

Makale Geliş Tarihi

27.10.2024

Makale Yayın Tarihi

20.12.2024

**GÜZEL VE ÇİRKİN FİLMİNİN KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**ANALYSIS OF THE "BEAUTY AND THE BEAST" FILM IN THE CONTEXT OF
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY**Zeynep ÜLKÜ¹,***Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-KKTC*<https://orcid.org/0009-0009-8478-8707>**Meryem KARAAZİZ²***Yakın Doğu Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-KKTC***Orcid:** <https://orcid.org/000-0002-0085-612X>**Özet**

Güzel ve Çirkin filmi Belle ve Canavarın büyü ve zorlu aşkını konu almaktadır. Günün birinde Prens kendine yapılan büyü sonucu korkunç bir canavara dönüşmesiyle başlar. Eğer on sene içinde kendisine aşık olan herhangi bir kadın çıkmazsa sonsuza kadar canavar olarak kalacaktır. Canavar bir gün şatosuna izinsiz giren Maurice adında yaşlı bir adamı tutsak alır, olanları duyan kızı Belle babasının özgürlüğü karşılığında şatoda esir olmayı kabul eder. Canavarı tanımaya başladıktan sonra korkutucu olan görüntüsünün altında aslında çok iyi bir kalp taşıdığını görür. Film bize düşünce ve algılarımızı değiştirebileceğimizi, karşımızdaki bireyi olduğu gibi kabul etmenin de mümkün olduğunu vurgulamaktadır. Bu çalışmada Güzel ve Çirkin filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi ile incelenmesi hedeflenmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) modelinin üzerine son zamanlarda ortaya çıkan günümüzde yeni kullanılmaya başlanmış bir terapi ekolüdür. KKT hayatımızdaki olumsuz duygu, durum, düşünce ve olayları reddetmeyi değil kabul etmeyi ve onları hoşgörü içerisinde kendi değerlerimiz doğrultusunda yaşamımıza uyarlamayı hedeflemektedir. Filmde bu kavramlara karşılık geldiği düşünülen ifadeler ve sahneler analiz edilmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analiz yöntemi kullanılmıştır. Sonuç olarak duygu, düşünce ve algıların değiştiğinde aslında karşımızdaki bireyi olduğu gibi kabul etmenin

mümkün olduğu asıl önemli olanın algımızı değiştirmek olduğunu anlatan filmin kabul ve kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır.

Anahtar Sözcükler: Güzel ve Çirkin filmi, KKT, Film Analizi

Abstract

The film "Beauty and the Beast" tells the magical and challenging love story of Belle and the Beast. It begins when the Prince is transformed into a terrifying beast due to a curse placed on him. If he does not find a woman who loves him within ten years, he will remain a beast forever. One day, the Beast captures an old man named Maurice who enters his castle without permission, and upon hearing this, his daughter Belle agrees to be a prisoner in the castle in exchange for her father's freedom. As she begins to get to know the Beast, she realizes that beneath his frightening appearance lies a very good heart. The film emphasizes that we can change our thoughts and perceptions and that it is also possible to accept others as they are. This study aims to analyze the film "Beauty and the Beast" in the context of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Acceptance and Commitment Therapy is a recently emerged therapeutic approach that builds upon the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) model. ACT aims not to reject but to accept the negative emotions, situations, thoughts, and events in our lives and to adapt them to our lives with tolerance in accordance with our values. Expressions and scenes that are believed to correspond to these concepts in the film have been analyzed. In this study, the document analysis method, which is one of the qualitative research methods, has been used. Ultimately, the analysis aims to show that when emotions, thoughts, and perceptions change, it is indeed possible to accept others as they are, emphasizing that the key point is to change our perception.

Keywords: Beauty and the Beast film, ACT, Film Analysis

Giriş

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin kurucusu Steven C. Hayes'in uzun süre panik bozukluk ile başa çıkmaya çıktığı zamanlarda KKT'yi biçimlendirmeye başladığını ifade etmektedir. Denediği hiçbir şeyin sorunlarını çözemediğini fark ettiğinde deneyimlerini yargılamayıp onları olduğu gibi kabul etmenin önemini vurgulayan doğu düşünceleri ile karşılaşmış olan Hayes, KKT'in teknik ve teorik temellerine dair keşiflere başlamıştır. 1990'lı yılların sonuna gelindiğinde KKT' in ilk kaynak kitabı yazılmıştır, fakat KKT çalışmaları 2000'li yıllarda hızlanmaya başlamaktadır (Karataş ve Türkçapar, 2021).

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), Bilişsel Davranışçı Terapi ekolünün 3. Dalga terapi türlerinden biri olup günümüzde yeni kullanılmaya başlanmış yeni bir türdür. Bireye psikolojik esneklik kazandırma odaklı bir terapi yaklaşımıdır. Kabul ve Kararlılık Terapisinin kilit noktaları bilişsel, davranışsal ve duygusal unsurlardan oluşan karmaşık bir yapı olan psikolojik esnekliktir (Kashdan, 2010). Kabul ve Kararlılık terapisinde asıl amaçlanmakta olan algı ve duyguların değiştirilmesi değil kişilerin psikolojik yönlerinin artırılması yönündedir (Wicksell, Olsson ve Hayes, 2010). Psikolojik esneklik bilinçli bir birey olarak şimdi ve şuan ile tamamiyle etkileşim halinde olabilme ve kendi değerleri doğrultusunda bir davranışı sürdürebilme veya değiştirebilme becerisi olarak tanımlanabilmektedir (Hayes ve ark. 2006). Psikolojik esneklik; kabul, anda olma, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusunda yaşam olmak üzere altı temel ilkedden oluşmaktadır (Hayes ve ark. 2010). KKT’de ki asıl amaç bu altı temel ilkeyi kullanarak bireye psikolojik esneklik kazandırılmaya çalışılmasıdır, yani bireyin sıkıntılarıyla savaşmak yerine onları kabul edip yaşamına devamını amaçlamaktadır (Ciarrochi ve ark. 2010).

Film analizi, psikoloji perspektifinden incelendiğinde kişilerin duygusal tepkilerini, davranışlarını, düşünsel süreçlerini anlamlandırmaya destek olan önemli bir araçtır. Filmler, hem izleyicilerin hem de yaratıcı süreçteki bireylerin psikolojik tecrübelerini yansıtabilir ve bu durumda insan davranışları ve zihni üzerine anlamlı iç görüler sunmaktadır (Karaaziz, 2021).

Güzel ve Çirkin filmi yaşamımızda da sıkça karşı karşıya kaldığımız toplumsal kalıp yargıların ve önyargıların aslında doğru olmadığı ve karşımızdaki insanı dış görünüşüne aldanmadan da sevip hayatımıza alabileceğimizi vurgulamaktadır. Bu bağlamda Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireyin kendini kabullenmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerini yenmesi ve daha olumlu bir benlik algısı geliştirme sürecini içermektedir. Filmde bulunan karakterlerin yaşamış olduğu deneyimler ve Kabul Kararlılık Terapi süreci ele alındığında bazı benzerlikler görülebilmektedir. Belle’in ilk görüşte korkup çirkin bulduğu, dış görünüşünden dolayı ona kimsenin aşık olamayacağını ve sonsuza kadar sarayında yalnız ve kimsesiz olacağını düşünen Canavar kendini kabul etmekte zorlanmaktadır. Canavar zaman geçtikçe dış güzelliğin pekte bir önemi olmadığını kendini olduğu gibi kabullenip sevmenin mümkün olduğu ve önemli olanın bizim algımız olduğunu karşısındakini tüm bunlara rağmen sevip kabullenebilme ve saygı duymasını konu almaktadır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında Güzel ve Çirkin filmindeki karakterlerin incelenip yorumlanması hedeflenmektedir.

Yöntem

Günümüzde filmler bireylerin eğitimsel, psikolojik ve psikolojik danışma gibi alanlarda fayda sağlamak, hem bireyleri hem de toplumu etkileyen farklı alanlarda ise kişilerin kendilerini geliştirmelerine imkan sağlamaktadır (Berk, 2009). Bireyler filmler sayesinde insan yaşantısında daha rahat gözlemleyebilmekte ve örnek alabilmektedir (Koch ve Dollardhide, 2000). Bu çalışmanın KKT yaklaşımını, filmdeki duygu, durum, düşünce ve davranışın bu terapi yaklaşımı ve psikolojik esneklik ile değiştirilebileceğini film analiz yöntemi ile örneklendirmektedir.

Belgesel inceleme olarak bilinmekte olan doküman analizinde, mevcut olan belgeler ve kayıtlar incelenerek veri edinilmektedir. Doküman analizi, belli bir amaca odaklanmış olan, okuma, not alma, kaynakları bulma ve değerlendirme işlemlerini içermektedir (Karasar, 2005). Başka bir deyimle doküman analizi, basılı ve elektronik materyallerin analiz etme ve değerlendirme sürecinde gerçekleşen işlemlerdir (Bowen, 2009).

Alan yazında var olan bilgi birikimine katkıda bulunmak ve bu alanda çalışan araştırmacılara farklı bir bakış açısı sunmak amacıyla Güzel ve Çirkin isimli film analizinin yardımıyla KKT yaklaşımı ve karakterlerin algılarının nasıl değiştiği süreci somutlaştırılmaya çalışılmıştır.

Güzel ve Çirkin Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Başrollerini Emma Watson, Don Steves ve Luke Evans'ın paylaştığı Türkçeye "Güzel ve Çirkin" olarak çevrilmiş orijinal ismi Beauty and the Beast olan film, 2017 ABD yapımıdır. Beauty and the Beast kitabından uyarlanan bu film 18.yüzyılda geçmektedir. Film büyülü bir kale ve orda yaşayan prensin hikayesi ile başlar. Bir büyücü tarafından canavara dönüştürülen prens ancak gerçek aşkı bulursa eski haline dönecektir. Bir gün Belle adında bir kızın babası Maurice'yi kalesine esir alır. Bunları duyan Belle babasının serbest kalması karşılığında canavarın esiri olmayı kabul eder. Zaman geçtikçe Belle canavarın görüldüğü gibi kötü biri olmadığını fark etmeye başlar. Film bize düşüncelerin aslında değişip şekillenebileceğini ve karşımızdakini olduğu gibi kabullenip sevebileceğimizi anlatmaktadır. Aşağıdaki tabloda (Tablo 1) filmin kapağında alınan filmin demografik bilgileri sunulmuştur

Tablo 1. Güzel ve Çirkin Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Bill Condon ve Stephen Chobosky, Even Spiliotopoulos

Oyuncular: Emma Watson, Den Stevens, Luke Evans

Yayın Yılı: 23 Şubat 2017

Türü: Romantik-Fantastil

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 izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

Bulgular**Yaşantısal Kaçınma ve Kabul**

Yaşantısal Kaçınma, kişilerin sıklıkla olumsuz olarak da ifade edebileceği duygu, düşünce, davranış, fiziksel duyum ve davranış eğilimleri ile temasta bulunarak isteksiz olmaları ve bunlardan kaçınmaya yönelik davranışlar sergilemesini açıklamaktadır (Hayes vd., 1996:1154). Yaşantısal kaçınma, kabul ve kararlılık terapisinin başlıca unsurlarından biridir. KKT’ ye göre kişi olumsuz duygu, düşünce, durum ve olaylar için zihinlerinde bir bölüm ayırmalı ve onların varlıklarını kabullenip, onlarla mücadele etmeye çalışmalıdır (Kul ve Türk, 2020: 3788). Yaşantısal kaçınmaya seçenek olarak kabul hali önerilir. Kabul, her an ortaya çıkan içsel yaşantılara karşılık olarak istekli ve onların varlık göstermelerine olanak tanıyarak esnek bir yaklaşım benimsemektir (Yavuz, 2015). Film sahnelerinde (dakika 10-20) Canavar ilk zamanlarda dış görünüşü ve laneti sebebiyle diğer bireyler ile ilişki kurmaktan kaçınmaktadır. Onun sert ve düşmanca yaklaşımı, yaşadığı içsel acıdan ve büyüünün ona yüklediği rahatsızlıktan kaçınma şeklidir. Belle ile tanıştığında da bu duygularını belli etmemek adına agresif ve kırıcı şekilde davranması, yaşantısal kaçınma örneği olarak gösterilebilir. Filmin kabul ile ilgili sahnesi, (dakika 60-70) Belle ve Canavar arasında bir bağ oluştuğu esnada, Canavar yavaş yavaş lanetin sonuçlarını ve kendisinin var olan halini kabul etmeye başlamaktadır. Özellikle dans sahnesinde, Canavar Belle ile duygusal bir yakınlık kurması onun

önceki duygusal kaçınmasından uzaklaşıp bu zor durumu kabul sürecine başladığını göstermektedir. Filmde birçok sahnede Canavar kendini toplumdaki soyutlayıp kaçınma davranışı sergilerken Belle 'in hayatına girmesiyle kabul sürecine geçmektedir.

Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma

Bilişsel birleşme, ilişkisel çerçevelerin (yani düşünceler gibi sözel içeriklerin) davranış üzerindeki etkisi olarak ifade edilebilir (Yavuz, 2015). Özellikle yararsız ve kişiyi zor soka düşüncelerin kabul edilmesini tanımlar (Bilgen, 2021). Filmde bilişsel birleşmenin olduğu sahnelerden bazıları: (dakika 15-20) Canavar, ilk başta dış görünüşü ve laneti hakkında tamamı ile bilişsel birleşme içindedir. Kendisini çirkin, değersiz ve seilmeye değer biri gibi görmez ve bu düşünceler onun davranışlarını da yönetmektedir. Özellikle Belle ile ilk etkileşimlerinde, bu birleşme çok belirgin şekildedir. Canavar, lanetinin ve görünümünün onu kalıcı olarak yalnız bırakacağına dair düşünceleriyle tamamen bütünleşmiştir. Bu düşünceler, ona dünyayı nasıl algıladığını ve insanlarla nasıl etkileşime girdiğini kontrol ettirmektedir. Bilişsel ayrışma ise, bireyin sahip olduğu ve sürdürdüğü takdirde yaşamında önemseydiği yollarda yürütmesine katkıda bulunmayacak düşüncelerden uzaklaşıp bir adım geriden bakmasını ve düşüncelerin lugâti anlamlarından uzaklaşmasıdır (Yavuz, 2015). Filmde bilişsel ayrışmaya örnek gösterilebilecek sahneler (dakika 75-85) Belle ile olan ilişkisinin ilerlemesiyle birlikte Canavar bilişsel ayrışmayı deneyimlemeye başlar. Dans sahnesi sırasında, Canavar bir süreliğine laneti ve dış görünüşü ile ilgili olumsuz düşüncelerinden uzaklaşır. Bu sahnede, Canavar'ın kendisi hakkında otomatik düşüncelerden biraz da olsa uzaklaştığını, o düşünceleri sorgulamaya ve onlara mesafe koymaya başladığı görülmektedir.

Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Kavramsal Benlikte bireyler kendileri hakkında değerlendirici ve yapıcı olmayan senaryolar yazmaktadırlar (Yavuz, 2015). Bireyler kendi senaryolarıyla özdeşleşip bu senaryoya sahip olanın sadece kendisi olduğunu düşündüklerinde sorunlar yaşamaya başlarlar. Filmde bu bağlama karşılık gelen sahneler şunlardır: (dakika 10-25) Canavar filmin başında kavramsal benliğe oldukça sıkı sıkıya bağlıdır. Kendini tamamen lanetlemiş, seilmemez ve değersiz biri olarak görür. Bu düşüncelere sıkı sıkıya tutunduğu için dış dünyaya ve insanlara kapalıdır. "Çirkin bir canavarım" düşüncesi onun kimliğini belirler ve bu kavramsal benlik ona ağır bir duygusal yük getirir. Özellikle Belle ile ilk etkileşimlerinde bu inançları güçlü şekilde hissedilmektedir. Bağlamsal Benlik ise bireyin yaptıklarını (nefes aldım), düşüncelerini (yetersiz olduğumu düşündüm) veya hislerini (çarpıntı oldu) tanımlarken bu tanımlama davranışını gözlemleme, bütün bu yaşantılara perspektif alma duruşuna vurgu yapmaktadır.

Filmde bağlamsal benliğe vurgu yapıldığı düşünülen sahneler şunlardır: (dakika 75-85) dans sahnesinde Canavar'ın, daha geniş bir benlik farkındalığına geçmekte olduğu yani bağlamsal benliği deneyimlediği görülmektedir. Bu sahnede canavar kendisini sadece "lanetli bir canavar" olarak benimsemekten uzaklaşıp, Belle ile olan ilişkisine şu ana odaklanır. Kendisi hakkındaki sert düşüncelerden ve kimliklerinden ayrılarak daha esnek ve farkında şekilde davranır. Bu bağlamsal benlik anlayışının bir göstergesidir; Canavar, düşüncelerini gözlemleyebilmekte ve onlara mutlak gerçekmiş gibi tepki vermemektedir.

Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

Anla temasının kaybolması, bireylerin geçmiş zamandaki acı verici tecrübelerle ya da gelecek zamandaki olası problemlere yoğunlaşarak burada ve şimdi olamama ihtimalini tanımlamaktadır (Harris, 2018). Şuan ki zaman ile bağlantı zayıfladığı zaman kişi düşünce ve tepkilerini geçmiş tecrübelerin etkisinden kurtaramaz (Bilgen, 2021). Filmde (dakika 15-25) Canavar, laneti ve görünüşüyle ilgili düşüncelerine o kadar dalmıştır ki, çevresinde olup bitenleri, özellikle Belle'in varlığını ona sağladığı fırsatları asla fark etmez. Bu, Canavarın zihninin, geçmişteki hatalarına ve gelecekteki yalnızlık korkusuna odaklanarak anla temasını kaybetmesi örneğidir. Canavar, Belle ile etkileşimde bulunmasına rağmen zihinsel olarak geçmişte takılı kalmıştır ve bu da onu şimdiki anın fırsatlardan uzak tutmaktadır. Anda olma ise, şimdiki zaman ile esnek, farkında ve uyumlu bir şekilde temasta olmayı (Bilgen, 2021) düşünceleri geçmiş ve geleceğin etkisinden kurtarıp şimdi ve şuanın farkında olmayı tanımlamaktadır (Kul vd., Türk, 2020). Filmde anda olma sahnelerine verilecek örnekleri ise şunlardır: (dakika 70-80) Canavar ve Belle arasındaki dans sahnesi tam anlamıyla anda olma anlarından biridir. Her iki karakter de geçmiş korkuları ve gelecek endişeleri hakkında düşünmeden sadece o ana ve yaşadıkları duyguyla meşguldürler. Canavar, bu sahnede kendi görünüşüne ve lanetine odaklanmak yerine Belle ile yaşadığı büyülü anın tadını çıkarmaktadır. Bu, anın içinde tam bir varlık gösterdiği ve düşüncelerden bağımsız olarak anda olduğunun göstergesidir. Diğer bir örnek ise, Belle babasını kurtarmak için Canavar'ın şatosuna geldiğinde anda olmayı başarmaktadır. Durumun ciddiyetine ve risklerine rağmen, mevcut anın gerekliliklerine odaklanır ve babasının sağlığını koruma sorumluluğu nu yerine getirmektedir.

Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Değerlerle kurulan bağın zayıflaması, bireyin için önemli olan alanların belirsizliğini ifade etmektedir (Bilgen, 2021). Değerler ise bireyin hayatta ne yapmak istediği neyi temsil etmek ve nasıl bir ben olmak istediğini ve bu doğrultuda nasıl davranması gerektiğini ifade edebilmesidir (Hayes, Strosahl vd., Wilson, 1999). Değerlerle kurulan bağa örnek

gösterilebilecek sahneler ise şunlardır: (dakika 30-40) Canavar'ın lanetlenmiş olduğu gerçeğiyle yüzleşmesini ve Belle'i uzak tutma çabaları, onun değerlerle bağının zayıf olduğunu göstermektedir. Canavar, başlangıçta sevgi ve bağ kurma gibi değerlerden kopmuş durumdadır. Laneti nedeniyle, yalnız kalacağını ve kimsenin onu sevmeyeceğini düşünmektedir. Bu, onun ilişki kurma ve sevgi değerlerine yabancılaşmasına yol açmaktadır. Korku ve öfke, değerlerinin önüne geçmiştir ve bu durum, onu daha yalnız ve mutsuz yapar. Değerler konusuna karşılık gelen sahneler ise şunlardır: (dakika 75-85) Canavar Belle'i sevdiğini anladığında, onu zorla yanında tutmanın değerleriyle örtüşmediğini fark eder. Onun gerçek mutluluğunu düşündüğünde, sevgi ve fedakarlık gibi temel değerlerine geri dönmektedir. Belle'in gitmesine izin verdiği sahne Canavar'ın nihayet kendi değerleriyle yeniden bağ kurduğunu ve sevgisini bencilce değil, fedakarca göstermeye başladığını simgeler. Bu, onun için büyük bir gelişim anıdır; çünkü önceki sahnelerde korkularıyla boğuşarak bu değerlere yabancılaşmıştı.

İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

İşlevsiz davranışlar kişinin yaşamakta olduğu an ile temasın kesilmesi, değer yargılarından uzak olması hayatını anlamlandırabilmek yerine zorlaştıran davranışları kullanmasıdır (Harris, 2009). Filmde bu tanıma karşılık gelen sahneler ise şunlardır: (dakika 15-25) Canavar başlangıçta işlevsiz davranışlar sergilemektedir. Kendi yalnızlığına ve dış görünüşüne dair hissettiği yoğun öfke ve umutsuzluk nedeniyle Belle'ye karşı sert, düşmanca davranır. Bu, kendini koruma amacı taşıyan bir tür kaçınma davranışdır. Korku ve acıyla yüzleşmektense, çevresindeki insanlara duvar örüp onları kendinden uzaklaştırarak rahatsızlığını azaltmaya çalışır. Ancak bu işlevsiz davranış, onu yalnızlığa daha da iter ve değerlerine (sevi, ilişki kurma) aykırı düşmektedir. Değerler doğrultusunda davranışlar ise bireyin yaşamında ne yapmak istediği, neleri temsil etmek istediği ve nasıl bir birey olarak yaşamak istediği ve bu bağlamda nasıl bir tutum sergilemek istediğini ifade etmektedir (Hayes, Strosahl vd., Wilson, 1999). Filmde bu tanıma karşılık geldiği düşünülen sahneler şunlardır: (dakika 75-85) Canavar Belle'i zorla yanında tutmak yerine onu serbest bıraktığı sahnede, değerler doğrultusunda davranışlar sergilemektedir. Onun mutluluğunu kendi kişisel isteğinin önüne koyarak sevgi ve fedakarlık gibi temel değerlerine uygun hareket eder. Bu davranış, kısa vadede Belle'i kaybetme korkusunu tetiklese de, uzun vadede sevgi ve ilişkiler gibi değerlerine uygun bir şekilde davranarak kendisi için daha anlamlı bir yol seçer. Bir diğer örnekte Belle babasını kurtarmak için özgürlüğünden vazgeçtiğinde, bağlılık ve ailesine duyduğu sevgi değerlerine uygun hareket

eder. Bu fedakarlık kısa vadede onu zor durumda bıraksa da, uzun vadede değerleri doğrultusunda hareket ettiği için tatmin ve anlam dolu bir yaşam sürer.

Sonuç

Güzel ve Çirkin filminin son sahnesinde Canavar ve Belle artık gerçek sevgiye ulaşmıştır. Hem karakterlerin hem de filmi izleyenlerin anlamlı olan yaşamın ne olduğunu keşfetmelerini sağlamıştır. Canavar ve Belle'in karakterindeki değişim ve içsel dönüşümü KKT'in temel kavramlarından olan, değerler doğrultusunda yaşama ve anda olmayı vurgulamaktadır. Aşk, fedakarlık, sevgi ve bağlılık gibi değerlerin, hayatımızdaki amaçlardan ve dış görünüşten aslında çok daha önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Filmde karakterlerin deneyimleri ve sonrasında yaşadığı içsel dönüşümler KKT'nin temel kavramlarını özetler niteliktedir, bu kavramları filmde Canavar ve Belle arasında geçen bir diyalog ile özetleyecek olursak:

Belle: "Dış görünüşünle değil, kim olduğunla ilgileniyorum, seni tanıdıkça, içindeki iyiliği görüyorum."

Canavar: "Ama görünüşüm yüzünden insanlar hep benden korktu. Kimse içimi görmedi, sadece bir canavar gördüler."

Belle: "Belki de sen hep yanlış yere baktıyordun. Asıl önemli olanın içindeki değerler ve kimseden saklanmaman. Kendi gerçeğini kabul edersen, dışarıdaki dünya da değişir."

Sonuç olarak, incelenen "Güzel ve Çirkin" filmi KKT'in temel kavramlarına oldukça uygun sahneler içermekte olduğundan, bu kuramın temel alındığı psikolojik danışmanlık sürecine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

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.

Extended Abstract

This study aims to examine the film "Beauty and the Beast" within the framework of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and to explain the transformations they undergo through the fundamental principles of ACT. ACT is a therapeutic approach belonging to the third wave of Cognitive Behavioral Therapy that encourages individuals to embrace negative thoughts and feelings instead of rejecting them, with the goal of helping them cope with emotional pain. At the core of ACT is the idea that individuals should continue their lives in accordance with their values by gaining psychological flexibility. In this context, the study analyzes the relationship between Belle and the Beast in "Beauty and the Beast" through the fundamental principles of ACT, including experiential avoidance, cognitive fusion, contextual self, being present, and living according to values.

218

Introduction: ACT was developed in the 1990s by Steven C. Hayes and is an approach that teaches individuals to accept negative emotions, thoughts, and experiences, integrating them into their lives without rejection. Film analyses, when viewed from a psychological perspective, serve as an important tool for understanding individuals' mental and emotional processes. In this study, the characters' processes of breaking their prejudices and accepting themselves in "Beauty and the Beast" are interpreted in light of the fundamental principles of ACT.

Findings: The study analyzes how the principles of ACT are reflected in different scenes of the film.

Experiential Avoidance and Acceptance: Initially, the Beast avoids communication with others due to his appearance. However, after meeting Belle, he gradually begins to accept this condition.

Cognitive Fusion and Cognitive Defusion: The Beast sees himself as ugly and worthless; this thought shapes his behavior. As his relationship with Belle progresses, he learns to defuse from these thoughts.

Conceptual Self and Contextual Self: The Beast is initially tightly bound to his conceptual self, but as his connection with Belle deepens, he develops a broader self-awareness.

Being Present: In the dance scene with Belle, the Beast experiences being present by letting go of fears about the future and enjoying the moment.

Value-Based Behaviors: Initially disconnected from love, the Beast returns to his fundamental values of love and sacrifice when he decides to let Belle go free.

Conclusion: The study examines the transformations of the characters in "Beauty and the Beast" that represent the fundamental principles of ACT. The relationship between the Beast and Belle emphasizes the importance of accepting others as they are and living according to one's true values, free from prejudices. The film illustrates that the foundation of a meaningful life is built on acceptance, sacrifice, and love, rather than on the significance of external appearances. In this context, the film's applicability in the psychological counseling process based on ACT has been assessed, leading to the conclusion that it can contribute to the core principles of the theory.

Kaynakça

Arı, H., & Bingöl, T. (2023). "Soul" Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, 4(3), 224-231.

Aslan, Ş., & Turk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130.

Bilgen, İ. (2021). Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi. *Epsilon Yayınevi*.

Işık, Y., & Demir, M. N. (2024). Kabul ve Kararlılık Terapisi ile Narrative Terapi'nin Karşılaştırılması. *Psikoloji Araştırmaları*, 2(1), 10-24.

Karaköse, Ş., Kavak, G., Aktürk, İ., Otrar, M., & Yaman, Ö. M. (2024). KOMPULSİF SATIN ALMA DAVRANIŞININ YAŞANTISAL KAÇINMA VE DEĞERLER İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 26(46), 621-646.

Karakuş, S., & Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.

Kul, A., & Türk, F. (2020). Kabul ve adanmışlık terapisi (ACT) üzerine bir derleme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(29 Ekim Özel Sayısı), 3773-3805.

Öztürkler, M., & Karaaziz, M. (2021). Beyaz şeytan filminin bilişsel davranışçı psikoterapi perspektifinden değerlendirilmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(4), 298-303.

Sak, R., Sak, İ. T. Ş., Şendil, Ç. Ö., & Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227-256.

Ulubay, G., & Güven, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92-101.

Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.