



# PESA INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL STUDIES

PESA ULUSLARARASI  
SOSYAL ARAŞTIRMALAR DERGİSİ

March 2021, Vol:7, Issue:1

Mart 2021, Cilt:7, Sayı:1

e-ISSN: 2149-8385

ISSN: 2528-9950

Journal homepage: <http://dergipark.gov.tr/pesausad>

<https://doi.org/10.25272/j.2149-8385.2021.7.1.01>



## ESARETİN BEDELİ FİLMİNİN POZİTİF PSİKOLOJİ BAKIŞ AÇISINDAN İNCELENMESİ

### An Evaluation of The Shawshank Redemption Film In Terms of Positive Psychology Approach

Aslı UZ BAŞ

Prof. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, RPD Anabilim Dalı, [asliuzbas@gmail.com](mailto:asliuzbas@gmail.com), [ORCID ID: 0000-0001-8307-6198]

Fatma Selda ÖZ SOYSAL

Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, RPD Anabilim Dalı, [selda.oz@gmail.com](mailto:selda.oz@gmail.com), [ORCID ID: 0000-0001-5406-7786]

#### MAKALE BİLGİSİ

##### Makale Geçmişi:

Geliş: 01 Aralık 2020

Kabul: 27 Şubat 2021

##### Anahtar Kelimeler:

Pozitif psikoloji; psikolojik danışma; film inceleme; odak grup görüşmesi

© 2021 PESA Tüm hakları saklıdır

#### ÖZET

Bu çalışmanın başlıca amacı, Esaretin Bedeli filminin, pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı olarak incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde son sınıfta okuyan ve "Pozitif Psikoloji" adlı bir seçmeli dersi alan 14 öğrenciyle dönem sonunda "Esaretin Bedeli" adlı film izlenmiş ve sonrasında izlenen film üzerine bir odak grup görüşmesi gerçekleştirilerek pozitif psikoloji alanına özgü kavramlar tartışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, söz konusu filmi izleyen psikolojik danışman adaylarının, filmin içeriğini pozitif psikoloji yaklaşımının umut, psikolojik sağlamlık, olumlu duygular ve karakter güçleri gibi pek çok kavramı ile ilişkilendirdiğini ve bu kavramlar çerçevesinde yorumladıklarını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar ayrıca filmlerin lisans düzeyinde pozitif psikoloji öğretiminde yararlı bir öğretim yöntemi olarak kullanılabileceğini ima etmektedir.

#### ARTICLE INFO

##### Article History:

Received: 01 December 2020

Accepted: 27 February 2021

##### Keywords:

Positive psychology; counseling; film review; focus group interview

© 2021 PESA All rights reserved

#### ABSTRACT

This study was mainly aimed to investigate "The Shawshank Redemption" film based on positive psychology approach. For this purpose, at the end of the term, 14 undergraduate students who attended an elective course entitled "Positive Psychology" have watched the film and then participated a focus group interview. The participants have discussed positive psychology terms in the light of film they have watched. The findings revealed that counseling candidates made connections between the content of film and positive psychology terms such as hope, resilience, positive emotions and character strengths, and interpreted these terms in the light of positive psychology approach. In addition, findings implied that film review might be used as an effective tool to teach undergraduate students positive psychology.

## GİRİŞ

Pozitif psikoloji, 2000'li yılların başından itibaren gittikçe artan şekilde ilgi gören, optimal işlevselliğin geliştirilmesini amaçlayan bilimsel bir çalışma alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Alanın öncüsü olarak kabul edilen Martin Seligman, 1999 yılında Amerikan Psikoloji Derneği (APA) başkanı olarak yaptığı açılış konuşmasında pozitif psikolojinin, hastalık odaklı psikoloji yaklaşımını güçlü yanlara da odaklanmak suretiyle dengelemek amacıyla ortaya atıldığını açıklamıştır. Her ne kadar güçlü yanlara odaklanan hümanist psikoloji gibi önceki yaklaşımlar uzun yıllardır psikoloji alanında yer

alsa da, pozitif psikoloji ampirik çalışmaları temel alan ve uygulamaya vurgu yapan doğasıyla daha felsefi nitelikte olan önceki yaklaşımlardan ayrılmaktadır (Grenville-Cleave, 2012).

Pozitif psikolojinin başlıca amaçları “iyi hissetmek” ve “iyi yapmak” olmak üzere iki iyi-oluş durumunu geliştirmeyi hedeflemek olarak özetlenebilir (Jayawickreme ve ark., 2012). Seligman ile birlikte alanın bir diğer öncüsü olarak kabul edilen Csikszentmihalyi (2009) pozitif psikolojinin ortaya çıkışının üzerinden on yıl geçmesinin ardından bir derleme çalışması yayınlamıştır. Bu çalışmada, pozitif psikolojinin bireylerin iyi-oluşlarını arttırmayı amaçladığını belirtirken, bundan daha da önemlisinin bireysel amaç ve isteklerin ötesinde daha iyi bir dünya oluşturmaya katkı verecek şekilde bireylerin ve kurumların gelişimini hedeflediğini vurgulamaktadır.

Pozitif psikolojinin odaklandığı başlıca kavramların başında mutluluk ve iyi oluş gibi kavramlar gelmektedir. Bu kavramların ilişkili olduğu değişkenlerin incelendiği ampirik çalışma bulgularının ve bu yapıların geliştirilmesine yönelik olarak yapılan müdahale çalışmalarının ortaya koyduğu sonuçların etkisiyle, pozitif psikoloji son yıllarda özellikle ilgi gören bir çalışma alanı olmuştur. Kardeş ve Yalçın’ın (2019) Türkiye’de iyi oluş ile ilgili bilimsel araştırmaların sistematik incelemesini yaptıkları çalışmada belirtildiği üzere, 2000 ile 2005 yılları arasındaki araştırma sayısı 6 iken, bu sayı 2006 ile 2010 yılları arasında 65’e, 2011 ile 2015 yılları arasında ise 198’e yükselmiştir. Yapılan çalışmalarda görülen bu artış, pozitif psikolojinin ülkemizde de özellikle son yıllarda oldukça ilgi gören bir çalışma alanı olduğunu göstermektedir. Pozitif psikolojinin araştırmacılar tarafından gördüğü ilgiye paralel olarak farklı üniversitelerin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) programlarında konu ile ilgili lisans ve lisans üstü derslerin açıldığı da görülmektedir. Biswas-Diener ve Patterson (2011), pozitif psikolojinin sadece bir bilim dalı olmayıp aynı zamanda uygulamalı bir bilim olduğunu ve lisans düzeyindeki sınıfların, öğrencilerin bu alanla ilişkili müdahaleleri kişisel olarak deneyimleyebilecekleri bir laboratuvar olarak işlevde bulunabileceğini iddia etmiştir. Nitekim yurt dışında ve Türkiye’de bu görüşe uygun olarak pozitif psikoloji yaklaşımını konu alan derslerin okutulduğu ve katılımcıların bu dersler aracılığıyla çeşitli kazanımlar elde ettikleri görülmektedir. Harvard Üniversitesi’nde 2006 yılında okutulan Pozitif Psikoloji dersi, 800’den fazla öğrencinin katıldığı en popüler ders olmuştur (Froh ve Parks, 2013, s.3). Türkiye’de de pozitif psikoloji konularını ele alan “Mutluluk ve İyi-Oluş Semineri” adlı dersin, dersi alan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, yaşama katılım ve umut düzeylerinde anlamlı bir artışa yol açtığı bildirilmektedir (Koydemir ve Kahraman, 2015). Benzer şekilde Uz Baş’ın (2016) RPD lisans düzeyinde ve seçmeli statüde okuttuğu “Pozitif Psikoloji” adlı dersin, psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumu düzeylerinde anlamlı bir artışa yol açtığı, ayrıca psikolojik danışman adaylarının görüşlerine göre mesleki ve kişisel/sosyal gelişimlerine katkı sağladığı bildirilmiştir. Eryılmaz (2015) 72 üniversite ikinci sınıf öğrencisi ile yapmış olduğu deneysel çalışmada 8 hafta süren ve akış yaşantısı ile subjektif iyi-oluşu arttırmaya yönelik bir öğretim yönteminin, öğrencilerin akış yaşantıları, olumlu duyguları ve akademik başarılarında anlamlı bir artışa yol açtığını bulmuştur. Kısaca özetlemek gerekirse, pozitif psikoloji yaklaşımını içeren derslerin ve öğretim yöntemlerinin, üniversite öğrencilerinin iyi-oluşlarını geliştirmeye katkı verdiği görülmektedir.

Biswas-Diener ve Patterson’a (2011) göre pozitif psikolojiyi öğretmenin potansiyel olarak en etkili şekli yaşantısal tekniklerdir. Yazarlara göre, yaşantısal öğrenme, öğrenenler tarafından daha kolay hatırlanabilen ve o anda deneyimlenen, anlaşılabilir ve uygulanan kişisel bir bilgiye dönüşebilmektedir. Pozitif psikolojinin günlük yaşamın içinden gelen mutluluk, olumlu ve olumsuz duygular, yaşamın anlamı, sosyal ilişkiler, umut ve minnettarlık gibi kavramlarla ilgileniyor olması düşünüldüğünde, yaşantısal öğrenmenin pozitif psikoloji öğretimine neden oldukça uygun bir yöntem olarak değerlendirildiği daha açık olarak görülebilir.

Yaşantısal öğretimin kapsamında yer alan araçlardan birisi de filmlerdir. Filmler farklı gerekçelerle pozitif psikoloji öğretiminde önemli bir yer tutmaktadır. Filmlerin, duyguları hızlı bir şekilde ortaya çıkarma potansiyelinin olması bu gerekçeler arasında önemli bir yer tutmaktadır. Duygular, özellikle üniversite öğrencileri ile yürütülen öğretim sürecinde önemli bir faktördür (Pekrun, Goetz, Titz, ve Perry, 2002). Öğrenme sürecinde olumlu ve olumsuz duyguların deneyimlenmesinin, öğrenme süreci

üzerinde önemli etkileri olabilmektedir. Uz Baş ve Soylu (2018), psikolojik danışman adaylarıyla kısa filmler ve video gösterimlerinden yararlanarak yaptıkları yarı deneysel bir çalışmada, olumlu duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri üzerinde olumlu yönde bir farklılaşmaya yol açtığını bulmuşlardır. Filmler, duygular aracılığıyla öğrenenler üzerinde yaptıkları etkilerin yanında, eğitimsel amaçla kullanmak bakımından da önemli bir araç özelliği taşımaktadır. Casper ve arkadaşlarına (2003) göre, filmler ders içeriğini örneklendirmek, kavram ve kuramların görselleştirilmesini sağlamak, öğrenci katılımını arttırmak ve eleştirel düşünme ile analitik becerileri geliştirmek suretiyle güçlü bir araç olarak kullanılabilir. Smithikrai (2016), Taylan’da bir devlet üniversitesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri ile yaptığı deneysel bir çalışmada, öğrencilere bir dönem boyunca pozitif yönelim ve pozitif kişisel büyüme konularını ele alan 11 film izletmiş ve filmlerin izlenmesi sonrası 30’ar dakikalık grup tartışmaları düzenlemiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, deney grubundaki öğrencilerin pozitif karakter özellikleri ve davranışlarında anlamlı artışlar olduğunu göstermektedir.

Bu çalışma kapsamında, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde son sınıfta okuyan ve “Pozitif Psikoloji” adlı bir seçmeli dersi alan öğrencilerle dönem sonunda “Esaretin Bedeli” adlı film izlenmiş ve sonrasında izlenen film üzerine bir odak grup görüşmesi gerçekleştirilerek pozitif psikoloji alanına özgü kavramlar tartışılmıştır. Bu çalışma sayesinde Esaretin Bedeli filminin pozitif psikoloji yaklaşımı açısından incelenmesi ve ayrıca öğrencilerin ders kapsamında öğrendikleri kavramları izledikleri film aracılığıyla düşünmeleri ve kavramlarla ilgili öğrendikleri bilgileri pekiştirmeleri amaçlanmıştır. Mevcut çalışmanın bir taraftan psikolojik danışman eğitiminde filmlerin kullanımı konusunda psikolojik danışman eğitimcilerine fikir vermesi, diğer yandan pozitif psikoloji konularının öğretiminde filmlerin kullanılması ile ilgili alan yazına katkıda bulunması beklenmektedir.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu çalışma, yönetmenliğini Frank Darabont’ın yaptığı, 1994 yapımı, orjinal ismi “The Shawshank Redemption” olan ve Türkiye’de “Esaretin Bedeli” olarak gösterime giren filmin pozitif psikoloji yaklaşımına göre incelendiği betimsel bir çalışmadır. Araştırmada bu filmin seçilmesinin en önemli gerekçeleri Çevrimiçi film, televizyon ve video oyunu veri tabanı IMDb tarafından 9.3 ile tüm zamanların en iyi filmi olarak seçilmesi ve karakter güçlerini geliştirmek için filmlerden yararlanma üzerine yazılan Filmlerle Pozitif Psikoloji adlı çalışmada (Wedding ve Niemiec, 2018) önerilen filmler listesinde yer almasıdır. Bunun yanında Niemiec’e (2007) göre, filmlerin pozitif psikoloji alanında kullanılmasına yönelik dört kriterin göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Bunlar, 24 karakter gücünden en az birini sergileyen bir karakterin olması, karakterin bazı önemli güçlükler, zorluklar, engeller ya da çatışmalarla karşı karşıya gelmesi, karakterin bu engelleri aşabilmesi ya da karakter güçlerini koruması ile son olarak filmin genel olarak ilham verici, ruh halini canlandırıcı ya da insan durumlarını yansıtıcı bir özelliğinin olmasıdır. Esaretin Bedeli filminin belirtilen bu özelliklere sahip olduğu görülmektedir.

Çalışmada, araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden birisi olan odak grup görüşmesi kullanılmıştır. Odak grup görüşmesi, ılımlı ve tehditkar olmayan bir ortamda, önceden belirlenmiş bir konu hakkında algıları belirlemek amacıyla dikkatlice planlanmış tartışmalar serisidir (Yıldırım ve Şimşek, 2005). Odak grup görüşmelerinde katılımcıların kendi görüşlerini özgürce ortaya koymalarını sağlayacak bir ortamın oluşturulması önem taşımaktadır (Çokluk, Yılmaz ve Oğuz, 2011). Soruların, açık uçlu, kolay anlaşılabilen, tek ve öz bir hedefe yönelik, genelden öze doğru sıralanmış ve yoruma yol açmayacak biçimde olması gerekmektedir.

### Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2018-2019 öğretim yılı Bahar yarıyılında Türkiye'nin batısındaki bir devlet üniversitenin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) lisans programında eğitim gören, "Pozitif Psikoloji" seçmeli dersini alan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 14 (8 kadın, 6 erkek) dördüncü sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların belirlenmesi amacıyla araştırmanın konusu ve amacı dersi alan tüm öğrencilere duyurulmuş ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan tüm öğrenciler herhangi bir ilave seçilme kriteri gözetilmeksizin araştırmaya dahil edilmiştir.

### **İşlem**

Araştırmanın duyurusu, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü dördüncü sınıf öğrencisi olan ve "Pozitif Psikoloji" dersini almış olan öğrencilere yapılmış ve gönüllü olan katılımcılar belirlenen saatte film gösteriminin yapılacağı dersliğe davet edilmiştir. Katılımcılara belirlenen derslikte "Esaretin Bedeli" filmi izletilmiş, daha sonra Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı'nın grup odasında toplanılmıştır. Daire şeklinde oturma düzeni oluşturularak odak grup görüşmesi yapılmıştır. On dört katılımcı ile yapılan odak görüşme ses kayıt cihazına kaydedilmiş, daha sonra bu verilerin deşifresi yapılmıştır. Görüşme 55 dakika sürmüştür. Soru ve yanıtı dayalı olarak yapılan görüşmede genelden özele 5 adet soru sorulmuştur. Soruların sohbet ve günlük kullanım tarzına uygun olmasına dikkat edilmiştir. Soruların anlaşılabilir olması için konunun uzmanı olan üç kişiden uzman görüşü alınmıştır. Giriş kısmında araştırmanın amacı açıklanmış, daha sonra katılımcılardan kendilerini tanıtmaları istenerek görüşmeye başlanmıştır.

### **Verilerin Çözümlemesi**

Odak grup görüşmesinden elde edilen verilerin geçerlik ve güvenilirliği ile ilgili gerekli bazı önlemler alınmıştır. İç geçerlik çalışması kapsamında, görüşme sorularının oluşturulmasında konuyla ilgili alanyazın taranmış (Biswas-Diener ve Patterson, 2011; Niemiec, 2007; Park, ve Peterson, 2009; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000) ve sorular bu doğrultuda oluşturulmuştur. Ayrıca hazırlanan sorulara yönelik uzman görüşüne başvurulması da başka bir iç geçerlik çalışması olarak uygulanmıştır. Araştırmada, görüşmeden elde edilen verilerin ayrıntılı olarak betimlenmesi ve doğrudan alıntılara yer verilmesi ise dış geçerlik çalışması kapsamında değerlendirilmektedir. Bu çalışmanın, iki araştırmacı tarafından yürütülmesi ve verilerin analiz edilmesi ise araştırmanın güvenilirliği kapsamında değerlendirilmektedir. Araştırma kapsamında yapılan odak grup görüşmesinde katılımcılara aşağıdaki sorular sorulmuş ve tartışmaya açılmıştır:

- 1- İzlediğiniz filmde iyi oluşa katkıda bulunan kavramlar olarak neler gördünüz?
- 2- İzlediğiniz filmde psikolojik sağlamlıkla ilgili hem kişisel hem de çevresel özellikler olarak neler gördünüz?
- 3- İzlediğiniz filmde yer alan farklı karakterleri dikkate alacak olursanız, karakter güçleriyle ilgili neler gördünüz?
- 4- Pozitif psikolojide yer alan mutluluk penceresinden filmde neleri gördünüz?
- 5- Bu filmde pozitif psikoloji müdahalelerinin uygulanması alanında yararlanılabileceği konusundaki görüşleriniz nelerdir? Hangi konularda yararlanılabileceğini düşünürsünüz?

Verilerin çözümlemesi, içerik analizinin türlerinden birisi olan tümevarımcı analiz yöntemiyle yapılmıştır. Tümevarımcı analiz, kodlanan verileri, altında saklı olan kavramları ve bu kavramlar ile aralarındaki ilişkileri ortaya koymak için yapılan bir analizdir (Yıldırım ve Şimsek, 2008). Analiz sürecinde ilk olarak, ses kayıt cihazına kaydedilmiş olan verilerin deşifresi yapılmıştır. Daha sonra katılımcıların sorulara vermiş oldukları cevapların ortak noktaları bulunarak kodlar oluşturulmuş, veriler yorumlanmıştır. Veri çözümlemesi ve ortaya konulmasında katılımcıların gerçek isimleri kullanılmamıştır. Katılımcıların, görüşme sorularına verdikleri yanıtlar doğrudan alıntılar şeklinde sunulmuştur. Doğrudan alıntılarda katılımcılara ait bilgiler, katılımcının baş harfi olarak "K" harfiyle kısaltılarak kodlandırılmıştır. Katılımcıların numaraları da rakam olarak eklenerek "K1", "K2" vb. şeklinde kodlanmıştır.

### **BULGULAR**

Bu bölümde çalışmaya katılan öğrencilerin odak grup görüşmesi kapsamında beş soruya verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Aşağıda odak grup görüşmesi kapsamında sorulan sorulara katılımcıların verdikleri yanıtlar, soruların işaret ettiği yapılar başlığı altında, oluşturulan kodlar, kodların sıklığı ve doğrudan alıntılar yapılarak sunulmuştur.

### **İyi oluşa katkıda bulunan kavramlara ilişkin bulgular**

Psikolojik danışman adaylarına izledikleri filmde görmüş oldukları iyi oluşun bileşenlerinin neler olduğuna ilişkin yönetilen soruya verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar sırasıyla; umut (f=12), sosyal destek (f=10), karakter güçleri (f=8), amaç oluşturma (f=7), aidiyet duygusu (f=6), başarıma duygusu (f=6), pozitif duygular (f=4), akış (f=3), özgüven (f=3) ve psikolojik sağlık (f=3) olarak belirlenmiştir. Aşağıda katılımcıların görüşlerinden örnekler verilmiştir:

K2: *“İzlediğimiz film umudumu arttırdı. Özellikle koşullar ne olursa olsun, yılmadan usanmadan çalışmanın önemini gösterdi.”*

K7: *“İnsan ilişkileri açısından özellikle Red ve Andy’nin dostlukları birbirlerine güç veriyorlar ve birbirleri için sosyal destek kaynağı oluyorlar. Bu da onları güçlü kılıyor.”*

K3: *“Aidiyet duygusu, sosyal destek, yıllar süren tüneli kazmasıyla ilgili amaç oluşturma, bu amaç uğruna çalışması ve başarı duygusuyla ilgili.”*

K10: *Kütüphane kurması, çevresini güzelleştirmesi, estetik ve güzellikleri takdir etmesi de karakter güçleriyle ilgili.*

K8: *“Aynı zamanda hapisanede kapıyı kilitleyerek çaldığı klasik müzik de hem kendisi için hem de diğer mahkumlar için pozitif duyguları harekete geçirdi. Ayrıca hobisi olan taş toplaması ve o taşları yontması da pozitif duygularını harekete geçirdi.”*

K1: *“Andy’nin hobilerini yaparken aldığı keyifle de aynı zamanda akış deneyimlemiş oluyor. Bu hobiler onu başarıya da götürüyor. Taşların yapısını biliyor ve tünel kazarak özgürlüğünü kazanıyor. Bu sayede umudunu kaybetmiyor, pes etmiyor.”*

K4: *“Bununla birlikte Andy etrafına güven verdi. Red, Andy’e güvenerek hayata tutundu. Birlikte çalışmaya başladılar. Diğer mahkumlara da Andy’nin becerilerini görerek ona güvendi.”*

K6: *“Travma sonrası büyüme de var. Hapishaneden çıktıktan sonra daha fazla özgüvenli oldu.”*

K9: *“Yıllarca süren cinsel tacizler bir başkasını başına gelseydi büyük bir olasılıkla çok fazla psikolojik bozukluklar gösterirdi. Andy, psikolojik sağlamlığı, sayesinde bu durumun üstesinden geldi”.*

### **Psikolojik sağlamlıkla ilişkili kavramlara ilişkin bulgular**

Psikolojik danışman adaylarına izledikleri filmde görmüş oldukları psikolojik sağlamlıkla ilgili hem kişisel hem de çevresel özelliklerin nelerin olduğuna ilişkin yönetilen soruya verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar sırasıyla; mizah duygusu (f=10), uyum yeteneği (f=10), sosyal destek (f=10), liderlik becerisi (f= 6), nezaket (f=6), sabır (f=5), olumlu bakış açısı (f=5), duygusal zeka (f=4) olarak belirlenmiştir. Aşağıda katılımcıların görüşlerinden örnekler verilmiştir:

K12: *“Red’in mizah duygusunu gördüm.”*

K1: *“Red’in ortama uyum sağlama becerisini, insanlarla nasıl konuşması gerektiğini bilmesi, Andy’in liderlik becerileri, sosyal destek ve olumlu insan ilişkileri onların psikolojik sağlamlığını artırıcı faktörlerdir.”*

K9: "Red sartlı tahliye memurları tarafından her seferinde olumsuz karar almasına rağmen hayata olumlu bakış açısı geliştirmiş olmasından dolayı ve insanlara karşı nazik tavırları da onun sağlamlığını arttırdığını düşünüyorum."

K3: "Andy'nin, ilk zamanlarda zor durumlar karşında sabretmesi, çabalaması, yılmadan kütüphane için altı yıl boyunca bıkmadan çeşitli yerlere mektup yazarak kitap istemesi, iyi eğitilmiş olması ve çevresindekilerle paylaşması da psikolojik sağlamlığını artırıyor."

K13: "Andy'in duygusal zekası yüksek. Çalışma koşullarını kendi istediği yönde değiştirebiliyor. Umudu ve çabası var. Sosyal ilişkilerini güçlendiriyor. Bu sayede yalnız kalmadıkça psikolojik sağlamlığı da artıyor. "

### **Karakter güçlerine ilişkin bulgular**

Psikolojik danışman adaylarına izledikleri filmde yer alan farklı karakterler açısından görmüş oldukları karakter güçleriyle nelerin olduğuna ilişkin yönetilen soruya verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar sırasıyla; özgecilik (f=8), adalet duygusu (f=7), estetik ve sanatı takdir etme (f=5), yaratıcılık (f= 4), bilgelik (f=4), cesaret (f=3), ölçülü olma (f=3) ve umut (f=1) olarak belirlenmiştir. Aşağıda katılımcıların görüşlerinden örnekler verilmiştir:

K5: "Andy'de özgecilik var. Sadece kendisi için değil tüm etrafında olan insanların iyiliği için de bir şeyler yapıyor. Örneğin; arkadaşları çatıyı onarıırken kendi içmediği halde onlara bira ısmarlaması, kütüphane kurma çabası, genç çocuğa ders çalıştırarak onun okulu bitirmesini sağlaması gibi."

K8: "Andy'de adalet duygusu da var. Kendisini taciz edenleri hapishaneden gönderme, daha sonra sahtekarlık yapan müdürü ihbar etme ve yakalatma, estetik ve sanatı takdir etme gibi karakter güçleri de var. "

K3: "Yaratıcılık var. Odasını dekore ediyor. Taşları yontuyor. Bunlar da karakter güçleri arasında. "

K13: "Bilgelik de var. Bildiklerini ve öğrendiklerini çevresine aktarıyor. Aynı zamanda cesur, sabırlı, iyimser ve umutlu."

K9: "Müziği diğer mahkumlara dinletmek için gardiyanlardan korkmadı ve cezalandırılmayı göze aldı. Bu da onun cesur olduğunu gösteriyor."

K1: "Ayrıca ölçülü ve ihtiyatlı. Hareketlerinin çoğu ölçülü. Taşkınlık yapmıyor. Hem diğerlerine güveniyor hem de güvenmiyor. Arkadaşları onun odasında kitap okuduğunu zannediyor ama o keserle duvarı oyarak tünel yapıyor. Küçük boy keser alıyor. Onu kitabın içine yerleştiriyor. Dikkat çekmeden bunu 19 yıl boyunca yapıyor."

### **Mutlulukla ilişkili kavramlara ilişkin bulgular**

Psikolojik danışman adaylarına izledikleri filmde pozitif psikolojide yer alan mutluluk penceresinden nelerin olduğuna ilişkin yönetilen soruya verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar sırasıyla; hayat amacı (f=12), umut (f=11), sabır (f=10), akış deneyimi (f= 8), yaşam doyumu (f=8) olarak belirlenmiştir. Aşağıda katılımcıların görüşlerinden örnekler verilmiştir:

K13: "Andy'nin hayat amacı var. Bunu umutla ve sabırla birlikte hayatını anlamlandırıyor. Ne istediğini iyi biliyor. Hapishaneden kurtulmak istiyor ve ona göre plan yaparak uygulamaya koyuyor."

K9: "Andy kaçış planı yaparken ve zorlu kaçışını gerçekleştirirken akış deneyimi yaşıyor."

K14: "Yaşam doyumunu müzik dinlerken, taşları yontarken, genç çocuğa yardım ederken ve kütüphaneyi kurduğu zaman yaşıyor."

### **Pozitif psikoloji müdahalelerine ilişkin bulgular**

Psikolojik danışman adaylarına izledikleri filmde pozitif psikoloji müdahalelerini açısından yararlanılıp yararlanılmayacağına ilişkin yönetilen soruya verdikleri yanıtlar değerlendirilmiştir. Katılımcıların vermiş oldukları yanıtlar sırasıyla; ergenlik dönemi sonrası her yaş döneminde izletilebileceği (f=13), umut (f=12), hayatın anlamı (f=12), sosyal destek (f=11), karakter güçleri (f=11), psikolojik sağlık (f=11), özgürlük (f= 8), sorumluluk (f=7), şükran ve minnettarlık (f=6), saygı ve değer (f=3) kavramlarını kazandırmak için bu filmin kullanılabileceği belirlenmiştir. Aşağıda katılımcıların görüşlerinden örnekler verilmiştir:

K3: *“Ergenlik döneminden itibaren her yaş düzeyinde yararlanılabilir bence.”*

K11: *“Umut ve hayatın anlamı için öğrencilere seyrettirilmesi faydalı olur.”*

K8: *“Sosyal destek gruplarına ve dostluğun önemini kavramak açısından da ilham verici olabilir. Aynı zamanda cesaret, sabır, azim, psikolojik sağlık, kararlılık gibi karakter güçlerini de göstermek açısından etkili olabilir.”*

K10: *“Ben staj okulunda öğrencilerde çaba sarf etmeden her şeye sahip olmak istediklerini gördüm. Bu film pes etmeden, azim ve sabırlarla neleri elde edebileceklerini göstermek açısından etkili olabilir. Aynı zamanda zor zamanlarda neler yapılabileceğini de görerek umudu arttırmada etkili olabilir.”*

K1: *“Hapishanede özgür değiliz. Fakat oradan çıkınca da özgür olmayabiliriz. Brooks hapishaneden çıktığı zaman yarım yüzyıl geçmiş, her şey değişmiş. Ayak uydurmakta zorlanıyor. Ayrıca yalnız. Özgürlük aynı zamanda sorumluluk demek bunu da bu filmde gördüm. Biz de monoton, robot gibi bir hayat yaşarsak hapishanede olmasak bile özgür olmayız.”*

K6: *“Monotonluk hem güven hem de rahatlık sağlıyor. Hapishanede olsa bile orada çevresi tarafından saygı ve değer görmek bana Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisini hatırlattı.”*

K4: *“Aynı zamanda hayatın anlamı, amaç oluşturmayı da gösteriyor.”*

K3: *“Film kasvetli başlasa da, Andy kendinde bulunan iyi özellikleri koruması, zor koşullar altında yıllarca yaşayacak olsa da, şu anda yaşadığımız hayatın kıymetini bilmek, şükran ve minnettarlık duygularını veriyor.”*

K8: *“Yaratıcılık duygusunu veriyor. Kazmayı vurmak için şimşeğin çakmasını beklemesi bana çok yaratıcı geldi.”*

K14: *“Özgürlük tanımına farklılık getirdi. Aslında Andy, hapishaneye ilk girdiğinde psikolojik sağlamlığı çok yüksek değildi. Zamanla ceza evinde psikolojik sağlamlığı, kendi becerilerini kullandıkça, arkadaşlık ilişkilerini geliştirdikçe ve kendisiyle hesaplaşmasını yaparak, karısının onu aldatmasına hak vermesi gibi, hayatın anlamını oluşturarak ve başkalarıyla paylaşarak arttı. Red’de de uyum yeteneği var. Aynı zamanda iki arkadaş birbirlerini tamamladılar.”*

## TARTIŞMA

Bu çalışmanın öncelikli amacı, Esaretin Bedeli filminin, pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı olarak incelenmesidir. Çalışma kapsamında ayrıca psikolojik danışman adaylarının dönem sonunda izledikleri film aracılığıyla ders kapsamında öğrendikleri bilgileri pekiştirmeleri ve Pozitif Psikoloji dersinin öğretiminde yaşantısal bir teknik olarak film incelemesinin kullanımının değerlendirilmesi de amaçlanmıştır. Bu amaçlar doğrultusunda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde son sınıfta okuyan ve “Pozitif Psikoloji” adlı bir seçmeli dersi alan öğrencilerle dönem sonunda “Esaretin Bedeli” adlı film izlenmiş ve sonrasında izlenen film üzerine bir odak grup görüşmesi gerçekleştirilerek pozitif psikoloji alanına özgü kavramlar tartışılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, söz konusu filmi izleyen psikolojik danışman adaylarının, filmin içeriğini pozitif psikoloji yaklaşımının umut, psikolojik sağlık, olumlu duygular ve karakter güçleri gibi pek çok kavramı ile ilişkilendirdiklerini ve bu kavramlar çerçevesinde yorumladıklarını göstermektedir. Elde edilen sonuçlar ayrıca filmlerin lisans

düzeyinde pozitif psikoloji öğretiminde yararlı bir öğretim yöntemi olarak kullanılabilceğini ima etmektedir. Araştırma bulguları, pozitif psikolojinin öğretiminde filmlerin önemli bir araç olarak kullanılabilceğine işaret eden ilgili alan yazındaki görüşleri destekler niteliktedir (örn., Niemiec, 2007; Rufer, 2014).

Psikolojik danışman adaylarıyla “Esaretin Bedeli” filmini Pozitif Psikoloji yaklaşımı açısından değerlendirmek üzere gerçekleştirilen odak grup görüşmesinin ilk sorusunda, filmde iyi oluşa katkıda bulunan faktörler ele alınmış olup, verilen yanıtlar arasında en sık tekrar edilen kavramın, umut kavramı olduğu görülmüştür. Katılımcılar umudu, Red ve Andy karakterleri üzerinden açıklamışlar, her iki karakterin de film boyunca umudu koruduklarına yönelik değerlendirmeler yapmışlardır. Umudun, bir karakter gücü olarak, pozitif psikolojinin belli başlı kavramlarından biri olarak kabul edilmektedir (Park ve Peterson, 2009). Pozitif psikoloji müdahaleleri arasında da, umudu arttırmaya yönelik çalışmaların önemli bir yer tuttuğu görülmektedir (Feldman ve Dreher, 2012). Katılımcıların ilk soruya yer verdikleri yanıtlar sıklığına göre değerlendirildiğinde, ikinci sırada sosyal destek kavramı gelmektedir. Sosyal destek, olumlu sosyal ilişkilere işaret eden yönüyle pozitif psikolojinin en önemli kavramlarından ve iyi oluşun temel bileşenlerinde biri (Seligman, 2011 ve Ryff, 1995) olarak kabul edilmektedir. Katılımcıların ilk soruya verdikleri bir diğer yanıt, karakter güçleri olmuştur. Karakter güçleri ve erdemler, güçlü yanları temel alan pozitif psikoloji yaklaşımının önemli konularından biridir (Peterson ve Seligman, 2004). İnsan varlığındaki en iyiyi inceleme ve betimlemeye yönelik bir ruh sağlığı sınıflaması olarak geliştirilen karakter güçleri sınıflaması, karaktere ilişkin olumlu bireysel farklılıkları ifade etmektedir (Kabakçı, 2016). Katılımcılar da özellikle Andy karakterine odaklanarak pek çok karakter gücünü fark etmiş ve açıklamışlardır. Katılımcıların ilk görüşme sorusunda verdikleri diğer yanıtlardan biri de amaçtır. Hayatın anlamı ve amacı, iyi oluşun temel bileşenlerinden biri (Seligman, 2011 ve Ryff, 1995) ve buna bağlı olarak pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biridir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar arasında pozitif duygular ve akış deneyimi de Seligman’ın iyi oluş modelinin temel bileşenleri arasında yer almaktadır. Katılımcılar, özellikle Andy’nin mahkumlara müzik dinlettiği sahneyi ve taş yontma hobisini sırasıyla pozitif duygular ve akış deneyimi ile ilişkilendirmişlerdir. Katılımcıların ilk soruya verdikleri diğer yanıtlardan olan aidiyet duygusu da olumlu sosyal ilişkiler çerçevesinde değerlendirilebilecek bir kavram olarak düşünülebilir. Başarma duygusu ve özgüven yanıtları ise, Ryff’in (1995) iyi oluş modelinin kendini kabul ve kişisel büyüme kavramları çerçevesinde değerlendirilebilir. Katılımcıların ilk soruya verdikleri yanıtlardan bir diğeri ise psikolojik sağlık olmuştur. Psikolojik sağlık, olumlu uyum, pozitif işlevsellik ve yeterliklere yaptığı vurgusuyla pozitif psikolojinin üzerine odaklandığı başlıca kavramlardan biridir (Lemay ve Ghazal, 2001; Pan ve Chan, 2007). Katılımcılar, Andy’nin film boyunca cezaevinde verdiği mücadeleyi onun psikolojik sağlamlığı ile ilişkilendirmişlerdir. İlk soruya verilen yanıtlar genel olarak değerlendirildiğinde, psikolojik danışman adaylarının pozitif psikolojinin başlıca kavramlarını ve iyi oluşun bileşenlerini yeterli düzeyde tanıdıklarını ve izledikleri film üzerinden tartışıp yorumlayabildiklerini düşündürmektedir.

Odak grup görüşmesinin ikinci sorusu, katılımcıların psikolojik sağlamlığa etki eden kişisel ve çevresel faktörler olarak filmde neler gördükleridir. Katılımcıların verdikleri yanıtlar arasında en sık dile getirdikleri kavramlar, mizah duygusu, uyum yeteneği ve sosyal destek olmuştur. Psikolojik sağlamlıkla ilgili alanyazın incelendiğinde, katılımcıların ifade ettikleri bu kavramların psikolojik sağlamlıkla ilişkili koruyucu kişisel ve sosyal faktörler olarak değerlendirildiği görülmektedir (Cameron ve ark., 2010; Charney, 2004; Dawson ve Pooley, 2013). Mizah duygusu aynı zamanda karakter güçleri bağlamında aşkınlık erdemi çatısı altında yer alan bir karakter gücü olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak değerlendirdikleri bir diğer kavram liderlik becerisidir. Liderlik, pozitif psikoloji alanında, adalet erdemi çatısı altında yer alan karakter güçlerinden biri olarak değerlendirilmektedir. Katılımcıların psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak gördükleri bir diğer kavram nezakettir. Nezaket, iyi oluşa katkıda bulunan ve psikolojik sağlamlığın geliştirilmesinde önemli rol oynayan bir özellik olarak görülmektedir (Durlak, Domitrovich, Weissberg, & Gullotta, 2015; Lyubomirsky & Layous, 2013). Katılımcıların psikolojik sağlamlıkla ilişkili olarak gördükleri diğer özellikler, sabır, olumlu bakış açısı ve duygusal zeka



olmuştur. Sabır, olumsuz duygularla başetmede önemli bir rol oynayan ve psikolojik sağlamlığın gelişimine katkıda bulunan bir özelliktir (Eliüşük ve Arslan, 2016; Schnitker, 2012). Olumlu bakış açısı da, bireylerin karşı karşıya kaldıkları yaşam durumlarına yönelik algılamalarına vurgu yapan yönüyle iyi oluş ve psikolojik sağlamlıkla ilişkili bir nitelik olarak görülmektedir. Benzer şekilde, Lyubomirsky (1991) bireylerin bilişsel ve motivasyonel süreçlerinin çevresel faktörler ve iyi oluş arasındaki ilişkide düzenleyici rolünü vurgulamaktadır. Duygusal zeka, özellikle olumsuz duyguların düzenlenmesinde önemli bir rol oynayarak psikolojik sağlamlığa katkıda bulunan bir özelliktir (Özer ve Deniz, 2014). Katılımcıların verdikleri yanıtlar değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık kavramının yeterli düzeyde öğrenildiği ve filmdeki karakterler üzerinden yorumlanabildiği izlenimi uyanmaktadır.

Odak grup görüşmesinin üçüncü sorusunda, katılımcılardan filmdeki karakterleri, karakter güçleri ve erdemler bağlamında değerlendirmeleri istenmiştir. Katılımcılar verdikleri yanıtlarda iki erdem ve altı farklı karakter gücünden söz etmişlerdir. Bunlar, ölçülülük ve bilgelik erdemi ile yanıt verme sıklığına göre sırasıyla, özgecilik, adalet, estetik ve güzelliğin takdiri, yaratıcılık, cesaret ve umut karakter güçleridir. Karakter güçleri ve erdemler Peterson ve Seligman (2004) tarafından, altı erdem çatısı altında yer alan toplam 24 karakter gücü olarak sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmada yer alan ve katılımcıların en sık olarak vurguladığı ölçülülük erdemi, bireyi aşırılıktan alıkoyan özellikleri ifade etmekte ve affedicilik, alçakgönüllülük, tedbirlilik ve öz-kontrol karakter güçlerinden oluşmaktadır (Wedding ve Niemiec, 2018). Katılımcılar, Andy'nin tavırlarını taşkınlık ve aşırılıktan uzak, ihtiyatlı olarak değerlendirmişlerdir. Katılımcıların ikinci sırada dile getirdiği bilgelik erdemi ise bilginin elde edilmesini ve kullanılmasını sağlayan bilişsel güçler olarak tanımlanmaktadır (Wedding ve Niemiec, 2018). Katılımcılar Andy'nin bildiklerini diğerlerine aktarmak konusundaki tavırlarından dolayı karakter gücünü bilgelik olarak değerlendirmişlerdir. Katılımcıların en sık dile getirdikleri karakter gücü olan özgecilik, insaniyet erdemi çatısı altında yer alan ve nezaket, cömertlik ve vericilik olarak da tanımlanabilen bir karakter özelliğidir. Başkalarına iyilik yapmak, yardım etmek ve onları desteklemek anlamına gelmektedir (Wedding ve Niemiec, 2018). Katılımcılar Andy'nin cezaevinde birlikte kaldığı diğer insanların iyiliğini gözettiğini ifade ederek, bu özelliği özgecilik karakter gücü ile ilişkilendirmişlerdir. Katılımcıların Andy'nin bir diğer karakter gücü olduğunu ifade ettikleri adalet, hakkaniyet erdem çatısı altında yer alan ve kısaca herkese eşit davranma, eşit şans verme anlamına gelen bir karakter gücüdür (Wedding ve Niemiec, 2018). Katılımcılar, Andy'nin taşları oyması, odasını dekore etmesi gibi davranışlarını örnek göstererek, yaratıcılık ile estetik ve güzelliğin takdiri karakter özelliklerini gözlemlediklerini ifade etmişlerdir. Yaratıcılık, bilgelik, estetik ve güzelliğin takdiri ise aşkınlık erdem çatısı altında yer alan karakter güçleridir. Katılımcılar Andy'nin özellikle cezaevinde müzik yayını yapmak konusundaki tutumunu örnek göstererek, onun cesaret karakter gücüne sahip olduğunu ifade etmişlerdir. Cesaret ise yüreklilik erdem çatısı altında yer alan bir karakter gücü olarak sınıflandırılmaktadır. Katılımcıların Andy'nin davranışlarında gözlemledikleri bir diğer karakter gücü ise umut olmuştur. Gelecekte iyi şeylerin olmasını bekleme ve bunun için çabalama olarak tanımlanan umut, aşkınlık erdem çatısı altında yer alan bir karakter gücüdür (Wedding ve Niemiec, 2018). Yanıtlar bir bütün olarak değerlendirildiğinde, psikolojik danışman adaylarının karakter güçleri ve erdemler hakkında yeterli düzeyde bilgiye sahip oldukları ve öğrendikleri kavramları izledikleri film üzerinden yorumlayıp tartışabildikleri görülmektedir.

Pozitif psikolojinin iyi oluş yanında belki de en önemli kavramı olan mutluluk kavramı ile ilgili üçüncü odak grup görüşmesi sorusuna katılımcıların verdikleri yanıtlar beş kavramda özetlenmiştir. Bunlar, hayat amacı, umut, sabır, akış deneyimi ve yaşam doyumudur. Mutluluk, pozitif psikoloji alanında olumlu duyguların sıklığı ve yaşam doyumunun yüksekliği ile açıklanan bir yapıdır. Katılımcıların verdikleri yanıtlar incelendiğinde hayat amacı ve anlam iyi oluşun temel bileşenlerinden (Seligman, 2011; Ryff, 1995) ve özellikle ödominik iyi oluşa katkıda bulunan yapılardandır (Steger, 2018). Akış deneyimi de kişinin kendi içsel yaşantıları üzerinde bir kontrol geliştirmesi suretiyle mutluluğa ulaştığı bir yaşantı olarak kabul edilmektedir (Csikszentmihalyi, 1990, s.6). Katılımcıların mutlulukla ilişkili olarak değerlendirdikleri umut ve sabır ise önceki paragraflarda da değinildiği üzere karakter güçleri bağlamında iyi oluş ve mutluluğa katkıda bulunan özellikler olarak değerlendirilmektedir (Pleeging, Burger ve Exel, 2019; Schnitker, 2012). Yaşam doyumunu ise mutluluğu oluşturan iki temel boyuttan biri

olarak kavramsallaştırılmaktadır (Diener,1984). Katılımcıların mutluluğun bir diğer boyutu olarak kabul edilen olumlu duyguları dile getirmemeleri filmin içeriği dikkate alındığında anlaşılır görülmektedir. Filmde rol oynayan başlıca aktörlerin, film boyunca olumlu duyguları doğrudan deneyimlemedikleri, onun yerine umudun, sabrın, ciddi bir çabanın (akış deneyimi) sonucu olarak bu duyguları deneyimledikleri görülmektedir. Buradan hareketle, psikolojik danışman adaylarının mutluluk kavramı ve mutluluğa katkıda bulunan faktörler açısından yeterli düzeyde bilgiye sahip oldukları ve izledikleri film üzerinden ders kapsamında öğrendiklerini yorumlayabildikleri düşünülmektedir.

Odak grup görüşmesinin son sorusu, filmin pozitif psikoloji müdahaleleri alanında yararlı bir materyal olarak kullanılıp kullanılmayacağı konusunda öğrencilerin görüşlerini almayı amaçlamıştır. Bu soruya olumlu yanıt verilmesi durumunda izleyen bir soru olarak hangi konularda yararlanılabileceği sorusu yöneltilmiştir. Görüşmeye katılan psikolojik danışman adaylarının tümü, ergenlik dönemi ve sonrasında pozitif psikoloji müdahaleleri kapsamında bu filmin yararlı bir materyal olarak kullanılabileceğini belirtmişlerdir. Katılımcıların filmlerin pozitif psikoloji kavramlarının öğretiminde yararlı bir araç olarak kullanılabileceğine dair bu görüşleri önceki araştırma sonuçları ile tutarlı görünmektedir (örn., Niemic, 2007; Smithikrai, 2016). Ayrıca pozitif psikoloji eğitiminde yaşantısal tekniklerin yararlığını vurgulayan görüşlerle de uyumludur (Biswas-Diener ve Patterson, 2011). Hangi alanlarda yararlanılabileceği sorusuna verdikleri yanıtlar sıklığına göre sırasıyla umut, hayatın anlamı, sosyal destek, karakter güçleri, psikolojik sağlık, özgürlük, sorumluluk, şükran ve minnettarlık, saygı ve değer olmak üzere toplam dokuz tema altında toplanmıştır. Katılımcılar filmin özellikle umudu arttırmaya ve hayatın anlamını geliştirmeye yönelik müdahale çalışmaları için yararlı bir materyal olacağını belirtmişlerdir. Bunun yanında, psikolojik sağlık ve karakter güçlerinin geliştirilmesi konusunda da filmde yararlanılabileceğini belirtmişlerdir. Pozitif psikoloji müdahaleleri alanında yapılan deneysel araştırmalar gözden geçirildiğinde umudu, psikolojik sağlamlığı ve karakter güçlerini geliştirmeye yönelik çalışmaların önemli bir yer tuttuğu ve bu çalışmaların farklı etki büyüklüklerinde olmakla birlikte olumlu sonuçlar ortaya koyduğu görülmektedir (Davidson, Feldman ve Margalit, 2012; Proyer, Ruch ve Buschor, 2013; Seligman ve ark., 2009). Katılımcılar filmin ayrıca, sosyal destek, sorumluluk, özgürlük, minnettarlık ve değerlerin geliştirilmesine yönelik müdahale çalışmalarında da kullanılmasının yararlı olacağını ifade etmişlerdir. Bu kavramlar arasında minnettarlık kavramı da pozitif psikoloji müdahaleleri alanında önemli bir yere sahip olup, minnettarlığı arttırmaya yönelik olarak yapılan çalışmaların olumlu sonuçlar verdiği görülmektedir (örn., Oğuz Duran ve Tan, 2013). Katılımcıların verdikleri yanıtlar incelendiğinde farklı kavramları birbirleri ile ilişkili olarak da ele aldıkları ve bu bağlamda kullanılmasının yararlı olacağını düşündükleri görülmektedir. Örneğin bir katılımcı, özgürlüğün anlaşılmasında ve deneyimlenmesinde sorumluluğun önemini vurgulamış, bir diğer katılımcı ise sosyal desteğin geliştirilmesinin psikolojik sağlamlığı arttırmada oynadığı role değinmiştir. Katılımcıların görüşlerinin son sorusuna verdikleri yanıtlar genel olarak değerlendirildiğinde, pozitif psikoloji ile ilgili temel kavramları öğrenmenin ötesinde, söz konusu kavramların pozitif psikoloji müdahaleleri bağlamında kullanılması konusunda da belli bir anlayışa sahip olduklarını ve izledikleri film çerçevesinde bu görüşlerini yorumlayabildiklerini göstermektedir.

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Esas olarak Esaretin Bedeli filminin, pozitif psikoloji yaklaşımına dayalı olarak incelenmesine odaklanan bu çalışma, aynı zamanda Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık son sınıf öğrencilerinin “Pozitif Psikoloji” dersi kapsamında öğrendikleri kavramları, dönem sonunda izledikleri film aracılığıyla düşünmelerini ve kavramlarla ilgili öğrendikleri bilgileri pekiştirmelerini amaçlamıştır. Bunun yanında, mevcut araştırma Pozitif Psikoloji dersinin öğretiminde yaşantısal bir teknik olarak film incelemesinin kullanımının değerlendirilmesine de olanak sağlamıştır. Sonuçlar, Esaretin Bedeli filminin, Pozitif Psikolojinin pek çok temel kavramı ile ilişkilendirildiğini, genel olarak psikolojik danışman adaylarının pozitif psikoloji alanının temel kavramlarını filmdeki karakter ve olaylar üzerinden yorumlamak suretiyle yeterli düzeyde öğrendiklerini ve izledikleri film üzerinden

öğrendikleri bilgileri pekiştirme fırsatlarını bulduklarını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen bulgular, ayrıca, filmlerin pozitif psikoloji alanında bir öğretim yöntemi olarak kullanılmasının yararlılığını ortaya koymaktadır. Psikolojik danışman eğitimi alanında farklı dersler bağlamında filmlerin kullanılmasına yönelik araştırmaların ortaya koyduğu önceki bulguları da dikkate alarak (örn., Kağnıcı, 2015) psikolojik danışman eğitimi alanında farklı derslerde filmlerden bir öğretim yöntemi olarak kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, iyi oluşun, psikolojik sağlamlığın, karakter güçlerinin, umudun ve farklı olumlu yapıların geliştirilmesine odaklanan pozitif psikoloji müdahaleleri alanında da filmlerin kullanılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.

### Kaynakça

- Biswas-Diener ve Patterson (2011). An experiential approach to teaching positive psychology to undergraduates. *The Journal of Positive Psychology*, 6,(6), 477–481.
- Cameron, E. L., Fox, J. D., Anderson, M. S. & Cameron, C. A. (2010). Resilient youths use humor to enhance socioemotional functioning during a day in the life. *Journal of Adolescent Research*, 25(5), 716–742.
- Casper, W. J., Watt, J. D., Schleicher, D. J., Champoux, J. E., Bachiochi, P. D., & Bordeaux, C. (2003). Feature film as a resource in teaching I-O psychology. *The Industrial-Organizational Psychologist*, 41, 83-95.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: Implications for successful adaptation to extreme stress. *Am J Psychiatry* 161(2), 195-216.
- Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial Modern Classics.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18 (2), 203-211.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K. ve Oğuz, E. (2011). Nitel bir görüşme yöntemi: Odak grup görüşmesi. *Kuramsal Eğitimbilim*, 4 (1), 95-107.
- Oranit B. Davidson , David B. Feldman & Malka Margalit (2012) A focused intervention for 1st-year college students: Promoting hope, sense of coherence, and self-efficacy, *The Journal of Psychology*, 146(3), 333-352, <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.634862>
- Dawson, M. & Pooley, J. A. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university students. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2), 38-49.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Eliüşük, A. ve Arslan, C. (2016). Sabır ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(31), 67-86.
- Eryılmaz, A (2015). Positive psychology in the class: The effectiveness of a teaching method based on subjective well-being and engagement increasing activities. *International Journal of Instruction*, 8(2), 17-32.
- Feldman, D. B. & Dreher, D. E. (2012). Can hope be changed in 90 minutes? Testing the efficacy of a single-session goal-pursuit intervention for college students. *Journal of Happiness Studies*, 13, 745–759.
- Grenville-Cleave, B. (2012). *Introducing positive psychology: A practical guide*. London: Icon Books.

- Jayawickreme, E., Forgeard, M., & Seligman, E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology, 16*(4), 327–342.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitime yeni bir yaklaşım. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 6*(45), 25-40.
- Kağnıcı, D. Y. (2015). Psikolojik danışman eğitiminde cinsel yönelim olgusunun irdelenmesi: Benim çocuğum filmi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(44), 83-95.
- Kardaş, F., & Yalçın, İ. (2019). Türkiye’de iyi oluş ile ilgili yapılmış araştırmaların sistematik olarak incelenmesi. *Kastamonu Education Journal, 27*(4), 1423-1433. doi:10.24106/kefdergi.2799
- Koydemir, S., & Kahraman, H. (2015, October). Kampüste Mutluluk: Lisans Düzeyinde Bir İyi Oluş Dersinin Öğrencilerin İyi Oluşları Üzerindeki Etkisi. Paper presented at XIII. National Psychological Counseling and Guidance Congress. Mersin: Mersin University.
- Lemay, R., & Ghazal, H. (2001). Resilience and positive psychology : Finding hope. *Child & Family, 5*(1), 10-21.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science, 22*, 57-62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Niemiec, R. M. (2007). What is a positive psychology film? (Review of film *The Pursuit of Happiness*). *PsycCRITIQUES—Contemporary Psychology: APA Review of Books, 52*(38), Article 18, np. doi: 10.1037/a0008960
- Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 5*(40), 154-166.
- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online, 13*(4), 1240-1248.
- Pan, J. Y. & Chan, L. W. (2007). Resilience: A new research area in positive psychology. *Psychologia, 50*, 164-176.
- Park, N. & Peterson, C. (2009). Character strengths: Research and practice. *Journal of College and Character, 10*(4), <https://doi.org/10.2202/1940-1639.1042>
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R.P. (2002). Academic emotions in students’ self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist, 37*, 91–105.
- Peterson, C. ve Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Washington, DC: APA.
- Pleeging, E., Burger, M. & Exel, J. (2019). The relations between hope and subjective well-being: a literature overview and empirical analysis. *Applied Research in Quality of Life, https://doi.org/10.1007/s11482-019-09802-4*
- Proyer, R. T., Ruch, W., & Buschor, C. (2013). Testing strengths-based interventions: a preliminary study on the effectiveness of a program targeting curiosity, gratitude, hope, humor, and zest for enhancing life satisfaction. *Journal of Happiness Studies, 14*(1), 275-292.
- Rufer, Linda Jones MD, "Magic at the Movies: Positive Psychology for Children, Adolescents and Families" (2014). Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects. 68. Erişim: 21 Şubat 2021 [http://repository.upenn.edu/mapp\\_capstone/68](http://repository.upenn.edu/mapp_capstone/68)
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.

- Schnitker S. A. (2012). An examination of patience and well-being, *The Journal of Positive Psychology (Dedicated to furthering research and promoting good practice)*, 7(4), 263-280
- Seligman, M. E. P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology – an introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M., Ernst, R., Gillham, J., Reivich, K., & Linkin, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford Review of Education*, 35, 293–311.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A new understanding of happiness, well-being-and how to achieve them*. Nicholas Brealey Pub.
- Smithikrai, C. (2016). Effectiveness of teaching with movies to promote positive characteristics and behaviors. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 217, 522 – 530.
- Steger, M. F. (2018). *Meaning and well-being*. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers. DOI:nobascholar.com
- Uz-Baş, A. ve Soylu, Y. (2018). Pozitif duyguların psikolojik danışman adaylarının entelektüel becerileri ve mutluluk düzeylerine etkisi. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 8(2), 264-270. <https://doi.org/10.5961/jhes.2018.269>
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Wedding, D. ve Niemiec, R. M. (2018). *Filmlerle pozitif psikoloji: Karakter güçlerini geliştirmek için filmlerden yararlanma* (Çev. G. Kafa). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- The Internet Movie Database, “IMDb: Ratings, Reviews, and Where to Watch The Best Movies”. Erişim: 21 Şubat 2021, <https://www.imdb.com/list/ls004610270/ö>