

Akpınar, S., & Adam, F. F. (2025). Arkadaşım Canavar (Where the Wild Things Are) filminin kabul ve kararlılık kuramı bağlamında incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies (JSES)*, 6(2), 23-33.



JSES

Journal of Sustainable Educational Studies

e-ISSN: 2757-5284

Geliş/Received: 09.01.2025 Kabul/Accepted: 12.02.2025



Makale Türü (Article Type): Araştırma Makalesi/Research Article

Arkadaşım Canavar (Where the Wild Things Are) Filminin Kabul ve Kararlılık Kuramı Bağlamında İncelenmesi

Selin AKPINAR ¹

Fatıma Firdevs ADAM ²

Özet

Bu makale, Spike Jonze'un yönetmenliğini üstlendiği "Arkadaşım Canavar (Where the Wild Things Are)" filminin kabul ve kararlılık terapisi (KKT) çerçevesinde incelemektedir. Çalışma, kabul ve kararlılık terapisinin temel kavramlarından olan psikolojik esnekliğin altı unsuru (şimdiki anla temas, değerler ve değerler doğrultusunda hareket etmek, bağlamsal benlik, ayrışma ve yaşantısal kabul) üzerinden film analizi yapmayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, sinematerapi tekniği kullanılarak danışanın içgörü geliştirmesi sağlamak ve analiz için kabul ve kararlılık terapisi kavramlarını temsil eden 14 film sahnesi ele alınmıştır. Filmdeki diyaloglar üzerinden yapılan çözümlemelere yer verilmiştir. Nitel araştırma yöntemlerinden betimsel analiz kullanılarak elde edilen bulgular, "Arkadaşım Canavar" filminin, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında ruh sağlığı uzmanlarına ve terapi sürecindeki bireylere önemli katkılar sağlanabileceğini göstermektedir. Ayrıca benzer yaşam deneyimlerine sahip bireyler veya ailelerle yapılan terapötik çalışmalarda bu film ve film analizi etkili bir araç olarak kullanılabilir.

Anahtar Sözcükler: Kabul ve kararlılık terapisi; psikolojik esneklik; film analizi; arkadaşım canavar filmi.

Analysis of the Movie "Where the Wild Things Are" in the Context of Acceptance and Commitment Theory

Abstract

This article analyzes the movie "Where the Wild Things Are" directed by Spike Jonze within the framework of acceptance and commitment therapy. The study aims to analyze the film through the six elements of psychological flexibility (contact with the present moment, acting in line with values and values, contextual self, dissociation and experiential acceptance), which are the basic concepts of acceptance and commitment therapy. In this direction, 14 film scenes representing the concepts of acceptance and commitment therapy were taken for analysis and to enable the client to develop insight using the cinematherapy technique. Analyzes made through the dialogues in the movie were included. The findings obtained using descriptive analysis, one of the qualitative research methods, show that the movie "My Friend Monster" can provide important contributions to mental health professionals and individuals in the therapy process in the context of acceptance and commitment

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı, Sivas- Türkiye, selinsizar811@gmail.com, ORCID: 0009-0009-6364-5934

² Doç. Dr., Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı, Sivas- Türkiye, firdevs@cumhuriyet.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1765-6287

therapy. In addition, this movie and movie analysis can be used as an effective tool in therapeutic studies with individuals or families with similar life experiences.

Keywords: Acceptance and commitment therapy; psychological flexibility; movie analysis; where the wild things are movie.

1. GİRİŞ

Günümüzde insanların en temel ihtiyaçlarından birisi iyi hissetmek, olumlu duyguları yaşamaktır. Ancak insanların hayatı her zaman olumlu ilerlemez bazen acı deneyimlerle karşılaşılabilir (Kul ve Türk, 2020). Bu noktada Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), acı verici düşünceleri ve bu düşüncelerin etkisini azaltabilmeyi öğretirken aynı zamanda dolu dolu ve anlamlı bir yaşam inşa etmeyi de öğretir. Kabul ve kararlılık terapisi davranışçı bir kuramdır, Bilişsel Davranışçı Terapi, Diyalektik Davranışçı Terapi, Fonksiyonel Analitik Psikoterapi gibi birçok davranışçı terapilerin “üçüncü dalgası” olan bir terapi yöntemidir (Harris, 2024). Kabul ve kararlılık terapisinin felsefi temeli “işlevsel bağlamsalcılık”tan, kuramsal temeli ise “ilişkisel çerçeve kuramı”ndan gelmektedir (Kul ve Türk, 2020). İşlevsel bağlamsalcılık, olayın bütününe odaklanmak ve bağlamın doğasını ve işlevini anlamaktır (Hayes, 2004). İlişkisel çerçevelendirme bireyin olayların çift yönlü olduğunu anlaması, farklı özelliklerin birleştirilebilmesi ve bazı uyarıcıların diğer uyarıcılara dönüştürülmesini sağlaması olarak tanımlanmaktadır (Kul ve Türk, 2020). Kabul ve kararlılık terapisinin amacı, kişinin değerleri kılavuzluğunda eylemde bulunma yeteneğinin artırılmasıdır. Buna “psikolojik esneklik” de denilmektedir (Harris, 2024). Psikolojik esneklik, dünyayı anlama tarzı, tam bir farkındalık içinde olabilme, deneyimlere açık olabilme, değerlerimiz doğrultusunda hareket etme ve değişen koşullara uyum sağlamak için esnek olabilmeyi ifade etmektedir (Harris, 2024; Usta, 2017). Kabul ve kararlılık terapisi psikolojik esnekliği altı temel terapötik süreç üzerinden açıklamaktadır. Kabul ve kararlılık terapisi altı temel terapötik süreci, “şimdiki ana odaklanma, değerler ve değer odaklı eylemler, bağlamsal benlik, ayrışma, kabul” şeklinde açıklamıştır (Harris, 2024). Bu altı terapötik süreç aynı zamanda olumlu psikolojik beceriler olarak görülmüştür (Hayes vd. 2006). Terapötik süreçlerde şimdiki anda olmak, şu anda yaşanan durumu esnek bir şekilde fark etmek ve bağ kurmak demektir (Usta, 2017). Değerler, birey için anlam taşıyan ve eylemlerini motive eden hayatın temel unsurlarıdır (Twohig ve Levin, 2017). Değer odaklı eylemler, değerlerle uyumlu etkili eylemlerdir (Kul ve Türk, 2020; Usta, 2017). Terapötik süreçlerden birisi de bağlamsal benliktir. Bağlamsal benlik, bireyin kimliğini duygular, düşünceler, psikolojik hisler gibi içsel durumlardan ayırıştırabilmesi ve onlarla yüzleştirilmesini ifade etmektedir (Usta, 2017). Ayrışma düşüncelerden bağımsızlaşma yeteneğidir (Nalbant ve Yavuz, 2019). Son terapötik süreç olarak kabul, bireyin geçmişinden kaynaklanan belirli olayları, duyguları, düşünceleri ve bedensel duyumları, onlarla mücadele etmeden, olduğu gibi kabul etmesini ifade eder (Hayes vd. 2006; Kul ve Türk, 2020). “Bu kavramlarla günlük hayatımızda nasıl karşılaşırız, bu kavramları nasıl kullanırız? Terapi sırasında kullanacağımız filmlerle bu kavramları nasıl birleştirebiliriz?” gibi sorulardan yola çıkarak bu makale ele alınmıştır. Kabul ve kararlılık terapisinin kavramlarını ve ilkelerini, görsel anlatı biçiminde keşfetmek için *Arkadaşım Canavar* filmi film merceğinden analiz edilecektir. Filmler günlük hayatımızın birer yansımasıdır. Bireyler, karakterleri gözlemleyerek, başkalarının da benzer zorluklar yaşadığını fark edebilir bu sayede yalnızlık hissini azaltabilir (Sharp vd. 2010). *Arkadaşım Canavar* filmi, günlük hayata karşılaşılabilen yaşam olaylarını yansıtan bir anlatıya sahiptir. Filmin ana karakteri Max, ebeveynlerinin boşanmasının ardından, ablasıyla sağlıklı bir iletişim kuramayan kendini yalnız ve anlaşılmamış hisseden bir çocuktur. Bu duygusal yükten uzaklaşma çabasıyla hayal dünyasında yaşamaya başlayan Max'in hikâyesi, benzer deneyimler yaşayan çocukların duygularını anlamalarına ve ifade etmelerine yardımcı olabilecek bir örnek sunmaktadır.

Max'in yaşadığı yalnızlık ve duygusal zorluklar, özellikle ebeveynlerinin boşanmasıyla benzer deneyimler yaşayan çocuklar için yaygın bir durumdur. Bu tür duygusal eksiklikler, çocukların kendilerini rahat ifade etmelerini zorlaştırabilir ve özyeterlilik duygularında eksikliklere yol açabilir. Terapi ortamında bu çocukların duygusal deneyimlerini sağlıklı bir şekilde ifade edebilmeleri için farklı yöntemler kullanılabilir. Bu yöntemlerden birisi sinematerapi yöntemidir.

Sinematerapi yöntemi, terapi seanslarında danışanların yaşadıklarının takip edilmesiyle birlikte danışanların izlemesi için filmlerin seçilmesini içeren terapötik bir tekniktir. Sinematerapi zor konuların dolaylı yoldan işlenebilmesine olanak sağlamaktadır (Sharp vd. 2010). Bu bağlamda, çocukların duygularını ifade etmede yaşadığı zorluklar önemli bir yer tutar. Özellikle küçük yaşta çocuklar, duygularını ifade etmekte güçlük

yaşayabilirler. Kendilerini doğru şekilde ifade edemeyen çocuklar, bu durumdan dolayı kendilerini iyi hissetmekte ve olumlu duyguları deneyimlemekte de sıkıntı yaşayabilirler.

Bu çalışma kapsamında Arkadaşım Canavar filmi, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında incelenecek ve psikolojik esneklik kavramının anlaşılmasına nasıl katkı sağlayabileceği değerlendirilecektir.

1.1. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, ailesi boşanmış ve evde annesiyle kız kardeşiyle sorunlar yaşayan, yalnızlık ve duygusal zorluklarla mücadele eden bir çocuğun hikâyesini konu alan Arkadaşım Canavar (Where The Wild Things Are) filmine odaklanmaktadır. Sinematerapi, bireylere benzer psikolojik ve duygusal zorluklarla karşılaşan karakterlerin bulunduğu anlatılar sunarak, onların farkına varmasını ve üzerine düşünülmesini sağlar (Srinivasan, 2024). Bu çalışma, sinematerapiyi özellikle çocuklar ve aileler için terapötik bir araç olarak ele almakta ve *Arkadaşım Canavar* filmine odaklanarak terapi ortamında nasıl kullanılabileceğine dair önemli bilgiler sunmayı hedeflemektedir. Film, karakterlerin yaşadığı travmalar ve duygusal zorluklar üzerinden, çocukların ve ebeveynlerin kendi deneyimlerini anlamalarına, duygusal süreçleri keşfetmelerine ve terapötik ortamda kendilerini daha rahat açmalarına yardımcı olabilecek bir araç olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda film analizini, terapötik süreçlerde sinematerapinin nasıl daha etkin bir şekilde kullanılabileceğini ve bu tür bir yaklaşımın terapötik bağlamdaki potansiyelini anlamamıza olanak tanıyacaktır.

Alan yazınında, kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde yapılan bazı çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin, Paulo Coelho'nun Simyacı adlı romanı bibliyoterapi kapsamında incelenmiş ve psikolojik esnekliğin altı unsuru ile ilişkilendirilmiştir (Seyrek vd., 2021). Bunun yanı sıra, Soul filmi, psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramları açısından ele alınmış ve terapötik bir araç olarak değerlendirilmiştir (Arı ve Bingöl, 2023). Bu tür çalışmalarda kabul ve kararlılık terapisi kavramlarının farklı biçimlerde işlenmesi, terapi süreçlerinde kullanılabilecek alternatif yöntemlerin ortaya çıkmasına olanak sağlamaktadır.

Bu çalışma, *Arkadaşım Canavar* filminin, kabul ve kararlılık terapisi kavramları çerçevesinde yeniden ele almayı amaçlamaktadır. Film, terapötik bir araç olarak, kuramsal bilgilerin daha sağlam bir temele oturtulmasına katkı sağlamakta ve terapötik süreci çeşitlendirmektedir. Araştırma, kabul ve kararlılık terapisi kavramlarının filmde nasıl yer bulduğunu tartışarak, terapötik uygulamalara yönelik yeni bakış açıları geliştirmeyi hedeflemektedir. Böylelikle, bu kavramlar çerçevesinde daha etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesi ve sinematerapinin pratikte daha geniş bir şekilde uygulanabilir hale getirilmesi amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Deseni

Bu çalışmada, kabul ve kararlılık terapisi kavramları ile Arkadaşım Canavar filminin terapötik bir bağlamda nasıl analiz edilebileceği incelenmiştir. Araştırmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan durum çalışması deseni kullanılmıştır. Durum çalışması, belirli bir tema veya olguyu derinlemesine incelemek için kullanılan bir yöntem olup, durum çalışmasında araştırmacı, örnek teşkil edebilecek bir durumu seçerek, o durumun koşullarını ayrıntılı bir şekilde açıklar (Akdemir ve Kılıç, 2021).

Bu araştırma, filmdeki belirli olayları, karakterlerin davranışlarını ve ilişkilerini konu alarak, kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde analiz etmektedir. Veri toplama aşamasında, betimsel analiz tekniği kullanılmıştır. Betimsel analiz, filmdeki olayların, bu olayların geçtiği bağlamın ve karakterler arasındaki konuşmaların özetlenerek ve yorumlanarak incelenmesi olarak tanımlanabilir (Özdemir, 2010). Bu yöntemle, elde edilen veriler belirlenen temalar çerçevesinde derlenmiş ve anlamlı bir şekilde yorumlanmıştır. Bu yaklaşım, filmin genel yapısı ve karakterlerin içsel süreçleriyle ilgili derinlemesine bir anlayış geliştirilmesine olanak sağlamıştır.

2.2. Verilerin Analizi

Bu çalışmada, Spike Jonza'nın yönetmenliğini üstlendiği Arkadaşım Canavar filmi, kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde analiz edilmiştir. Filmin ana karakteri Max'in bulunduğu ortama karşı başkaldırarak, muziplik ve kaosu hâkim olduğu Vahşi Şeyler'in ülkesine doğru yaptığı yolculuk, bu araştırmanın odak noktalarından biridir. Filmin ana karakterlerinin genel davranışları ve önemli söylemleri, kabul ve kararlılık terapisi kapsamında şimdiki anla temas/temasının kaybolması, değerler ve değer odaklı eylemler, bağlamsal

benlik/kavramsal benlik, bilişsel ayrışma/bilişsel birleşme ve yaşantısal kabul/kaçınma kavramları üzerinden incelenmiştir.

Verilerin analizine başlamadan önce, çalışmacılar filmin ana karakterlerinin davranışlarını ve söylemlerini anlamak amacıyla filmi beş kez izleyerek herhangi bir önemli detayı gözden kaçırmamaya özen göstermiştir. Filmin ardından, karakterlerin davranışları ve söylemleri, kabul ve kararlılık terapisi ekolüne dayalı olarak sistematik bir şekilde deşifre edilmiştir. Bu deşifre edilen her bir davranış ve söylem, kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde hangi kavram veya görüşle açıklanabileceği açısından değerlendirilmiş ve analiz edilmiştir.

Analiz sürecinde, her bir davranış ve söylem, terapötik sürecin temel kavramları doğrultusunda incelenmiş ve teorik çerçeveye uygun bir biçimde açıklamalar yapılmıştır. Bu yöntemle, karakterlerin psikolojik süreçleri ve duygusal durumları daha derinlemesine anlaşılmasına çalışılmıştır. Ayrıca, kabul ve kararlılık terapisinin temel ilkeleri ışığında, karakterlerin içsel çatışmaları ve dışsal çevreyle ilişkileri değerlendirilmiş ve bu ilişkilerin terapötik anlamları ortaya konmuştur.

2.3. İnandırıcılık- Aktarılabilirlik

İnandırıcılık açısından, bu çalışmada sürekli gözlem tekniği kullanılmıştır. Sürekli gözlem, araştırılan konunun özelliklerini belirleyerek bu özellikler üzerinde ayrıntılı bir şekilde yoğunlaşmayı amaçlayan bir tekniktir (Arslan, 2022). Bu sayede, çalışmada ele alınan film sahneleri ve karakter analizleri, güvenilir ve tutarlı bir şekilde derinlemesine incelenmiştir. Ayrıca, inandırıcılığı artırmak amacıyla referans yeterliliği tekniği de uygulanmıştır. Referans yeterliliği, literatürdeki mevcut bulguların ne kadar tutarlı ve geçerli olduğunu ortaya koymaya yönelik bir yaklaşımdır (Tutar, 2022). Bu teknik, çalışmanın bulgularının literatürle uyumlu ve güvenilir olduğunu vurgulamaktadır.

Aktarılabilirlik amacıyla, bu çalışmada ayrıntılı betimleme tekniği kullanılmıştır. Ayrıntılı betimleme, inceleme konusunun kapsamlı ve detaylı bir şekilde ele alınarak ne anlatılmak istendiğinin açık bir biçimde ifade edilmesidir (Tutar, 2022). Bu teknik sayesinde, filminden alınan alıntılar ve bu alıntıların hangi kavramlarla ilişkilendirildiği net bir şekilde açıklanmış ve böylece çalışmanın aktarılabilirliği sağlanmıştır. Filmdeki önemli sahneler ve karakterlerin davranışları, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında hangi psikolojik süreçlere denk geldiği ile ilgili açık bir şekilde betimlenmiş, bu sayede okuyucunun konuya dair anlayışı güçlendirilmiştir.

2.4. Tutarlılık - Doğrulanabilirlik

Tutarlılık açısından, bu çalışmada kodlayıcılar arası tutarlılık tekniği kullanılmıştır. Bu teknik, araştırmayı yürüten iki yazarın kodlamaları arasındaki tutarlılığın karşılaştırılmasını sağlamaktadır. Kodlayıcılar arası tutarlılık, farklı araştırmacıların aynı veri seti üzerinde benzer sonuçlar elde etmesini sağlamak amacıyla uygulanan bir yöntemdir. Çalışmada bu teknik kullanılarak, elde edilen verilerin güvenilirliği artırılmıştır.

Doğrulanabilirlik sağlamak için denetim izi tekniği kullanılmıştır. Denetim izi, araştırma sürecinin her aşamasının, strateji belirlemelerinden bulguların yorumlanmasına ve raporlanmasına kadar açık ve şeffaf bir şekilde sunulmasını ifade etmektedir (Tutar, 2022). Bu sayede, çalışmanın metodolojik süreci ayrıntılı bir şekilde belgelenmiş ve araştırmanın bulgularına dair şeffaflık sağlanmıştır. Ayrıca, doğrulanabilirlik için uzman görüşü tekniği de kullanılmıştır. Uzman görüşü, araştırmanın stratejisinden tasarımına, yönteminden tekniğine kadar tüm aşamalarında, konuya hâkim uzmanların görüşlerinin alınmasını ifade eder (Tutar, 2022). Çalışmada uzman görüşleri alınarak, uygulanan metodolojinin ve analizlerin doğruluğu ve geçerliliği teyit edilmiştir.

2.5. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.5.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

Kabul ve kararlılık terapisinin önemli bir kavramı olan psikolojik esneklik, içsel deneyimlerle temas halinde olmak, düşüncelere yalnızca düşünce olarak yaklaşmak, güçlü bir yaşam amacına sahip olma ve önemli olan

şeyleri takip etme becerisidir (Twohig ve Levin, 2017). Birçok insanın psikolojik esnekliğini sınırlayanlar; içsel olaylar, kaçınmak istediğimiz deneyimler, olumsuz anılar, rahatsız edici düşünceler ve korkutucu duygulardır (Bond vd., 2006). ‘Arkadaşım Canavar’ filminde de Max’i izlerken sık sık bu kaçınmalara denk gelmekteyiz. Max, film içerisinde gerçek hayatta yaşadığı zorluklardan kaçarak kendi yarattığı canavarların dünyasına gider ve onların kralı olarak orada yaşamaya başlar. Süreç ise pek istediği gibi ilerlemez ve Max orada yaşadığı farkındalıklarla “gerçek hayata” ailesinin yanına döner.

Tablo 1. *Film Analizinde Kullanılacak Sahneler*

Temalar	Sahneler	Kodlar
Şimdiki Anla Temas ve Temasın Kaybolması	S1 S2	S1: Kendiliğindenlik S2: Şu anla uyum
Değerler ve Değer Odaklı Davranışlar	S3 S4 S5 S6	S3: Duygusal ihtiyacı kabul etme ve onlara yönelik hareket etme S4: Değerlerin tanımlanması S5: Değer temelli yaşam S6: Başkalarına yardım etme
Bağlamsal Benlik ve Kavramsal Benliğe Bağlanma	S7 S8	S7: Benlik algısı S8: Benlik deneyimi
Bilişsel Ayrışma ve Bilişsel Birleşme	S9	S9: Düşüncelerle özdeşleşmeme
Yaşantısal Kabul ve Kaçınma	S10 S11 S12 S13 S14.	S:10 Acıdan kaçış S11: Gerçeklikten kaçış S12: Kontrol arayışı S13-S14: Duygusal Kaçış

Buradan itibaren tablo 1’deki temaların Max ve arkadaşları tarafından temaları kullanıldığı bölümleri incelenecektir.

3.1. Şimdiki Anla Temas ve Temasın Kaybolması

Şimdiki anla temas, dikkati esnek bir şekilde ilgili uyaranlara yönlendirilip ona odaklanılması olarak tanımlanır (Harris, 2024, s. 29). Bu kavram, bireylerin mevcut durumlarında neler olup bittiğine karşı dikkatli ve duyarlı olmalarını sağlayarak, etkili ve değerli eylem potansiyellerini en yüksek seviyeye çıkarmayı amaçlamaktadır (Twohig ve Levin, 2017). *Arkadaşım Canavar* filminde, Max’in şimdiki anla teması, karakterin mevcut deneyimlerine tamamen odaklanarak gerçekleştirilen eylemlerle somutlaşır. Filmin başlangıç sahnesinde, S1: “Max’in iglo evi yaparken yalnızca o ana odaklandığı görülür. Max evini özenle yapıyor içini döşüyor hatta evin tadına dahi bakıyor; bunları yaparken anın tadını çıkarıyor (0.51- 01.12)”. Ayrıca filmin ilerleyen sahnelerinde, S2: “Max ve arkadaşları canavarların birlikte oynadıkları çamur topu savaşlarında da benzer bir durum gözlemlenir. Max ve arkadaşları, çamur topu savaşlarında sadece anı yaşamaktadır (01.03.35- 01.06.41)”. Bununla birlikte, bireylerin şimdiki anla yeterli bağ kuramaması durumunda geçmiş deneyimlerinden çıkarılan tepkilerle hareket etmeleri olasıdır. Bu da mevcut deneyimlerden yeterince keyif almayı zorlaştırabilir (Yüncü, 2024).

3.2. Değerler ve Değer Odaklı Davranışlar

Değerler kavramı, bireyin hayatta ne yapmak istediğini, nasıl biri olmayı arzuladığını ve bu yönde nasıl davranmak istediğini tanımlayan, "pusulaya benzer" bir yönelim olarak açıklanabilir (Harris, 2024; Kul ve Türk, 2020). Değer odaklı eylemler ise, bireyin değerleriyle uyumlu bir şekilde davranışsal seçimler yapması ve değerlerin yönlendirdiği bir yaşam tarzını benimsemesidir (Dubler, 2018). *Arkadaşım Canavar* filminde, Max'in değerler doğrultusunda hareketi, özellikle ailesine olan bağlılığıyla ilişkilidir. Filmde Max, S3; “Keşke bir anneniz olsaydı. Ben evime döneceğim. (01.21.58-01.27.11)” diyerek, annesinin kendi değerlerinde önemli bir

yer tuttuğunu fark etmektedir. Bu farkındalık sonrası, değerlerine uygun hareket ederek evine, yani annesine dönmeye karar verir.

Filmin başka bir sahnesinde S4; Carol, *"Bütün dişlerinin yavaş yavaş tek tek dökülmesi nasıldır bilir misin? Bunu başta fark etmezsin, sonra çoğunun teker teker döküldüğünü görürsün ve bir gün bir dişin bile kalmaz. İşte bunun gibi bir şeydi (45.05-45.33)"* diyerek, ailenin önemine değinir. Burada, aile üyelerinin tek tek dağılmasının Max'e hissettirdiği duygulara atıfta bulunmaktadır. Bu ifade, Max'in boşanan ailesiyle iletişiminin yavaş yavaş kopmasının metaforu olarak yorumlanabilir.

S5; Judith'in, *"Mutlu olmak her zaman mutluluğun tek yolu değildir (29.49-29.51)"* söylemi, mutluluk kavramının farklı değerlerle şekillendiğini ortaya koymaktadır. S6; Max, *"Herkesin kendini iyi hissetmesini ben nasıl sağlayabilirim? (56.54-57.09)"* diyerek, canavarların isteklerini yerine getirmeye çalışsa da aslında ailesinin mutsuzluğunu ve üzülmelerini gidermeye çalıştığını ifade etmektedir. Bu diyalogda, Judith ve Max'in hayatlarında mutluluk kavramının farklı değerlerle şekillendiği ve Max'in, insanların mutlu olmasının önemli olduğuna inandığı anlaşılmaktadır.

Sonuç olarak, değerlerimizi bilmek önemli bir ilk adımdır, ancak bu değerleri eyleme dönüştürdüğümüzde hayat zengin, doyurucu ve anlamlı hale gelir (Harris, 2024). Arkadaşım Canavar filminde, karakterlerin değerleri doğrultusunda yaptıkları seçimler hem bireysel hem de toplumsal bağlamda önemli anlamlar taşımaktadır. Bu bulgular, değerler ve değer odaklı eylemlerle ilgili teorik bir anlayışın filme nasıl yansıdığını göstermektedir.

3.3. Bağlamsal Benlik ve Kavramsal Benliğe Bağlanma

Bireyler, kendileriyle ilgili yargılayıcı hikayeler oluştururlar ve bu hikayeler çevreleri tarafından onaylandığında veya pekiştirildiğinde, bu inançların doğruluğuna olan güvenleri artar. Bu artış, kavramsal benliği ifade etmektedir. Kavramsal benlik, bireyin kendisi hakkında oluşturduğu yargılara ve bu yargıların çevre tarafından onaylanmasına dayanır. Bağlamsal benlik ise, bireyin eylemlerini, düşüncelerini veya duygularını tanımlarken, bu süreçleri dışarıdan bir perspektiften gözlemleyebilme yeteneğini ifade eder. Bağlamsal benlik, bireyin içsel ve dışsal deneyimlerinden bağımsız olarak onları gözlemlemesi ve değerlendirmesi anlamına gelir (Yavuz, 2015).

Arkadaşım Canavar filminde, bu iki kavramın yansımaları açıkça gözlemlenebilir. S7; *"Carol, 'Ben dediği kadar kötü biri miyim? Ben sadece birlikte olalım istedim' (01.19.53-01.20.03)"* diyerek, çevresindeki insanların onunla ilgili oluşturduğu yargılar üzerine kendi değerini sorgulamaktadır. Benzer şekilde, Max de çevresindeki insanların davranışlarına bağlı olarak kendisini kötü biri olarak görmeye başlar. Filmin bir sahnesinde, Max'in evinin ve ailesinin olup olmadığı sorusuna verdiği cevap dikkat çekicidir: S8; *"Eskiden vardı ama... (Bu cümle, Max'in boşanmış ailesiyle olan ilişkisini ve bu ilişkinin onun kendisini nasıl algıladığını ima etmektedir)"* Max, devamında KW ile yaptığı konuşmada şunları söyler: *"Hayır, birini sadece ısırdım, hepsi bu ama deliye döndüler. Bir de donmuş mısır sevmiyorum."* Konuşmanın devamında KW, *"Ah buna üzüldüm, bu yüzden mi ayrıldın?"* diye sorar. Max, *"Kötü biriymişim gibi davranıyorlar,"* şeklinde cevap verir. Bu cevabın üzerine KW'nin, *"Kötü müsün?"* sorusuna Max, *"Bilmiyorum, bilmiyorum,"* (39.10-39.46) diyerek kendini sorgulamaktadır.

Max'in boşanmış ailesinin de etkisiyle çevresindeki insanların davranışlarına göre şekillenen benlik algısı, onun kendini kötü biri olarak görmesine yol açmıştır. Bu diyaloglar, Max ve Carol'un çevrelerinden aldıkları yargılara dayalı olarak kendi benlik algılarını şekillendirdiklerini göstermektedir. Bu durum, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında kavramsal benlik olarak tanımlanabilir. Kabul ve kararlılık terapisinde asıl amaç, bireylerin bu düşünceleri dışarıdan bir gözle gözlemleyebilmesi, yani bağlamsal benlik kazanarak kendi deneyimlerini yargılamadan değerlendirebilmeleridir.

3.4. Bilişsel Ayrışma ve Bilişsel Birleşme

Ayrışma, bireylerin anılarından, duygularından ve düşüncelerinden uzaklaşarak bu deneyimlere dışarıdan bir gözle bakabilmelerini ifade eder (Harris, 2024). Ayrışmanın karşıt süreci ise bilişsel birleşmedir. Bilişsel birleşme, bireylerin davranışlarını düzenlerken düşünce ve bilişsel süreçlerden yoğun bir şekilde etkilendikleri bir durumdur (Gillanders vd., 2014). Arkadaşım Canavar filminde, Max'in Carol'a dair bir gözlemi, ayrışma ve bilişsel birleşme arasındaki farkları somut bir şekilde yansıtmaktadır.

Max, ailesinin boşanma sürecini deneyimlerken, duygusal karmaşa ve karışıklık yaşayarak bu süreçte kendi iç dünyasına yoğunlaşır. Bu, onun düşüncelerinin ve duygularının bir arada derinleşmiş ve birbirine karışmış olduğu bir durumu ifade eder; yani bilişsel birleşme yaşar. Ancak filmde Max'ın Carol'a dair söylediği bir söz, bu duygusal ve bilişsel karışıklığın dışında bir ayrışma anını gözler önüne serer. Max, S9; "O bunu isteyerek yapmıyor, KW sadece korkuyor" (01.20.27-02.20.36) diyerek Carol'un davranışlarını açıklarken, aslında kendisini ilk kez bu şekilde ifade etmektedir. Burada, Max'ın Carol'un eylemlerini izlerken, ona dair düşüncelerinden ve duygularından bir miktar uzaklaştığı görülür. Max, Carol'un korktuğu için belirli davranışlar sergilediğini fark ederek, bir tür ayrışma yaşamaktadır. Bu durum, Max'ın yalnızca dışsal bir gözlemci olarak Carol'un davranışlarını anlamaya başlaması ve onun duygusal süreçlerini fark etmesiyle ilişkilidir.

Bu gözlem, bireyin duygusal ve bilişsel süreçlerinden uzaklaşarak, daha objektif bir bakış açısıyla mevcut durumu değerlendirmesi ve içsel deneyimlerini gözlemleyebilmesi açısından önemli bir örnek teşkil etmektedir. Max'ın Carol'u anlaması, aslında kendi içsel düşüncelerinden bir adım geri atarak, onun korkularını ve bu korkulardan kaynaklanan davranışlarını anlamasıyla mümkün olmuştur.

3.5. Yaşantısal Kabul ve Kaçınma

Kabul, bireyin istenmeyen içsel deneyimlere – düşünceler, duygular, hisler, anılar, istekler ve duyumlar gibi – açık ve yer verici bir tutum sergilemesi anlamına gelir (Harris, 2024). Psikolojik esneklik modelinde kabulün karşıtı ise yaşantısal kaçıştır. Yaşantısal kaçış, bireyin içsel veya dışsal yaşantılarından kaçınma ve bu yaşantılardan kurtulma amacıyla hareket etmesi, bu yönde çabalar göstermesi sonucu gelişir (Yüncü, 2024). Arkadaşım Canavar filminde S10; Max'ın evden kaçışı (14.13-18.18), ilk bakışta fiziksel bir kaçış olarak algılanabilir, ancak derinlemesine incelendiğinde Max'ın yaşadığı duygusal ve bilişsel zorluklardan kaçmak için bir strateji geliştirdiği anlaşılmaktadır. Filmdeki birkaç sahne, Max'ın yaşantısal kaçışını yansıtır:

- S11; "Max: 'Sonsuza kadar kral kalmak istiyorum.' (41.58-42.03)"
- S12; "Max: 'İstediğin her şeyin olacağı bir dünya yapmak.' (46.17-46.20)"
- S13; "Max: 'Bütün üzüntüleri uzak tutacak bir kalkanım var.' (27.41-28.06)"
- S14; "Carol: 'Herkes bana kızıyor. Yapabileceğim bir şey var mı? Ne dersin?'" (Bu soru Max'ın duygusal durumunu yansıtmaktadır) "Max: 'Benim yaptığım bir şey var, bana bazen daha iyi hissettiriyor. Çamur ve toprak.' (01.01.28-01.01.59)"

Bu diyaloglar, Max'ın içsel yaşantılarından kaçmak için dışsal gerçeklikleri yeniden inşa etme ve duygusal zorluklardan kaçma çabalarını gösterir. Max, içsel sıkıntılarından ve üzüntülerinden korunmak için fiziksel ve zihinsel kaçış yolları aramaktadır. Özellikle, çamur ve toprakla oynama gibi davranışlar, kendisine duygusal rahatlama sağlamak amacıyla gerçekleştirdiği yaşantısal kaçış örnekleridir.

Filmdeki bu durum, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında önemli bir noktayı vurgulamaktadır. Yaşantısal kaçış, bu terapide azaltılmaya çalışılan bir kavramdır; bunun yerine, bireylere duygularını ve düşüncelerini kabul etme, onlara yer açma ve bunlarla barışçıl bir şekilde yüzleşme yolları öğretilir. Max'ın yaşantısal kaçışı, terapötik süreçlerde kabul ve kararlılıkla nasıl başa çıkılabileceğine dair bir örnek teşkil eder.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Arkadaşım Canavar filminin ana karakterleri olan Max ve arkadaşlarının (Carol, KW, Judith, vd.) genel davranışları ve önemli söylemleri, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında incelenmiş ve karakterlerin psikolojik katılık kavramlarını daha sık kullandıkları gözlemlenmiştir. Filmin özellikle Max'ın davranışları üzerinden yapılan değerlendirmelerinde, yalnızca Max'ın bir şeyler yaparken anı yaşadığı ve bu anın tadını çıkardığı görülmüştür. Bunun dışında, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, yaşantısal kabul, değerler ve değerler doğrultusunda eylem gibi kabul ve kararlılık terapisinin temel kavramlarının gelişmediği tespit edilmiştir. Bu durum, Max'ın aile içindeki yaşantısına olumsuz şekilde yansımış ve psikolojik katılık sergileyen karakterlerin, duygusal esneklikten yoksun kalmalarına neden olmuştur.

Max'ın değerlerini filmin sonunda fark etmesi ve bu değerler doğrultusunda ailesiyle yaşadığı sorunları düzeltmek amacıyla geri dönmesi, kabul ve kararlılık terapisinin temel ilkelerinden biri olan değer odaklı eylem ve yaşantısal kabulün somut bir örneğidir. Benzer şekilde, filmde Carol karakterinin de aslında Max'ı temsil

eden bir canavar olarak, değerlerini ve bu değerlerle uyumlu bir şekilde hareket etmesi gerektiğinin farkına varması, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında istenilen bir gelişimdir. Carol, diğer aile üyeleriyle ve arkadaşlarıyla arasındaki sıkıntıları çözmek için değerleri doğrultusunda bir adım atmaktadır.

Bu bulgular, kabul ve kararlılık terapisinin temel kavramlarının, film karakterlerinin içsel deneyimlerini nasıl şekillendirdiğini ve bu kavramların bireylerin yaşamlarındaki değişim süreçlerini nasıl etkilediğini göstermektedir. Özellikle karakterlerin duygusal zorluklarla başa çıkma biçimleri, değerler etrafında dönmeyen eylemler ve yaşantılarının nasıl içsel çatışmalara yol açtığını ortaya koymaktadır. Filmin sonunda, karakterlerin bu ilkeleri içselleştirerek daha sağlıklı bir psikolojik esneklik kazandıkları izlenmiştir.

Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında yapılan çalışmalar henüz sınırlıdır. Özellikle sinematerapi ve bibliyoterapi gibi yöntemlerin terapi sürecinde nasıl kullanılabileceği üzerine literatür oldukça kısıtlıdır. Sinematerapi alanındaki araştırmaların çoğu, genel psikoterapi yaklaşımlarına dair örnekler sunarken, kabul ve kararlılık terapisi ile ilişkilendirilmiş sinematerapi çalışmaları sınırlıdır. Mevcut literatürde sinematerapi için önerilen tek makale, Soul filmi üzerine yapılan bir çalışmadır (Arı ve Bingöl, 2023). Bu çalışmada, hayat ve ölüm temaları üzerinden psikolojik esneklik tartışılmaktadır. Benzer şekilde, bibliyoterapi konusunda da yalnızca bir çalışma bulunmaktadır ve bu çalışma, Paulo Coelho'nun Simyacı (Seyrek vd., 2021) adlı kitabının psikolojik esneklikle olan ilişkisini incelemektedir. Bu kitap, bireylerin değerlerini keşfetmeleri ve bu doğrultuda hareket etmeleri adına güçlü bir örnek teşkil etmektedir.

Bu çalışmanın literatürdeki diğer çalışmalarla benzerlikleri, psikolojik esneklik kavramının terapötik süreçlerde nasıl kullanıldığına dair bulgularıdır. Ancak bu çalışmanın farklı bir yönü, psikolojik esneklik ve psikolojik katılığın altı temel terapötik yöntem aracılığıyla, boşanmış ailelerin çocuklarında nasıl tezahür ettiği üzerinde durulmasıdır. Bu bağlamda, film karakterlerinin yaşantılarının detaylı bir şekilde analiz edilmesi, kabul ve kararlılık terapisi kavramlarının boşanmış ailelerin çocuklarının içsel süreçlerinin nasıl şekillendiğini daha somut bir şekilde ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Bu çalışmanın sınırlılıkları, *Arkadaşım Canavar* filminde, kabul ve kararlılık terapisi ile doğrudan ilişkili tüm kavram ve görüşleri açıklayan sahnelerin eksik olması nedeniyle bazı önemli kavram ve görüşlerin karakterlerin söylem ve davranışları üzerinden ayrıntılı bir şekilde analiz edilememiş olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca yalnızca bu tek film üzerinde yoğunlaşılması ve terapötik ekollerle karşılaştırmalı bir analiz yapılmaması, çalışmanın kapsamını daraltan bir diğer sınırlılıktır. Bu sınırlılıkların, çalışmanın bulguları ve genellenebilirliği üzerindeki potansiyel etkileri dikkate alınmalıdır.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada, *Arkadaşım Canavar* filmi, kabul ve kararlılık terapisi çerçevesinde, şimdiki anla temas/temasın kaybolması, değerler ve değer odaklı eylemler, bağlamsal benlik/kavramsal benlik, bilişsel ayrışma/bilişsel birleşme ve yaşantısal kabul/kaçınma kavramlarının boşanmış ailelerde duygusal çatışma yaşayan bireyler üzerindeki etkileri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bu bireylerin psikolojik esneklikten çok psikolojik katılık yaşadıkları gözlemlenmiştir. Kabul ve kararlılık terapisine göre tüm karakterlerin psikolojik katılık sergilemeleri, aile bireyleri ve arkadaşları tarafından pekiştirilen bir durum olarak ortaya çıkmaktadır. Ancak kabul ve kararlılık terapisine göre bireylerin şimdiki anla temasta olması, açık bir tutum benimsemeleri ve değerlerine uygun şekilde eyleme geçmeleri gerekmektedir. Dolayısıyla, bireylerin düşüncelerine takılmadan, bu düşüncelerle özdeşleşmeden değerleriyle uyumlu bir şekilde hareket etmeleri ve olumlu yönlerini güçlendirmeleri beklenir.

Bu bağlamda, *Arkadaşım Canavar* filminde de görüldüğü gibi, kısıtlayıcı düşünceler, sadece bireylerin değil, ailelerin ve bu ailelerden oluşan toplumların da değerleriyle uyumsuz şekilde hareket etmelerine yol açabilir ve farkında olmadan yıkıcı kişilik yapılarına sebebiyet verebilir. Film, karakterlerin yaşadığı duygusal zorlukların ve bu zorlukların bireylerin günlük yaşamlarına, ilişkilerine ve hedeflerine ulaşmalarına etkileri ele alarak, çeşitli alanlarda eğitim ve farkındalık oluşturma açısından etkili bir araç olabilir. Özellikle kabul ve kararlılık terapisi eğitimlerinde, teorik anlayışın derinleştirilmesine yönelik durum analizleri ve müdahale stratejilerinin tartışılması amacıyla kullanılabilir.

Terapi sürecinde kullanılan müdahale yöntemlerinden biri olarak sinematerapi öne çıkmaktadır. Filmler aracılığıyla senaristler, yapımcılar ve yönetmenler, izleyicilerine iletmeyi amaçladıkları mesajlarla insanların fenomenolojik dünyalarına erişim sağlayabilirler. Bu durum, terapi ortamına taşındığında, ruh sağlığı

profesyonelleri, danışanlarının içsel süreçlerine dair önemli farkındalıklar kazanmalarına yardımcı olabilir. Arkadaşım Canavar filminin seçilmesinin nedeni, günlük yaşamda çocukların yaşadığı yalnızlık duygularına dair önemli mesajlar vermesidir. Filmin karakterlerinin, günlük hayattan yola çıkarak oluşturulduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu karakterlerin günümüzdeki karşılıkları oldukça fazladır. Bu nedenle, psikoeğitim çalışmalarında, okul ve üniversite eğitimlerinde vaka analizleri ve film incelemeleri için etkili bir materyal olarak kullanılabilir. Ayrıca terapi ortamında çocuklarla iletişim kurma aracı olarak ya da ailelerin çocuklarını daha iyi anlamalarını sağlamak amacıyla bir yöntem olarak da değerlendirilebilir.

Sonuç olarak, Arkadaşım Canavar filmi, içerdiği uygun sahneler sayesinde, kabul ve kararlılık terapisi bağlamında psikolojik danışmanlık sürecine katkı sağlayabilecek önemli bir materyaldir. Bu film, hem bireylerin duygusal zorluklarıyla başa çıkma biçimlerini anlamalarına yardımcı olabilir, hem de psikolojik esneklik kazandırma sürecinde etkili bir araç olarak kullanılabilir.

6. BEYAN

Araştırma ve Yayın Etiği: Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

Etik Kurul İzni Beyanı: Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Araştırmacıların Makaleye Katkı Oranı Beyanı: 1. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç), 2. yazar katkı oranı: %50 (literatür incelemesi, problemin açıklanması, araştırma ve araştırmanın analizi, bulguların sunumu, tartışma ve sonuç)

Çıkar Çatışması Beyanı: Araştırmacılar arasında herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

Finansal Destek veya Teşekkür Beyanı: Bu çalışma için herhangi bir kurumdan finansal destek alınmamıştır.

7. KAYNAKÇA

Akdemir, A. B., & Kılıç, A. (2021). Nitel makalelerin yöntem analizi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 486-502.

Arı, H., & Bingöl, Y.T. (2023). "Soul" filminin kabul ve kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi. *Journal of Sustainable Educational Studies* 4(3), 224-231.

Arslan, E. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 51(Özel sayı 1), Ö395-Ö407. doi:10.30794/pausbed.1116878

Bond, F.W., Hayes, S.C., & Barnes-Homes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behaviour. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26, 25-54

Dubler, B. A. (2018). *Psychological flexibility as a key mechanism in Acceptance and Commitment Therapy: Shifts in flexibility as mediators of treatment effects*. Doctoral dissertation. University of Rochester, USA.

Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., & Masley, S. (2014). The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior therapy*, 45(1), 83-101.

Harris, R. (2024). *ACT'i Kolay Öğrenmek*. (F. B. Esen & K. F. Yavuz, Çev.). Litera Yayıncılık.

Hayes, S. C., Luoma, J.B., Bond, F.W., Masuda, A. & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 1-25. doi: 10.1080/09515070210140221

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.

Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (act) üzerine bir derleme çalışması. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 2528-9527. doi: 10.26466/opus.741907

Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 8(1), 58-62. doi: 10.5455/JCBPR.33709

Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: Sosyal bilimlerde yöntem bilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.

Seyrek, Ö. D., Ersanlı, E., & Dicle, A.N. (2021). Kabul ve kararlılık terapisi bağlamında bir bibliyoterapi örneği: Simyacı Romanı. *Journal of History School*. 53, 2866-2883. doi: 10.29228/Joh.49909

Sharp, C., Smith, J.V., & Cole, A. (2010). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*. 15(3),269–276.

Srinivasan, D. M. (2024). Exploring cinema therapy as a tool for managing psychological effects of the COVID-19 pandemic. *Intenational Journal of Multidisciplinary Research and Growth Evaluation*. 5, 122-129.

Tutar, H. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik: Bir model önerisi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 117-140. doi: 10.18037/ausbd.1227323

Twohig, M.P., & Levin, M.E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 751-770. doi: 10.1016/j.psc.2017.08.009

Usta, F. (2017). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının ergenlerin sosyal görünüş kaygısı ve kabul ve eyleme geçme düzeylerinin etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yavuz, F. K. (Ed). (2015). Kabul ve kararlılık terapisi: Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 21-27.

Yüncü, Ö. (2024). *Kabul ve terapisinin (ACT) depremden etkilenen üniversite öğrencilerinin travmalarına ve psikolojik esnekliklerine etkisi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

8. EXTENDED ABSTRACT

This study aims to analyze the movie *Where the Wild Things Are* in the context of the concepts of psychological flexibility and psychological rigidity within the framework of acceptance and commitment therapy. Acceptance and commitment therapy develops strategies for individuals to cope with their painful thoughts and feelings and encourages them to build a meaningful and goal-oriented life in line with their values. Acceptance and commitment therapy basically adopts a behavioral approach and supports individuals to take meaningful actions in line with their values. It accomplishes this process through the concept of psychological flexibility. Psychological flexibility includes elements such as maintaining contact with the present moment, taking actions in line with one's values, contextual self-concept, cognitive dissociation and experiential acceptance. However, psychological rigidity, which is the opposite of psychological flexibility, manifests itself with phenomena such as loss of contact with the present moment, distancing from one's values, exhibiting dysfunctional behaviors, conceptual self-construction, cognitive unification, and experiential escape.

In the movie *Where the Wild Things Are*, the character Max is an emotionally lonely boy with a big imagination. His parents are divorced and Max sometimes lives with his mother and sometimes with his father. His relationship with his older sister is very poor; often ignored by her, Max feels this deeply and it creates a trauma in his emotional world. Max is a child who loves his mother deeply and feels jealous of her at the same time. The arrival of a friend at his mother's house triggers Max's inner conflicts. After observing his mother's relationship with this person, Max unintentionally exhibits behaviors that his mother would not approve of and as a result, he has a big argument with his mother. Unable to bear the unrest at home any longer, Max runs away from home. The events that develop from this point on in the movie begin after Max runs away. After leaving home, Max reaches an island full of monsters, where he begins to live as the king of the monsters on the island. Initially feeling happy and free in this new world, Max soon realizes that he will not find the peace he expected here either. His relationship with the monsters and his new life on the island cannot provide him with inner peace and true happiness. Through the difficulties he experiences here, Max begins to accept his own inner conflicts and tendencies to escape from reality. Eventually, these experiences lead him to make the decision to return home to his family.

In *Where the Wild Things Are*, a series of concepts within the framework of Acceptance and Commitment Therapy can be observed concretely through the behavior and inner development of the characters. In

particular, Max's ability to fully live and enjoy the present moment in everything he does and in every game he plays exemplifies the principle of contact with the present moment of Acceptance and Commitment Therapy. While Max's values are not clearly defined at the beginning of the movie, it is observed that these values begin to take shape over time and that he directs his life by exhibiting actions in accordance with his values. The most obvious example of this is the role of Max's mother; in the film, Max, who initially does not understand the value of his mother, internalizes this value by realizing the importance of a mother during the time he spends with the monsters. This new awareness of his mother leads Max to go back and embrace her and act in accordance with her values. This situation concretely demonstrates the character's actions based on his values and his psychological transformation in this process. In addition, the relationship between Max and Judith reveals the existence of different values regarding happiness. The fact that Max and Judith have different value systems reveals how each of them approaches happiness in life and how they develop different actions according to these values.

In the movie, it is also evident that Max and Carol shape their self-perception in line with the judgments they receive from their environment. This situation constitutes a concrete example for understanding the contextual self-concept of acceptance and commitment therapy. Max was constantly labeled negatively by the individuals around him and began to perceive himself as a "bad person". These judgments cause Max to question his own identity and initially this questioning leads him to identify with the conceptual self. However, as the film progresses, Max questions the reality of the negative labels around him and realizes that he is not a bad person. This realization allows him to restructure his self-perception and free himself from a negative conceptual self.

In *Where the Wild Things Are*, the character Carol stands out as Max's external reflection. Carol is a figure representing Max's inner world among the monsters in the film, and this situation offers Max the opportunity to observe his own behaviors and emotional reactions from the outside. In this context, Carol's externalization of Max's emotional experiences can be related to the concept of cognitive dissociation within the framework of acceptance and commitment therapy. Cognitive dissociation refers to the ability to observe individuals' thoughts independently of their emotional judgments and to reconstruct their reactions to them. Carol's constant feeling of being ostracized and not receiving enough love among the monsters reflects Max's inner feelings of loneliness and rejection. This reflection allows Max to explore his own emotional world and relationships more deeply.

Max's story provides a striking example of the concept of experiential avoidance. From the beginning of the film, Max's escape from home can be interpreted on the surface as a purely physical escape. However, a deeper analysis reveals that this action is actually a strategy Max develops to avoid the emotional and cognitive difficulties he experiences. Throughout the film, it is clear that Max exhibits both emotional and physical avoidance behaviors. At the end of the movie, Max's returning home by accepting the realities of his life can be considered as a representation of the process of experiential acceptance. This situation reveals an important transformation that emphasizes the individual's capacity to face and accept negative emotions and difficulties.

In conclusion, the film *Where the Wild Things Are* offers us many opportunities to embody the concepts of acceptance and commitment therapy. As a therapeutic tool, the movie contributes to a more solid grounding of theoretical knowledge and diversifies the therapeutic process. This film can both help individuals to understand the way they cope with their emotional difficulties and can be used as an effective tool in the process of building psychological resilience.