğraflarını; kendilerini en iyi ifade eden fotoğraf ilk sırada, en az ifade eden/ifade etmeyen fotoğraf son sırada olacak şekilde numaralandırmaları istenmiştir. Görüşmede açık uçlu ve yarı yapılandırılmış sorular kullanılmıştır. Görüşme süresince katılımcıların her bir fotoğrafı ayrı ayrı ele alınmıştır. Ek olarak katılımcıların kendilerini sunuş biçimleri, sözel olmayan ifadeleri, duygusal tepkileri görüşme boyunca gözlemlenmiş ve katılımcılara ilişkin izlenimler de not edilmiştir. Veri toplama süreci sona erdikten sonra görüşmelerin ses kayıtları deşifre edilmiş, ardından katılımcıların sunduğu fotoğraflar bazı kategoriler temelinde sınıflandırılarak analiz edilmiştir.

“Sen Kimsin?”

Katılımcıların “Sen kimsin?” sorusuna verdikleri fotografik cevaplar temelinde ilk olarak tüm fotoğrafların içeriği incelenmiştir. Bu doğrultuda 27 katılımcının 160¹⁷ fotoğrafı değerlendirilmiştir. İçerik analizi sonucunda 12 fotografik benlik kavramı kategorisi ortaya çıkmıştır.¹⁸ Katılımcıların kim olduklarına ilişkin düşüncelerinin fotografik

¹⁷ 26 katılımcı 6 fotoğraf sunarken 1 katılımcı da Ankara’da ikamet etmemesi sebebiyle 6 fotoğrafla kendini ifade etmekte zorlandığını belirterek 4 fotoğraf sunmuştur.

¹⁸ Burada belirtilmesi gereken; bir fotoğrafın birden çok kategoriye birlikte içerebilmesinin, kategorizasyonda bazı güçlükleri beraberinde getirmesidir. Nitekim Ziller de (1990: 41) foto-analiz

temsillerini ifade eden bu kategorilerin, tüm fotoğraflar içindeki dağılımını belirlemek amacıyla frekans analizleri¹⁹ yapılmıştır (bkz. Tablo 2).

KATEGORİLER	N*	%
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
TOPLAM	327**	100 %

Tablo 2 - Fotografik benlik kavramına ilişkin kategorilerin frekans tablosu

*N değeri, kategoriye dahil olan fotoğraf sayısını göstermektedir.**Bir fotoğraf, birden fazla kategoriye dahil olabildiği için N değerlerinin toplamı (327), katılımcıların sunduğu tüm fotoğrafların sayısından (160) fazladır.

Frekans analizi sonuçlarına bakıldığında katılımcıların en çok *kendilerinin* dahil olduğu fotoğraflar sunduğu görülmüştür. Fotografik benlik kavramı kategorilerinde ikinci sırada ise *anlamlı nesnelere* bulunmaktadır. Fotoğraflarda yer alan tüm nesnelere kategoriye dahil edilmemiştir. Bunun yerine katılımcıların fotoğrafın odağına aldığı ve fotoğrafın anlatısı ile ilişkili olan nesnelere belirlenmiştir. Katılımcıların fotoğraflarında en sık rastlanan benlik kavramı kategorilerinden birini de *doğa ve manzara* fotoğrafları oluşturmaktadır. Katılımcıların doğaya ilişkin fotoğraflarında; doğal güzellikler/alanlar, doğa olayları ve çeşitli bitki türleri görüntülenmiştir. Fotoğraflarda, katılımcıların hayatında önem teşkil eden insanlarla da (*anlamlı diğerleri*)²⁰ sıklıkla karşılaşılmıştır. Katılımcılar, bu kategori içinde; aile üyeleri, yakın arkadaşlar, ekip/grup arkadaşları, çocukluk arkadaşları ve romantik partnerlerinin yer aldığı fotoğraflar sunmuştur.

yapmanın zorluğunun, fotoğrafın doğasından kaynaklandığını belirtmektedir. “Tek bir fotoğrafın, tek bir görüntüde temsil edilen bir konfigürasyonun içindeki megabitlerce bilgiyi içerdiğini” söyleyen Ziller, bir fotoğrafın, birden çok kategoriye kodlanabileceğini ifade etmektedir.

¹⁹ Analizler için SPSS programı kullanılmıştır.

²⁰ Anlamlı diğerleri (*significant others*), “bir başkasının davranışı üzerinde önemli etkiye sahip olan ya da davranışının şekillenmesinde oluşturucu rol oynayan ötekilerdir” (Marshall, 1999: 28-29).

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. Bunlar içinde; takım elbise ve abiyeler, dans kostümleri, askeri üniforma, spor kıyafetleri, pijama gibi giyeceklerle; belirli iş kollarını temsil eden yelek, baret ve yaka kartı gibi giysi ve aksesuarlar yer almaktadır. Bunların dışında, katılımcıların fotoğraflarında öne çıkardıkları bere, terlik, şapka gibi giyecekler de bulunmaktadır.

Katılımcıların fotoğraflarında *başkaları* da yer almaktadır. Katılımcılar, bu kategoride; Atatürk, tanınmış kişiler, çizgi film karakteri, fotoğrafın çekildiği an ortamda tesadüfen bulunan insanlar ve internetten temsili olarak seçilen kişilerin yer aldığı görüntüler paylaşmıştır. Katılımcıların, kendilerinin ya da başkalarının herhangi bir *aktivitede* bulunduğu esnada çekilen/çektiği fotoğraflar da vardır. Bu fotoğraflarda; şiir okuma, doğumgünü kutlaması, basketbol oynama, karate müsabakası, fotoğraf çekme, sergi izleme, satranç oynama, enstrüman çalma, dans etme, video çekme, ders çalışma, sunum yapma, çocuklarla okul etkinliğinde bulunma gibi aktiviteler görüntülenmiştir.

Katılımcıların fotoğraflarında çeşitli *sanatsal ve edebi öğeler* (deneme ve öyküler) ile *sanatsal objeler* de yer almaktadır. Katılımcılar, grafiti, yazı/tipografi, dijital illüstrasyon gibi sanatsal öğelerin bulunduğu fotoğrafların yanı sıra çeşitli tablolar ve sanatsal objelerle de kendilerini temsil etmiştir. Katılımcılar, fotoğraflarında *hayvanlara* da yer vermiştir. Bu fotoğraflarda; martı, tavşan, köpek, kedi, güvercin ve koyun görüntülenmiştir. Fotoğraflarda *yiyecek ve içecek* gibi tüketim maddeleri de yer almıştır. Bu kategoride katılımcılar, çay, kahve; bal kabağı, yaprak sarması ve reçelli ekmek görüntülemiştir. Katılımcılar, kendilerinin tamamen görünmediği ancak bedenlerinin bir bölümünün görüldüğü fotoğraflar da sunmuştur. Beden-parça kategorisine dahil olan bu fotoğraflarda; katılımcıların el, kol, parmak, ayak ve göz kısımları görüntülenmiştir. Bu görüntülerde çoğunlukla bir nesne elde tutularak gösterilmiştir. Son olarak fotoğraflarda, katılımcıların *siyasi ve ideolojik yönelimlerini* temsil eden kişilere ve işaretlere de rastlanmıştır.

Benlik Kavramına İlişkin Yönelimler

Çevresel özelliklerin çeşitliliği göz önüne alındığında pek çok yönelim türünden bahsedilebilir. Ziller (1990: 33), “kişilerarası, sosyale karşı sosyal olmayan, bireysel ya da toplumsal, işbirliğine karşı yarışma, geçmiş, bugün ve gelecek” gibi farklı alanlara işaret eden yönelim türlerinden söz eder. Ziller (1990: 142), yönelimlerin bir dereceye kadar kişiye özgü olduğunu; ancak çevre ve insan deneyiminin ortaklığından ötürü “benlik yönelimi, sosyal ve estetik yönelim” gibi bazı evrensel yönelimlerin bulunduğunu da belirtir. Ziller, estetik yönetime örnek olarak çiçek, ağaç, gökyüzü gibi doğaya ait öğelerin ve sanatsal objelerin yer aldığı fotoğrafları gösterir. Daha çok insanın bulunduğu fotoğraflar, sosyal yönelim; katılımcıların kendilerinin yer aldığı fotoğraflar ise benlik yönelimine işaret eder.

Bu araştırmada ise katılımcıların sunduğu fotoğraflara ilişkin benlik kavramı kategorileri, fotoğraflarda öne çıkan temalar ve fotoğrafların anlatıları göz önünde bulundurularak benlik kavramıyla ilişkili görülen yönelimler çerçevesinde gruplandırılmıştır. Buna göre, fotoğrafların dahil edildiği kategoriler doğrultusunda beş yönelim türü belirlenmiştir: “benliğe yönelim” (kendisi), “anamlı nesnelere/eşyalara yönelim” (anamlı nesne), “doğaya ve diğer canlılara yönelim” (doğa/manzara ve hayvan), “sosyo-kültürel yönelim” (anamlı diğerleri ve siyasi göstergeler) ve “mesleki/eğitsel ve ilgi alanlarına yönelim” (sanat ve aktivite kategorileri ile meslek, eğitim ve ilgi alanına ilişkin göstergeler). Giysi-aksesuar, başkaları, yiyecek-içecek ve beden-parça kategorilerine ilişkin fotoğraflar da içinde buldukları bağlam temelinde sözü geçen yönelimler çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Benliğe Yönelim

Bu bölümde, katılımcıların yalnız başına görüntülediği ve poz verdiği fotoğraflar incelenmiştir. Katılımcıların, herhangi bir aktivitede bulunduğu esnada tek başına görüntülediği fotoğraflar da bulunmaktadır. Bu fotoğraflar ise “aktivite” kategorisi ile ilişkili olan mesleki/eğitsel ve ilgi alanlarına yönelim çerçevesinde ele alınmıştır. Katılımcıların kendilerinin bulunduğu fotoğraflara bakıldığında otoportrelerine yer veren katılımcılar olduğu gibi, çeşitli mekânların önünde poz veren ya da öz-çekim yapan katılımcılar da bulunmaktadır. Bir katılımcı, kim olduğunu ifade etmek için

öncelikle “nasıl görüldüğünü bilmesi gerektiğini”, bu sebeple otoportre çekimi yaptığını belirtmiş ve bu fotoğrafı ikinci sırada sunmuştur (Foto 1).



Foto 1. “Biz”

Katılımcı, fotoğrafında biçimsel düzenlemelerle gölge oluşturmaya çalıştığını ifade etmiştir:

Gölge bir nevi yansımadır. İnsanın sürekli yanındadır ve bir nevi düşündüğümüz şeyleri de temsil edebilir. Yani gölgenin çok manası var. Tek değiliz, zihnimizde ikinci bir insan var. Sürekli peşimizde de bir şey var. İnsan demek doğru değil belki ama bir fikir var. Şu an konuşurken bile, sürekli zihnimizde başka bir şeyler söyleyenler var. Fikirler geliyor, nereden geliyor bunu bilmiyorum ama onun temsili olarak gölgeyi özellikle ekledim (E, 23y).²¹

Katılımcılardan bir diğeri de kararsızlığını temsilen yalnızca gözlerinin görüntülediği bir fotoğrafı dördüncü sırada sunmuştur (Foto 2).

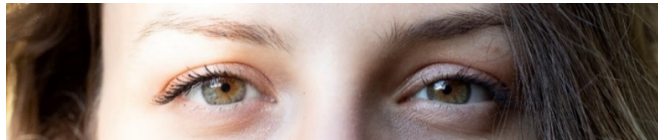


Foto 2. “İkilik”

Burada pek belli olmamış ama benim gözlerim farklı renkte. Biri mavi-yeşil, diğeri yeşil-kahve. Anlatmak istediğim şeydu: Daha gözlerim bile ne renk olacağına karar verememiş; ben kendi hayatımda nasıl radikal, keskin kararlar vereyim? Çok kararsız bir insanım. Bir ürünü satın alırken, ikili ilişkilerimde, akademik hayatımda her şeyde bu durumu yaşıyorum (K, 21y).

²¹ E=Erkek; K=Kadın; y=yaş

Anlamlı Nesnelere/Eşyalara Yönelim

Katılımcılar, fotoğraflarında çeşitli nesnelere de yer vermiştir. İki grup altında ele alınan bu nesnelere ilki, katılımcılar için özel bir anlama sahip olan *kişisel eşyalardır*. İkinci grupta ise katılımcıların herhangi bir özellik, duygu ya da düşünceye işaret etmek için kullandığı *sembolik nesnelere/eşyalara* yer almaktadır. Bunlar, katılımcılara ait olabildiği gibi katılımcıların bulunduğu çevrede tesadüfen karşısına çıkan eşyalar/nesnelere de olabilmektedir.

Fotografik benlik kavramını temsilinde sembolik nesnelere yer veren katılımcılardan biri, çizimlerinin yer aldığı bir defteri ve çizim kalemlerini görüntülediği fotoğrafı beşinci sırada sunmuştur (Foto 3). İngilizce Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenci olan katılımcı, "çöp adam bile çizemezken bir ay içinde bu çizimi yapabilir duruma geldiğini" belirtmiştir.



Foto 3. "Pazarlama"

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 ilişkilendirmiştir:

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 ve bütünlük olarak çok güzel görünüyor. Bu şöyle yorumlanabilir: Yaptığım iş, belki o kadar iyi bir iş değil ama bence yaptığım şeyleri iyi pazarlıyorum. Kendimi bile... Örneğin özgürlüğü seviyorum. Herkes özgürlüğü seviyor ama ben, bunu iyi pazarladığım için "Özgürlüğü kim sever?" diye sorduklarında "Herkes sever." demezler de benim ismimi verirler. Aynı şekilde bu çizimi de iyi pazarlayabiliyorum (E, 20y).

Fotografik benlik kavramı temsilinde araçlara yer veren katılımcılar da bulunmaktadır. Bu katılımcılardan biri, doğa gezisi esnasında karşısına çıkan bir traktörü görüntülemiş ve bu fotoğrafı üçüncü sırada sunmuştur (Foto 4). Katılımcı, traktörün ormanın içinde yalnız başına duruyor oluşunu, yalnız kalmaktan hoşlanması ile ilişkilendirmiştir.



Foto 4. “Maksut”

Traktör, ağaçların arasında yalnız başına duruyordu. Hoşuma gitti. Yalnızlık, beni temsil ediyor burada. Bu fotoğrafı, instagramda da paylaşmıştım. “Ağaçların arasından göz kırpyordu bu yaşlı adam!” diye açıklama yazmıştım. Belki bu, benim gelecekteki halim olabilir. Biraz da yaşlı ve eski duruyor. Belki yaşlanınca ben de yine yalnız kalırım. Ben pek insan sevmem (E, 22y).

Katılımcı, fotoğrafına günlük yaşamda sık kullanmadığı ilk ismini vermiş ve traktörün eski ve yaşlı oluşunun, fotoğrafa bu ismi vermesine neden olduğunu belirtmiştir: “İlk ismimi kolay kolay kullanmam. Maksut yaşlı ismi, büyük adam ismi. Bu adı, yeri geldiğinde kişiye göre kullanırım” (E, 22y).

Doğaya ve Diğer Canlılara Yönelim

Katılımcıların fotografik benlik temsillerinde doğa-manzara ve hayvan fotoğrafları da yer almıştır. Doğa-manzara fotoğrafları incelendiğinde katılımcıların doğa ile etkileşimlerinde genellikle kendi özellikleri ile doğaya ait öğeler arasında ilişki kurdukları gözlenmiştir. Bu katılımcılardan biri, denizi niteleyen özellikler ile kendi özelliklerini ilişkilendirmiştir (Foto 5).



Foto 5. “Şeffaf Karmaşa”

Bir tarafta suyun berraklığı, şeffaflığı ve denizin dibindeki farklı bir sürü renk diğer tarafta ise bir karmaşa var. Aslında her insan biraz böyledir, herkesin gördüğü bir şeffaflığı vardır ama içinde çok karmaşık, birbirinden farklı yapıları da barındırabilir. 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...“Ben kimim?” sorusunu ararken cevabı bulduğum bir fotoğraftı bu (K, 21y).

Fotoğraflarında doğaya yönelen katılımcıların birçoğunun hem fotoğraflarını isimlendirirken hem de fotoğrafların yarattığı duyguları tanımlarken çoğunlukla “huzur, sakinlik, sessizlik, dinginlik ve rahatlama” hislerine vurgu yapması ve görüşmelerde de bu kelimeleri sıklıkla kullanması araştırmanın dikkat çeken sonuçlarından olmuştur (Ör: Foto 6).



Foto 6. “Sakinlik”

Buraya gidince kendimi iyi hissediyorum. Beni rahatlattığını düşünüyorum. Genelde buraya, kendimi kötü hissettiğimde kaçış için gidiyorum. Çok fazla insan sevmiyorum. Birilerinin etkisi altında kalıp onların düşüncelerini benimsemek hiç bana göre değil. Tek başıma olduğumda kendimi daha iyi ve özgür hissediyorum (K, 19y).

Hayvan fotoğrafları incelendiğinde ise görüntülenen hayvanların çoğunluğunun, katılımcıların beslediği evcil hayvanlar olduğu gözlenmiştir. Bunun dışında katılımcılar, buldukları çevrede rastladıkları hayvanları da görüntülemiştir. Bu fotoğraflar doğrultusunda katılımcıların benlik tanımlamalarını; görüntüledikleri hayvanların o anki konumu, duruşu ya da bir özelliği üzerinden gerçekleştirdiği görülmüştür. Burada benlik, sembolik bir dil aracılığıyla insan ve hayvan arasında benzetme yapılarak temsil

edilmiştir. Katılımcılar, doğaya yönelim temelinde ele alınan örneklerde doğaya ait özellikleri kendilerine atfettikleri gibi hayvanlarla da kişisel özellikleri doğrultusunda benzer bir ilişki kurmuş ve benlik tanımlamalarını bu ilişki üzerinden oluşturmuştur. Bu katılımcılardan biri, pencerenin önünden dışarıyı seyreden bir kediyi görüntülemiş ve bu fotoğrafı dördüncü sırada sunmuştur. Katılımcı, kedinin kararlı ve dikbaşlı duruşunu kişilik özellikleri ile ilişkilendirmiştir (Foto 7).

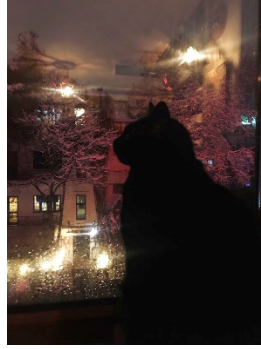


Foto 7. “Karşıtlık”

Kedi, tek başına duruyordu. Bir sürü insan vardı. Hepsi, kediyi sevmek ve yanına çağırmak istiyordu. Ama o, kimseyi umursamıyordu. Pencerenin önüne geçti ve orada durdu epeyce... Bir sürü insan varken sadece kendini dinliyordu. Kedinin duruşunu ve kararlılığını sevmiştim. Kedi, dikbaşlı biraz. O hoşuma gitti. Ben de dikbaşlıyım. Kendi doğrularım vardır. İnsanların fikrini önemserim ama ilk planda kendim gelirim (K,19y).

Bir başka katılımcı da balkon parmaklarının üzerinde duran bir güvercini görüntülemiş ve bu fotoğrafı üçüncü sırada sunmuştur. Katılımcı, kuşun uçabilme kabiliyetine rağmen o anda sabit duruyor oluşu ile kendi yaşamında harekete geçememe haline ve buna neden olan engellere gönderme yapmıştır (Foto 8).



Foto 8. “Kalabalıklar İçinde Yalnızım”

Oradaki kuşun, bazı hislerim açısından beni tanımladığını düşünüyorum. Kuşun kanadı var, uçabilir ama uçamıyor ve hep arkasına bakıyor. Arkasında onu tutan bir şeyler var. Önünde ise gökyüzü... Uçmak istiyor

ama uçamıyor. Ben de bir şeyler yapmak istiyorum ama hep bir engel çıkıyor, yapamıyorum (E, 22y).

Sosyo-Kültürel Yönelim

Bu bölümde, fotografik benlik kavramı kategorilerinden anlamlı diğerleri ve siyasi kategorileri ele alınmıştır. Anlamlı diğerleri kategorisi, katılımcıların fotoğraflarında ağırlıklı olarak yer alan sosyal gruplar doğrultusunda “aile ve sosyal çevre” olarak iki alt başlık çerçevesinde değerlendirilmiştir. Aile fotoğraflarına örnek olarak bir katılımcının, anne ve babasının arasında yer aldığı görüntü verilebilir. Katılımcı, anne ve babasının ortasında konumlanışının, onları bir arada tutan bir unsur oluşunu temsil ettiğini belirtmiştir:

Ailemin ortasındayım, onları bağlayan bir şeyim aslında. Annemle babam, ben doğmadan önce 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 hayatının neşesi olmam. Çünkü ben uzun yıllar sonra dünyaya geldim (K, 20y).

Katılımcıların sosyal çevrelerini oluşturan kişilere yer verdiği fotoğraflara bakıldığında ise yalnızca bir katılımcının romantik partnerini görüntülediği; diğer katılımcıların, arkadaşları ile birlikte çekilen fotoğraflar sunduğu görülmüştür. Bu katılımcılardan biri, halk oyunları ekibi ile katıldığı bir etkinlikte ekip arkadaşı ile çekilen bir fotoğrafını üçüncü sırada sunmuştur (Foto 9).

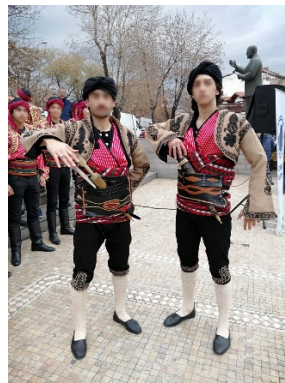


Foto 9. “Yöresellik”

Görüşme boyunca kendisini diğer insanlardan farklı kılan özellikleri temelinde tanımlayan katılımcı, bu fotoğrafı ile kültürel değerlerine bağlılığını dile getirmiştir:

Daha önce toplumun büyük bir kesiminden farklı olduğumu söylemişim ama içimde yerellik de çok fazla. Toplumdan farklıyım ama toplumun

adetlerinden o kadar da bağımsız değilim. Halk oyunlarını seçmemdeki neden de bu. Bu da benim yöreselliğimi yansıtıyor Bu fotoğraf, marjinal görünmesine rağmen düşüncelerinde kültürün etkisi olan, kültürüne bağlı, yöresel bir insan olduğumu gösteriyor. Kültürümü itmem, dışlayamam, benim değilmiş gibi davranmam. Görüyoruz mesela İskandinav halk müziğini, ne güzel yapmışlar. O noktada bizim de türkülerimiz var. Sürekli düğünlere katılıyor olduğum gerçeği de bunları destekliyor. Düğüne gidince asla “Ben oynamam.” demem. Parmak şıklatmak da benim kültürüm ki onda da eğleniyorum (E, 20y).

Katılımcılar ideolojik yönelimlerini temsil eden fotoğraflar da sunmuştur. Bu fotoğraflarda, Atatürk'ün büstü, portresi ve Anıtkabir'in yanı sıra; Necmettin Erbakan'a ait bir ifadenin ve imzanın yer aldığı bir etiket de görüntülenmiştir. Katılımcıların fotoğraflarında, el parmakları ile ideolojik yönelimlerine ilişkin işaretler yaptığı da görülmüştür.

Mesleki/Eğitsel ve İlgili Alanlarına Yönelim

Bu bölümde, katılımcıların öğrenim gördükleri meslek alanlarına ve kişisel gelişimlerine yönelik eğitim faaliyetleri *mesleki/eğitsel yönelim*; ilgi duydukları ve sosyal yaşamlarında sürdürdükleri her türlü sosyal, kültürel, sanatsal, sportif, müzikal vb. aktiviteler ise *ilgi alanlarına yönelim* temelinde ele alınmıştır. Mesleki/eğitsel yönelim bağlamında değerlendirilen fotoğraflara örnek olarak Görsel İletişim Tasarımı Bölümü'nde öğrenci olan bir katılımcının çizimlerinin yer aldığı bir fotoğraf verilebilir. Katılımcı, ikinci sırada sunduğu fotoğraf ile kendisini en iyi anlatan şeyin çizimleri olduğunu belirtmiştir (Foto 10).



Foto 10. “Ben”

Beni, benden daha iyi ve en iyi anlatacak şeyin, çizimlerim olduğunu düşünüyorum. Çizimlerimle anlattığım şeyler, yaşamak istediğim ama yaşanmayacak şeyler. Yani fantezi dünyası... Kendimi bildim bileli düşündüğüm her şeyi çiziyorum. Bazen bir şeyleri kelimeye dökemiyorum. Anlatamadığım ya da yapamadığım şeyler oluyor. Onları çizip rahatlıyorum. Bu fotoğraf da yapamadıklarımı dışa yansıtma şeklim olabilir (K, 19y).

Katılımcı, çizimlerinde oldukça geniş bir alanda yer verdiği pembe renkten ve kış mevsiminden de kendisini temsil eden şeyler olarak söz etmiştir: “Kış mevsimi ve pembe renk, beni çok iyi yansıtıyor. Pembenin anlamı şu: Kırmızı, tutkunun rengi; beyaz, masumiyetin rengi. İki renk bir araya gelince pembeyi oluşturuyor. Kış mevsiminin de masumiyeti yansıttığını ve karla bütün kötülükleri kapattığını düşünüyorum.”

İlgi alanlarına yönelim temelinde değerlendirilen fotoğraflara örnek olarak ise benlik tanımlamasında sportif bir aktiviteye yer veren bir katılımcı gösterilebilir. Katılımcı, takım olarak katıldıkları satranç turnuvasındaki maç esnasında düşündüğü bir anın görüntüsünü sunmuştur (Foto 11).



Foto 11. “Düşünüyorum, Öyleyse Varım”

Satrancın, hayatının her alanında var olduğunu belirten katılımcı, satrancın bir hayat biçimine nasıl dönüştüğünü şu sözlerle açıklamıştır:

Satranca, üçüncü sınıfta babamla başladım. İki-üç yıl babamı yenemedim. Sonrasında babamı yenmeye başladım. Daha sonra turnuvalara katıldım. Birincilikler almaya başladım derken satranç oyuncusu oldum, çıktım. Satrancı hayatımın içine yaydım. Gerek yapacağım planlarda önceden düşünme gerekse insanlarla iletişimimde olsun; satranç farklı yönlerden bakma, farklı yollar bulma, problem çözme gibi açılardan bana çok şey kattı. Çevremdeki insanlara da... Beni tanıyan insanlar, satranç bilmiyorsa bile birkaç hafta içinde öğrenir. İnsanlar kahvelere gider, okey oynar, kâğıt oynar. Ben satranç bilen biri olmadan bir kafeye gitmem (E, 23y).

Profesyonel olarak dansla ilgilenen bir katılımcı da prova esnasında çekilen bir fotoğrafını ikinci sırada sunmuştur (Foto 12). Sahnede tek başına olmaktan ve ışıkların üzerinde olmasından mutluluk duyduğunu ifade eden katılımcı, buna rağmen fotoğrafta düşünceli bir ruh hali olduğunu belirtmiş ve yalnızlık duygusuna işaret etmiştir:



Foto 12. “Hüzün”

Burada, spot sadece bende, solo oynuyordum. Etrafımda arkadaşlarım vardı. Bense düşünceli bir haldeyim. Etrafımda çok fazla insan olmasına rağmen, ben tekim burada. Sosyal hayatımda da böyle. Çok fazla arkadaşım var gibi görünüyor ama kendi içime çekildiğimde, bir derdim olsa arayacak kimseyi bulamıyorum. Bu, onun bir yansıması gibi olmuştu 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. Ancak yaşanan an zirveyken bu fotoğraf hüzündür (K, 21y).

Sonuç olarak fotografik benlik kavramı kategorilerinin ve yönelimlerin içeriksel çeşitliliği ile fotografik görüşmelerden elde edilen benlik kavramına ilişkin detaylı bilgiler, terapötik oto-fotografinin benlik hakkında bilgi edinmeye olanak sağlayan bir yaklaşım olduğuna işaret etmektedir.

Katılımcıları En Az İfade Eden/ İfade Etmeyen Fotoğraflar

Bireyin kendisini nasıl tanımladığının yanı sıra nasıl tanımlamadığının da benlik kavramı açısından ipucu sağlayacağı düşünülmektedir. Bu görüşten hareketle katılımcıların sundukları fotoğraflar arasında son sıraya koydukları, katılımcıları en az ifade eden/ifade etmeyen fotoğraflar da ayrıca incelenmiştir. Bu fotoğrafların frekans analizleri de fotografik benlik kavramı kategorileri temelinde yapılmıştır (bkz. Tablo 3).

KATEGORİLER	N*	%
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
TOPLAM	41**	100 %

Tablo 3- Katılımcıları en az ifade eden/ifade etmeyen fotoğraflara ilişkin fotografik benlik kavramı kategorileri frekans tablosu

*N değeri, kategoriye dahil olan fotoğraf sayısını göstermektedir.**Bir fotoğraf, birden fazla kategoriye dahil olabildiği için N değerlerinin toplamı (41), katılımcıların son sırada sunduğu tüm fotoğrafların sayısından (27) fazladır.

Son sırada sunulan fotoğrafların %22.2'si (n=6) katılımcıları en az ifade eden, %77.8'i de (n=21) katılımcıları ifade etmeyen fotoğraflardır. 27 fotoğrafın yer aldığı bu grupta en sık başkaları, ardından katılımcıların kendileri ve sonrasında da anlamlı nesnelere görüntülenmiştir. Dördüncü sırada doğa/manzara içerikli, beşinci sırada ise giysi-aksesuar kategorisine dahil olan fotoğraflar yer almaktadır. Katılımcılar için önem arz eden kişilerin bulunduğu fotoğraflar da altıncı sıradadır. Sanat ve siyasi kategorileri ile aktivite ve beden-parça kategorilerine dahil olan fotoğraflar aynı oranda temsil edilmektedir. Bu grupta hayvan ve yiyecek-içecek kategorilerine dahil olan fotoğraf bulunmamaktadır.

Bu gruptaki fotoğrafların içeriği incelendiğinde katılımcıların genel olarak kişilik özellikleri ve hoşlanmadıkları ya da onları rahatsız eden fiziki çevre koşulları temelinde tanımlamalar yaptıkları görülmüştür. Buna göre pek çok katılımcı, “kapalı ve aşırı sıcak havadan; yüksek binalar, beton yapılar, kalabalık ve gürültülü ortamlardan” duyduğu rahatsızlığı temsil eden fotoğraflar sunmuştur. Bunun dışında katılımcıların, kişisel özellikleri temelinde davranışsal atıflarda bulunduğu 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 temsilleri üzerinden açıklamıştır.

Tüm bunların dışında kendilerinde var olmayan özellikler temelinde benlik tanımlamaları yapan katılımcılar da bulunmaktadır. Bu katılımcılardan biri, müzik dinledikleri bir ortamda kanun çalan bir müzisyen ve ekibini görüntülemiştir (Foto 13). Katılımcı, kanun sanatçısının işini çok iyi yaptığını, mesleğinde profesyonel olduğunu; ancak kendisinin hiçbir alanda profesyonel olmadığını belirtmiştir.

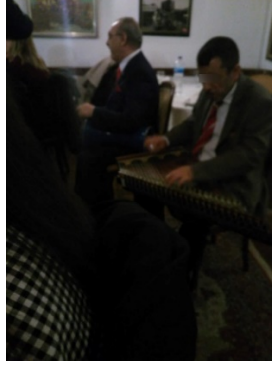


Foto 13. “Profesyonel”

Bu kişi, çok güzel kanun çalıyordu. Sadece notalara basmıyordu, farklı teknikler kullanarak şov da yapıyordu. Sonra dedim ki “Bu adam, bu işi yapıyor ve yaptığı işte profesyonel.” Bu da beni en az ifade eden şey maalesef. Çünkü üniversite okuyorum, profesyonel bir öğrenciyim diyemiyorum. Dans ediyorum, müzik yapmaya çalışıyorum, mizah yapıyorum. Onlarda da profesyonel değilim. Bir şeyler yapıyorum ama hiçbirinde profesyonel değilim. Bu fotoğraf, yaptığı çoğu işte hatta belki hepsinde profesyonel olamayan beni anlatıyor. 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 iyiyi” yapamadım (E, 20y).

Katılımcılar bakış açılarını yansıtan fotoğraflar da sunmuştur. Bu katılımcılardan biri, kurgusal bir fotoğrafla güç anlayışını dile getirmiştir (Foto 14).



Foto 14. “Güç Budalası”

Bu fotoğrafı gücü ifade etsin diye çektim. Tırnak içinde söylüyorum. Çünkü bana göre gerçek güç bu değil. Güç, kötülöklere karşı insanın kendi nefsinin koruyabilmesidir ama insanlara göre güç eşittir para. Egosunu tatmin eden insanların güçlü olduğunu düşünöyorlar ya. İşte o güç beni yansıtmıyor. Neden silah? Çünkü silahı genelde bu tür “güçlü” insanlar kullanıyor. Aslında benim için tam anlamıyla güçsüzlüğün sembolü. Hem korkak oldukları için silahın arkasına sığınöyorlar hem de bir boyun eğdirme çabaları olduğu için... Güç mevzusu yüzünden alt-üst ilişkisi de ortaya çıkıyor. İnsanlar birbirini ezmeye çalışıyor. Herkes, kendini başkasından üstün kılıp içindeki boşluğu doldurmaya çalışıyor Şurada bilekte bir tane damar var. O damarı da ifadeyi güçlendirsin diye efektle belirginleştirdim. İnsanlar yumruğunu sıkıtığında bir korkutma çabası olur ya, kardeşimden biliyorum. O da çok sinirlendiğinde yumruğunu çıkarıp güç gösterisi yapar (K,19y).

İfade Aracı Olarak Terapötik Oto-Fotografi

Araştırma sonuçları, fotoğraf aracılığıyla ifadenin önemini ve etkili bir ifade aracı olarak terapötik oto-fotografinin gücünü ortaya koymuştur. Bu bağlamda katılımcıların tümü, kendilerini yansıtmaya açısından fotoğrafın yardımcı bir araç olduğunu belirtmiştir. Ayrıca pek çok katılımcı, fotoğraf aracılığıyla kendini tanımlamanın zorluğundan bahsetmekle birlikte sözel ifadeyle karşılaştırıldığında²², fotoğraflarla kendini daha rahat ifade ettiğini de aktarmıştır: “Yine bir şeyler anlatırdım ama bunları anlattığım gibi anlatamazdım. Tökezlerdim” (K,19y). “Görüşmede anlattıklarımın çoğu aklıma gelmezdi ve sözcöklere dökemezdim. Aklıma gelse de dökmezdim. Biraz çekingenlik olurdu veya alacağım tepkilerle uğraşmak istemezdim” (K, 20y). Bir katılımcı da fotoğraflar olmadan anlatımın eksik kalacağından bahsetmiştir:

Ben şimdi kendimi anlattım ama bir arkadaşımınla konuşurken anlatacağımı tam anlatamıyorum ya da aklıma gelmiyor, eksik kalıyor. Burada, fotoğraflar üzerinden gitmemiz, kendimi daha kolay anlatmamı sağladı. “Bir saatte bana kendini anlat.” deseler, ben yine anlatırım ama belki üç fotoğrafı kapsar, diğerlerini kapsamaz (E, 20y).

Katılımcılardan bir diğeri de fotoğrafın, anımsatıcı ve düşünmeyi teşvik edici yönüne vurgu yapmıştır:

Kendimi tamamıyla ifade ettim. Fotoğraflar da bunu yapmama yardımcı oldu. Fotoğrafları kullanarak konuşuyor olmak, insanın aklına daha fazla şey

²²Burada sözel ifade ile kıyaslanan, fotoğrafın gücünden ziyade terapötik fotoğrafın gücüdür. Katılımcılar ifadelerinde “fotoğrafa” işaret etseler de uygulamayı tüm aşamaları ile bir bütün olarak düşünmek gerekir.

getiriyor, bir şeyleri daha rahat fark etmemizi sağlıyor. Belki önümde görsel bir şey olmasaydı sorunuza direkt karşılık vermem daha zor olabilirdi. Görseller, bir şeyleri hatırlamamda ve derinlere inip onlar üzerine düşünmemde yardımcı oldu (K, 20y).

Bazı katılımcılar da konuşkan kişiler olmamalarına rağmen fotoğraflar aracılığıyla kendilerine ve yaşamlarına dair pek çok detayı paylaşmıştır. Katılımcılardan biri, bu konudaki şaşkınlığını şu sözlerle dile getirmiştir: “Ben görüşmenin başında ‘Yarım saat konuşur, çıkarım.’ demiştim. Genel olarak da çok konuşan biri değilim ama epey konuştum. Bir saati geçmiş. Fotoğraflar konuşturuyor. Anlattıkça anlatası geliyor insanın” (E, 23y).

Fotoğraf aracılığıyla kendini daha iyi ifade etme olanağı bulduğunu belirten bir başka katılımcı da bu durumu, fotoğraflarında yer alan mekânlarla ilişkilendirmiştir: “Fotoğrafla kendimi daha iyi ifade edebildim. Çünkü fotoğrafta yerler var. Orada iken mutlu hissettiğim ya da bir anıyı hatırlayıp mutlu olduğum yerler...” (K, 19y). Başka bir katılımcı da farklı anlamları içinde barındırması açısından fotoğraf ile ifadenin önemine vurgu yapmıştır: “Sözel olarak ifade edildiğinde belki içinde anlam barındırmayacak bir şey, fotoğrafla anlatılıp üzerine düşünülduğünde daha çok anlam içerebiliyor” (K, 21y). Bir diğer katılımcı da fotoğrafların, anlatmak istediklerini organize ederek belirli bir çerçevede sunabilmesini sağladığını ifade etmiştir:

Yakın zamanda biri, bana “Sen neler yapıyorsun?” diye sormuştu. O kadar çok konuştum ki. “Ne kadar çok şey birikmiş.” dedim kendime. Karşımdakini 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. Gerçekleriyle birlikte... Bazıları söylediklerime inanmayabilir ama burada hepsinin bir kanıtı var (K, 21y).

Terapötik oto-fotografinin etkili bir ifade aracı olmasındaki temel nedenin, soyut fikirleri somutlaştırmaya olanak tanınması olduğu söylenebilir. Bu bağlamda katılımcılar, fotoğraflara baktıklarında kendilerine ilişkin düşüncelerini somutlaştırdıklarını ifade etmiştir. Bu katılımcılardan birinin sözleri, konuyu özetler niteliktedir:

Burada hayatımı bir slayt şeklinde gördüm. Fotoğraflar çerçevesinde “Neydim, ne oldum ve şu an kimim?” bunu 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 başlıklar altında kendimi tanımladım. Bu da bana, kim olduğumun özetini geçti (E, 23y).

Tüm değerlendirmelerden hareketle fotoğraflar, katılımcıların kim olduklarını tanımlamaya çalıştıkları süreçte somut veriler olarak yaşantılarını gözler önüne sermiş görünmektedir. Konuyla ilişkili olarak Glover-Graf ve Miller (2006: 179), fotoğrafın, “bireyin üzerinden konuşabileceği somut bir ürün olduğunu” ifade etmektedir. Carl Jung da duygusal sıkıntılarla onları yalnızca entelektüel olarak açıklayarak baş edilemeyeceğinden ve onlara gözle görülebilir bir biçim verme gerekliliğinden söz etmektedir. Yani, insanlar için soyut bir fikirdense somut bir şeyle karşı karşıya gelmek daha kolaydır (akt. Steven ve Spears, 2009). Sonuç olarak terapötik oto-fotografi, benliğe ilişkin soyut fikirlerden görsel ve anlatısal daha somut bir zemine geçişle kendini ifadeyi ve anlamayı kolaylaştırmış görünmektedir.

Fotografik Üretim ve Görüşme Süreci

Fotografik üretim, katılımcıların “Sen kimsin?” sorusu ile kendilerine odaklanarak etkin bir biçimde düşündükleri, çevrelerinde benlik kavramlarıyla ilişkili işaretler aradıkları ve kendilerine ilişkin düşünceleri üretim faaliyetine dönüştürdükleri dinamik bir süreçtir. Araştırma sonuçları da fotografik üretimin; “düşünme, arama, hatırlama, sorgulama, seçme, karar verme” gibi zihinsel faaliyetleri içeren aktif bir süreç olduğunu ve benliğe odaklanmaya yol açtığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda katılımcılar, fotoğraf çekme/seçme aşamasına geçmeden önce kendileri üzerine düşünmeye başladıklarını, geçtikleri yollara baktıklarını; nerede, nasıl fotoğraflar çekecekleri ve kendilerini nasıl yansıtacakları üzerine yoğun bir şekilde düşündüklerini belirtmiştir. Pek çok katılımcı, kendisi ve yaşamı hakkında şimdiye dek bu kadar detaylı düşünmediğini ve uygulamayla birlikte içe dönme fırsatı bulunduğunu da ifade etmiştir. “Sen kimsin?” sorusuna yanıt olarak çevrelerinde kendilerini tanımlayacakları işaretler arayan katılımcılar, seçenekler arasından benlik kavramlarıyla ilişkili olanı bulana dek düşünme ve arama sürecini sürdürmüştür. Düşünme ve arama, arşiv fotoğraflarından seçim yaparken de devam etmiştir. Örnek olarak katılımcılardan biri, seçim yapabilmek için 1500-2000 kadar fotoğrafı taradığını belirtmiştir. Benzer şekilde pek çok katılımcı, çok fazla seçenek arasından tercih yaptığını deyinmiştir. Bir katılımcı da kendini ifade

eden fotoğrafları belirlemede düşünme, seçme ve karar verme sürecinin önemini vurgulamıştır:

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. İllaki bir seçim yapıyorsun beyninde: “Bu daha çok beni ifade ediyor, bu daha az beni ifade ediyor” diye (E, 22y).

Kişisel arşiv fotoğraflarından ve aile albümlerinden seçim yapmak, anıların bellekten geri çağrılmasıyla geçmişle şimdiki zaman arasında köprü kurulmasına ve böylece yaşamın, tarihsel süreğenliği içinde anlamlandırılmasına katkı sağlamıştır. Geçmişe ait bu fotoğraflarla yaşamın farklı bir döneminde yeniden karşılaşmak, katılımcıların zihinlerinin karanlıkta kalan ve unutulmaya yüz tutmuş yanlarına da ışık tutmuştur: “Kendimi ortaya çıkardım. Kitaplar toz tutar da üflersin ya üzerini, üflenmiş gibi oldum.” (E, 20y). Ayrıca genellikle gerekli olduğunda saklandığı yerden çıkarılan atıl durumdaki kişisel albümler, benlik keşfi için zengin bir veri kaynağı olarak işlevsellik de kazanmıştır.

Araştırma sonuçları, fotografik görüşme sürecinin terapötik işlevlerini de ortaya koymuştur. Pek çok katılımcı; “kendini bir terapistle konuşuyormuş gibi hissettiğini, bir yabancıya kendini açmakta zorlanmadığını, kendini ifade ettiği için rahatladığını, görüşmenin terapi gibi iyi hissettirdiğini” ifade etmiştir: “Terapi gibi oldu” (E, 22y). “Bunlar hakkında konuşmak beni zorladı ama rahatlattı da; nasıl bir insan olduğumu daha iyi anladım” (E, 20y). “Psikolojik destek alıyormuşum gibi hissediyorum” (K,19y). Katılımcıların büyük çoğunluğu, ilk kez böyle bir deneyime sahip olduğunu da belirtmiştir: “Mimi’yi ilk defa size anlattım” (K,19y). “Daha önce kendi içime yönelik bir düşünce süreci gerçekleştirmemiştim” (K,19y). “Her gün yürüyüşe çıkıyorum ama sağlıklı yaşamaya çalışan biri olduğumla şu an yüzleşiyorum” (K, 21y). Ayrıca görüşme esnasında bazı katılımcılar duygusal boşalım da yaşamıştır: “Mutluluktan ağlıyorum” (K,19y). Tüm değerlendirmelerden ve araştırma sonuçlarından hareketle terapötik oto-fotografinin; kendini ifade, açılma, açığa çıkarma, rahatlama ve içe bakışa katkı sağlayan terapötik işlevleri bakımından yardımcı bir uygulama olduğunu söylemek mümkündür.

Katılımcıların fotografik üretim sürecinde fotoğraflarına yüklediği anlamın, fotografik görüşme sürecinde değişebildiği de gözlenmiştir. Katılımcıların, fotoğraflar üzerine konuşurken farklı duygu ve düşünceleri açığa çıkmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında görüşme sorularının önemli bir payı olduğu söylenebilir. Görüşme soruları, katılımcıların zihinlerinde farklı kapıları aralayarak kendilerine ve yaşamlarına ilişkin sorgulayıcı ve eleştirel değerlendirmelerde bulunmalarını teşvik etmiştir: “Kendimi sorguluyorum ‘Acaba ben o kişi miyim?’ diye.” (E, 23y). Anlamın yeniden üretimi ile katılımcıların zihninde açılan pencereler, benlik sorgulaması ile öz-farkındalığa dönüşebilen bir inşa sürecine de işaret etmektedir. Bu duruma örnek olarak katılımcılardan birinin, yağmuru sevdiğini anlatmak için yağmurlu bir günde odasının penceresini görüntülediği bir fotoğraf (Foto 15) verilebilir.



Foto 15. “Huzur”



Foto 16. “İsimsiz”

Katılımcı, görüşme esnasında yağmurla ilişkili daha önceden çekilmiş başka bir fotoğraf (Foto 16) daha göstermek istemiş ve konuşurken bu fotoğrafa farklı anlamlar yüklemiştir:

Odamın camından çiçekler hoş gözüktüyordu. Bir de yağmuru çok seviyorum. Bu yüzden bu fotoğrafı çektim. Mandallı fotoğrafı da yağmuru sevdiğimi belirtmek için getirdim. Şu an baktığımda daha farklı anlamlar ortaya çıkıyor. Beyaz mandalın içinde bir tane yeşil mandal kalmış. “O, ben miyim?” bilmiyorum. Başkalarının arasında tek kalmışım gibi bir his yarattı. Sorunuz, kendimi nasıl tanımlayabileceğimi, kendimi nasıl gördüğümü düşünmemi sebep oldu. Fotoğrafı böyle düşünerek çekmemiştim. Şimdi ise fotoğraftaki nesneyi kendime benzetiyorum. Mandallardan beyaz olan üçü ailemi, yeşil olan da beni temsil ediyor. Onlardan fikir ve davranış olarak farklı olduğumu düşünüyorum (K,19y).

Tüm bunlara ek olarak fotoğrafları sıralamanın da katılımcılara çeşitli açılardan fayda sağladığı görülmüştür. Katılımcılar, fotoğraflarını derecelendirerek benlik

kavramlarının en belirgin yönünden daha az belirgin olan yönüne doğru karşılaştırmayı ve değerlendirmeyi içeren bir seçme-karar verme süreci ile karşılaşmıştır. Bu da yaşamlarında temel teşkil eden şeyleri sorgulayarak konumlandırmaya çalışmalarına neden olmuştur: “Sevdiğim, keyif aldığım birçok şey var ama hiçbir zaman ‘En çok hangisi?’ diye düşünmemiştim. Bu süreçte bunları sıraya koydum. Sıraya koymak meslek seçiminde bile etkili” (K, 20y). “Şu andan itibaren nasıl bir insan olduğumun, nelere önem verdiğimin, nelerin benim için ilk sıralarda olduğunun daha çok farkındayım. Bu şekilde önceliklerimi daha iyi gözden geçirebileceğim” (K, 20y).

İnsanın, ara ara böyle fotoğraflar çekip onlara baktığında hayatında neyin daha çok yer kapladığına dair bir analiz yapabileceğini fark ettim. Bu doğrultuda “Fotoğraflar beni anlatıyor mu? Olmak istediğim yerde miyim? Hayatımda kimler, ne kadar yer kaplıyor?” gibi soruların çıkarımlarını yapabilirim. Eğer fotoğraf beni anlatmıyorsa “Bunu nasıl değiştirebilir, beni anlatan hayata nasıl geçebilirim?” gibi sorularla geçmişe bakarak geleceği planlayabilirim (E, 23y).

Fotoğrafları sıralamak, nedensellik ilişkisinin kurulmasında aracı görevi üstlenerek bireyin davranışları, duyguları ve yaşamını anlamlandırarak rasyonel açıklamalar yapabilmesi açısından da teşvik edici olmuştur. Bu duruma çarpıcı bir örnek olarak “Korkularımı temsil edecek bir şey olmazsa kendimi anlatmış olmam.” diyen bir katılımcının, korkularını temsilen yatağının altını görüntülediği ve üçüncü sırada sunduğu fotoğraf verilebilir (Foto 17).

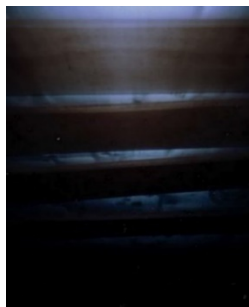


Foto 17. “Yeter Artık”

Küçük çocuklar yatağın altından korkar ya, canavar var diye. Ama bir şey yoktur aslında. Bir de çok dar. Korkuyu, yatağın altından daha iyi ne yansıtabilir ki? Ben çok korkak bir insanım. Küçükken yalnız kaldığım için sosyalleşemedim. Bu da sonrasında korkuya sebep oldu. Kendimi güvende hissetmiyorum. Yalnız başıma bir yere gidemiyorum. Hemen hemen her şeyden korkuyorum. İnsan korkmaktan bıkar mı? Ben bıktım (K, 19y).

Katılımcı, dördüncü sırada sunduğu fotoğrafı açıklarken korkuları yüzünden kendini dış dünyadan soyutladığını, evden dışarı çıkamadığını ve bu sebeple “boş ve sığ” bir hayat yaşadığını belirtmiştir. Katılımcının beşinci sırada sunduğu fotoğraf ise boş olarak nitelediği dünyanın içindeyken hissettiği “yalnızlık ve boşluk” duygularını temsil etmektedir. Katılımcı, fotoğrafları sıralarken üç fotoğraf arasında nedensellik ilişkisi kurmuştur:

3. ve 4. fotoğrafların sonucu olarak 5. fotoğraf ortaya çıkıyor. Yalnızlık ve boşluk... Bu 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 çıkamamam yüzünden içimdeki boşluğu, yalnızlığı ve üzüntüyü yansıtan bir şey var.

Uygulama tamamlandıktan sonra da kendisi üzerine düşünmeye devam ettiğini ve bu sürede korkularının sebebi ile ilgili farkındalık yaşadığını belirten katılımcı, görüşmeden bir hafta sonra iletildiği mesajda şu sözlere yer vermiştir:

Görüşmeden sonra yaptığım sıralamalar aklıma takıldı; bir şeyleri yanlış yaptığımı hissettim. Hep korkularımdan dolayı yalnızlık ve boşluk hissettiğimi düşünürdüm ama sıralama tekniği sayesinde, kendimi dış dünyadan izole ettiğim için korkularım olduğunu fark ettim. Aslında her zaman yanlış bir düşünceyi yaşıyordum. Korkularım var ama bunların nedeni, dış dünyadan kendimi kısıtlamak. Bunu şöyle anladım: Ben küçükken korkak biri değildim ve bu huylar dışarı çıkmadığımdan gelişti. Yani korkularımın temeli, bilinmezlik. Bu korkuların gerçek olmadığını; kendimi dış dünyaya attığımda geçecek şeyler olduğunun farkına vardım. Asıl sıralamanın daha farklı olduğunu gördüm. Fotoğraflarda sıralama faydalı ama sonrasında üzerine düşününce daha farklı şeyler ortaya çıkıyor. Çalışma, sonrasında da büyük önem taşıyor.

Sonuç

Fotoğrafın yaygın kullanım alanlarının dışında, terapötik bir araç olarak kullanımı da pek çok çıktısından dolayı önem teşkil etmektedir. Araştırma sonuçları, fotoğrafın terapötik bir araç olarak gücüne ve terapötik fotoğrafçılık uygulamalarının önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda terapötik fotoğrafçılığa bir uygulama yöntemi olarak ortaya koyulan terapötik oto-fotografinin, güçlü bir ifade aracı olarak benlik hakkında bilgi edinmeyi kolaylaştırdığı, böylece hem bireyin öz-bilgisini artırmasına hem de araştırmacının birey hakkında bilgi edinmesine katkıda bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Terapötik oto-fotografi yaklaşımında bilgi, “Sen kimsin?” sorusuna verilen

cevaptan üretildiği için bireyin benliğe odaklanmasına yol açan bir çerçeve oluşturularak benlik kavramı hakkında daha doğrudan bilgiler elde edilmesine katkı sağlanmıştır. Bireyin yönelimlerinin doğrultusu da benlik kavramında öne çıkan yönler olarak benliğe ilişkin ipuçları sağlamıştır.

Araştırma sonucunda, fotoğraf aracılığıyla ifadenin, sözel ifade ile kıyaslandığında daha rahat bir iletişim ve daha güçlü bir ifade biçimine imkân tanıdığı, benlik kavramına ilişkin detaylı bilgileri açığa çıkardığı anlaşılmıştır. Bununla birlikte görsel bir ifade biçimi olan fotoğraf ile fotoğrafların anlatısına ilişkin sözel ifadenin birlikteliğinin de kendini ifadeyi kolaylaştırdığı gözlenmiştir. Fotoğraflar, katılımcıların somut ürünler üzerinden kendilerini ifade ettikleri bir iletişim ortamı yaratarak duyu ve düşüncelerini somutlaştırmalarına olanak tanımıştır.

Araştırma sonuçları, terapötik oto-fotografi kapsamında uygulanan yönergelerin etkinliğini de ortaya koymuştur. İlk olarak katılımcıları ifade eden fotoğraflar kadar katılımcıları en az ifade eden/ifade etmeyen fotoğrafların da benlik kavramı hakkında ipucu sağladığı görülmüştür. Katılımcıları kim olmadıklarına ilişkin fotoğraflar üretmeleri için yönlendirmek, “Sen kimsin?” sorusunu tersine çevirerek katılımcıların bakış açılarının yönünü değiştirmiştir. Bu durum da katılımcıları, kendilerine farklı bir açıdan bakabilmeleri için teşvik etmiş ve detaylı bir düşünme sürecinin izlerinin görülebildiği yaratıcı ürünlerin ortaya çıkmasına yol açmıştır. Fotoğrafları sıralamak da katılımcılara; önem verdikleri şeyleri belirginleştirme, önceliklerini belirleme, davranışlarını ve yaşamlarını anlamlandırma, olaylar arasında ilişki kurma, farkındalık kazandırma gibi açılardan fayda sağlamıştır. Arşiv fotoğraflarının uygulamaya dahil edilmesi de benlik keşfi için önemli bir bilgi kaynağı oluşturarak geçmişle şimdiki zaman arasında köprü kurulmasına aracılık etmiştir.

Üniversite dönemi, bireylerin kendilerini ve yaşamlarını sorgulamalarının merkezi önemde olduğu, kim oldukları ve hayattan ne bekledikleri konularında daha fazla bilgi sahibi olmaya başladıkları bir yaşam evresidir (Arnett, 2000). Bu açıdan üniversite öğrencilerinin, kendilerine yönelik açık bir anlayış geliştirmeleri; kariyer planlamaları, otorite figürleri ile etkileşim, kişilerarası ve toplumsal ilişkiler, eş seçimi vb. konularda karar verme, iletişim kurma, problem çözme gibi becerileri geliştirebilmeleri bakımından önemlidir. Bu açıdan uygulama, bireyin benliğe odaklanarak kim olduğu

üzerine kafa yorduğu, kendini ve yaşamını sorguladığı aktif bir düşünme ve araştırma sürecine yol açmıştır. Ayrıca uygulama, iç gözlem yoluyla öz-bilgiyi geliştiren; böylece bireye, kendini anlama ve tanıma açısından katkı sağlayan bir sorgulama sürecine de aracılık etmiştir. Bu durum da terapötik fotoğrafçılığın, içe bakış yoluyla öz-bilgiyi ve öz-farkındalığı artırma hedefinin gerçekleşmesine yardımcı olmuştur.

Araştırma sonuçlarının yanı sıra süreç içinde karşılaşılan bazı güçlüklerden ve araştırmanın sınırlılıklardan da bahsetmek gerekir. Fotoğraflar kategorize edilirken bir fotoğrafın birden çok kategoriye göre kodlanabilmesi, kategorileri organize etmeyi ve sınırlandırmayı güçleştirmektedir. Bu bağlamda izleyen çalışmalar için kategorilerin, araştırmanın amaçları ve kapsamı doğrultusunda sınırlandırılması önerilebilir. Ayrıca Ziller'in (1990: 41) belirttiği gibi farklı alanlarda uzmanlaşan ya da farklı yönelimlere sahip araştırmacıların (hümanistik, psikanalitik vb.) oluşturduğu kategorilerin birbirinden farklı olabileceği de akılda tutulmalıdır. Tüm bunlara ek olarak bu araştırma, Ankara'da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören, 18-24 yaş aralığındaki 27 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır. İzleyen çalışmalarda farklı yaşlardaki çalışma grupları ile terapötik fotoğrafçılık ve terapötik oto-fotografi uygulamaları gerçekleştirilebilir. Ayrıca araştırmanın örnekleminin önemli bir bölümü, Güzel Sanatlar Fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Terapötik fotoğrafçılık, teknik bir beceri gerektirmemekle birlikte bu öğrencilerin görsel okuryazarlık ve fotografik tekniklere ilişkin yetkinlik düzeylerinin, diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksek olabileceği; bu nedenle iki grubun fotografik benlik kavramı temsilleri arasında anlamlı bir fark oluşabileceği noktasında bir beklenti yaratabilir. Bu araştırmanın örnekleminin büyüklüğü, gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olup olmadığını ortaya koymak açısından yeterli değildir. İzleyen çalışmalarda, farklı araştırma grupları ile daha geniş örneklemelerde çeşitli değişkenler açısından karşılaştırmalar yapılabilir; görsel okuryazarlık düzeyinin, fotografik benlik kavramı temsilleri açısından gruplararası farklılığa yol açıp açmadığı araştırılabilir. Bununla birlikte araştırmada ortaya koyulan "terapötik oto-fotografi" yaklaşımını, tüm aşamaları ile bir bütün olarak değerlendirmek gerekir. Fotografik üretim süreci, yalnızca fotoğraf çekmeyi değil, kişisel arşivlerden fotoğraf seçmeyi de içermektedir. Derinlemesine görüşmelerde ise bireyin hem görsel hem de sözel olarak kendini ifade ettiği bir iletişim ortamı vardır. Sözel ifadenin gücü de bireyin iletişim becerisi, kişilik özellikleri, ilgi düzeyi vb. pek çok faktör tarafından

belirlenebilir. Dolayısıyla teknik beceri veya sanatsal ardaanın, bireylerarası farkları ortaya koyabilmek için tek başına yeterli bir değişken olmadığı da unutulmamalıdır.

Araştırma sonuçları ve literatür çalışmalarından hareketle terapötik fotoğrafçılık uygulamalarının pek çok olumlu çıktısından dolayı önem arz ettiği anlaşılmaktadır. Herkesin, herhangi bir beceri gerekmeden cep telefonu ile kolaylıkla fotoğraf çekebilmesi, terapötik fotoğrafçılığın farklı araştırma grupları ile uygulanabilirliğini kolaylaştırmakta; ekonomik ve pratik açıdan da avantaj sağlamaktadır. Dolayısıyla ayrımcılığa uğrayan sosyal gruplar, mahkumlar, göçmenler, engelliler gibi her tür dezavantajlı grupla gerçekleştirilecek çalışmalarda terapötik fotoğrafçılıktan yararlanılabileceği gibi; özel eğitim, psikolojik danışma ve rehberlik, psikiyatrik/sosyal rehabilitasyon uygulamalarında da yardımcı bir araç olarak faydalanılabilir. Grup çalışmaları için de elverişli olan terapötik fotoğrafçılık, grup üyeleri arasında diyalogu artırarak iletişim becerilerinin gelişimine ve sosyalleşmeye katkı sağlamakta, ayrıca “grup bağlarını açığa çıkararak ortaklık duygusu da yaratabilmektedir” (Gibson, 2017: 47). Bu durum da bireyin iletişim kanallarının artması ve toplumsal destek ağının genişlemesi ile sonuçlanabilir. Ayrıca terapötik fotoğrafçılığın, farklı uzmanlık alanları olan profesyoneller tarafından farklı uygulamalarla gerçekleştirilebilmesi de etki alanını genişletmektedir. Toplumun her kesiminden geniş bir uygulama alanını kapsamaması sebebiyle de terapötik fotoğrafçılıktan; bireysel, sosyal ve toplumsal düzlemde pek çok açıdan yardımcı bir teknik olarak yararlanılabilir.

Kaynakça

- Apa Dictionary of Psychology (t.y.). "Therapeutic." <https://dictionary.apa.org>. Erişim tarihi: 20.11.2020.
- Arnett, Jeffrey J. (2000). "Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties." *American Psychologist*, 55(5): 469-480.
- Aronson, Wilson, vd. (2012). *Sosyal Psikoloji*. Çev., Okan Gündüz. İstanbul: Kaknüs.
- Arslan, Özge (2020). "19.Yüzyıl Erken Dönem Psikiyatri Fotoğrafçılığının Gelişimi ve Hugh Welch Diamond." *Sanat ve Tasarım Dergisi*, 25: 65-83.
- Bakırcıoğlu, Rasim (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı.
- Benjamin, Walter (2015/2019). *Fotoğraf Yazıları*. Çev., Burcu Halaç ve Tevfik Turan. İstanbul: Kolektif.
- Berman, Linda (1993). *Beyond the Smile: The Therapeutic Use of the Photograph*. Londra: Routledge.
- British Photography (t.y.) "Jo Spence."
<http://www.britishphotography.org/artists/19153/jo-spence?p=all&type=list>.
Erişim tarihi: 20.11.2020.
- Combs, Jeanne M. ve Ziller, Robert C. (1977). "Photographic Self-concept of Counselees." *Journal of Counseling Psychology*, 24(5): 452-455.
- Cooley, Charles H. (1902). "Human Nature and the Social Order." *The Social Self* içinde. New York: Charles Scribner's Sons. 168-210.
- Decoster, Vaughn A. ve James Dickerson (2014). "The Therapeutic Use of Photography in Clinical Social Work: Evidence-based Best Practices." *Social Work in Mental Health*, 12(1): 1-19.
- Diamond, Hugh W. (1856/2010). "On the Application of Photography to the Physiognomic and Mental Phenomena of Insanity." *Psicoart*, 1(2010): 1-14.
- Didi-Huberman, Georges (2003). *Invention of Hysteria Charcot and the Photographic Iconography of the Salpêtrière*. Londra: The MIT Press Cambridge.

- Dollinger, Stephen J. ve Stephanie M. Clancy (1993). "Identity, Self, and Personality: II. Glimpses Through the Autophotographic Eye." *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6): 1064-1071.
- Gibson, Neil (2017). "Therapeutic Photography: Enhancing Patient Communication." *Journal of Kidney Care*, 2(1): 46- 47.
- Gibson, Neil (2018). *Therapeutic Photography: Enhancing Self-esteem, Self-efficacy and Resilience*. Londra: Jessica Kingsley.
- Gibson, Neil (2021). Kişisel İletişim (26 Haziran).
- Gilman, Sander L. (1976). *The Face of Madness: Hugh W. Diamond and Psychiatric Photography*. Vermont: Echopoint.
- Gerrig, Richard J. ve Philip G. Zimbardo (2012). *Psikoloji ve Yaşam: Psikolojiye Giriş*. Çev., Gamze Sart. Ankara: Nobel.
- Glover-Graf, Noreen M. ve Eva Miller (2006). "The Use of Phototherapy in Group Treatment for Persons Who are Chemically Dependent." *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 49(3): 166-181.
- Halkola, Ulla (2011). "Introduction" *Phototherapyeurope: Learning And Healing with Phototherapy Handbook*. Ulla Halkola, Tarja Koffert, Leena, Koulu, Mari Krappala, Del Loewenthal, Carmine Parrella ve Pirkko Pehunen (der.) içinde. University of Turku: Publications of the Brahea Centre for Training and Development. 4-8.
- Hartley, Lucy (2001). "A Science of Mind? Theories of Nature, Theories of Man?" *Physiognomy and the Meaning of Expression in Nineteenth-Century Culture* içinde. Cambridge: Cambridge University.15-43.
- Hood, Bruce (2014). *Benlik Yanılsaması: Sosyal Beyin, Kimliği Nasıl Oluşturur?* Çev., Eyüphan Özdemir. İstanbul: Ayrıntı.
- James, William (1890). *The Principles of Psychology*. New York: Holt.
- Kağıtçıbaşı, Çiğdem ve Zeynep Cemalcılar (2014). *Dünden Bugüne İnsan ve İnsanlar: Sosyal Psikolojiye Giriş* (16.Baskı). İstanbul: Evrim.

- Koretsky, Pam (2001). "Using Photography in a Therapeutic Setting with Seniors." *Afterimage*, 29(3): 8.
- Krauss, David A. (1983). "Reality, Photography And Psychotherapy." *Phototherapy in Mental Health*. David A. Krauss ve Jerry L. Fyrear (der.) içinde. Springfield, IL: Charles Thomas. 41-56.
- Leary, Mark R. ve June P. Tangney (2003). "The Self as an Organizing Construct in the Behavioral and Social Sciences." *Handbook of Self and Identity*. Mark R. Leary ve June P. Tangney (der.) içinde. New York: Guilford. 3-14.
- Marshall, Gordon (1999). *Sosyoloji Sözlüğü*. Çev., Osman Akınhay ve Derya Kömürcü. Ankara: Bilim ve Sanat.
- Mead, George H. (1934). *Mind, Self and Society*. Illinois: The University of Chicago.
- Noland, C. M. (2006). "Auto-Photography as Research Practice: Identity and Self-Esteem Research." *Journal of Research Practice*, 2(1): 1-19.
- Nunez, Cristina (2009). "The Self-portrait as a Powerful Tool for Self-therapy." *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, 11(1): 51- 61.
- Oxford Learner's Dictionaries (t.y.). "Therapeutic." <https://www.oxfordlearnersdictionaries.com>. Erişim tarihi: 20.11.2020.
- Özdamar, Gülbin (2009). "Jo Spence ve Fototerapi." *Fotografya*, 22.
- Patrick, Neil (2016). "Photos of Female Asylum Patients by a Victorian Psychiatrist Who Used Photography to Analyze Mental Disorders." www.thevintagenews.com. Erişim tarihi: 19.11.2019.
- Peljhan, Matej ve Anita Zelić (2015). "Phototherapy-Overview and New Perspectives." *Phototherapy: From Concepts to Practices*. Matej Peljhan (der.) içinde. CIRIUS: Center za izobraževanje, rehabilitacijo in usposabljanje Kamnik. 15-69.
- Phototherapy-centre. <https://phototherapy-centre.com>. Erişim tarihi: 23.12.2019
- Prag, Hillary ve Gwen 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.

- Ryan, Joseph F. (2012). "Photography as a Tool of Awareness." *The Journal of Transpersonal Psychology*, 44(1): 92- 97.
- Stangor, Charles (2013). *Principles of Social Psychology*. Washington: Saylor Foundation.
- Stevens, Rene ve Evans H. Spears (2009). "Incorporating Photography as a Therapeutic Tool in Counseling." *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(1): 3-16.
- Taylor, Peplau, vd. (2007). *Sosyal Psikoloji*. Çev., Ali Dönmez. Ankara: İmge.
- Weiser, Judy (1975). "Photography as a Verb." *The B.C. Photographer*, 2: 33-36.
- Weiser, Judy (1984). "Phototherapy-becoming Visually Literate About Oneself or, "Phototherapy??? What's Phototherapy???" *Phototherapy Journal*, 4(2): 2-7.
- Weiser, Judy (1999). *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. Vancouver: PhotoTherapy Centre.
- Weiser, Judy (2002). "Phototherapy Techniques: Exploring Secrets of Personal Snapshots and Family Albums." *Child & Family*, 5(3): 16-25.
- Weiser, Judy (2005). "Remembering Jo Spence: A Brief Personal and Professional Memoir." *Jo Spence Autobiographical Photography*. Hiroko Hagiwara (der.) içinde. Osaka: Shinsuisha. 240-248.
- Weiser, Judy (2014). "Comparing PhotoTherapy and Art Therapy." <https://phototherapy-centre.com>. Erişim tarihi: 20.12. 2019.
- Weiser, Judy (2015). "History and Development." <https://phototherapy-centre.com>. Erişim tarihi: 19.11.2019.
- Weiser, Judy (2021). Kişisel İletişim (20 Mayıs).
- Worth, Sol ve John Adair (1972). *Through Navajo Eyes: An Exploration in Film Communication And Anthropology*. Bloomington: Indiana University.
- Ziller, Robert C. (1990). *Photographing the Self*. Londra: Sage.

Ziller, Robert C. ve Douglas Lewis (1981). "Orientations: Self, Social, and Environmental Percepts Through Auto-Photography." *Personality and Social Psychology Bulletin*, 7(2): 338-343.

Ziller, Robert C. ve Brett A. Rorer (1985). "Shyness-Environment Interaction: A View from the Shy Side Through Auto-photography." *Journal of Personality*, 53 (4): 626-639.

Ziller, Robert C. ve Dale E. Smith (1977). "A Phenomenological Utilization of Photographs." *Journal of Phenomenological Psychology*, 7(2): 172-185.