

“Nilüfer’in Kararı” Filminin Gerçeklik Terapisinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi

Analysis of the Movie “Nilüfer’s Decision” Using Reality Therapy Basic Concepts

Derya HAN¹, Servet BAYRAM²

Citation : Han,D., & Bayram, S. Nilüfer’in Kararı filminin gerçeklik terapisinin temel kavramları açısından incelenmesi. Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi, 2, x. <https://doi.org/10.xxxx>
Received : 10.08.2022
Accepted : 20.11.2022
Published : 12.25.2022
Publisher’s Note : Istanbul Medipol University stays neutral with regard to any jurisdictional claims.
Copyright : © 2022 by the authors. Submitted for possible open-access publication under the terms and conditions of the DergiPark.

ÖZ

Toplumsal gelişmelere ve olaylara sessiz kalmayan sinema, psikoloji biliminden de etkilenecek kendisine bu sektörü malzeme edinmiştir. Psikoloji bilimi de buna karşılıksız kalmayarak sinema filmlerinin içeriklerini psikolojideki kuramlar, rahatsızlıklar ve diğer öğeler etrafında analiz etmiştir. Oyuncuların karakterleri veya psikolojik özellikleri çözümleme yoluyla yorumlanarak incelenmiştir. Bu çalışmada da William Glasser’in öncüsü olduğu Gerçeklik Terapi Kuramının temel öğelerinin açıklanması için, *Nilüfer’in Kararı* isimli film incelenmiştir. Çalışmaya öncelikle Gerçeklik Terapisinin temel öğeleri olan *seçim ve sorumluluk, temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, başarılı/başarısız kimlik ve toplam davranış* anlatılarak başlanmıştır. Filmin konusuna yer verildikten sonra karakterlerin özellikleri ve yaşadıkları olaylar, Gerçeklik Terapisi yaklaşımına göre incelenip analiz edilmiştir. Filmin ana karakteri olan Nilüfer’in

1 Yüksek Lisans Öğrencisi; İstanbul Medipol Üniversitesi; deryahan71@gmail.com;

Orcid ID: 0000-0002-1848-9292; Sorumlu Yazar

2 Prof..Dr.; İstanbul Medipol Üniversitesi; servet.bayram@medipol.edu.tr; Orcid ID: 0000-0003-4087-3669

seçimlerine, ihtiyaçlarına ve öz dünyasına bu bağlamda derinlemesine bakılmıştır. Ailesinin ve çevresinin Nilüfer'den beklentilerinin izdüşümünün onun yaşamındaki değişimi nasıl şekillendirdiği Gerçeklik Terapisi yaklaşımıyla incelenmiştir. Bu çalışmanın, Gerçeklik Terapisi felsefesinin anlaşılmasına katkı sağlayabileceği, psikolojik danışmanlık eğitimindeki öğrencilerin ve alan çalışanlarının kuramın özelliklerini somutlaştırabilmelerinde onlara yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Film analizi, sinema, gerçeklik terapisi, seçim, sorumluluk*

ABSTRACT

Cinema, which does not remain silent to social developments and events, has been influenced by the science of psychology and has acquired this sector as a material. Responding to this, the science of psychology analyzed the contents of movies by looking at psychological counseling theories, psychological disorders or other elements of psychology. The characters or psychological characteristics of the actors were analyzed and interpreted through analysis. In this study, the film named Nilüfer's Decision was examined in order to explain the basic elements of Reality Therapy Theory, pioneered by William Glasser. The study started by explaining the basic elements of Reality Therapy, choice and responsibility, basic needs, world of quality, successful/unsuccessful identity and total behavior. After the subject of the movie was included, the characteristics of the characters and the events they experienced were examined and analyzed according to Reality Therapy. In this context, the choices, needs and world of Nilüfer, the main character of the movie, were examined in depth. How the projection of the expectations of her family and environment from Nilüfer shaped the change in her life has been examined with the Reality Therapy Theory. It is thought that this study can contribute to the understanding of the philosophy of Reality Therapy Theory and help students in psychological counseling education to embody the features of the theory.

Keywords: *Film analysis, cinema, reality therapy, choice, responsibility*

1. Giriş

Psikolojinin ve sinemanın çalışmaları arasında yadsınmaz bir etkileşim ve aktarım vardır. Hem sinema hem psikoloji ilgilendikleri olgu olan 'insan' nedeniyle duygular, davranışlar ve düşüncelerin analizi için sürekli karşı karşıya gelmekte ve birbirinden etkilenmektedir. (Schneider, 1987). Sinema; psikoloji biliminden faydalanarak bireylerin kişilik özelliklerini, ruh halini, davranışlarını ve duygularını inceleyerek filmlerindeki karakterlerini yaratmıştır. Bu etkile-

şime cevap veren psikoloji de kendi anlatımını, gücünü ve bilim oluşunu somutlaştırmak için sinemadan yararlanmışır (Köse, 2007). Bu bağlamda psikoloji, kişilerin içsel durumlarını betimleyerek filmler aracılığı ile bir olay örgüsü içinde özel bir zaman ve mekân oluşturarak konularını ve karakterlerini işlemiştir (Çelikel, 2021). İlgili literatür incelendiğinde sinema filmlerinin psikoloji biliminden aldığı bazı başlıkların ‘rüyalar’, ‘psikolojik rahatsızlıklar’ ve ‘psikolojik durumlar’ olduğu görülmektedir. Bu başlıklardan yararlanılarak psikolojide yer alan kuramlar çerçevesinde film analizlerinin yapıldığı yurt içi çalışmalar arasında; ‘Ölü Ozanlar Derneği’ filminin Transaksiyonel Analiz (Çelikel, 2021), ‘İs-sız Adam’ filminin Gerçeklik Terapisi (Tümlü ve Acar, 2014), ‘Benden Bu Kadar’ filminin Bilişsel Davranışçı Terapi (Kaya ve Sarı, 2020), ‘İçimdeki Çocuk’ filminin Adler’in Bireysel Terapisi (Derin ve Yıldız, 2018), ‘Annem Uğruna’ filminin Virginia Satir Aile Terapisi (Durak ve Fışiloğlu, 2007), ‘Siyah Kuğu’ filminin Psikanalitik Terapi (Köksal ve Künuçen, 2021), ‘Babam ve oğlum’ filminin Çok Boyutlu Aile Terapisi (Acar ve Acar, 2013) yaklaşımlarıyla ele alındığı çalışmalar sayılabilir. Uluslararası alandaki çalışmalara bakıldığında ise; ‘Sıradan İnsanlar’(Ordinary People) filminin Aile Terapisi (Moradian, 2010), ‘Gloria’ filminin Danışan Merkezli Terapi, Gestalt Terapi ve Akılcı Duygusal Davranışçı Terapi, (Barbosa, Santos, Cunha ve Gonçalves, 2015), ‘Kim Korkar Kurttan?’ (Who’s Afraid of Virginia Woolf?) filminin Analitik Terapi yaklaşımlarına göre (Falsafi, Khorashad ve Abedin, 2011) analiz edildiği görülmektedir.

İnsanı temele alan sinema sektörü; teknolojinin de gelişmesiyle birlikte bireylerin iç dünyasının keşfedilmesinde başvurulan önemli bir kaynaktır. Önemli bir kaynak olmasındaki sebep ise sinema filmlerinin bireyleri etkileyecek gücü kendisinde bulundurmasıdır. Birey film izleyerek kendisiyle baş başa kalır, kendisini ve hayatını yeniden gözden geçirir. Bu açıdan bakıldığında filmler; danışma kuramlarının ve psikoloji kavramlarının netleştirilmesinde önemli bir araçtır. Özellikle insanları anlama konusunda psikolojide geniş yer tutan kuramların bakış açısıyla filmde işlenen olayı ve karakterin ele alınması araştırmacıların dikkatini çekmektedir. Literatür incelendiğinde film analizlerinin konu edindiği birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Bu çalışmada da İran’ın gerçek aile yaşamından izler taşıyan ve zaman zaman Türk ve İran kültüründen ve aile yapısından benzerlikleri yansıtan bu film; Glasser’in öncüsü olduğu Gerçeklik kuramının temel kavramlarına göre analiz edilmiştir. Bu çalışmanın amacı, Gerçeklik terapisinin daha somut anlaşılmasına katkı sağlayabilmek ve bireylerin kurama has özellikleri daha iyi kavrayabilmelerini sağlamaktır. Bu sebeple araştırmada film analizinden yararlanılarak Gerçeklik terapisti yaklaşımının temel felsefesi ile kavramlarının ele alınması ve aktarılması noktasında bir öğretim aracı oluşturmak hedeflenmiştir.

2. Gerçeklik Terapisi

İnsanların duyguları, düşünceleri ve davranışları ve bunlarla ilgili her şeyden kendisinin sorumlu olduğu fikrine dayanarak William Glasser tarafından oluşturulan Gerçeklik Terapisi, felsefesini 'seçim ve sorumluluk' üzerine inşa eder. Kendimizi iyi hissetmek kadar kötü hissetmenin de eylemlerimiz sonucunda meydana geldiğini ifade eden Glasser, aynı zamanda diğer insanların davranışlarıyla ilgilenmenin gereksiz ve yanlış olduğunu, diğer insanlardan alınabilecek tek olgunun bilgi olduğunu kabul eder (Glasser,1999, s. 10). Glasser, terapiye gelen danışanların altta yatan sorunlarının benzer olduğunu bunun da hayatlarında doyum vermeyen, sağlıksız ve başarısız bir ilişki içinde olmalarından kaynaklandığı görüşündedir. Bu nedenle terapinin nihai amaçlarından biri de bireylerin anlamlı ve doyum sağlayan sağlıklı bir ilişkiye kavuşmasına yardımcı olmaktır (Corey, 2017, s. 315). Gerçeklik Terapisinin temel kavramları şunlardır:

2.1. Seçim ve sorumluluk

Seçim teorisine göre birey yaptığı her türlü eylemden kendisi sorumludur. Mutluluklar gibi mutsuzluklar da bizim seçimimizdir. Diğer bireyler yaşamımıza ne mutluluk ne de mutsuzluk katabilir. Kurama göre bizler diğer insanlardan sadece bilgi alıp verebiliriz. Alınan bu bilgi beyinde işlendikten sonra yine bireyin seçimine bırakılır (Palancı, 2004). Gerçeklik terapisinin merkezinde olan seçim ilkesine göre bireyler yaşamları boyunca nasıl davrandığı, neye karar verdiği noktasında özgürdür. İnsanlar nadiren bir şeyi yapmaya zorlanırlar ve genelde kendi seçimlerine dayalı olan kararlarıyla yaşamlarını daha iyi kontrol edebilmeleri için seçim teorisini öğrenmelidirler. Seçim teorine göre birey bir eylemi yapmaya zorlanmışsa bunun için kurban rolüne girmesine gerek yoktur. Birey yaşadığı olumsuz duygulardan kurtulmak istiyorsa en başta davranışlarını değiştirmesi gerektiğini bilmeli ve seçimlerini buna göre yapmalıdır (Kaner, 1993). Bireylerin seçimlerinin kendi elinde olduğunu ifade eden Glasser, devamında bu seçimlerin sonucundaki sorumluluğun da bireylere ait olduğunu ifade etmektedir. Terapistler, süreç esnasında danışanların yaptıklarından sorumlu olduğu gerçeğini asla gözden kaçırmamalıdır. Seçim teorisi, sorumluluğun odağını seçim yapan bireye yöneltir (Corey, 2017, ss. 338-339). Bununla birlikte birey sadece kendi eylemlerinden sorumludur. Başkalarının eylemleri ve bunların sonuçlarının sorumluluğu bireye yüklenemez. Kısacası danışanların seçimlerinin kendi elinde olduğunu fark etmesi önem kazanmaktadır (Tunç ve Acar, 2017).

2.2. Temel ihtiyaçlar

Gerçeklik terapisine göre temel ihtiyaçlar hayatta kalma, ait olma, güç/ başarı, özgürlük/bağımsızlık ve eğlence/ zevk alma olmak üzere beş tanedir:

2.2.1. Hayatta kalma ihtiyacı

Hayatta kalma, bireylerin kendilerini dış dünyaya karşı korumalarında ve fizyolojik gereksinimlerini karşılamada en temel ihtiyaçtır. Bireylerin, dünyaya geldiklerinde hayata devam edebilmek ve bunu koruyabilmek için biyolojik olarak harekete geçebilme güçleri vardır. Bu ihtiyaç ilk olarak kendini bebeğin emme refleksi ile gösterirken daha sonrasında ise kompleks ve amaçlı davranışlara dönüşmektedir. Hayatta kalma ihtiyacı aynı zamanda güvenliği sağlamayı da kapsayan bir ihtiyaçtır (Wubbolding, 2012, s. 347).

2.2.2. Ait olma ve sevgi ihtiyacı

Bireylerde ortak olarak görülen bir diğer ihtiyaç da bir yere, kişiye, topluluğa ait olma veya sevme sevilme ihtiyacıdır. Terapiye bakıldığında hayatta kalma ihtiyacından sonraki en güçlü ve en temel ihtiyaçın ait olma ve sevgi ihtiyacı olduğu kabul edilir. Bunun nedeni ise bireylerin sosyal varlık olmasıdır. Ait olma ihtiyacı aynı zamanda terapide iki amaç için de yardımcı olur. İlk amaç danışan ve danışman arasında güçlü bir terapötik ittifakı oluşturmaktır. İkincisi ise danışanın dahil olduğu ailesi, arkadaşları ve diğerleriyle ilişki kurmasını sağlamak ve bunu koruyup sürdürme noktasında ona yardımcı olmaktır. Ait olma ve sevgi ihtiyacı bir yandan da bireylerin ruh sağlığını koruyup yaşamlarına daha iyi devam edebilmeleri için diğer bireylerle duygusal bir bağ kurmaları açısından da gereklidir (Wubbolding, 2012, s. 347).

2.2.3. Güç ihtiyacı

İnsana özgü bir özelliktir. Hayvanlarda olan ‘güç’ daha çok tehdit edilmeleri karşılığında kendilerini koruma veya ava çıktıklarında saldırganlaşma şeklindedir. Bu güç ilk basamak olan ‘hayatta kalma’ ihtiyacı ile iç içedir. Ancak bu ihtiyaç insanlarda bireyin elinde bulundurduğu gücü kontrol altında tutma, ilişkilerinde baskın olan taraf olma ve bundan haz almayla yakından ilişkilidir. Kazanmak, başarılı olmak, işleri kendi isteği doğrultusunda yürütmek ve başkalarını yönlendirmek insana özgü olan gücün dış dünyaya olan yansımasıdır. Bu nedenle Gerçeklik terapisinde yürütülen bu süreçte danışmanın ve danışanın amaçlarından biri de her zaman son sözü söylemeden önce sakin kalabilmek ve karşı tarafı dinlemeyi öğrenmek şeklinde oluşmaktadır (Glasser, 1999, ss. 40-42).

2.2.4. Özgürlük ihtiyacı

Güç ihtiyacı ile paralel olan özgürlük ihtiyacını Glasser; “Başkasının sana yapmalarından hoşnut olacağın davranışları yapmada sorun yoktur ancak kendine yapılmasından hoşnut olmayacağın bir davranışı da başkalarına yapmaman gerekir.” diye özetlemiştir. Özgürlüğün düşmanı olarak nitelendirdiği dış kontrol, insanın doğasına aykırıdır çünkü insan kendi alanını oluşturmayı ihtiyaç haline getiren varlıktır. Aynı zamanda birey dış dünyanın ve diğerlerinin gücünü kendi alanı ve özgürlüğü için bir tehdit olarak algıladığında kaygı durumu yaşayabilmektedir. Bu nedenle özgürlük başta güç ihtiyacı olmak üzere diğer ihtiyaçlarla iç içedir (Glasser, 1999, ss. 42-43).

2.2.5. Eğlence ihtiyacı

Glasser, eğlence ihtiyacının insanların genetiğine kodlanmasıyla yerleşik hale geldiğini ve öğrenme ile devam ettiğini ileri sürmektedir. Eğlenmenin son bulması ise artık öğrenmenin olmadığı anlamına gelmektedir. Bireyler, birer yetişkin olduklarında ilişki kurmaları daha da güçleşmektedir. Bu nedenle bir ilişkiyi başlatmak ve bu ilişkiyi sürdürmenin yolu eğlenceden geçmektedir. Gerçeklik terapisinin felsefesinde uzun vadeli bir ilişkide tarafların birbirinden eğlenmeyi öğrenmesi böylelikle ilişkiden doyum alması kilit nokta olarak görülür. Bir ilişki kötüye doğru yol aldığı anda tarafların kaybedeceği şeylerin başında, eğlenme hissi ve ihtiyacı gelmektedir. Aynı zamanda eğlenme ihtiyacının karşılanmasında birçok yolun olması ve buna engel olacak insanların az olması nedenleriyle bu ihtiyaç kolay elde edilebilecek ihtiyaçların başında gelmektedir (Glasser, 1999, ss. 43-44).

2.3. Kalite dünyası

Bireylerin çevresiyle etkileşime geçtikçe genişleyen, kendisine ait olan düşüncelerini, inançlarını ve isteklerini barındırdığı yapıya, kalite dünyası denilmektedir. Kalite dünyası doğuştan olup burada yer alan resimler biricik ve bireye özgüdür. Gerçeklik terapisine göre beş ihtiyaç vardır ve bu beş ihtiyaç kalite dünyasında yer alan bireylerle ve olaylarla eşleşir. Birey kalite dünyasında yer alan kişilerden biriyle, ait olma/sevgi ihtiyacını karşılayabilir ya da birlikte zevk alacağı bir faaliyette bulunarak eğlence ihtiyacını giderebilir (Wubbolding, 2017, ss. 11-12). Bu beş ihtiyacın belirli düzeyde karşılanması her insan için gereklidir aksi takdirde bu beş temel ihtiyaçtan biri (veya daha fazlası) tükendiğinde, bireyin yaşamı ve kalite dünyası dengesiz hale gelir (Joyce, Di-Giangi, ve Norman, 2021, s. 18). Kişinin kalite dünyasına ait olan resimler bazı durumlarda net olmayabilir. Bu durumda Gerçeklik terapistinin sorumluluğu, danışanının bu belirsiz ve bulanık olan resimlerini netleştirmesine yardımcı

olmak ve kalite dünyasını iyi hale getirmektir. Bazen de danışanların kalite dünyasına yönelik istekleri çatışmaya sebep olabilir. Örneğin duygusal ilişkisini sağlam temellere oturtmak isteyen bir danışanın aşırı alkol kullanımı ile eğlendiğini söylemesi neredeyse her zaman onun ilişiklisini iyileştirme isteği ile çatışır. Bu nedenle danışanların gerçekten ne istediklerini belirlemesi ve bunun için neler yapması konusunda sağlam adımlar planlaması oldukça önem kazanmaktadır (Wubbolding, 2017, ss. 11-12).

2.4. Başarılı ve başarısız kimlik

Gerçeklik terapisinin üzerinde durduğu bir diğer konu da 'başarılı ve başarısız kimlik' durumudur. Glasser' göre başarılı kimlik geliştiren birey, ait olma ihtiyacını karşılayan kişilerle bir arada olur, böylelikle kendisini güvenceye alır. Kuramın üzerinde en fazla durduğu kavram olan *seçim ve sorumluluk* da yine başarılı ve başarısız kimlik gelişiminde ayırıcı bir noktadır. Başarılı kimlik sahibi kişi ne istediğini bilen, buna göre adımlarını atan ve sonunda karşılaştıklarının sorumluluğunu alan kişidir. Başarısız kimlik geliştiren kişi ise yaşamında aldığı kararların ve yaptığı seçimlerin sonuçlarından kaçan, sorumluluk almayan ve bunları dışsallaştıran bireylerdir. Bireylerin temel ihtiyaçlarıyla yakından ilgili olan başarılı ve başarısız kimlik için sevme-ait olma ihtiyacı belirleyici bir role sahiptir. Başarısız kimliğe sahip kişiler sevme, kendini iyi hissetme, değerli görme ve güvende hissetme konusunda sıkıntı yaşarlar. Yaşadıkları bu sıkıntı, başarısız kimliğe bürünmelerine sebep olduğu için terapinin amaçlarından biri de danışanların başarılı kimlik geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Palancı,2004).

2.5. Toplam davranış

Davranış, düşünme, hissetme ve fizyolojiden oluşan toplam davranış için Glasser; davranışların seçime dayalı olduğunu, bireylerin davranışta bulunma ve düşünme üzerinde doğrudan bir etkisi ve kontrolü olduğunu, duygular ve fizyoloji üzerinde ise ancak dolaylı yoldan kontrolünün olduğunu ifade etmektedir. Glasser bu dört bileşeni, bir arabanın dört tekerliği üzerinden somutlaştırmıştır. Bireyin temel ihtiyaçları olan hayatta kalma, ait olma, güç, özgürlük ve eğlence tıpkı insana güç veren arabanın motorudur. Direksiyon ise bireyin isteklerini, seçimlerini belirler. Arabanın arka tekerlekleri duygular ve fizyolojidir bu kısım üzerinde bireyin etkisi ön tekerlekleri oluşturan davranış ve düşünmeden daha azdır. Arabanın ön tekerlekleri yönü belirleyen temel etkidir ve seçim kuramına göre duygularımızı ve fizyolojimizi davranış ve düşüncelerden ayrı konumlandırmak ve değiştirmek daha zordur. Glasser'a göre, davranışı değiştirmenin yolu, duygularımızı ve fizyolojik tepkilerimizi değiştirecek olan davranış ile düşüncemizi değiştirmeyi seçmekten geçmektedir (Seligman ve Reichenberg,

2007, ss. 373-374). Gerçeklik kuramı özellikle sorundan bağımsız olarak, ilk olarak eylemleri değiştirmeye inanır; çünkü düşünceler eylemleri takip edecektir. Sonrasında hislerde ve fizyolojide değişiklikler olur. Bu durum tıpkı arabanın arka tekerleklerinin, ön tekerleklerinin yönünü takip etmesine benzemektedir. Kurama göre eylemin değişmesiyle yavaş yavaş toplam davranış değişmektedir. Diğer bilişsel yaklaşımlar gibi duygular ve hisler ikincil olarak kabul edilir. Duyguların ele alınması arabanın gösterge panelindeki ışıklara benzetilir. Duygular ve hisler sağlıklı veya sağlıklı bir yaşam yönünü gösterir. Düşüncelere ve davranışlara yapılan bu vurgu, Gerçeklik terapisini bilişsel-davranışçı kuramlara yaklaştırmaktadır (Seligman ve Reichenberg, 2007, ss. 373-374).

3. Araştırma Yöntemi

Bu çalışma, Behnam Behzadi senaryo yönetmenliğini üstlendiği 2016'da vizyona giren Nilüfer'in Kararı filminin Gerçeklik terapisi temel alınarak analiz edildiği betimsel bir çalışmadır. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi kullanılmıştır. Nitel araştırmada önemli bir veri olan dokümanlar araştırmacıların başvurduğu kaynaklar arasındadır. Doküman analizi ise araştırılması amaçlanan konu ve olayların içeriğini oluşturan ve bunların detaylı bir şekilde incelenmesidir. Doküman analizde yararlanılan kaynaklar arasında kitaplar, filmler, videolar ve fotoğraflar yer almaktadır (Şimşek ve Yıldırım, 2016). Bu çalışmada ise doküman analizi aracı olarak *film* kullanılmıştır.

4. İşlem

Çalışmaya ilk olarak Gerçeklik Terapisini yansıtacak, yaklaşımın temel kavramlarını kapsayacak filmin seçilmesiyle başlanmıştır. Film seçimi sırasında öncelikle Gerçeklik terapisi yaklaşımını ele alan yönetmenler ve filmleri listelenmiştir. Özellikle İran sinemasının tarihsel süreçteki gelişimi ile ilgili literatür incelenmiştir. Gerçeklik terapisini anlatacak filmin İran sinemasından seçilmesindeki sebeplerinden en önemlisi İran sinemasının içeriğini hayatın içinden almasıdır. İran Devriminden sonra ülkede yaşanan olaylar ve değişimler sinema sektörünü de etkilemiştir. Devrimden sonra İran filmi; yerel değerlerden ve kültürden beslenerek evrenselleşen bir yapıya dönüşmüştür. İran filmlerine bakıldığında aksiyon ve gerilimin aksine daha durgun hayatın içinden ve 'gerçekçi bir temponun' yansıtıldığı temalar söz konusudur. Hayatın ritminin belgesel dönüştürüldüğü İran filmlerinin bu açıdan Gerçeklik terapisinden izler taşıdığı söylenebilir (Uğur, 2017). Bu değerlendirmelerin sonucunda 'Nilüfer'in Kararı' filminin başrol Nilüfer'in etrafında yaşamını konu alması ve Gerçeklik Terapisi yaklaşımının temel felsefesi ve kavramlarının birçoğunu kapsamaması sebebiyle incelenmesi uygun görülmüştür. Filmin analizinden önce Gerçeklik terapisi ile ilgili literatür incelenmiş ve gerekli okumalar yapılmıştır.

Ardından başlıklar oluşturulmuştur ve bu başlıklara göre film izlenmiş, filmdeki sahnelerin hangi kavramla ilişkili olduğu bulunmuş, bu sahnelerin dakikaları ayrı ayrı not edilmiş ve son olarak, ele alınan sahnelerin bu kavramlar doğrultusunda derinlemesine analizine yer verilmiştir.

5. Bulgular

Senaryosu ve yönetmenliğini Behnam Behzadi' ye ait olan 2016 yılı İran yapımı olan film, İngilizceye *Inversion* olarak çevrilmiştir. Bu film, 2016 Gijón Uluslararası Film Festivali'nde en iyi film olarak aday gösterilmiştir. Yine aynı yıl, 2016 Cannes Film Festivali'nde yönetmeni Behnam Behzadi, Belirli Bir Bakış Ödülüne layık görülmüştür (IMDB, 2016).

Glasser; kuramında seçim ve sorumluluk, temel ihtiyaçlar, kalite dünyası, başarılı/başarısız kimlik ve toplam davranış gibi kavramları vurgular. Aşağıdaki tabloda bu kavramlarla ilişkili olan sahneler yer almaktadır. Bu sahnelerin filmdeki gösterim yerleri ve ilgili oldukları temel kavramlar Tablo 1'deki gibidir. Tabloda Gerçeklik Terapisine yönelik olarak birçok kavramın filmin çeşitli sahnelerinde sergilendiği görülmektedir.

Tablo 1. Gerçeklik Terapisi Yaklaşımındaki Kavramlarla İlişkili Sahneler ve Filmdeki Gösterim Yerleri

Sahne	Temel Kavram	Filmdeki Gösterim Yeri
1	Seçim ve sorumluluk	12.10-12.18
2	Seçim ve sorumluluk	15.10-17.00
3	Seçim ve sorumluluk	19.17-20.14
4	Seçim ve sorumluluk	22.30-24.40
5	Seçim ve sorumluluk	25.20-25.30
6	Kalite dünyası	40.11-43.22
8	Ait olma ve eğlence ihtiyacı	01.00-02.15
9	Hayatta kalma ve ait olma ihtiyacı	03.20-05.50
10	Güç ve özgürlük ihtiyacı	54.35-56.10
11	Hayatta kalmave güç ihtiyacı	50.00-53.30
12	Başarılı - Başarısız Kimlik	56.50-59.20
13	Başarılı - Başarısız Kimlik	56.50-59.20
14	Başarılı - Başarısız Kimlik	01.04.40- 01.07.30
15	Toplam Davranış	12.45-13.25
16	Toplam Davranış	17.15-17.50
17	Toplam Davranış	21.55-22.55

5.1. Filmin konusu

Nilüfer küçüklüğünden beri babasının yanında öğrendiği terziilik mesleğini yaparak yaşamını geçiren, babasının ölümünden sonra miras kalan dükkânlarını kendi başına işleten, ayakları üstünde durmaya çalışan ve bir yandan da yaşlı annesine bakan bekâr bir kadındır. Nilüfer, günlerini hayatın koşturmacası ile geçirirken çocukluk arkadaşı olan Süheyl ile yıllar sonra tekrar karşılaşmıştır. Bu karşılaşma ile birbirlerine karşı duydukları hisler ortaya çıkmıştır. Hayatını güzel görmeye başlayan Nilüfer bu sırada bir telefon ile sarsılır. Tahran'ın kirli havası nedeniyle Nilüfer'in annesinin sağlığı bozulmuş ve doktoru sağlık durumunun daha da kötüleşmemesi için artık ülkenin kuzeyinde yaşaması gerektiğini belirtmiştir. Doktorun uyarıları üzerine Nilüfer abisi Ferhat ve ablası Hüma ile karşı karşıya gelir. Nilüfer bir yandan abisi ve ablasının baskılarını bertaraf etmek isterken bir yandan da annesine ne olacağı konusunda çaresiz hissetmektedir. Bununla birlikte yıllarını verdiği işi, dükkânı ve yıllar sonra bulunduğu aşkı karşısında da köşeye sıkışmış bir durumdadır. Nilüfer'in Kararı filminin, Gerçeklik kuramının temel kavramlarıyla ilişkilendirilerek incelenmesi şu şekilde yapılabilir:

5.2. Seçim ve sorumluluk

Nilüfer'in Kararı filminde Gerçeklik terapisinin ana kavramı olan *seçim ve sorumluluğa* fazlasıyla yer verilmiştir. Film, annelerinin hastalığı için İran'ın kuzeyine gitme zorunluğunun ortaya çıkması ve bunun üç kardeş arasında çatışmaya sebep olması ile başlar. Kardeşlerden Ferhad ve Hüma düzenlerinin ve ailelerinin Tahran'da olması nedeniyle annelerine bakamayacaklarını söylerler. Film; Nilüfer'in bekâr ve en küçük olması nedeniyle annesi ile yeni bir şehirde yaşaması noktasında en uygun kişi olarak görülmesi üzerine ilerlemektedir. Ferhad ve Hüma bir ittifak içerisine girerek kardeşleri Nilüfer'e baskı yaparak annelerine bakmasını isterler. Annesine oldukça düşkün olan Nilüfer, kardeşlerinin evlerinden ayrılmasından sonra zaten annesinin bakımını üstüne almış ve annesinin durumunun ciddileşmesinden sonra iki kardeşin sorumluluklarını üstüne yıkmaları ile mücadele etmiş ve kendi hayalleri arasında çatışma yaşamıştır. Filmde Ferhat annesinin durumunun ciddileşip hastaneye kaldırılmasıyla olanlardan kardeşi Nilüfer'i suçlu bulmuştur. Oysa Ferhat, annesinin bakımını tamamen Nilüfer'e bırakıp sorumluluk almak istememiştir. Annelerinin hastaneye kaldırılmasından sonra doktor ile görüşen Ferhad, Hüma ve Nilüfer; annelerinin durumunun kötüleşmesine sebep oldukları ve daha öncesinde de Tahran'dan ayrılmaları hususunda uyarılarını dikkate almamaları nedeniyle ikaz edilir. Bunun üzerine Ferhat ve Hüma annelerinin söz dinlemediğini, sürekli oksijen tüpü olmadan dışarı çıkmaya

çalıştığını söyleyerek yine sorumluluğu dışsallaştırırlar. Bunun üzerine doktor annelerinin birkaç gün içerisinde taburcu olacağı için artık Tahran'dan uzaklaşması gerektiği ve bu konuda hızlı davranmaları yönünde uyarır. İlerleyen dakikalarda annelerine refakatçi olma konusunda Hüma ve Ferhad birlikte hareket ederek burada kalabalık yapmalarının gereksiz olduğunu dile getirerek Nilüfer'in düşüncesi ve iznini almadan hastaneden ayrılarak onu yalnız bırakırlar. Ertesi gün Nilüfer bir yandan annesi ile tak başına ilgilenirken bir yandan da tekstil dükkânının sorunlarıyla ilgilenmektedir. Bu sırada Hüma ve Ferhad bir araya gelerek annesi ve Nilüfer'in nerede yaşamalarının uygun olacağı konusunda toplantı yaparlar. Hüma toplantı sırasında eşiyile olan yazlıklarının uygun olduğunu söyleyerek bir anlamda vicdanı sorumluluğunu azaltma yolunu bulur. Nilüfer, abisi ve ablasının bu emrivaki tavırlarıyla olan düşüncelerini ve annesinin bakımı ile olan aldıkları kararı kabul etmiş olup başka yolun da olmadığını ifade etmektedir. Filmin ilerleyen sahnelerinin birinde Ferhad'ın borçlarının ödenme zamanı gelmiştir ve yine Nilüfer'i yıkacak başka bir karar alınır. Ferhad, borcunun ödenmesi için Nilüfer'in işlettiği tekstil dükkânını alacaklıya verir. Bu konuda da Ferhad'a destek çıkan Hüma, Nilüfer için en iyisinin bu olduğunu hem çalışmak zorunda kalmayacağını hem de köşede birikmiş parası olacağını dile getirerek yine danışmadan, düşünmeden Nilüfer adına karar alırlar. Nilüfer için artık taşma noktası olan bu durum, abisi ile hesaplaşmasını gerektirir. Abisi ile karşı karşıya gelen Nilüfer, dükkânın elinden alınması ve annesi ile yeni bir şehre taşınma noktasında fikrinin alınmadığını söyler. Nilüfer kocası ve çocuğu yok denilerek annesi ile ilgilenmesi gereken kişinin kendisi olması gerektiği düşüncesine karşı çıkarak bu sorumluluğun paylaşılması gerektiğini bu nedenle herkesin on gün arayla annelerine bakmak için üstüne düşeni yapmalarını söyler. Nilüfer'in bu çıkışı ile şaşırان Ferhad ve Hüma köşeye sıkışmış bir halde yeni bir çözüm için bir araya gelirler.

5.3. Kalite Dünyası

Kalite dünyası bireye özgüdür bu nedenle bireylerin özellikleri ve değer anlayışları zaman zaman çatışma yaratabilir. Nilüfer'in fedakâr bir tutum sergileyerek sonunda annesiyle gitmesi ve yaşadığı şehri geride bırakırken abisi ile ablasından farklı bir inanca sahip olması onları Nilüfer ile karşı karşıya getirerek kalite dünyalarının çatışmasına sebep olmuştur. Durum o kadar ileri bir boyut kazanmıştır ki filmin sahnelerinin birinde abla Hüma, Nilüfer'in annelerine dönüşümlü olarak bakmayla ilgili almış olduğu karardan geri adım atmaması halinde onu mirasa ortak olduğu evlerinden kovmak ile tehdit etmiştir. Bununla da kalmayarak ailesine yakışmayacak davranışlarda bulunmakla suçlayarak onu kalite dünyasında yeni bir imaja büründürmüştür Önceden kalite

dünyalarında birbirlerine karşı olumlu ve yapıcı olan bu kardeşlerden özellikle Hüma ve Ferhad kardeşleri Nilüfer'e karşı artık bir kriz durumunda anlayışsız, bencil ve sorumluluktan kaçan insanlar haline dönmüşlerdir.

5.4. Temel ihtiyaçlar

Gerçeklik terapisine göre temel ihtiyaçlar beş tanedir: hayatta kalma, ait olma, güç/başarı, özgürlük/bağımsızlık ve eğlence/zevk almaktır. Bu beş ihtiyaçtan hayatta kalmaya bakıldığında doktorun annelerinin ciğerlerinin kötü olmaması için havası temiz bir yere gitmesi gerektiğini söylemesi, Ferhad ve Nilüfer'in bir iş sahibi olup çalışmaya devam etmeleri örnek verilebilir. Filmde oldukça yer alan ve aynı zamanda Gerçeklik terapisinde de en önemli öğelerden biri olan 'ait olma/ sevme sevilme' ihtiyacına bakıldığında Nilüfer'in annesine yıllarca bakması, onun ihtiyaçlarını karşılaması, yeğeni Saba'ya olan sevgisi onun da teyzesine olan sevgisi bu ihtiyacı ortaya koymaktadır. Annelerinin rahatsızlığı ve şehirden taşınma durumu ortaya çıkana kadar birbirlerini seven bir görünüm taşıyan üç kardeş 'güç ve özgürlük' ihtiyacı devreye girdiğinde çatışmaya neden olmuştur. Gerçeklik kuramına göre bireyler yaşamlarının her anında olmasa bile bazı kararlar alırken, seçimler yaparken ve hayatlarına yön verirken özgür olmak isterler. Ancak filme dönüldüğünde Nilüfer'in seçimleri, istekleri ve kararları hep elinden alınmıştır. Nerede yaşayacağı, ne yapacağı, hangi işle uğraşacağı hep abisi ve ablasının kendi aralarında konuşup karara bağladıkları seçimler ile olmuştur. Duruma abi Ferhad ve abla Hüma açısından bakıldığında annelerinin yaşamı hakkında bir sorumluluk ortaya çıktığında yaşayıp düzen kurdukları yer olan Tahran'dan ayrılma fikri ve bunun vicdani sorumluluğu kendi özgürlük alanlarını tehdit etmeye başlayınca elinde bulundurdukları 'güç olan' abi ve abla kimliklerine bürünerek Nilüfer'i baskı altında tutmaya çalışmaktadırlar. Özgürlük ihtiyacı için William Glasser; "Özgürlük ihtiyacının bireyin elinden alınması ve ihtiyacın tehdit altında olduğunu gördüğümüzde bizleri daha çok ilgilendirmeye başlamaktadır." der. İnsanların yaşamlarında özgürlüklerinin kısıtlanması, tehdit edilmeleri ve özgürlük için endişesinin nasıl arttığına dair örnekler ve mücadeleler oldukça fazladır (Flanagan ve Flanagan, 2007, s.304). Filmin ilerleyen dakikalarında abla Hüma ve abi Ferhad'ın Nilüfer'e danışmadan hayatın hakkında kararlar alması ve buna zorlamaları Nilüfer'in özgürlük ihtiyacını kısıtlamaya başlamaktadır. Bunun üstüne geçim kaynağı olan dükkanının elinden alınması Nilüfer için artık dayanamayacak bir nokta olur ve bu duruma karşı çıkar. Kendi güç ve özgürlük ihtiyacını kullanarak abisine ve ablasına dönüşümlü olarak annelerinin yanında kalınmasının adaletli olacağını ve sorumluluğun herkesin üstünde olduğunu söyleyerek karşı çıkar. Bu teklifle kendilerini köşeye sıkış-

mış hissedenden Ferhad ve Hüma, Nilüfer'in bu konuda ciddi olup olmadığını anlayamaz ve özgürlükleri için başka yollar aramaya başlar. Nilüfer'e, annesine iyi bir evlat olmadığını, annesini sevmediğini ve bencil biri olduğunu söyleyip onun 'ait olma/ sevme-sevilme' ihtiyacını sarsmaya çalışırlar. Nilüfer'in ait olma/ sevme-sevilme ihtiyacını karşılayan bir diğer kişi ise duygusal bir ilişki yaşamaya başladığı Süheyl'dir. Süheyl eşinden boşanan ve çocuğunun velayetini kendisine alan bekar bir babadır. Süheyl, ilişkilerinin başında bir çocuğu olduğu gerçeğini, velayetinin kendisinde olduğunu ondan saklamıştır çünkü Nilüfer'in kendisinden olmayan bir çocuğa bakmakla ilgili sorumluluk almayacağını ve kendisinden uzaklaşacağı fikrine kapılmıştır. Nilüfer ile ilişkileri ilerleyince daha çok tedirgin olmaya başlamış ve bunları saklamamaya karar vermiştir. Nilüfer'in olaylar karşısında güveni sarsılırken iki taraf için de sevmeye ve sevilme ve bunu sürdürme ihtiyacı tehlikeye girmiştir. Filmde dikkat çeken bir diğer durum da Nilüfer'in güç ve hayatta kalma ihtiyacı için verdiği bir mücadeledir. Nilüfer annelerine olan bakım için Tahran'dan ayrılma durumuna karşı dönüşümlü olarak ilgilenme fikri Hüma ve Ferhad açısından kabul edilmemiştir. Nilüfer'in bu durum karşısında kararlı ve kesin duruşu Ferhad ve Hüma'yı sinirlendirmiş ve ortak miras olan dükkânı ondan almışlardır. Nilüfer abisi ve ablasının bu davranışları karşısında yılmayarak yaşamını devam ettirebilmek ve kardeşlerine boyun eğmeyerek başka dükkân arayışına girmiş ve hayatına yeni bir sayfa açmıştır. Tüm bunlar Nilüfer için özgürlük ve hayatta kalma ihtiyacına verdiği önemin işaretleri olarak kabul edilebilir.

5.5. Başarılı-başarısız kimlik

Bireylerin sosyal bir varlık olmaları nedeniyle bir kimlik oluşturmaları gerekmektedir. Bu kimlik bazen olumlu davranış ve özelliklerle çevrili iken bazen de bireye ve yaşamına zarar veren davranışlar ve özelliklerle de çevrili olabilmektedir. Bir kimliğe sahip olmanın gerekliliği sorumluluğu da beraberinde getirir. Çünkü sonucun kendi eylemleri ile gerçekleştiğini fark eden birey, sorumluluğun da kendisinde olacağını görecektir. Gerçeklik terapisine göre iki tür kimlik vardır; başarılı ve başarısız kimlik. Başarılı kimlik davranışın sorumluluğunu üstüne alan ve gerçekliği çarpıtmadan kabul edebilen kişileri işaret ederken başarısız kimlik ise eylemlerinin sonuçlarını dışsallaştıran ve gerçeği inkâr eden kişileri gösterir (Kaner, 1993, ss. 574-575). Bu açıdan filmi incelediğimizde Nilüfer'in başarılı bir kimliğe sahip olduğu düşünülmektedir. Ailesi, işi ve özel hayatındaki olaylara yönelik seçimlerde bulunurken bunların sonuçlarını kabul etmekte ve gereken sorumluluğu almaktadır. Ferhad ve Hüma'ya bakıldığında ise annesi ile ilgili sorumlulukları kardeşleri Nilüfer'e yıkarak bu konuda herhangi bir sorumluluk almamaktadır. Nilüfer başarılı bir kimlik ge-

liştirmek için beş ihtiyacı karşılayabilecek adımlar atarken Ferhad ve Hüma ihtiyaçların karşılanmasını engellemeye çalışmaktadır. Ferhad ve Hüma beş ihtiyaçtan güç ve hayatta kalma ihtiyacını ön plana alan bir yaşam sürmektedir. Onlara göre ait olma-sevme ihtiyacı ve eğlence ihtiyaçları geri planda durmaktadır. Bu durum da onları başarılı kimliğe ulaşmaktan alıkoymaktadır. Çünkü başarılı kimliğin inşası bu beş ihtiyacının sağlıklı bir şekilde giderilmesine, gelişme gücüne ve işlevsel bir sosyalliğe bağlıdır.

5.6. Toplam davranış

Toplam davranış terimi, bireylerin davranışının çok boyutlu doğasını anlamakta ve vurgulamaktadır. Buna göre davranışlar dört bileşenden oluşur; hareket etme, düşünme, hissetme ve fizyoloji. Filme dönüldüğünde Nilüfer, abisi ve ablasının baskı kurması sonucunda kendisini yorgun, çaresiz ve öfkeli hissetmektedir. Nilüfer'in ablası ve abisi farklı düşünce ve seçimlerde bulunmaktadır bu nedenle Nilüfer'i son ana kadar annesi ile Tahran'dan ayrılmaya zorlamıştır. Gerçeklik Terapisi yaklaşımına göre duygular davranışlardan ve düşüncelerden bağımsız değildir (Murdock, 2017, ss. 359-360). Bu açıdan filme bakıldığında Nilüfer, abisi ve ablasının annelerine bakması gereken kişinin kendisi olduğuna dair söylemlerine dayanamamış ve sorumluluktan kaçmalarına 'dur' diyerek kendisinin de özel bir hayatı olduğunu anlatmaya çalışmıştır. Ancak bunun sonucunda da annesine ne olacağı konusunda endişeye kapılmış, abisi ve ablasının kendisini anlaması noktasında beklentiye girmiştir. Filmin başka bir sahnesinde Nilüfer'in çocukluk arkadaşı olan ve duygusal bir ilişki yaşamaya başladığı Süheyl çocuğunun velayeti konusunda Nilüfer'e açık davranmaması ama zaman geçtikçe artık saklayamayacağını hissetmesi karşısında tedirginlik yaşamıştır. Nilüfer'in bunu öğrenmesi sonrasında onu tekrardan kendisine inanması, güvenmesi ve dinlemesi için girişimlerde bulunmuştur. Nilüfer'i kaybetme korkusu yaşamıştır.

6. Tartışma ve Sonuç

Gerçeklik terapisi, esas olarak bireylerin seçimleri ve sorumlulukları üzerinde duran bir psikoloji yaklaşımıdır. Bireylerin, çevrelerindeki diğer insanlara karşı zarar vermeden kendi seçimlerinin 'iradeye' dayalı olduğunu fark etmesi ve bunu kabul etmesi başarılı kimlik geliştirmede anahtar unsurdur. Bu unsurun bireyin gelişimine katkı vermesine devam etmesi ise ihtiyaçların doyurulmasına bağlıdır. İlk ihtiyaç olan *hayatta kalma* fizyolojik gereksinim olarak kabul edilirken diğer dört ihtiyaç psikolojik gereksinim olarak kabul edilmektedir. Bu ihtiyaçlardan özellikle *ait olma ve sevgi ihtiyacı* ayrı bir öneme sahiptir çünkü Gerçeklik kuramına göre bireylerin terapiye gelmelerindeki en büyük sorun yaşamlarında doyum verici sağlıklı bir ilişkinin kurulamamasından kaynaklanmaktadır.

Gerçeklik terapisinde önemli bir diğer isim olan Wubbolding'e göre bireylerin sergiledikleri davranışlar aynı zamanda kullandıkları dili ifade eder. Bunun anlamı ise bireyin davranışlarının aslında çevreye ne mesaj verdiğini göstermesidir. Davranışın amacı istenileni elde etmek için dış dünyayı etkilemektir (Corey, 2015, s. 399). Filme dönüldüğünde Nilüfer'in, Hüma'nın ve Ferhad'ın davranışları ayrı birer dildir. Hüma ve Ferhad birlikte hareket ederek kardeşleri Nilüfer üzerinde baskı kurmaya çalışırken Nilüfer ise özsaygısını koruyarak kardeşlerine karşı durmaktadır. Nilüfer'in bu şekilde davranarak kardeşlerine verdiği mesaj ise bir 'sınırının' ve bir 'kimliğinin' olduğudur. Gerçeklik kuramında önemli bir diğer husus da seçimlerin bireyleri rahatsız hissettirmesinin nedeni bireylerin giderilmeyen ihtiyaçlarının olmasıdır (Eryılmaz ve Mutlu, 2016, s. 60). Nilüfer'in Kararı filminde bu durum açıkça görülmektedir. Süheyl, Nilüfer'den bir oğlu olduğunu ve oğlunun velayetinin kendisinde olduğunu saklamayı seçmiştir. Süheyl Nilüfer ile olan ilişkisi ilerledikçe bu seçiminden endişe duymuştur çünkü böyle önemli bir konuyu sakladığı için Nilüfer ile karşılaşmış olduğu ait olma/ sevmeye-sevilme ve eğlence ihtiyacını kaybedeceğini düşünmektedir. Filmden verilebilecek bir diğer örnek de Nilüfer'in annelerine sırayla bakma önerisini sunup bu kararı almasından sonra kardeşlerinin kabul edip etmeyeceği karşısında yaşadığı gerginliktir. Çünkü kardeşlerini yakından tanıyan Nilüfer aslında bu önerisini kabul etmeyeceklerini bilmektedir ancak bu kararı almasaydı bu sefer de özgürlük ve güç ihtiyacının da elinden alınacağını farkındadır. Filmin sonunda belirsiz de olsa bu öneriyi kabul etmeyen kardeşleri karşısında Nilüfer annesi ile Tahran'dan ayrılan kişi olarak yeni bir seçim yapmaktadır. Bu seçimin arkasında oluşan endişe; onun özgürlük ve güç ihtiyacının tehlikeye girmesi olarak da görülse Nilüfer'in annesine duyduğu bağlılık baskın gelerek sevmeye ve sevilme ihtiyacını ön plana çıkarmaktadır. Bu örnek de Glasser'in Gerçeklik terapisinde belirttiği üzere sevmeye sevilme ihtiyacının diğer ihtiyaçlardan daha önemli olduğuna dair görüşünü desteklemektedir (Akpınar ve Öz, 2013).

Sinema filmlerine bakıldığında gerçeklik terapisinin temel öğelerini ve felsefesini yansıtan filmlere rastlamak mümkündür. 'Nilüfer'in Kararı' filmi de Gerçeklik terapisini yansıtan iyi örnekler arasında yer almaktadır. Böylelikle bu çalışmada da 'Nilüfer'in Kararı' filmi Gerçeklik yaklaşımının temel öğeleriyle ilişki kurularak farklı, somut bir bakış açısı kazandırılmaya çalışılmıştır. Sinema filmlerinde insanın iç dünyasını anlamaya yönelik örneklerin sunulması psikolojik danışma eğitiminde yaklaşımların ve psikolojik rahatsızlıkların öğretilmesi konusunda, faydalı olabilmektedir. Bu çalışmanın Gerçeklik terapisinin öğretilmesi ve anlaşılması noktasında alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Yaklaşımların, psikolojik rahatsızlık ve diğer birçok öğenin

bu şekilde anlatılması, incelenmesi de sinema sektörünü ve psikoloji bilimini karşılıklı olarak zenginleştirmeye devam edecektir.

Çıkar Çatışması Beyanı: Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, T. ve Acar, V. N. (2013). "Babam ve oğlum" filmi çok boyutlu aile terapisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(1),37-53. <https://www.idealonline.com.tr/IdealOnline/pdfViewer/index.xhtml?uId=1235&ioM=Paper&preview=true&isViewer=true#pagemode=bookmarks>.
- Akpınar, O. ve Öz. S. F. (2013). Gerçeklik terapisi: özellikler, temel kavramlar, tedavi, uygulama ve değerlendirme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 1-22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/6157/82746>
- Barbosa, E, Santos, A., Cunha, C. ve Gonçalves, M. M. (2015). Narrative change in Gloria Films: comparing various processes of therapeutic innovation. *Psychotherapy Research*, 27(1), 1-13. DOI: 10.1080/10503307.2015.1072286
- Corey, G. (2015). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları* (Ergene. T, Çev.). Mentis Yayıncılık.
- Corey, G. (2017). Reality therapy. *Theory and practice of counseling and psychotherapy*, (3rd ed.). Cengage Learning.
- Çelikel, B. (2021). Transaksiyonel analiz yaklaşımı bağlamında bir film analizi: Ölü Ozanlar Derneği. *Sosyal Sağlık Dergisi*, 1(1), 21-44. <https://www.eksenstitu.org.tr/sosyalsaglik/wp-content/uploads/sites/8/2021/10/Sosyal-Saglik-C1-S1-M2-Eylul-2021.pdf>.
- Derin, S. Yıldız, Ç. Y. (2018). Adler yaklaşımı açısından "İçimdeki Çocuk" filminin analizi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 43(193), 317-335. <https://doi.org/10.15390/EB.2018.6803>
- Durak, Ş. E ve Fıfıloğlu, H. (2007), Film analizi yöntemi ile Virginia Satir Aile Terapisi yaklaşımına bir bakış. *Türk Psikoloji Yazıları*,10(20), 43-62. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.3163.0482>.
- Eryılmaz, A. ve Mutlu, T. (2016). *Psikolojik danışma kuramları. Kuramdan uygulamaya bireyle psikolojik danışma* (2. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Falsafi, P., Khorashad, S. K. ve Abedin, A. (2011). Psychological analysis of the movie "Who's Afraid of Virginia Wolf?" by using Jungian archetypes. *Social and Behavioral Sciences*, 30, 999-1002.
- Flanagan, J. S. Flanagan, S. R. (2007). Reality therapy. *Counseling and psychotherapy theories in context and practice skills, strategies, and techniques* (4th ed.). New Jersey.
- Glasser, W. (1999). *Choice theory: a new psychology of personal freedom*. Harper Collins.
- Internet Movie Database. (2016). Nilüferi'nin Kararı. https://www.imdb.com/title/tt5695764/?ref_=ttrel_rel_tt adresinden 20 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Joyce, L, DiGiangi, H. ve Norman, S. (2021). Trauma treatment from a choice theory/ reality therapy perspective. *The International Journal of Choice Theory and Reality Therapy: An On-Line Journal*, 40(2). 18.
- Kaner, S. (1993). Kontrol kuramı ve Gerçeklik terapisi. *Ankara Üniversitesi CBF Dergisi*, 26(2), 569-585. https://doi.org/10.1501/Egifak_0000000486.

- Kaya, Y ve Sarı, T. (2020). Obsesif kompulsif bozukluğun Bilişsel Davranışçı Terapi bağlamında film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Akademik Araştırmalar*. 285-294.
- Köse, B. (2007). Panel: sinemada psikoterapistler ve psikoterapi etiği. *Türk Psikoloji Bülteni*, 13(41).1-15. <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpb134101.pdf> adresinden 10 Mayıs 2022 tarihinde alınmıştır.
- Küniçen, H.H. ve Köksal N. Y. (2021). Psikanalitik eleştiri yaklaşımı ile bir film okuması: Black Swan. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 419-439.
- Moradian, A. M. (2010). Theories of family therapy, based on the film: "Ordinary People" (1-6). https://www.academia.edu/2436537/Theories_of_Family_Therapy_Based_on_the_film_Ordinary_People_
- Murdock, L. N. (2017). Reality therapy. *Theories of counseling and psychotherapy a case approach*, 359-360. Pearson Education.
- Palancı, M. (2004). Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik Gerçeklik Terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi [Yayınlanmamış Doktora Tezi].Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Schneider, I. (1987). The theory and practice of movie psychiatry. *The American Journal of Psychiatry*, 144(8), 996-1002. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.8.996>.
- Seligman, L ve Reichenberg, W. L. (2007). Reality therapy. *Theories of counseling and psychotherapy: systems, strategies and skills*. Upper Saddle River. Pearson Prentice Hall.
- Şimşek, H. ve Yıldırım, A. (2016). Doküman incelemesi. *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Tunç, E ve Acar, V. N. (2017). Bir Ayrılık (A Separation) filminin Gerçeklik terapisi öğeleri açısından incelenmesi. *Social Sciences Studies Journal*, 3(10),1257-1264.https://sssjournal.com/files/sssjournal/1323029321_8_SSS_V3_I10_ID-156.%20Emine%20TUN%C3%87%20&%20Nil%C3%BCfer%20Voltan-Acar_1257-1264.pdf.
- Tümlü, Ü. G ve Acar, V. N. (2014). İssız Adam filminin Gerçeklik Terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan ve İnsan Dergisi*, 1(2), 62-73. <https://doi.org/10.29224/insanveinsan.279983>
- Uğur, U. (2017). İran Yeni Dalga Sineması ve Majid Majidi'nin "Cennetin Çocukları" Filmi. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 333-342. <http://dergipark.gov.tr/odusobiad>.
- Wubbolding, R. (2017). Human motivation: specifically why do people do what they do? *Reality Therapy and self-evaluation: the key to client change*. American Counseling Association, Associate Publisher.
- Wubbolding, R.E. (2012). Reality Therapy. J. Frew & M.D. Spiegler (Ed.). *Contemporary psychotherapies for a diverse world* (pp.347). Routledge.

Analysis of the Movie “Nilüfer’s Decision” Using Reality Therapy Basic Concepts

Extended Abstract

Analysis of the Movie *Inversion* in Terms of Basic Concepts of Reality Therapy based on the idea that people are responsible for their own feelings, thoughts and behaviors and everything related to them, Reality Therapy, created by William Glasser, builds its philosophy on ‘choice and responsibility’. Expressing that feeling bad as well as feeling good about ourselves comes about as a result of our actions, Glasser also accepts that it is unnecessary and wrong to deal with other people’s behaviors, and that the only thing that can be obtained from other people is information (Glasser, 1999, p.10). Glasser is of the opinion that the underlying problems of clients who come to therapy are similar, and this is due to the fact that they are in an unsatisfactory, unhealthy and unsuccessful relationship in their lives. Therefore, one of the ultimate goals of therapy is to help individuals achieve a meaningful and satisfying healthy relationship (Corey, 2017, p.315). Recognizing and accepting that their choices are based on ‘will’ without harming others around them is a key element in successful identity development. The continuation of this element to contribute to the development of the individual depends on the satisfaction of needs. The first need, survival, is accepted as the physiological need, while the other four needs are considered as psychological needs. Among these needs, especially the need for belonging and love has a special importance because, according to the reality theory, the biggest problem for individuals to come to therapy stems from the inability to establish a satisfying healthy relationship in their lives.

In this research, the Iranian-made film, which was screened and directed by Behnam Behzadi and appeared in the international screening as *Inversion*, was examined in terms of Reality Therapy. When we look at the movies, it is possible to come across movies that reflect the basic elements and philosophy of reality therapy. The movie *Inversion* is among the good examples that reflect the Reality approach. Thus, in this study, the movie *Inversion* has been tried to gain a different, concrete perspective by establishing a relationship with the basic elements of the Reality approach. Presenting examples to understand

the inner world of people in movies can be useful in teaching approaches and psychological disorders in counseling education. It is thought that this study will contribute to the field in terms of both teaching and understanding reality therapy. The research was started by giving brief theoretical information about Reality therapy, and then the research method and findings were discussed.

The film, *Inversion*, which is the subject of the research, was used as a tool and the method of the research is a descriptive study. Document analysis, one of the qualitative research methods, was used in the study. Qualitative data collection techniques such as observation, interview, document and speech analysis are generally used in qualitative research. Documents are important sources of information, especially providing data for qualitative research. Document analysis includes the examination of written tools that contain knowledge of the facts and events that are intended to be investigated. Mainly in document analysis; Books, movies, videos and photos are included. A lot of information about the research area can be obtained through document review without the need for interviews and observations. In this way, the researcher saves time and resources. It is necessary to decide which document is important and can be used as a data source by looking at the research topic. Documents such as reports, books, archive files, video and audio recordings, photographs related to the research subject should be analyzed systematically by checking their originality (Yıldırım and Şimşek, p. 188). In this study, film was used as a document analysis tool. In the findings part of the research; A table showing the minutes of the movie scenes, which includes the main concepts of reality therapy, choice and responsibility, successful-unsuccessful identity, needs, world of quality and total behavior is included. After the findings section, the subject of the film is briefly mentioned. The plot of the movie is briefly; Nilüfer's mother was hospitalized due to illness and the doctor's decision to leave the city due to air pollution in Tehran, and the conflicts that started with Nilüfer and her other two siblings. While Nilüfer wants to find a common and democratic solution together with her brother and sister in the face of her mother's illness, her brother and sister are united at the point that they are married and have an established order in Tehran, and they claim that the most appropriate person to leave the city and take care of their mother is their sister Nilüfer. In a way, sister Hüma and brother Ferhad try to put pressure on their sister Nilüfer by constantly avoiding their responsibilities and using their need for power and freedom. Feeling cornered by Nilüfer's determined and rational solution proposals, brother Ferhad and sister Hüma try to find ways to escape from their choices and responsibilities by entering into new alliances. While Nilüfer is dealing with these behaviors of her older sister and brother, she is also worried

about what will happen to her mother. Her brother and sister always stand in the way of his struggles to stay away from his identity.

Another person who influenced Nilüfer's life apart from her brother and sister is Süheyl, her childhood friend and the love she was looking for years later. Although this encounter, which took place after a long time, makes Nilüfer happy, Süheyl's hiding a great truth from Nilüfer will be a point that negatively affects their relationship. This new problem that occupies Nilüfer's mind will drag her to a dead end even more. Nilüfer, who does not know what to do after her mother, brother and sister, will start to experience economic problems in the tailoring profession, where she makes a living. In this movie, which was translated into Turkish as Nilüfer's Decision, many more details were handled and analyzed according to Reality therapy. Apart from Nilüfer, the lives of her brother Ferhad, sister Hüma and the man she loves, Süheyl, were also examined according to Reality therapy.