



folk/ed. Derg, 2022; 28(4)-112. Sayı/Issue -Güz/Autumn
DOI: 10.22559/folklor.2229

Araştırma makalesi/Research article

Folklor Metinlerini Pozitif Psikoloji Kavramlarıyla Yorumlamada Bir Örnek: Sevgi Konulu Ninniler*

An Example of the Interpreting of Folklore Texts with Positive Psychology Concepts: Lullabies about Love

Sibel Turhan Tuna**

Öz

Pozitif psikoloji temelde insanın yaşam boyunca pozitif deneyimler yaşamaları, öznel iyi oluşlarını artırıcı eylemler ile ruh sağlıklarının korunmasını amaçlar. Ninniler, ilk çocukluk yıllarında tanışılan sözlü kültür ürünü olup kısa içeriğiyle bir dil-kültür taşıyıcısı, kültürel bellek aktarıcılarıdır. Kadim sevgi duygusunu, evrensel sevgi değerini öz bir şekilde bugüne taşıyabilen türdür ninniler. Çalışma, sevgi konulu ninnilerin pozitif psikolojinin kavramlarıncı ele alınması, çıktıların halk bilimi kuramlarından işlevsel kuramca yorumlanması, böylece disiplinler ara-

Geliş tarihi (Received): 6-02-2022– Kabul tarihi (Accepted): 7-10-2022

* (Bu çalışma, basım aşamasında olan “Sevgi Konulu Ninniler ve Pozitif Psikoloji” eserinden hareketle eserdeki ninni metinlerinden farklı ninni örnekleri üzerinde hazırlanmış bir çalışmadır./ This study is a study prepared on different lullaby samples from the lullaby texts in the work, based on the work “Lullabies on Love and Positive Psychology”, which is in print.)

** Doç.Dr./Assoc.Prof.Dr., Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Türkçe Eğitimi / Muğla Sıtkı Koçman University Turkish Education. sibelatuna2002@yahoo.com. ORCID 0000-0003-3916-5307

sı çalışmalara örnek olup, alana bütünlük sağlayacak şekilde ilişkilendirilerek katkı sağlamayı hedeflemektedir. Buradan hareketle çalışmanın sorusu “Sevgi konulu ninnilerin insan yaşamına, insan ruhuna pozitif etkileri nedir? Bu bağlamda işlevleri nelerdir?” şeklindedir. Araştırma konusuna metinlerin pozitif psikolojinin temel kavramlarınca ele alınıp yorumlanmasından hareketle “yorumlamacı” “temel nitel araştırma” deseniyle yaklaşılmıştır. Ninni metinleri, pozitif psikolojinin uzman görüşleri dâhilinde belirlenen, çalışmanın bilimsel veriler ışığında, tematik bağlamda çatısını oluşturan **mutluluk, öznel iyi oluş, güvenli bağlanma** kavramlarınınca alınıp yorumlanmıştır. İnsanın kişilik özelliklerinin erken çocukluk yıllarında oluştuğu bilinmektedir. Erdemli, iyimser, pozitif yaşam deneyimlerine sahip pozitif insan olabilmek için yaşamın henüz erken dönemlerinde ebeveynler ve özellikle annelerce bilinçli adımlar atılması önemlidir. Sevgi konulu ninnilerle sevgi dolu bir ortamda büyüme önemli bir ilk adımdır. Nitekim sevgi konulu ninniler, olumlu çocukluk deneyimi bağlamında pozitif psikolojinin önemseydiği koruyucu ruh sağlığı kazanımı için önemli işlevlere sahiptir. Buradan hareketle, sevgi konulu ninnilerin “metaforik anlamda” pozitif psikolojiye klinik uygulamalar düzeyinde destek sağlayacağı düşünülmekte ve önerilmektedir. Tüm bunlara ilave-ten, bu çalışmanın yaygın etkisi bağlamında içeriğinde insan sevgisi olan, mutlu, iyi insan olma halinin öne çıkarıldığı, masal, efsane türlerinin pozitif psikolojinin temel kavramları ile incelenebileceği vurgulanabilir.

Anahtar sözcükler: *sevgi konulu ninniler, pozitif psikoloji, mutluluk, öznel iyi oluş, güvenli bağlanma*

Abstract

Positive psychology seeks to help people to have positive experiences throughout their lives while protecting their mental health through behaviours that improve their subjective well-being. Lullabies are oral culture products presented in early childhood, and their short but rich content serves as language-culture carriers and memory transmitters. Lullabies are a genre with an ancient love feeling and the value of universal love, both which have survived to present day. The study’s objective is to examine love-themed lullabies, one of the anonymous folk literature genres, in the context of psychology and literature, using positive psychology principles. The study also intends to explain the results using functional theory, one of the folklore theories, as an example of interdisciplinary research and contribution to the literature. The study’s research questions in this respect are “What are the positive impacts of love-themed lullabies on human life and spirit?” and “What are their roles in this context?” The “hermeneutic” and “basic qualitative research” designs were employed in the study since the texts will be handled using fundamental positive psychology concepts. Lullabies were interpreted for the themes of happiness, subjective well-being, and secure attachment, which created the framework of the thematic setting based on positive psychology expert opinions. According to positive psychology, love-themed lullabies are essential in maintaining one’s mental health and happiness, which is vital to positive childhood

experiences. Thus, love-themed lullabies support positive psychology for clinical applications in a “metaphorical sense”. As a result, oral folk literature genres such as fairy tales and legends may be examined using positive psychology principles.

Keywords: *lullabies about love, positive psychology, happiness, subjective well-being, secure attachment*

Extended summary

Happiness has been humanity’s greatest blessing since ancient Greece. According to the literature, positive psychology attempts to reveal the power, filled with love, that individuals already have in their essence and to preserve their positive characteristics throughout life. Its aims also include eliminating negative situations that individuals encounter, motivating them to feel connected to life, and increasing the pleasure one gets from life. In a nutshell, it attempts to help people feel good, lead meaningful lives, and be happy. Positive psychology seeks to help people have positive experiences throughout their lives and to maintain their mental health by taking actions that enhance their subjective well-being. Lullabies are products of oral culture that is introduced in the early childhood years, and with their short content, they are language-culture carriers and cultural memory transmitters. Memories and emotions are two interwoven aspects of man, with emotion as the key to unlocking the entire mind. A typical human value is the feeling of love. Lullabies are a genre that may bring the old feeling of love and the value of universal love into the modern day. The essence of lullabies is in the mother’s love and the song which mothers generally sing to their children. They are anonymous poems loaded with “cultural” codes that can contain both universal and national values. For this reason, when interpreting cultural products, such as lullabies as anonymous texts, it is necessary to interpret the context in which they are performed based on concepts such as mother-child-family without ignoring their relationship with other disciplines such as psychology by taking them as “human” centered.

Psychology and literature, just like philosophy and literature, and sociology and literature, are interdisciplinary study areas of literature. The purpose of the current study is to examine lullabies about love, which are one of the anonymous folk literature genres in the context of psychology and literature. Lullabies are based on the concepts of positive psychology to interpret the results through the functional theory, one of the folklore theories so that it will be an example for interdisciplinary studies and contribute to the literature. In this regard, the study’s research question was, “What are the positive effects of lullabies about love on human life and the human spirit? What are their functions in this context?”. The research subject was approached with the “hermeneutic” “basic qualitative research” design as the texts would be addressed through the basic concepts of positive psychology and then interpreted. In other words, lullabies, were interpreted through the concepts of happiness, subjective well-being and secure attachment, which formed the framework of the thematic context in the light of scientific data, determined based on the expert opinions of positive psychology.

The current study found that as both the transmitter and recipient of the message in love-themed lullabies, it is possible to interpret the contents of “concrete” lullabies via the abstract

“objective” concepts of positive psychology and subsequently draw a conclusion based on this interpretation. These love-themed lullabies are subjective in expressing feelings and thoughts, but they have the value of anonymous oral literature and oral culture’s concise rhetoric. In summary, a declining proportion of conscientious people develop their personality qualities in childhood. As a result, parents, particularly women, should take deliberate measures in the early stages of their children’s lives to prepare them to be virtuous, happy, and good persons with positive life experiences. Growing up in a loving home with love lullabies is a necessary first step. Looking at the issue from two separate perspectives, we can observe that a functionally typical window has been opened in Folklore and Psychology/Positive Psychology. Indeed, love-themed lullabies serve essential purposes in the context of positive childhood experiences, such as protecting mental health and happiness. The early years of childhood that leads the path of existence and positive experiences, aimed at self-realization throughout life, contributes to the growth as an individual and subjective well-being. With its protective mental health function, love-themed lullabies help the child develop a “positive personality.” As a result, they will “metaphorically” assist positive psychology at the level of clinical applications. To maximize the study’s impact, it should be noted that oral folk literature genres such as fairy tales and legends should be investigated using the basic concepts of positive psychology.

Giriş

Ninniler, standart bir ölçüsü, ezgisi, şekli olmamakla birlikte genelde mâni gibi kısa olarak erken çocukluk döneminde söylenen, söylenme amacı özde sevgi, şefkat, güven, mutluluk, övgü, iyi dilekler, beklentiler, hayaller içeren, bazen de yergi, şikâyet, tehdit, korkutma gibi olumsuz duygu ve düşünceler de taşıyabilen kolay anlaşılıp kuşaklararası nakil olan anonim sözlü halk edebiyatı ürünüdür, değerlerle yüklü kültürel mirastr. Ninnilerin genelde anne-çocuk ilişkisi, aile – toplum iletişimi, çocuk psikolojisi gibi konularda bilgi sunduğu gözlenmektedir (Coşkun, 2013: 18). Ninniler, sözlü geleneğin edebî, estetik ve kültürel dilini yansıtır (Çek, 2015: 720); anne olmanın kıvancı, sorumluluğu ninnilerin genel temlerindenidir (Önal, 2010: 240). Ninnilerin çocukları uyutmanın dışında, onları sevmek, iletişim kurmak ve özellikle eğitmek için söylendiği bilinmektedir (Demir, 2008: 22; Güneş, 2010: 27). Ninniler, çocukların erken yaşlarda dil, zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sağlamaktadır (Güneş, 2010: 27). Ayrıca ezgi ve konu ağırlıklı türlerden olan ninniler (Oğuz, 2001: 20) değişken özelliği ile biçim yönünden sözlü kültür ürünlerinin özgür türlerindenidir (Uğurlu, 2014: 43).

Psikoloji daha çok insan ruhunun patolojik (sorunlar, sıkıntılar, üzüntü, çaresizlik, tükenmişlik, depresyon vb.) konularıyla ilgilenirken son dönemlerde, pozitif psikoloji adı altında insan ve onun mutluluğunun alan literatüründe daha yaygın ele alınmaya başlandığı gözlenmektedir. Pozitif psikoloji, insanın olumlu yanlarının geliştirilmesi, olumlu deneyimler yaşamaları, öznel iyi oluşlarının yaşam boyu kazanım hale gelmesi bağlamında insanın ruh sağlığının korunmasını amaçlayan bir disiplindir.

Pozitif psikoloji alanında literatürde, mutluluk, öznel iyi olma, güvenli bağlanma kavramları arasında ilişki olduğu gözlenmektedir. Bilindiği üzere insan, biyo-psiko-sosyal bir varlıktır.

Bu sebeple, insana bütüncül yaklaşım kanımızca sosyal ve beşerî bilimlerin temel yaklaşımı olmalıdır. İnsanın bilişsel (zihinsel, dil), fiziksel (bedensel, devinsel), kişisel (psiko – sosyal, törel) ihtiyaçları bir birey olarak ait olduğu toplum içinde şekillenmektedir. Günümüzde özellikle Covid-19 pandemisi sonrası, yaşam koşullarının giderek ağırlaşması, neredeyse tüm dünyada tırmanan geçim sıkıntısı, işsizlik, şiddet, sevgisizlik, tükenmişlik duygusu, ölüm korkusu, bunalmı beraberinde getirmiştir. Bu durumda, insanı sarsan tüm dışsal etmenler bireyin yalnızlığını perçinlemekte, hafif yahut ağır seyreden ruhsal durum bozukluklarına zemin hazırlamaktadır. Bu noktada “insan nasıl mutlu olur?” sorusuna birey, toplum ve insanlık adına cevaplar aranmaktadır. Nitekim yaşamdan keyif alma, yaşama güvenli bağlanma, mutluluğu sürdürülebilir hale getirme, günümüz dünyası insanının temel ruhi ihtiyacı olmuş durumdadır. Bu çalışmanın hedefi de bu sorunun çözümüne disiplinler arası bir bakışla yaklaşmak; “sevgi” konulu ninnilerin erken çocukluk dönemindeki bilişsel, kişisel gelişimine pozitif katkılarını pozitif psikolojinin özgün kavramları ile ele almak, bireyin mutluluğu ve olumlu yaşam deneyimi adına ilk çocukluk çağına dikkatleri çekmektir. Nitekim pozitif psikoloji, geçmiş olumlu “öznel” deneyimlerin bugünü de şekillendirdiğinin altını çizmektedir. Bu durumda çalışmanın temel sorusu, “Sevgi konulu ninnilerin insan yaşamına ve dolayısıyla insan ruhuna pozitif etkileri nedir? bu bağlamda işlevleri nelerdir?” şeklindedir. Tüm bu bilgilerden yola çıkılarak çalışma, “sevgi konulu ninnilerin insan yaşamına ve dolayısıyla insan ruhuna pozitif etkileri”ni ortaya çıkarma amacını taşıdığından alanında “özgün” olan araştırma konusuna metinlerin pozitif psikolojinin temel kavramlarınınca yorumlanmasından hareketle “yorumsamacı” “temel nitel araştırma” deseniyle yaklaşmıştır. Çalışmanın örneklemini, evrensel bağlamda kadim Sümer uygarlığından bugüne ulaşan sevgi konulu bir ninni örneğiyle milli bağlamda sevgi konulu Türk ninni örnekleri oluşturur. Ninni metinlerinin yer aldığı kaynaklardan basit rastgele (random) tekniği ile örnekler seçilmiştir. Bu örnekler, temel nitel araştırma deseninde, yorumsamacı yaklaşımda ele alınmıştır. Temel nitel çalışmalar, bütün disiplinler ve uygulama alanlarında görülebilir. Veriler; görüşmeler, gözlemler ya da doküman analizi yolu ile toplanır. Bütün nitel araştırmalar, anlamın nasıl inşa edildiğiyle, insanın hayatlarını ve dünyalarını nasıl anlamlandırdıkları ile ilgilidir. Temel nitel araştırmanın öncelikli amacı bu anlamları açığa çıkarmak ve yorumlamaktır (Merriam, 2015: 24). Tüm bunlara ilaveten, konuya halk bilimi kuramlarından işlevsel kuram ile yaklaşmış, sevgi konulu ninnilerin pozitif psikoloji bağlamında insan yaşamına katkıları ele alınmıştır.

1. Edebiyat ve psikolojiye disiplinlerarası yaklaşım

Disiplinlerarasılık, iki veya daha fazla akademik disiplinin etkileşime girmesi olarak tanımlanmaktadır (Solak, 2014: 5). Sosyal alanlarda da yenilikçi, ufuk açıcı bilimsel bakış için disiplinler arası çalışmalar yapmak mümkündür.

Taşdelen'e göre (2015: 29), bilimlerde içinde edebiyata en çok yakın olan bilim, psikolojidir. Bunun sebebi, her ikisinin de insanın duygusal ve zihinsel süreçlerini ele alıyor olmasıdır. Psikoloji, yaklaşık 150 yıldır insan davranışlarını, duygularını, zihinsel süreçlerini konu edinen bir bilim dalı olarak tanınmaktadır. W. Wundt, onu bir bilim olarak temellendirebilmek için somut bir zemine ihtiyaç duymuş, bu somut zemini de insan davranışlarında bulmuştur.

Edebiyat üzerine düşünmenin önemli bir boyutu insan üzerine düşünmekse, edebiyat çalışmalarını psikolojiden tamamen bağımsız düşünmek mümkün değildir. Psikolojinin doğuşunda da özellikle S. Freud'un düşüncesi ve kuramlarını geliştirmesinde, edebiyatın önemli bir rol oynadığı bilinir (Nayk, 2012: 9). Jung'a göre (1981: 51-78), psikik süreçleri inceleyen psikoloji, edebiyatı inceleyebilir, nitekim insan ruhu (psyche) bilime, sanata kaynaklık eder.

Psikoloji, sanatçıdan hareketle bir eseri yaratım safhasından itibaren bütüncül ele alır. Nitekim Siyavuşgil (1949: 452, 454), "Psikoloji ve Edebiyat –I" başlıklı makalesinde, edebiyatın bireysel bir yaratım olması sebebiyle psikoloji ile bağlantısına dikkati çeker: "Edebi eser, müellefinin psikolojisini fâş eden bir vesikadır. Zaten bütün edebiyat, bizi fertlere götüren bir vesikalar hazinesidir. Eserden hareketle şahsiyete varmak mümkün olduğuna göre, eserle şahsiyet arasında bir sebep-netice münasebeti vardır." Böylece psikoloji, eserle insan arasındaki ilişkinin tespitinde rol oynuyor. Eserin nasıl üretildiği psikologların araştırma sahasına giren bir konu olup psikologlar, şairleri fizyolojik ve psikolojik özelliklerine göre sınıflandırabilirler, ruhi bozuklukları tarif edebilirler, onların bilinçaltını araştırabilirler (Wellek, vd. 1983: 118). Dolayısıyla edebiyat eseri, öncelikle bireysel varoluşta kökenini bulan psikolojik bir yapıdır. Eserdeki psikoloji, bilim olarak psikolojinin ortaya çıkardığı bir konu değildir, edebiyatın doğasında olan bir şeydir. Edebiyatın ontolojik yapısı, psikoloji nitelikli olup insanın içsel, zihinsel süreçleriyle ilgilidir (Taşdelen, 2015: 26).

Boratav (1994: 264) "Halk biliminin verilerinden çeşitli bilim dallarında çalışan bilim insanları yararlanabilir" demektedir. Ona göre halk bilimcisinin görevi, elindeki verilerle çeşitli bilim kollarını onların ulaşamayacağı bilgilerle zenginleştirmek, onlara daha genişliğine ve derinliğine açıklamaları sağlayacak ilk gerekli yorumlamaları yapmaktır. Bu bilgiye ilaveten, Nail Tan (1988: 17) folklor ve diğer disiplinlerin iş birliğine dikkati çekerek "folklor akımları/ okulları"ndan "psiko - sosyal okul" için "folklor olay ve ürünlerini toplumsal ve psikolojik yönleri ile inceleyerek sonuca varmayı düşünen bilim adamlarının kurdukları okul" açıklaması yapmaktadır.

Duru bir dilde kısa, kendine özgü ezgiyle söylenen ninnilerin başta halk bilimi/folklor olmak üzere, dil bilim, eğitim gibi sosyal alanlar için katkı sağladığı bilinmektedir. Ninniler tıpkı diğer edebiyat türleri gibi "insan" ürünüdür, insan hafızasının dışı vurumlarıdır. Bir başka ifadeyle psiko-sosyal bağlamda, insanın ruhi durumunun ve aynı zamanda sözlü kültürün, geleceğin yansımalarıdır. Hal böyle olunca ninni icracısının psikolojisi, ninni metinlerini yüzyıllardır toplumun sözlü geleneği içinde kültürel birikimle oluşturmada, zamana-çağa göre değiştirmekte ya da dönüştürmektedir. Edebiyat ürünlerinin faili insan olduğuna göre, ortaya çıkan ürünlere diğer sosyal disiplinlerin de uygun kavram ve yaklaşımlarıyla yorumlayıcı bakmak sonuçları daha bilimsel kılacaktır. Konu dâhilinde, "edebiyat ve psikoloji" ilişkisinden hareketle sevgi konulu ninniler ve pozitif psikolojiye genel bir çerçevede göz atmakta yarar vardır.

2. Sevgi konulu ninniler ve pozitif psikoloji

Ninniler, icracısının kültürel belleğinden özgür seçimlerle alıcısına aktarılmaktadır. Bir başka ifadeyle, sevgi konulu ninni söyleme bireysel bir tercihtir, ancak seçilen ve aktarılan ninni, aynı zamanda toplumun ortak kabullerini, değerlerini yansıtmaktadır. Ninnilerin özün-

de evlat sevgisini aktarma çabası vardır. Ninnilerle büyüyen çocuğun öz güveni daha güçlü olur, hayata daha olumlu düşüncelerle bakar (Şimşek, 2016: 33). Toplumda ortak bir kabulle ninnilerin daha çok anneler tarafından icra edildiği bilinmektedir. Annenin bilgi, deneyim ve ruhsal durumunu içeren ninniler, çocuğun zihninde depoladığı ilk bilgileri oluşturmaktadır. Anne ninnilerle çocuğuna “Seni seviyorum, seni önemsiyorum, sana güveniyorum.” mesajlarını vermekte, şefkat ve sevgiyle yoğrulan ninnilerle çocukta sevginin hoşgörünün temelleri atılmaktadır (Güneş, 2010: 27-38).

Pozitif psikoloji yaklaşımı, 1970’li yıllarda ortaya çıkmıştır. Bu süreçte, A. Maslow, C. Rogers ve diğer hümanist psikologlar, patoloji odaklı yaklaşımlardan klinik ve davranışçı yaklaşımlara doğru yeni bakış açısı geliştirmişlerdir. V. Frankl (2000: 105), pozitif psikoloji içinde önemli bir yer tutan “yaşamın anlamı” anlayışının temellerini atmıştır ve çalışmalarında insanın anlam arayışı üzerinde durmuştur. Ona göre, insanın yaşamında anlam bulunduğu en önemli unsurlardan biri sevgidir. 1990-2000’li yıllarda ise, insanın güçlü yanlarını inceleyen pozitif psikoloji çalışmalarının sayısında artış gerçekleşmiştir. Bu çalışmalarda, hastalıklar ve insanın eksik yanları üzerinde durmak yerine, insanı güçlendirme, kapasitesini geliştirme üzerine odaklanılmıştır. Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu özelliklerinin geliştirilmesini, olumlu deneyimler yaşamalarını ve öznel iyi oluşlarını artırıcı programlar vasıtasıyla ruh sağlıklarının korunmasını amaçlayan bir disiplindir (Eryılmaz, 2013: 1-22; Eryılmaz, 2016: 3; Seligman vd. 2000). Pozitif psikoloji, bireyin zayıf yanlarındansa güçlü yönlerine, probleminden çok çözüm gücüne odaklanan bir yaklaşımdır (Demir, vd. 2020: 110). Hal böyle olunca, pozitif psikoloji birçok alt kavram içerir. Literatürde, mutluluk, iyi-oluş, bağlanma, iyimserlik, yaşam doyumu, minnettarlık, sosyal destek, mizah, yaratıcılık, affetme, kendine güven, özgeçicilik, öz anlayış, akademik kendini toparlama gücü, öz belirleme, azim, ümit vb. birçok değişken, pozitif psikolojinin çalışma alanı içinde yer almıştır (Güngör, 2017: 154; Eryılmaz, 2016: 9; Tekinalp ve Işık 2019: VII-XIV; López vd. 2011: 156).

Bu çalışmada sevgi konulu ninniler, pozitif psikolojinin [uzman görüşlerinden hareketle] **mutluluk, öznel iyi oluş, güvenli bağlanma** kavramları bağlamında ele alınmaktadır. Buradan hareketle kavramlara kısaca değinmekte yarar vardır:

Kendini mutlu, iyi hissetme, bireysel gelişimi sürekli arttırarak içinde bulunan yaşamdan alınan doyumu arttırma bilinci köken olarak antik çağlara dek uzanmaktadır. Bu konuda ilk felsefi tartışmalar, Sokrates ve Platon’la başlayıp Aristoteles’in “eudemonia”sı ile belirli ilkelere bürünerek devam eder. Eudemonia, insanın duygusal, fiziksel, bilişsel, ruhsal ve sosyal süreçleriyle ilgili olup birey olarak gelişme becerisini devam ettirebilmesi, günlük ve geçici hazzardan uzak sonsuz bir **mutluluk** halidir (Atan 2020:1). Pozitif psikolojide, mutluluk ile ilgili kullanılan temel kavramlar bulunmakta olup bunları iyi olma, iyi oluş, psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluş şeklinde vermek mümkündür. İyi olma kavramı, Dünya Sağlık Örgütü’nün tanımına göre, beden, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyi olma durumudur. İyi olma hali “iyi oluş” kavramını kapsar. İyi oluş da ökonomik/psikolojik iyi oluşu ve hedonik/öznel iyi oluş (mutluluğu) kapsamaktadır (Eryılmaz, 2016: 9,10). Alan yazınında, bireyin yaşamında kendine özgü güçlerini (personal strengths) ve erdemlerini (virtues) keşfetmesi iyi oluş, mutluluk şeklinde belirtilmektedir. Pozitif psikolojinin

kavramlarından olan psikolojik iyi oluş ise, pozitif ve negatif duygulanım arasındaki içsel farklılaşmayı gösterirken, öznel iyi oluş da bireyin kendi hayatı hakkında olumlu düşünme ve hissetmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Atan, 2020: 12, 38). Pozitif psikolojide öznel iyi oluş kavramı, mutluluk olarak da ifade edilebilmektedir (Demir, vd. 2020: 112). Alan yazından hareketle, bu çalışmada da pozitif psikolojinin temel kavramından biri olan “mutluluk”, “öznel iyi oluş” bağlamında birlikte ele alınmaktadır.

Bağlanma yaklaşımları, yaşama bağlanma veya mutlu yaşamla yakından ilgilidir. Hal böyle olunca bağlanma konusu, pozitif psikolojinin de inceleme alanına girmektedir. Bağlanmayı kurama dönüştüren J. Bowlby’ye göre (2013: 234) bağlanma, erken çocukluk döneminden itibaren çocuğun belirli bir figüre karşı kurduğu sürekli duygusal bağıdır. Bağlanma stilleri, güvenli ve güvensiz olmak üzere sınıflanmıştır. Sevmeye, sevilme duygusunu içeren **güvenli bağlanma**, ilkin anne figürü etrafında ve devamında babayla tüm çekirdek ailede şekillenmektedir. Anne, çocuk için temel bakım ve ruh sağlığı bakımından birincil hayat kaynağıdır. Anne eksikliği çocukta, yaşam kalitesinin düşmesi, gelişim geriliği, ruhsal bozukluğa sebep olabileceği gibi bazen bu durum çocuğun ölümüyle de sonuçlanabilmektedir (Tufaner, 2015: 29, Uğurel, 1972’den). Bağlanma ve kişilik gelişimi açısından okul öncesi dönem, çocuklarda oldukça önemlidir (Atan 2020: 267). Nitekim çocuklukta güvensiz bağlanmanın gelecekte ciddi yaşam sorunları ve duygu durum bozukluklarına yol açabileceği bilinmektedir (Kesebir, vd. 2011: 321).

Emre’ye göre (2005: 74), çocuklarda yalnız yaşam korkusu vardır, onlar için sevgi, ilgi, şefkat önemli bir ihtiyaçtır. Ninniler, sevgi temalı büyüleyici kelimelerdir, çocuğun ileriki yıllarında güven ve mutluluk verici potansiyele sahiptir (Göçer, 1999: 27; Kaya, vd. 2016: 783). Sevgi konulu ninnilerde geçen güven verici sözler, çocuk için bir güvenlik kalkanıdır. Ninniler, hayat boyu çocuğa eşlik eder, zorluklar karşısında güç verir (Güneş, 2010: 27-38). Tüm bunlar sevmeye, sevilme duygusunu içeren güvenli bağlanma ile yakından ilintilidir.

Olumlu çocukluk yaşantıları, çocuğun fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimine katkı sağlayan mutluluk, sevgi, ilgi, takdir ve güven gibi olumlu deneyimlerin sağlıklı yaşanması ile ilgili bir durumdur. Olumlu çocukluk deneyimleri, mutluluk ve yaşam doyumunu olumlu ve anlamlı bir şekilde desteklemektedir (Doğan, vd. 2020: 4). Nitekim ninniler de çocuğun gelişiminde ve annenin içsel dünyasında olumlu etkiye sahiptirler (Kaya, vd. 2016: 778). Erken beyin araştırmalarına göre nöroplastisitenin yaşamın ilk yıllarında üst düzeyde olduğu düşünüldüğünde, bu çok önemli gelişim aşamasında, çocuğu olumlu yönde etkilemek için çabalanması gereklidir (Atan, 2020: 27). Sevgi konulu ninniler, pozitif psikoloji bağlamında olumlu çocukluk yaşantılarını güçlendirirken erken çocukluk yıllarından itibaren güvenli bağlanma ve beraberinde mutluluk, öznel iyi oluşa katkı sağlamaktadır.

3. Sevgi konulu ninni örneklerinin pozitif psikoloji kavramlarıyla yorumlanması

Ninni türünün anonim sözlü kültüre ait olduğu bilinmekle birlikte yazılı kültüre ait ilk örnekler Sümerlere dayanır. M.Ö. 3000 yıllarına ait bir Sümer tabletinde geçen ‘annenin bebeğine şarkısı’ (Çiğ, 2002) olarak nitelendirilen ninninin (Öztek, 2016: 46) eski Yakın

Doğu'dan bugüne taşınan türünün bilinen tek örneği olduğu ifade edilmektedir. Ninni, oğullarından birinin hastalığı nedeniyle endişelenip üzüntü çeken kral Şulgi'nin eşinin ağzından yazılmıştır. Şiir annenin, oğlunun büyüyüp güçlü olacağı konusunda kendini avutmak ister gibi istek ve özlem dolu bir ururu şarkısıyla (bir sevinç şarkısı) başlar (Kramer, 2002: 396-397). Aşağıda hem yazılı kültürde türün ilk bilinen örneği olması hem de sevgi konulu olması sebebiyle bir kısmı alıntılanmaktadır:

“U-a a-u-a/Ururu şarkımda büyüsün/Ururu şarkımda kocaman olsun/İrina ağacı gibi sağlam kök salsın/Şakir bitkisi gibi boy atsın” (Bundan sonra oğlunun uykusuna seslenir, oğlunu rahatlatmaya çalışır.) “Efendi (ihtimal Uyku).../İrmak kenarında sıralanmış, tomurcuklanan elma ağaçlarının arasında /O (Uyku?)’nun üzerine elini uzatacak/Yatağının üzerinde elini tutacak/Oğlum, uyku seni aldı alacak/Uyku seni bastırды bastıracağ”/“Gel uyku gel, gel uyku...” (Kramer, 2002: 396, 397)

Yukarıda Sümerce ninnide olduğu gibi, bir annenin çocuğuna samimi, içten sevgi, şefkat dolu seslenişini bugünkü anonim sözlü kültür ürünü Türkçe ninni örneklerinde de bulmak mümkündür:

“Öpeylignin avazınga, (Bebekceğiz annesine)
Öskelig-le öörengen-dir (mutluluk vericidir)
Öpey öpey öpey (bebek bebek bebek oy)
Kavaylignin avazınga (kundaklının annesine)
Kaygamçık-la öörengen-dir (sevinç vericidir)
Öpey öpey öpey (bebek bebek bebek oy)
Avazının cassıg uruu (annesinin sevgili bebeği)
At-la çokka kayaa çeder (atı yokken nereye gider)
Öpey öpey öpey (bebek bebek bebek oy)
İyezinin cassıg uruu (annesinin sevgili yavrusu)
İdik-le çok kayaa coruur (patik yokken nereye gider)
Öpey öpey öpey” (bebek bebek bebek oy)
(Güney ve Kuzey Sibirya Türkleri/Altay – Tuva, Yıldız, 2003: 330)

X

“Alla bolam alla-ya, (Ninni yavrum ninni)
Qoriklovçi anang bar, (Koruyan bir annen var)
Allalovçi mamang bar, (Ninni söyleyen nene var)
Şukranalar, bavang bar.” (Şükürler, deden var) (Özbek Türkleri, Uğurlu, 2012: 163)

X

“Küçüktür bebeğim,
Yoktur gamım kederim,
Seni ne çok severim,
Uyu güzel meleğim!” (Türkiye/Malatya, Çelebioğlu, 1995: 206)

X

“Ben sana ninni diyemem,
Baksam yüzüne kıyamam,
Ben sana hiç doyamam!
Uyusun yavrum ninni!” (Türkiye/Bey pazarı, Çelebioğlu, 1995: 196)

X

“Seve seve götürdüğüm,
Severekten yatırdığım
Eksiğini yetirdiğim,
Uyusun da büyüsün ninni!” (Türkiye/Ankara, Çelebioğlu, 1995: 188)

Yukarıdaki tüm örneklerin ortak buluşma noktası ilkin edebiyatın üreticisi, aktarıcısı ve de alıcısı olan “insan”dır. Yaklaşık beş bin yıllık bir geçmişten bugüne yazılı olarak aktarılan ninni örneği ile bugünün şartlarında birbirinden uzak Türk coğrafyalarında hafızadan hafızaya nakille söylenen (örneklerdeki) ninni metinlerinde bir annenin samimi ve en içten sevgi mesajını alımlamak zor olmasa gerekir. Nitekim Yalırık da (2012: 37-63), Anadolu kültürleriyle Sümerlilerin kültürü arasında Mezopotamya üzerinden (Anadolu ve Hitit-Mezopotamya-Sümer ilişkili) bir kültür alışverişinin olduğunu vurgular. Bunun bir örneği de sevgi gibi evrensel değerlerle örülü ninnilerdir.

Edebiyat ile psikolojiden hareketle sevgi konulu ninniler, pozitif psikolojinin mutluluk, öznel iyi oluş, güvenli bağlanma kavramları ışığında yorumlanacak olursa Sümerce ve Türk ninni örneklerinde şu temel kavramlar ortak olarak gözlenmektedir: “bebek-uyuyup büyüme-anne sevgisi-şefkati-annenin yaşama sevinci-biricik sevgili evlat-mutluluk”. Uyku, çocukların sağlıklı büyümesi için en büyük ihtiyaçlardan birisidir. Ninnilerde, Sümerce örnekte de görüldüğü gibi “uyusun da büyüsün/kocaman olsun, gel uyku gel” mısraları bunu dile getirmektedir. Maslow, insan güdülerini kademeli bir yapı içinde görür. Bu yapıda biyolojik gereksinimler en altta, psikolojik güdüler en yukarıda yer alır (Cüceloğlu, 2003: 259). Maslow’un ihtiyaçlar kuramına göre, insanın ilkin fizyolojik ihtiyaçlarının giderilmesi elzemdir. Uyku da bunlardan birisi olup çocuğun beslenmesi kadar önemli temel ihtiyaçtır. Aynı zamanda, çocuğun sıcak bir yuvaya sahip olması onun güvenlik ihtiyacını gidermektedir. Devamında çocuğun ruh sağlığının korunması bağlamında pozitif psikolojinin de öncelendiği mutluluk hali ve bu halin sürdürülebilir olması gelmektedir. Bu da ancak, sevgi ihtiyacının giderilmesi ile olabilir. Çocuk sıcak bir yuvada temel ihtiyaçlarının giderildiği, güvenle bağlandığı anne yahut kendisine bakım verenlerin sevgisine, şefkatine, ilgisine muhtaçtır. Bu hal onda henüz

yaşamın ilk yıllarında, yaşama aidiyet duygusunu yerleştirecektir. “Seviliyorum o halde varım, mutluyum diyebilecektir.” Nitekim Fromm, *Sevme Sanatı* adlı eserinde, sevginin her insan için elzem bir ihtiyaç olduğunu dile getirir (Fromm, 1994: 123).

Bağlanma ile mutluluk, iyi oluş, öznel iyi oluş arasında bir ilişki olduğu alan literatüründe yer bulmaktadır. Victoria Erken Yıllar Öğrenme ve Gelişim Çerçevesine (2016) göre mutluluk kavramıyla bağlantılı olan iyi oluş, doğumdan sekiz yaşına kadar zihinsel ve bedensel tüm gelişimin ayrılmaz bir parçası olarak görülmektedir. Bu durum, yaşamın en erken dönemlerinde “güvenli bağlanım” ve “sevgi dolu yakın ilişki” bağlarının önemine vurgu yapmaktadır (Atan 2020: 24). Hal böyle olunca, ruhsal hayatın yapısını belirleyen en önemli etkenler, ilk çocukluk günlerinde oluşmaktadır. Ana – babaların çocuklarına gösterdikleri tabii sevgi ölçülü olmalıdır. Sevgi eksikliği ileride güçlükler ortaya çıkarabilir. Bu güçlükler, çocuğun gelişmesi bakımından ciddi sonuçlar doğurmaktadır (Adler, 2010: 3, 33).

Ninniler, milli ve evrensel değerlerle işlenmiştir. Sevgi, dürüstlük, öz denetim, sorumluluk, sabır, çalışkanlık gibi erdemli bir insanda bulunması beklenen değerlerin daha beşik- teyken bebeğe aşılandığı ilk edebiyat türüdür ninniler. Öğrenme ve algılamanın, hafızaya depolama kapasitesinin en üst noktalarda olduğu ilk bebeklik çağlarında ninnilerle bireyi birey yapan değer kazanımının sağlanması önemlidir. Evrensel sevgi değeri ninnilerde “anne-evlat” sevgisi olarak somut bir hale bürünmüştür. Sümerce ninni örneğindeki gibi, diğer ninnilerin de genel bir kabulde, bağlanma unsuru “anne” tarafından çocuğa söylendiği kabul edilirse, ilkin anne ve çocuk arasındaki “sevgi dili” dikkati çekmektedir. “Birincil bağlanma öznesi” “anne”, bütünleyici sevgi diliyle çocuğunu mutlulukla kabul etmekte, karşılıksız sevmektedir. Bunu da çocuğunun ruhsal dünyasını şekillendiren bilince, hafızaya öğreti yoluyla aktarmaktadır. Hal böyle olunca anne, güvenli bağlanmanın en önemli unsuru “söz, değer, irade ve vicdanî akla sahip anne” dir. Anne-evlat sevgisi, çocuğu anneye güvenle bağlar, onu mutlu eder, öznel iyi oluşuna, sağlıklı ruh haline katkı sağlar. Örneklerde gözleendiği gibi, sevgi konulu ninniler, bu bağın oluşmasını ‘olumlu çocukluk yaşantıları’ bağlamında güçlendirir, bireyin gelecekteki öznel iyi oluşuna destek olur. Nitekim erken çocukluk yıllarının birçok açıdan insan gelişiminin en önemli dönemi olduğu ve bu dönemlerde zekânın hayatın hiçbir döneminde olmadığı kadar hızlı geliştiği bilinmektedir. Yaşamın henüz ilk dönemlerinde, dil ve düşünce arasındaki ilişki sözlü kültür örnekleriyle kazanılmaya başlanır. Ninnilerdeki annenin kültürel kodlu sevgi dili, çocuk tarafından alınır ve pozitif psikolojinin de öncelendiği olumlu düşünceye ve yaşantıya dönüşür.

İbn-i Sina, “Bebeğin vücudunu geliştirmek için iki şey gereklidir. Birincisi onu yavaşça kımıldatarak sallamak, ikincisi de anne şarkısıdır. Birincisi bebeğin vücudunun gelişmesi için ikincisi de manevi yönden gelişme için gereklidir.” diyerek ninnilerin işlev ve önemini belirtir (Yıldız, 2003: 300). Ninnilerin bebeği uyutma işlevi yanında, sakinleştirici, güven verici, dinlendirici, huzur ve dinginlik sağlayıcı, stres azaltıcı, tedavi edici, olumlu enerji verici işlevleri olduğu, özellik anne sesiyle birlikte “pozitif terapötik etkisi” bulunduğu literatür bilgilerinde aktarılmaktadır (Karaca, vd. 2017: 29). Ninniler, ruhsal gelişimi olumlu etkiler, bu bağlamda rahatlatıcı, güven verici, telkin ve motive edicidirler (Karakaya, 2004: 47). Ninniler, gelişmekte olan bir çocuğun zihninde etnik, dinî, ailevî hatta kişisel kimliklerini

yapılandırmada benzersiz bir etkiye sahiptirler (Pathak, vd. 2017: 677). Nitekim örneklerde, sözcüklerin arka planında, ezgi ve anne sevgisi, şefkati vicdanını içeren kadim öğretilerden gelen duygu, düşünce ve hayalleri dile getirme, çocuk bilincine olumlu bir dokunuş, sakinleştirici bir ezginin olumlu gücü devamında bebeğin ruhi olarak sağlıklı yönde büyüme ve gelişmesi gibi önemli unsurlar bir arada alınırlar, yorumlanırlar.

Tüm bu bilgilerden hareketle şairi, anne ya da çocuğa temel bakım sunan birincil kişi; edebiyat eserini, sözlü gelenekte zamanla anonimleşen ninniler; ninni içeriğini de, öznenin ya da söyleyenin hafızası, psikolojisi, aynı zamanda toplumsal hafızanın izlerini, simgelerini taşıyan sözlü kültür ürünü metinler olarak görmek mümkündür. Hal böyle olunca yukarıdaki ninnileri okuyup yorumlamak çok daha kolay olmaktadır. Öyle ki, tüm bunlar ninni söyleyen özneye mutluluk, yaşama sevinci verdiği gibi alıcısı olan nesneye yani çocuğa da etki – tepki yarasında olduğu gibi sevgi dilinde aktarılmış, kazanıma dönüşmüş **güvenli bağlanmanın** getirdiği olumlu çocukluk deneyimleri, **mutluluk, öznel iyi oluş** olarak yansımaktadır. Ya da bir başka ifadeyle, ninni söyleyen de söylenen muhatap da “insan” olunca, kültürel ve estetik değeri olan “somut” ninni metinlerini pozitif psikolojinin daha çok soyut “nesnel” kavramlarıyla yorumlayıp bütünlüyci bir çıkarıma varmak mümkündür.

4. Ninni metinlerine işlevsel kuram bağlamında yaklaşım

İşlevsel halk bilimi kuramı, halk bilimi ürünlerinin oluşumu, kabulü, nakli, sunum veya icra ortamı bağlamında önemli bilgiler sunmaktadır. Kuram, “Halk bilimi ürünlerinin gelenek-kültür içindeki işlevleri nelerdir? Halk bilimi ürünlerinin sosyo-kültürel işlevleri nedir? Halk bilimi ürünleri insanın hangi ihtiyacına cevap vermektedir? gibi sorulara cevaplar arar. İşlevsel bakış, toplumdaki sosyo-kültürel örüntülerin süregelen varlığını açıklamaya çalışır (Oring, 2014:120). İşlevsel kuramın öncülerinden Malinowski’ye göre, metin sunulmaz ya da icra edilmez ise anlamsızdır, bağlamsız metin, canlı değildir. Bu durumda işlevsel kuramla halk bilimi ürününün anlatıcı ve dinleyicide oluşturduğu niteliğin, kazanımların ortaya konması amaçlanmaktadır. Bu durumda, bir ürünün birden fazla işlevi olabilirken işlev, icra edilen bağlama bağlı olarak değişebilir (Çobanoğlu, 2005: 235). İşlevsel halk bilimi kuramının teorik zemini Malinowski tarafından atıldıktan sonra başta W. Bascom olmak üzere halk bilimciler tarafından geliştirilmiştir.

Halk biliminin temel içeriği olan kültürün işlevinin, öneminin anlaşılması için kültürün yapısal özelliklerin dikkatli ele alınması elzemdir. Bu özellikler kısaca şu şekildedir: Kültür paylaşılr, kültür öğrenilir, kültür sembollere bağlıdır, kültür bütünlüştürücüdür nitekim kültürün farklı yönlerinin birbiriyle ilişkili bir bütün olarak işlevsellik kazanmasına entegrasyon denir (Haviland, 2002: 65-74). Bu bağlamda, halk bilimi ürünleri sahip oldukları gelenek taşıyıcılığı, eğitim, sosyal motivasyon, yararlılık, bütünlüştürücülük, dengeleme, bir düşünceyi destekleme, sosyal eleştiri ve denetim mekanizması, dikkat çekme, az sözle çok şeyi anlatma, son sözü söyleme, kıssadan hisse çıkarma, gerilimleri yumuşatma, eğlendirme, güldürme, rahatlatma gibi işlevleriyle sosyal yapının güçlü tutulmasında, devamlılığında önemli etkiye sahiptirler (Eker, 2014: 400).

Halk bilimi ürünlerinin arka planındaki tasarım, sayısız bilincin kabulleriyle belirlenmiş olan değerler, kodlar vb. derin anlamlardan oluşur. İnsan duygu ve düşünce olarak buna katılmakta, bu süreç içinde ürünü zenginleştirmektedir. Yani, halk bilimi ürünü, sayılamayacak kadar çok katılım, paylaşma ve anlamlara ortak olma zenginidir. Bu da onun, tümüyle anlayıp yorumlamaya açık olduğunu ifade eder (Arslan, Köktürk 1999: 28). Kültürel arka planı olan halk bilimi ürünleri, aynı zamanda (gerek içerik gerek icra vb. gibi) bireysel katılımlı ürünlerdir. Halk biliminde bu ürünler, sözlü gelenekten hareketle bir bağlamın içinde hem metnin kendisi hem de icracısı ile değişen, dönüşen, gelişen canlı bir varlık olarak ele alınmaktadır. Hal böyle olunca, bu çok etkenli ve etkileşimli ürünler, tek bir disiplinin penceresinden değil “insan” merkezli diğer alanlarla yorumlanmalıdır. Örneğin Grider, “Çocuk Folkloru Üzerine” adlı çalışmasında, çocuk folkloru konusunun disiplinler arası geniş bir alan olduğunu, Halk bilimcilerin de kültürler arası disipline bağlı olduğuna dikkati çeker (Grider, 2014: 397).

Kültürel unsurlar, edebî türlerinin kimin tarafından kimlere iletileceğini, aktarılacağını belirler. Örneğin sözlü şiirlerin işlevleri için genelleyici ifade kullanmak yanıltıcı olabilir. Nitekim söylenme amacı önem taşır. Bir şiirin herhangi bir bağlamda iletildiği mesaj, diğer bir bağlamda çok değişik bir anlama gelebilir (Finnegan, 2006: 244.) [Kültürün eğitime işlevinin daha çok çocuklar ve gençler üzerine olduğu belirtilebilir (Çelepi, 2017: 407)] Ninniler, hem evrensel hem milli değerler içerebilen geneli “kültürel” kodlarla yüklü anonim şiirlerdir. Bu sebeple, nitel çalışmaların özü gereği ninni gibi kültürel ürünleri anonim metin olarak işlevlerini yorumlarken anne-çocuk-aile gibi kavramlardan hareketle, icra edildiği bağlamı “insan” merkezli alarak, psikoloji gibi diğer disiplinlerle ilişkisini göz ardı etmeden yorumlamak gerekir.

Çalışmanın temel iddiasınca, anonim, ezgili sözlü kültür ürünü ninni metinlerine psikoloji/pozitif psikoloji disiplini açısından işlevsel kuram bağlamında yaklaşım yorum yapabilmek için öncelikle ninnilerin sözlü gelenekteki sosyo-kültürel işlevine kısaca bakmakta fayda var. Anonim ninnilerin birçoğu sevgi ve şefkat içermesi yönünden çocukları rahatlatmakta, onlara huzur vermekte, Türkçenin yalın, akıcı ve ahenkli söz dağarcığıyla dil öğrenimini güçlendirmekte ve okul öncesi dönemde günlük ve sosyal yaşama dair verdiği bilgilerle çocuğu toplum yaşamına hazırlamaktadır (Coşkun, 2013: 508). Ninnilerin bebekleri uyutmak, dinlendirmek işlevi yanında, onların dil, düşünce, müzik/ritmik, sosyal, kişilik gelişimlerini şekillendiren ilk eğitim deneyimi olduğu ifade edilebilir (Kabadayı, 2009: 278). Ninnilerin bebekleri ve çocukları uyutmanın ötesinde, onları eğlendirmek, sevmek, iletişim kurmak, eğitmek için söylendiği gözlenmektedir (Demir, 2008: 22; Güneş, 2010: 27). Ninniler, erken yaşlarda çocukların dil, zihinsel, duygusal, sosyal ve bedensel gelişimlerine önemli katkılar sunmaktadır (Güneş, 2010: 27). Ninniler, erken çocukluk döneminde bilince işlenmeye başlayan ilk kültürel öğretilerdir. Anne sevgisi, ilgisi, vicdanı sevgi konulu ninniler aracılığıyla çocuğa iletirken bir yandan çocukta sevgi değerinin temelleri atılmaya başlanmaktadır.

Bu bilgilerin ışığında, “sevgi konulu ninniler psikoloji ve onun alt kolu olan “pozitif psikoloji” bağlamında işlev/lere sahip midir?” sorusunun yanıtlarını aramak çalışmanın teorik düzeydeki çözümlemesini daha bilimsel kılacaktır: Malinowski’ye göre, kültürel ürünlere

dair işlevsel yaklaşımda, psikolojik işlev öncelikli olup bütünleştirici toplumsal işlevler ikinci sıradadır (Oring, 2014: 118). Kültürel ürünlerden olan edebiyat eseri, insanlara güzellik duygusu ve estetik haz vermekle kalmaz, ruha şifa verir, insanı kendisine tanıtarak, iyiyi ve kötüyü göstererek, içsel/vicdani bir arınma, etik bir bilinç kazanımı sağlar. Edebiyat eserinin çağdaş terapi uygulamalarında iyileştirici bir unsur olarak kullanıldığı bilinmektedir (Taşdelen, 2015: 28). Literatürde anonim edebiyat ürünü ninninin bebeğin beyin gelişimi, uyku düzenine olan olumlu etkisinin yanında, anne bebek bağlanmasını da güçlendirebildiği belirtilmiştir. Ninni dinleyen prematüre bebeklerde kilo kaybının, yeni doğan yoğun bakım ünitesinde kalış süresi, izolasyon süresi ve hastanede kalış süresi ile günlük stres davranışlarının anlamlı derecede azaldığı ve müzik ya da anne sesinin pozitif terapötik etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Baker ve Mackinlay 2006; Cevasco ve Grant 2005; Karaca ve Öngün 2017: 29). Kanada’da yürütülen bazı araştırmalarda da, ninniler psikolojik sorunlar yaşayan çocuklarda güvenli bir ortam oluşturmak için kullanılmaktadır (Güneş, 2010: 32). Ezgi, hafif ritmik sallama eşliğinde söylenen ninni, pragmasemiyotik bir özelliğe sahip olup sadece metin veya söz olarak değil, müzik (ritim, melodi) ve hareket bağlamında olumlu işleve sahiptir. Tüm bunlar, işlevsel olarak da sevgi ve şefkat göstergesidir (Karakaya, 2004: 53). Ninnilerin ezgisi, sakinleştirici, gevşetici, uyku verici işleve sahiptir (Aça, 2014: 252).

Tüm bu bilgilerden hareketle farklı iki disiplinin pencerelerinden konuya bakıldığında, halk bilimi ve psikoloji/pozitif psikoloji alanında işlevsel anlamda **ortak** bir pencerenin açıldığını görmek mümkündür. Pozitif psikolojinin, erken çocukluk dönemlerinde şekillenmeye başlayan ve sonrasında tüm yaşama yansıyan **mutluluk, öznel iyi oluş, güvenli bağlanma** gibi önemli kavramlarının “sevgi konulu ninniler”in söylenme amacı ve içeriğiyle işlevsel anlamda örtüştüğü gözlenmektedir. Bu örtüşmenin merkezi **koruyucu ruh sağlığı işlevidir**. Buraya kadar verilen bilgilerin ışığında ifade edilebilir ki, henüz anne kucağında, sıcak aile yuvasında sevgi içerikli ninniler ile tanışan, büyüyen çocuklarda güvenli bağlanmanın getirdiği olumlu yaşam deneyimleri, koruyucu ruh sağlığı bağlamında öznel iyi oluşa, mutluluğa katkı sağlar. Böylece sevgi konulu ninniler, psikoloji/pozitif psikoloji bağlamında ruh sağlığı yerinde insan için önemli işlevlere sahiptir. Zira sevgi konulu ninniler, koruyucu ruh sağlığı işlevi ile çocuğun ileriye dönük yaşantısında “olumlu bir kişilik” geliştirmesine hizmet eder.

Sonuç

Pozitif psikoloji, insanın özünde var olan olumlu, sevgi dolu gücü ortaya çıkarmayı, olumlu özelliklerini yaşam boyu devam ettirmeyi ve bireylerin yaşamda karşılaştıkları olumsuz durumları ortadan kaldırmayı amaçlamaktadır. Bir yaşam boyunca kendini gerçekleştirme esas amacıyla varoluşunda yol alan insanın ilk çocukluk çağları ve bu bağlamda o yıllardaki pozitif deneyimleri onun bir birey olarak yaşamda yol almasına ve öznel iyi oluşuna katkı sağlamaktadır.

Estetik yönü ağır basan, duygu düşüncelerin iletimi manasında öznel olan ancak anonim sözlü edebiyata, sözlü kültüre ait kısa söz sanatı değerindeki sevgi konulu ninnilerde söyleyen de söylenen muhatap da “insan” olunca, “somut” ninni metinlerini pozitif psikolojinin soyut “nesnel” kavramlarıyla yorumlamak ve buradan hareketle de disiplinler arası nesnel çıkarımlar

yapmak mümkündür. Nitekim insan, biyo-psiko-sosyal bir varlıktır. Bu sebeple, insana ve onun üretimi kültüre bütüncül yaklaşım kanımızca sosyal ve beşerî bilimlerin temel yaklaşımı olmalıdır. Günümüz kitle iletişim araçları, vicdanlı insan örneklerinin giderek azaldığını, Covid-19 pandemisi sonrası geçim sıkıntısı, ölüm korkusu gibi “dışsal” nedenlerle daha bunalımlı hale geldiğini gözler önüne sermektedir. Hal böyle olunca, insanı sarsan tüm dışsal etmenler bireyin yalnızlığını perçinlemekte, hafif yahut ağır seyreden ruhsal durum bozukluklarına zemin hazırlamaktadır. Bu noktada “insan nasıl mutlu olur?” sorusuna birey, toplum ve insanlık adına cevaplar aranmaktadır. Nitekim yaşamdan keyif alma, yaşama güvenli bağlanma, uzun süreli mutluluğu yakalama günümüz dünyası insanının temel ruhi ihtiyacı olmuş durumdadır.

İnsanın kişilik özelliklerinin erken çocukluk yıllarında oluştuğu bilinmektedir. Erdemli, iyimser, pozitif yaşam deneyimlerine sahip pozitif insan olabilmek için yaşamın henüz erken dönemlerinde ebeveynler ve özellikle annelerce bilinçli adımlar atılması önemlidir. Sevgi konulu ninnilerle sevgi dolu bir ortamda büyüme önemli bir ilk adımdır! Nitekim sevgi konulu ninniler, olumlu çocukluk deneyimi bağlamında pozitif psikolojinin önemsedığı koruyucu ruh sağlığı için önemli işlevlere sahiptir. Zira, pozitif psikoloji geçmiş olumlu “özel” deneyimlerin bugünü de şekillendirdiğinin altını çizmektedir. Sevgi içerikli ninnilerle sevgi dolu bir ortamda büyüyen çocuklarda güvenli bağlanmanın getirdiği olumlu yaşam deneyimleri, öznel iyi oluşa, mutluluğa, yaşamdan keyif almaya katkı sağlar. Buradan hareketle, sevgi konulu ninnilerin “metaforik anlamda” pozitif psikolojiye klinik uygulamalar düzeyinde destek sağlayacağı düşünülmekte ve önerilmektedir. Tüm bunlara ilaveten, bu çalışmanın yaygın etkisi bağlamında içeriğinde insan sevgisi olan, mutlu, iyi insan olma halinin öne çıkarıldığı, masal, efsane türlerinin pozitif psikolojinin temel kavramları ile incelenebileceği vurgulanabilir.

Araştırma ve Yayın Etiği Beyanı

Bu makale tamamıyla özgün bir araştırma olarak planlanmış, yürütülmüş ve sonuçları ile raporlaştırıldıktan sonra ilgili dergiye gönderilmiştir. Araştırma herhangi bir sempozyum, kongre vb. sunulmamış ya da başka bir dergiye değerlendirilmek üzere gönderilmemiştir.

Research and Publication Ethics Statement

This is a research article, containing original data, and it has not been previously published or submitted to any other outlet for publication. The authors followed ethical principles and rules during the research process. In the study, informed consent was obtained from the volunteer participants and the privacy of the participants was protected.

Yazarların katkı düzeyleri: Birinci Yazar %100

Contribution Rates of Authors to the Article: First Author %100

Etik komite onayı: Çalışmada etik kurul iznine gerek yoktur.

Ethics committee approval: Ethics committee approval is not required for the study.

Finansal destek: Çalışmada finansal destek alınmamıştır.

Support Statement (Optional): No financial support was received for the study.

Çıkar çatışması: Çalışmada potansiyel çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Statement of Interest: There is no conflict of interest between the authors of this article.

Teşekkür: Çalışmada pozitif psikoloji alanında temel kavramlar ve eleştirel okumalar bağlamında uzman görüşlerinden yararlandığım Prof. Dr. Tayfun DOĞAN, Doç. Dr. Uğur DOĞAN 'a teşekkür ederim./

Basic concepts and critical readings in the field of positive psychology in the study. I benefited from expert opinions in the context of Prof. Dr. Tayfun Doğan and Assoc. Dr. Uğur Doğan.

Kaynakça

- Aça, M. (2014). Halk şiirinde tür ve şekil. *Türk halk edebiyatı el kitabı* (11. Baskı) (M. Ö. Oğuz, v d. Ed.) Grafiker, 185-234.
- Adler, A. (2010). İnsan tabiatını tanıma (A. Yörükán, Çev.) Türkiye İş Bankası.
- Arslan, M. ve Köktürk M. (1999). Halkbiliminde teori ve yöntem arayışları. *Milli Folklor*, 11 (41), 14-28.
- Atan, A. (2020). *5-6 yaş çocuklarda psikolojik iyi oluş: Bir model önerisi ve ebeveynler ile öğretmenlerin kişilik tipleri, ego durumları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yordayıcı rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi] Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Baker F. ve Mackinlay E. S. (2006). Soothe and sleep: A lullaby education programme for first-time mothers. *British Journal of Music Education*, 23 (02), 147-60.
- Boratav, P. N. (1994). *100 soruda Türk folkloru*. Gerçek.
- Bowlby, J. (2013). *Bağlanma* (T. V. Soylu, Çev) Pinhan.
- Cevasco R. E. Grant (2002). Effects of the pacifier activated lullaby on weight gain of premature infants. *Journal of Music Therapy*, XLII (2), 123-39.
- Coşkun Ç. N. (2013). Türk ninnilerine işlevsel yaklaşım. *Turkish Studies*, 8 (4), 499-513.
- Cüceloğlu, D. (2003). *İnsan ve davranışı psikolojinin temel kavramları*. Remzi.
- Çek, S. (2015). Türk halk ninnilerinde kadın diline ait metaforlar üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim Dergisi*, 4 (2), 717-732.
- Çelebioğlu, A. (1995). *Türk ninniler hazinesi*. Kitabevi.
- Çelepi, M. S. (2017). *Türk kültür evreninde toy Denizli örneği*. Kömen.
- Çığ, M. İ. (2002). *Ortadoğu uygarlık mirası*. Kaynak.
- Çobanoğlu, Ö. (2005). *Halkbilimi kuramları ve araştırma yöntemleri tarihine giriş*. Akçağ.
- Demir, R. ve Türk F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Journal of International Psychological Counseling and Guidance Researches Uluslararası Akademik Psikolojik Danışma ve Rehberlik Araştırmaları Dergisi*, 2 (2), 108-125.
- Demir, N. (2008). Avrupa'da yaşayan 0-6 yaş grubu Türk çocuklarına Türkçe ve Türk kültürünün öğretilmesinde kullanılacak bir materyal: Türk ninnileri. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi The Journal of International Social Research*, 1(5), 22-40.
- Doğan, T. ve Yavuz, K. (2020). Yetişkinlerde psikolojik sağlık, olumlu çocukluk deneyimleri ve algılanan mutluluk. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 12 (1), 1-15.
- Eker, G. Ö. (2014). Gelenekten geleceğe halk edebiyatı. *Türk Halk Edebiyatı El Kitabı* (11. Basım) (M. Ö. Oğuz, vd. Ed.) Grafiker, 400-402.
- Emre, İ. (2005). *Edebiyat ve psikoloji*. Anı.

- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 1-22.
- Eryılmaz, A. (2016). *Herkes için mutluluğun başucu kitabı teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Pegem.
- Finnegan, R. (2006). Sözlü şiir. *Halkbiliminde kuramlar ve yaklaşımlar – 1*, (3. Basım) (S. Demir, Çev.) (M. Ö. Oğuz vd. Haz.) Geleneksel, 241-245.
- Frankl V. E. (2000). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.) Öteki.
- Fromm, E. (1994). *Sevme sanatı* (S. Tunçay, Çev.) Akış.
- Göçer, A. (1999). Çocuk ve ninni. *Erciyes*, 22 (260).
- Güneş, F. (2010). Ninnilerin çocukların dil ve zihinsel gelişimine etkisi. *Journal of World of Turks-ZfWT*, 2 (3), 27-38.
- Haviland, W. A. (2002). *Kültürel antropoloji* (H. İnaç ve S. Çiftçi, Çev.) Kaknüs.
- Jung, C. G. (1981). Psikoloji ve edebiyat (S. Hilav, Çev.) *Psikanaliz Açısından Edebiyat*. Dost.
- Grider, S. A. (2014). Çocuk folkloru üzerine. *Halkbiliminde Kuramlar ve Yaklaşımlar – 4*. (E. Aslan, Çev.) (M. Ö. Oğuz, Z. S. Baki ve G. Tekin, Haz.) Geleneksel, 392-398.
- Güngör, A. (2017). Eğitimde pozitif psikolojiyi anlamak. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 15 (2), 154-166.
- Kabadaı, A. (2009). Ninnilerin çocuğun gelişim alanlarına katkılarının içerik açısından incelenmesi: Konya örneği. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 276-89.
- Karaca, S. ve Esen, Ö. (2017). Ninnilerle büyüme. *Journal of Academic Research in Nursing*, 3, 28-32.
- Karakaya, Z. (2004). Göstergibilimsel işlevler açısından ninniler. *Milli Folklor*, 16 (61), 44-57.
- Kaya, S. Ö. ve Özkut, B. (2016). The influence of developing technology and mother's songs; lullabies. *International Journal of Human Sciences*, 13 (1), 778-786.
- Kesebir, S. ve diğer (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 3 (2), 321-342.
- Kramer, S. Noah (2002). *Tarih Sümer'de başlar yazılı tarihteki otuz dokuz ilk* (H. Koyukan, Çev.) Kabalcı.
- López, S. J. ve Snyder, C. R. (2011). *The Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed.). New York, NY: Oxford University Press.
- Merriam, B. S. (2015). Nitel araştırma nedir? *Nitel araştırma desen ve uygulama için bir rehber* (S.Turan, Çev.) Nobel, 1-55.
- Seligman, M. ve Csikszentmihályi M. (2020). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Siyavuşgil, S. E. (1949). Psikoloji ve edebiyat –I. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi, *Türk Dili ve Edebiyatı Dergisi*, 3, 449- 476.
- Solak, Ö. (2014). Edebiyat ve bilim. *Edebiyat biliminin disiplinler arası imkânları*. Pegem, 3-9.
- Şimşek, E. (2016). Anonim halk şiiri içerisinde ninnilerin yeri. *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi*, 8, 33-64.
- Naykı, N. K. (2012). Edebiyat ve psikoloji. *PIVOLKA*, 7 (22), 9- 11. Pathak, V. ve S. Mishra (2017). Psychological effects of lullabies in child development. *Indian Journal of Positive Psychology*, Hisar 8 (4), 677-680.
- Oğuz, M. Öcal (2001). *Halk şiirinde tür, şekil ve makam*. Akçağ.
- Oring, E. (2014). Folklorun üç işlevi halk bilimsel tanım olarak geleneksel işlevcilik. *Halkbiliminde kuramlar ve yaklaşımlar – 4* (A. Büyükokutan, Çev.) (M. Ö. Oğuz, Z. S. Baki ve G. Tekin, Haz.) Geleneksel, 117-128.

- Önal, M. N. (2010). Romanya Türklerinin ninnileri üzerine bir araştırma. *Uluslararası Balkanlarda Türk Varlığı Sempozyumu-II* (13-15 Mayıs 2010), (Ü. Şenel, Haz.) Celal Bayar Üniversitesi, Süleyman Demirel Kültür Merkezi.
- Öztekın, Ö. (2016). Ninniyi divan şairlerinden dinlemek. *folklor/edebiyat*, 22 (88), 45-68.
- Taşdelen, V. (2015). Edebiyat ve psikoloji. *Bizim Külliye*, 66, 25-30.
- Tan, N. (1988). *Folklor (Halkbilimi)- Genel bilgiler- Halk kültürü*. Gümüş.
- Tekinalp, E. B. (2019). Giriş. *Eğitimde pozitif psikoloji uygulamaları*. (B. Ergüner Tekinalp ve Ş. Işık, Ed.) Pegem, 1-10.
- Tufaner, Ç. (2015). Cengiz Aytmatov'un eserlerinde çocuk psikolojisi [Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi] Ardağan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğurel Ş. R. (1972). *Ruh sağlığı*. İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi.
- Uğurlu, E. (2012). Türk dünyasında ninni [Yayımlanmamış Doktora Tezi] Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uğurlu, K. E. (2014). Kültürel bellek aktarıcısı olarak ninni. *Millî Folklor*, 26 (102), 43-52.
- Wellek, R. ve A. Warren (1983). *Edebiyat biliminin temelleri*. (A. E. Uysal. Çev). Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Yaltrık, H. (2012). Türkülerde ninni ve Sümer izleri. *Ege Üniversitesi Devlet Türk Musikisi Konservatuvarı Dergisi*, 2, 37- 63.
- Yıldız, N. (2003). Ninniler. *Türk dünyası edebiyatı tarihi*. Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, 298- 329.

E-kaynak

Victorian Early Years Learning and Development Framework (Erişim tarihi: 28. 04. 2022)

<https://www.education.vic.gov.au/Documents/childhood/providers/edcare/veyldframework.pdf>



Bu eser Creative Commons Atıf 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır. (This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License).