



Sinema Filmlerinden Psikolojik FAYDA Sağlayabilmek

DOÇ. DR. FARUK GENÇÖZ
ORTA DOĞU TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ

Sinema Filmlerinden Faydalanma Seviyesini Nasıl Ölçeriz?

LÜTFEN AŞAĞIDAKİ ANKET SORULARINI CEVAPLAMAYA ÇALIŞINIZ!

1. Son bir hafta içerisinde televizyonunuzun karşısında, bilgisayarınızda veya sinemada kaç film seyrettiniz?				
2. Son bir hafta içinde sinema ve televizyon filmlerine kaç saat vakit ayırdınız?				
3. Son bir hafta içinde gişelere, filmlere (VCD, DVD, VHS formatlarına ödediğiniz ücretler, internetten indirmek için ödediğiniz internet aboneliği, televizyonunuzda seyrettiğiniz film kanallarının aboneliği vs.), sinema ile ilgili kitap ve dergilere kaç TL harcadınız?				
4. Son bir hafta içinde çevrenizdekilerle yaptığınız sohbetlerde seyredilen filmlerle ilgili konular kaç dakika zamanınızı aldı?				
5. Sinema gişesinde ödediğiniz ücretin ve perde karşısında geçirdiğiniz vaktin karşılığını aldığınızı hisseder misiniz?	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Her zaman
6. Seyrettiğiniz sinema filmlerinin genel kültürünüzün gelişmesine katkısı olduğunu düşünüyor musunuz?	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Her zaman
7. Sinema filmleri kişilik gelişiminize katkı sağlıyor mu?	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Her zaman
8. Seyrettiğiniz sinema filmleri psikolojik problemlerinizin çözümünde fayda sağlıyor mu?	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Her zaman
9. Film seyretmekle ilgili yaptığınız faaliyetler ve sohbetler sosyalliğinize fayda sağlıyor mu?	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Her zaman

Anket soruları üzerinde düşündüğünüz için teşekkürler. Şimdi bu sorulardan ve verdiğiniz cevaplardan sonuçlar çıkarmaya çalışalım.

Eğitim seviyesi bakımından Avrupa ülkelerine kıyasla daha geride kalmış Türkiyemizin kişi başına düşen sinema salonu ve seyirci istatistiklerine baktığımızda tahmin edilebileceği gibi bu alanda da Avrupa ülkelerini daha geriden takip ettiğimizi görürüz. Ancak son yıllara ait seyirci istatistikleri, Avrupa ülkelerinde 2005-2006 yılları arası sinema seyircisi sayısında ortalama % 4'lük bir artışı gösterirken Türkiyede aynı dönemde seyirci sayısındaki artış %28 olmuştur. Son 10 yıldır Türk sinemasında dikkat çeken başarılı yapıtların sayısındaki artışı da dikkate aldığımızda ülkemizdeki sinema sektörünün canlandığını rahatlıkla söyleyebiliriz. Türk ve dünya sinemasında aranılan filmlerin her türlü formatının çevremizden rahatlıkla elde edebilmemiz, televizyon kanalları arasında sinema filmlerinin gösterilmesi açısından yaşanan rekabet, sadece sinema filmlerine ayrılmış kanalları sunan şirketlerin ortaya çıkışı, modernize edilmiş sinema salonlarının artması, internet yoluyla filmler hakkında her türlü bilginin ve yorumun kolayca paylaşılabilir hale gelmesi, si-

nema ile ilgili dergi ve kitapların artması, sinema ile ilgili konuların eskiye kıyasla hayatımızda daha çok yer işgal ettiklerinin somut göstergeleridir. Anket sorularından 1, 2, 3 ve 4. maddeler, sinemaya ayırdığımız vakti ve maddi imkânlarımızın ölçümü için sorulmuştur. Bu soruların sadece son bir haftayı sorgulamasının sebebi, hatırlamanızı kolaylaştırmak ve böylece daha doğru olabilecek aylık, yıllık hesaplamalar yapmayı sağlamaktır. Ancak yaşadığımız son hafta, her zaman ki haftalarınızdan biri değilse, son hafta üzerinden yapılacak genellemeler doğru sonuçlar vermeyebilir.

Şimdi, son bir haftada sinema için yaptığınız harcamalardan sinemanın sizin hayatınızda nasıl bir değer taşıdığını bulmaya çalışalım. Sinemaya ayırdığınız vakit ve bütçeyi hesapladığımız şekilde, son hafta içinde sizin için en önemli olan konuya ne kadar bütçe ve vakit ayırdığınızı hesap ediniz. Daha sonra hayatınızda en değer verdiğiniz konuda harcadığımız zaman ve para ile sinema için harcadığımız zaman ve parayı yan yana yazarak bir karşılaştırma yapınız. Karşılaştırmanın

FILM

“Hiçbir zaman” seçeneğine “0”, “Her zaman” seçeneğine “3” puan vererseniz, bu sorulardan ne kadar yüksek puan alıyorsanız o oranda vaktinizi iyi kullanıyor olmalısınız. Bir araştırmada, sorulara cevap veren 827 Amerikan psikoloğunun %67’sinin uyguladıkları psikoterapi seanslarında elde edilen psikolojik faydanın artırılabilmesi için sinema filmlerini kullandıkları tesbit edil-

doğru sonuçlar vermeyeceği durumlar elbette olacaktır. Daha önce belirttiğimiz gibi son bir haftanız tipik haftalarımızdan değilse; bir hafta sinemaya gitmek diğer hafta değer verdiğiniz diğer konuya yüklenmek gibi bir plan takip ediyorsanız; en değer verdiğiniz konu, para harcatan değil de para kazandıran bir konu ise bu karşılaştırma işe yarayabilir. Bu gibi durumlarda soruları son bir ayı ve sadece ayırdığımız vakti düşünerek cevaplamamız sorunları pratik olarak çözer ancak bu defa da hatırlamanız daha güç olacağından tahmin yapma eğilimine girebilirsiniz. Karşılaştırmada bir sorun yok diyelim ve yolumuza devam edelim. Kimisi için sinemanın, en değer verdiği konu karşısında hiç bir değeri yoktur (1. grup). Buna tam zıt olarak kimisi için de sinema, en değer verilen konudan daha değerli gözükebilir veya 2 alan birbirlerine neredeyse eşittir (2. grup). Beklenebileceği gibi kimilerinin de en değer verdikleri konuya ayırdıkları zaman veya bütçe, sinemaya ayrılandan mantıklı bir oran dahilinde daha fazladır (3. grup). Siz hangi gruba dahilsiniz? Bu aşamada herhangi bir grupta olmanız fazla bir anlam teşkil etmeyecek. Anlam bulabilmek için şimdi 4. soruya odaklanalım. Bu soru harcadığınız vakit veya paranın karşılığının sosyal hayatınızda ne kadar yer bulduğunu test etmek için sorulmuştur. Normal şartlarda ilk üç sorudan elde edilen verilerle 4. soruya verilen cevabın birbirlerine paralel gitmesini beklemeliyiz. Bir başka deyişle, sinemaya harcadığımız vakit veya para oranında sinema sohbeti yapmamız beklenmelidir. Diyelim ki ayda 10 saatinizi filmlere harcıyorsunuz. 4. soruya cevabınız ayda 10 dakika ise arada önemli bir orantısızlık olduğu dikkat çeker. Sinemayla ilgili olduğunuz halde sosyallikleriniz sırasında sohbetinizde sinemanın fazla bir yeri olmuyorsa bunun sebebi üzerinde durmalısınız. Diğer taraftan sinema, hayatınızda ne salonda ne de sohbetlerinizde yer alıyorsa bu eksikliğe sizi iten faktörler üzerinde düşünmelisiniz. Normal şartlar altında insanların önem verdikleri konulara zaman ayırdıklarını ve bu konuları çevreleri ile paylaşma eğiliminde olduklarını düşünürsek bu eğilimden sapmaların sebeplerinin araştırılması kişisel gelişim için oldukça önemli bir konudur.

Anketteki 5, 6, 7 ve 8. sorular sinema karşısında ne kadar kaliteli vakit geçirdiğinizi ölçmeye çalışmaktadır.

Sinema filmleri psikolojik açıdan gerçekten önemli bir destek kaynağı görevi görebilirler. Ancak bu faydanın oluşabilmesi için seyircinin faydanın varlığı hakkında bilinçlendirilmesi, doğru filmlerin seçimi ve filmin ardından uygun tartışma ortamının yaratılması gerekmektedir. Seyredilen filmlerin nitelikli bir şekilde tartışılması gerektiği 4. soruda, bu tartışmalara ne kadar vakit ayırdığınıza bakılarak ölçülmeye çalışılmıştır. Film seyrederek kendinize sağladığınız faydaları arttırabilmek ve etrafınıza da yayabilmek için filmler hakkında açılan sohbetler sosyal çevrenizdeki durumunuza da bir destek sağlayabilir. Bu nedenle son soruda sohbete dahil ettiğiniz filmlerin sosyalliğimize olan etkisi sorulmuştur.

Buraya kadar sinema filmlerinden psikolojik fayda sağlama seviyemizi nasıl değerlendirebileceğimiz üzerinde durmuş olduk. Yazımızın bundan sonraki bölümünde ise somut faydalar üzerinde durmakta yarar olabilir.

Sinema Filmlerinin Sağlayabileceği Psikolojik Faydalar Nelerdir?

Bu soruya ilk önce mevcut durumda, sinema filmlerinin seyircilere neler sağlayabildiğini tahmin ederek başlayalım. Tahminimizi seyirci istatistiklerine dayandırarak sağlamlaştırabiliriz. Önce, kimlerin ne zaman sinemaya gittiklerine bakalım. Türkiye istatistikleri sinemaya bilet alan kişilerin yaklaşık % 40’ının 18-24 yaşları arasında olduğunu göstermekte. Sinemaya en az gidilen dönem ise yaz dönemi olmakta. Bu iki veri bizlere genç kesimin okulların kapalı olduğu ve eğlence zamanının daha bol olduğu bir dönemde sinemaya daha az gittiğini, okul ve diğer uğraşların daha yoğunlaştığı dönemlerde ise sinemadan daha sık faydalandığını göstermekte. Bu durumun ortaya çıkmasında bir çok faktör etkili oluyor olabilir. Önemli faktörlerden biri olarak sinemanın dikkat dağıtmak için kullanıldığını düşünmeliyiz. İnsanların stresle karşılaştığı durumlarda ağır duygusal yükü biraz olsun hafifletmek için duygularını olumlu yönlerde değiştirebi-

len stratejiler denediklerini biliyoruz. Yaygın stratejiler içinde sigara içmek, alkol almak veya yemek yemek bulunmaktadır ve bu yöntemler kısa vadede duygu değişimi yaşatsa da aslında uzun vadede daha fazla sorunla karşılaşmamızı getirmektedirler. Diğer taraftan, kitap okumak ve müzik dinlemek gibi yöntemlerin normal şartlarda olumsuz yan etkileri bulunmaz. Benzer şekilde, sinema seyretmek de stres altında bir çok insanın duygularını hızlı bir şekilde değiştirebildiğinden oldukça etkili bir araç olabilir. Peki, sinemanın stres altında dikkat dağıtmaktan öte bir faydası olabilir mi? Bu soruya cevap kesinlikle, evet!

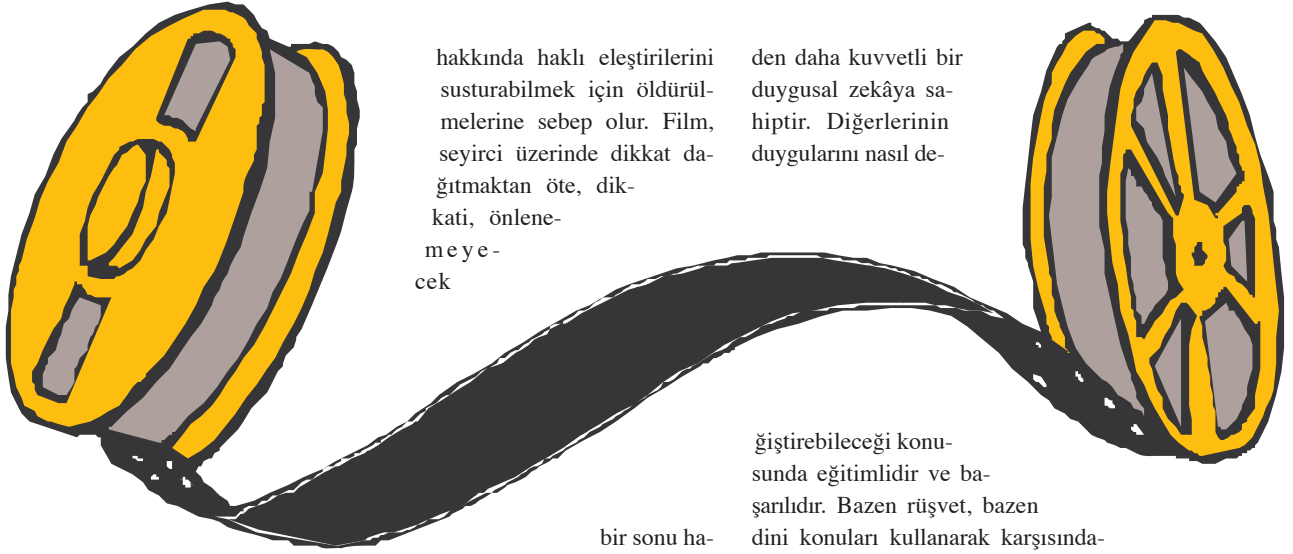
Sinemanın psikolojik faydaları 100 birim ise aslında dikkat dağıtma fonksiyonunun bu 100 birim içinde sadece 25-30 birimlik bir kısma denk düşebileceğini söyleyebiliriz. Bu düşünceden hareketle sinema filmlerini sadece dikkat dağıtma amacıyla seyredenlerin zamanlarının % 70-75 lik bölümünü iyi kullanamadıklarını söyleyebiliriz. İnternet üzerinde Türkiye'nin en popüler olan sinema portallarının forum ortamlarında, filmler hakkında seyircilerin yaptığı yorumlar gözden geçirildiğinde oldukça şıg değerlendirmeler göze çarpmakta. Bu değerlendirmeler çoğu zaman filmin iyi veya kötü olduğu ile sınırlı kalmakta, filmdeki hangi özelliklerin iyi veya kötü yargısını getirdiği üzerinde durulmamaktadır. Filmleri kritik etmekteki bu şıg yaklaşım, filmlerin sadece dikkat dağıtma için seyredildiğinin bir başka göstergesidir. O halde kritiklerde eksik kalan noktalar, geriye kalan 70 birimlik fayda diliminden nasıl yararlanılabileceğinin de bir ip ucu olabilir. Aslında bu noktada Türk sinema seyircilerine hiç haksızlık etmeyelim. Kritiklerde farkedilen şıgık, internetin en popüler İngilizce sitelerinde de çok farklı olmadığı gibi, Türkiye'deki istatistikler sinemanın bir sezon eğlencesi olmaktan çıkma eğiliminde olduğunu, sinema üzerine yazılan dergi ve kitapların çoğaldığını göstermektedir. Her geçen gün daha çok insanımız her dönem sinemaya gitmekte, daha çok dergi ve kitap okumakta ve internet üzerinde filmler hakkında düşünce ve duygu paylaşımını arttırmaktadır. Anketin 4. ve 9. sorularında yer verilen sosyallik boyutuna akseden etkiler artıkça sinemadan elde edilecek faydalarda da büyük bir sıçrama gerçekleşebilir. Peki, dikkat dağıtmanın ötesinde hedeflenebilecek faydalar neler olabilir?

Türk sinema seyircilerine sinemaya gitmeyi arttıracak unsurlar sorulduğunda ilk üç sırada sevilen oyuncuların oynadığı filmlerin oynatılması (%63), bilet fiyatlarının düşük olması (%46) ve sevilen yönetmenlerin filmlerinin oynatılması (%33) yer almaktadır. Bu konuda belirlenen en önemli faktörün açık ara sevilen oyuncular olması, sinemanın dikkat dağıtma fonksiyonu ile paralel gitmektedir. Seyircilerin seyredilen filmde tatmin olmalarını sağlayan önemli faktörlerin başında filmde özdeşleşme sağlayan bir karakterin bulunmasıdır. Seyircinin geç-



miş bir filmde özdeşleşme sağlayabildiği karakteri canlandıran oyuncu, diğer bir filmde ve benzer bir rolde kolayca özdeşleşme sağlayacaktır. Dolayısıyla ilk filmde örneğin Cüneyt Arkın rolünü beğenen bir seyircinin, bulunduğu tatmini ikinci filmde sürdürmesinin en kolay yöntemi gene Cüneyt Arkın filmine gitmek olacaktır. Bu nedenle daha çok dikkat dağıtmak üzere seçilen filmlerde, bizi filmdeki duygulara en çabuk bağlayacak ve istediğimize bir an önce ulaşmamızı sağlayacak faktörlerden hareket etmek seyirci için en önemli tercih sebebi olmaktadır. Bununla birlikte seyirci, dikkat dağıtmanın ötesinde bir tecrübe elde etmek istiyorsa değişikliklerin yaratabileceği risklere, yeni duygulara ve yeni düşünce biçimlerine adapte olmaya hazır olmalıdır. İşte sinemanın insana sunabileceği en geniş ufuklar bu noktada başlar.

Biz de, bu noktada daha somut öneriler vermek üzere, son yıllarda seyretme imkânı bulabildiğimiz Türk filmlerinden bir örneklerle devam edip bir dönem filmi olan *Hacivat Karagöz Neden Öldürüldü?* (2005) üzerinde duralım. Filmde kullanılan kostümler, dekor, müzik ve dijital görüntü efektleri bizi 14. yüzyılda Bursa'da Orhan Gazi dönemine sürükler. Halkın dikkatini çeken ve güldüren Hacivat ve Karagöz'ün diyalogları gerçeklerle ve yönetimin eleştirileri ile doludur. Bursa'ya beraberinde rüşvet kavramını da getiren Kadı Pervane, Hacivat ve Karagöz'ün siyaset, tarikat, şeriat, ticaret ve bürokratlar



hakkında haklı eleştirilerini susturabilmek için öldürülmelerine sebep olur. Film, seyirci üzerinde dikkat dağıtmaktan öte, dikkati, önlenemeyecek

den daha kuvvetli bir duygusal zekâya sahiptir. Diğerlerinin duygularını nasıl de-

bir sonu hazırlayan sebepler üzerinde yaymakta ve yoğunlaştırmaktadır. Dikkat dağıtma boyutunda Hacivat ve Karagöz'ün diyaloglarına güler, Karagöz ve Ayşe Hatun arasındaki ilişkide duygulanır ve sonunda Hacivat ve Karagöz'ün ölümüne üzülmürüz. Seyirciyi kolaylıkla değişik duygulara sürükleyen filmin bu duyguların hissedilmesine neden olan olayları çok açık ve zengin bir şekilde ortaya koyabildiğini de görürüz. Doğruları dile getirenler, rüşvet veren ve alan yöneticiler tarafından kurnazca bir planla alt edilmiş olurlar. Dikkatli seyirciler filmin sonunda iyi karakterlerin başına gelen üzüntü veren sondan kaçınmak için öncesinde nelerden kaçınılması gerektiğini de anlarlar. Bu yapısı ile film, günümüz için oldukça önemli mesajları tarihi bir perspektif içerisinde ve genel kültürü artırıcı bir zenginlikle sunabilmektedir. Herhalde hiç kimse bu filmde kendini Kadı Pervane ile özdeşleştirmez. Seyirci kendini iyi karakterlerle özdeşleştirirse bile iyi karakterlerin neden öldürülebildikleri konusunda da bir aydınlanma yaşamaya ihtiyaç vardır. Filmde ele alındığı kadarı ile Kadı Pervane kurnazlığı nedeni ile bir beyliğin yok olmasına, dinin maddi çıkarlar için alet edilmesine, kadınların toplumdaki statülerinin düşürülmesine ve 2 insanın ölümüne neden olmuştur. Bu olumsuz olayların merkezinde kendi bulunuyor gibi gözükse de aslında ortaya çıkan kötülüklerin merkezinde etrafındaki iyi insanların zaafiyeti bulunmaktadır. Kadı, çevresindekilerin zaafiyetinden faydalanarak kendi amaçlarına rahatlıkla ulaşabilmektedir. Kendisini iyi karakterlerle özdeşleştiren seyirci, iyi karakterlerdeki bu zaafiyeti hissetmeli ve kendisini geliştirmek için de çıkarımlar da bulunmalıdır. Kadı gibi birisi ile mücadele edebilmek için ne tür becerilere ihtiyaç olabilir? Kısaca bahsetmek gerekirse bu film son zamanların kişisel gelişim alanında popüler kavramlarından olan “**Duygusal Zekâ**”nın tartışılması açısından oldukça zengin örneklerle donatılmıştır. Kabul etmek gerek ki, Kadı Pervane, Ayşe Hatun dışındaki tüm iyi karakterler-

ğıştirebileceği konusunda eğitimidir ve başarılıdır. Bazen rüşvet, bazen

dini konuları kullanarak karşındakini ikna edebilmektedir. Bu mekanizmanın detaylarına girerek kendi amaçlarımıza ulaşabilmek için karşındakilere neler sunmamız gerektiği tartışılabilir. Bu tartışma sonunda amaç, insanlara rüşvet vererek değil onlara da faydası dokunabilecek ortak değerler sunarak kendi amaçlarımız yolunda ilerleyebilmenin yollarını keşfetmek olmalıdır. Bu şekilde kişisel gelişim için önemli bir konu, olumsuz bir örnekten yola çıkılarak olumlu bir yönde ele alınmış olur. Bu olumsuz örneğin üzerinde düşünülebilecek ve olumlu mesajlar çıkarabilecek bir seyirci, özdeşleşmeye takılmayan, esnek ve olayları sığ bir şekilde değil arka planındaki mekanizmaları inceleme odaklı olmalıdır. Bu şekilde filmin tamamına hakim olabilmek ve dolayısıyla 100 birim faydayı da kullanmak mümkün hale gelebilir. Unutmayalım ki iyi ve kötü biz insanlar için daima göreceli kavramlardır. Bir filmde öne çıktığını düşündüğümüz iyi karakterler kötü karakterler arkada kaldığında öne çıkmış olabilirler. Başkaları ile yaptığımız film sohbetlerinde hikâyedeki iyi veya kötü olanları sadece tarif etmenin ötesinde, öne çıkmanın veya geride kalmanın arkasındaki mekanizmayı konuşabilmek filmin bütününe ait bir değerlendirme yapmayı da getirecektir.

Bu tür egzersizleri yüz yüze ve eğlendiğimiz bir topluluk içerisinde yapmamız çok etkili ve faydalı olacaktır. Yüz yüze iletişimin bir alternatifi olamaz ancak internet üzerinde açılan sinema forumları da yazıya dayalı olduğundan oldukça öğretici olabilirler. Sinema filmlerinden psikolojik fayda sağlamak konusunda www.psinema.org adresindeki forum ortamını, psikolojik yorumlar yapabilmek için William Indick'in Türkçeye çevrilen *Senaryo Yazarları için Psikoloji* kitabını (Indick, 2004) ve sinema filmleri üzerine yapılan psikolojik yorum örnekleri ile birlikte sinematerapi hakkında *Psinema: Psikolojik Bozukluklar ve Sinematerapi* (Gençöz, 2007) kitabını önerebiliriz.