

PSİKOLOJİ VE EDEBİYAT

Psikoloji ve edebiyat arasında derin bir ilişki bulunmaktadır. Her iki alan da insan doğasını anlama, duyguları anlatma ve insan davranışlarını anlamlandırma çabalarıyla ilgilidir. Bu ortak noktalar, psikoloji ve edebiyatın birbirini tamamlayan disiplinler haline gelmesini sağlamıştır. Psikoloji ve edebiyatın ilişkisini daha iyi anlatabilmek için aşağıdaki başlıklardan yararlanılmıştır.

1.Karakter Analizi:

Edebiyat, romanlar, hikâyeler ve şiirler aracılığıyla farklı karakterleri tanıtır. Yazarlar, karakterlerin iç dünyasını ve psikolojik durumlarını detaylı bir şekilde tasvir eder. Bu, okuyucuların karakterlerle empati kurmasını sağlar. Psikoloji ise kişilik teorileri, psikopatoloji ve davranışsal analiz yoluyla insan davranışlarını ve duygusal tepkileri anlamaya çalışır. Psikoloji, edebiyatın karakterlerini daha derinlemesine analiz etmek için kullanılabilir.

2.Duygu ve Düşünce İfadesi:

Psikoloji, duygusal süreçleri ve düşünce kalıplarını anlamak için klinik çalışmalardan ve deneysel araştırmalardan yararlanır. Edebiyat, psikolojik süreçleri gerçekçi bir şekilde temsil ederek okuyucuların duygu ve düşüncelerini harekete geçirebilir.

3.Terapi ve Özdeşleşme:

Edebiyat, insanların duygusal iyileşme süreçlerine katkıda bulunabilir. Belirli karakterlerin deneyimlerini okuyanlar, benzer duygusal zorluklarla başa çıkma veya problemleri anlama konusunda farkındalık kazanabilir. Duygusal katarsis yaşayabilirler. Bu, edebi eserlerin bir tür terapi olarak işlev görmesini sağlar. Psikoterapi de bireylere duygusal zorluklarla başa çıkma becerileri öğretmeyi amaçlar. Psikoloji, edebiyatın terapötik değerini araştırabilir ve belirli eserlerin insanların psikolojik sağlığına nasıl katkıda bulunabileceğini inceleyebilir.

4.Edebiyatın Psikolojiye Etkisi:

Edebiyat, psikoloji disiplini etkileyebilir ve ilham verebilir. Yazarlar, insan psikolojisinin derinliklerine inerken psikoloji alanına yeni

fikirler sunabilir. Örneğin, bazı edebi eserlerdeki karakterlerin psikopatolojik durumları, psikiyatristlerin ve ruh sağlığı çalışanlarının anlayışını genişletebilir. Ayrıca, edebi metinler, insan davranışlarının ve duygusal deneyimlerin karmaşıklığını daha iyi anlamak için psikoloji kuramlarına ilham kaynağı olabilir.

Türk edebiyatında psikolojinin etkisi oldukça belirgindir. Psikolojik roman, hikâye ve şiirler, Türk edebiyatında önemli bir yer tutar. Türk edebiyatında psikolojinin etkisini gösteren bazı önemli noktalar:

- **Psikolojik Roman:** Türk edebiyatında psikolojik romanlar önemli bir yer tutar. Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısında, yazarlar insanın iç dünyasına, duygusal çatışmalarına ve psikolojik durumlarına odaklanmışlardır. Örneğin, Sait Faik Abasıyanık'ın "Alemdağ'da Var Bir Yılan" ve "Mahalle Kahvesi" gibi eserleri, insan psikolojisini derinlemesine analiz eden örneklerdir.
- **Toplumsal Baskı ve İnsan Psikolojisi:** Türk edebiyatında psikoloji, toplumsal baskıların ve zorlukların insan psikolojisi üzerindeki etkilerini anlamak ve anlatmak için kullanılır. Yazarlar, toplumsal yapıların birey üzerindeki etkilerini sorgular ve karakterlerinin iç dünyalarını bu bağlamda ele alır.
- **Kadın ve Psikoloji:** Kadınların iç dünyaları ve psikolojik deneyimleri sıkça ele alınır. Özellikle kadın yazarlar, kendi deneyimlerini ve toplumsal cinsiyet rollerinin getirdiği psikolojik etkileri eserlerine yansıtır. Örneğin, Adalet Ağaoğlu'nun "Fikrimin İnce Gülü" ve Elif Şafak'ın "Aşk" gibi eserleri, kadınların psikolojik deneyimlerini ve kimlik arayışını işlemektedir.
- **Psikoloji ve Sembolizm:** Türk edebiyatında sembolizm ve psikoloji bir araya gelerek eserlerin derinlik kazanmasını sağlar. Yazarlar, semboller aracılığıyla karakterlerin iç dünyalarını ve bilinçaltını ifade ederler. Özellikle Nazım Hikmet'in şiirlerinde ve Ahmet Hamdi Tanpınar'ın romanlarında sembolizm ve psikoloji etkili bir şekilde birleştirilir.
- **Anlatıcı ve Zihin Okuma:** Anlatıcı karakterin zihin okuması ve iç monologlar, psikolojinin etkili bir şekilde kullanıldığı tekniklerdir. Anlatıcının karakterlerin düşüncelerine ve iç dünyalarına erişimi, okuyucuların onların

psikolojisini daha iyi anlamasını sağlar. Örneğin, Ahmet Hamdi Tanpınar'ın "Huzur" eserinde bu teknik sıkça kullanılır.

Dünya edebiyatında psikolojinin etkisi oldukça belirgindir. Dünya edebiyatında psikolojinin etkisini gösteren bazı önemli noktalar:

- **Psikanaliz ve Edebiyat:** Sigmund Freud'un psikanalitik teorileri, dünya edebiyatında derin bir etkiye sahiptir. Freud'un çalışmaları, bilinçaltının önemini vurgulayarak yazarlara yeni bir anlatım ve karakter analizi yöntemi sunmuştur. Örneğin, Franz Kafka'nın "Dönüşüm" ve Dostoyevski'nin "Suç ve Ceza" gibi eserleri, psikanalitik yaklaşımları kullanarak karakterlerin iç dünyalarını ve bilinçaltındaki çatışmalarını ele almaktadır.
- **İç Monolog ve Bilinç Akışı:** Modernist edebiyat akımıyla birlikte iç monolog ve bilinç akışı teknikleri, psikolojiyi edebiyata taşımıştır. Bu teknikler karakterlerin düşüncelerini ve duygularını doğrudan okuyucuya aktarmayı amaçlar.
- **İnsan Psikolojisi ve Karakter Analizi:** Yazarlar, insan psikolojisinin derinliklerine inerek karmaşık karakterler yaratır ve okuyucuların onlarla empati kurmasını sağlar. Dostoyevski'nin "Karamazov Kardeşler" ve Proust'un "Kayıp Zamanın İzinde" gibi eserleri, insan psikolojisinin derinlemesine analizini sunan örneklerdir.
- **Travma ve Psikolojik Etkileri:** Edebiyat, travma ve psikolojik etkilerini de ele alır. Özellikle savaş, kölelik, soykırım gibi travmatik deneyimler, yazarların eserlerinde psikolojik bir derinlik kazanır. Elie Wiesel'in "Gece" ve Toni Morrison'un "Sevilen" gibi eserleri, travmatik deneyimlerin insan psikolojisi üzerindeki etkisini anlatan örneklerdir.
- **İnsan İlişkileri ve Duygusal Bağlar:** Edebiyat, insan ilişkilerini ve duygusal bağları anlamaya yönelik bir araç olarak psikolojiyi kullanır.

Psikoloji de edebiyat da insan doğasının anlaşılması ve ifade edilmesinde önemli roller oynarlar. Psikolojinin Türk edebiyatı ve Dünya edebiyatıyla ilişkisi birbirini tamamlayan disiplinler olduğunu göstermektedir. Kitaplar, insan psikolojisine çeşitli şekillerde etki edebilir. İnsanın iç dünyasını ve duygusal deneyimlerini anlamaya yönelik bir derinlik kazandırır.

Kitapların insan psikolojisi üzerindeki olumlu etkilerinden bazıları:

Empati ve Duygusal Bağ Kurmayı geliştirir. Kitaplar, farklı karakterlerin yaşadığı deneyimleri ve duygusal durumları anlatarak okuyucuların empati yeteneklerini geliştirir. Okuyucular, karakterlerin iç dünyasına girerek onların duygusal deneyimlerini yaşarlar ve böylece başkalarını anlama ve empati kurma becerilerini artırır. Stres Azaltma ve Rahatlamaya katkı sağlar Kitaplar, okuyuculara bir kaçış ve rahatlama sağlayabilir. Kitap okumak, zihni dinlendiren bir aktivite olarak kabul edilir ve bu da genel psikolojik iyi oluşu destekler.

Kendini Geliştirme ve Motivasyonu artırır Kitaplar, okuyuculara yeni fikirler sunabilir, düşünsel zenginlik sağlayabilir ve kişisel gelişimlerini destekleyebilir.

Düşünsel Esneklik ve Yaratıcılığı geliştirir Kitaplar, okuyucuların düşünsel esnekliklerini ve yaratıcılıklarını geliştirir. Farklı türlerdeki kitaplar, okuyuculara farklı bakış açıları sunar, yeni düşüncelerin ortaya çıkmasına ve yaratıcı düşünce süreçlerinin harekete geçmesine yardımcı olur.

Bu etkiler, kitapların insan psikolojisi üzerindeki genel etkileridir. Ancak, her birey farklıdır ve kitapların kişiden kişiye etkisi değişebilir. Herkesin farklı ilgi alanları, deneyimleri ve okuma tercihleri vardır. Dolayısıyla, kitapların insan psikolojisi üzerindeki etkisi, bireyin kendisiyle ve içerikle olan ilişkisi tarafından belirlenebilir.

Esma Nur KÖSE - Psikolojik Danışman

Kaynakça

- Özbek, Y. (2007), Edebiyat ve Psikanaliz, Çizgi Kitabevi, Konya.
- Emre , İsmet, (2006), Edebiyat ve Psikoloji, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Alemdar, Y. (2012). Çağdaş İnsan ve Edebiyat. Ankara: Ak çağ Yayınları.
- Sarı, Ahmet (2008). Psikanaliz ve Edebiyat, Salkımsöğüt Yayınları, Ankara
- Ünsal, Şamil, (2013) "Milli Güç, Bileşenleri ve Vasıtaları", Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi, Sayı: 187, s. 27-50, Ankara.
- Atlı, F. (2012), Edebi Metnin ve Yaratıcılığın Kaynağına Ulaşan Yol: Psikanalitik Edebiyat İlişkisi, Uluslararası Türk Dili, Edebiyatı ve Tarihi Dergisi veya Türk Ciltleri , 7/3, 2012, p. 257-273, Ankara.