

'FORREST GUMP' FİLMİNİN KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

Analysis of the Movie 'Forrest Gump' in the Context of Acceptance and Commitment Therapy

Şerife KIRATLI

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa - KKTC
Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia - Cyprus
e-posta: serifekiratli2003@gmail.com
ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5098-6870>

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Yakın Doğu Üniversitesi, Fen ve Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa - KKTC
Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia - Cyprus
e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 30 Ekim / 30 October

Kabul Tarihi / Date Accepted: 18 Kasım / 18 November

Yayın Tarihi / Date Published: 01 Aralık / 01 December

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık / December

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.14253377>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article: Kıratlı, Ş. & Karaaziz, M. (2024). 'Forrest Gump' Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences* 3(2), 149-157

İntihal: Bu makale turnitin.com yazılımınca yazar tarafından taranmıştır.
İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned with turnitin.com by writer. No plagiarism detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com
Web: www.ijesos.com

Öz: Forrest Gump, yeterince zeki olmadığı düşünülen bir film karakteridir. Ayrıca çocukken bacakları ve sırtında bedensel birkaç problem yaşamıştır. Bu rahatsızlıklarından ötürü yürümek için platin aletler kullanmak durumunda kalmıştır. Bedensel sorunları sebebiyle de baskı altındadır. Forrest, zorbalıktan kaçmak için koşarken bacağındaki platinler açılır. Bu olay Forrest için bir dönüm noktası olur. Deneyimleri sonucunda herhangi bir zorluğa veya zorbalığa maruz kaldığında sadece koşması gerektiğini düşünür. Vietnam Savaşı'na katılır, masa tenisi şampiyonu olur, büyük bir karides şirketi kurar ve sevdiği Jenny ile yolları kesişir. Forrest, tarihin önemli anlarını kendi açısıyla anlatmaktadır. Bu çalışmada Forrest Gump filmini, bilişsel-davranışçı yönteminden gelen post modern terapi kuramı olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) kapsamında yorumlanması hedeflenmiştir. KKT'nin tanımlayıcılarından olan psikolojik esneklik, içsel yaşantıları yargılamadan almayı, ânla temas durumunda olmayı ve değerler doğrultusunda davranış göstermede kararlı olmayı açıklar. Psikolojik esnekliğin karşısında psikolojik katılık bulunmaktadır. Filmde bunlara denk olduğu düşünülen sahneler incelenmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma metodlarından doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu filmin bireyin yaşadığı duygusal zorluklara karşı açık, esnek ve değer odaklı bir yaşam sürdürmede, süreci etkili bir şekilde anlattığı görülmektedir. Bilhassa an ile temas etme ve değerler doğrultusunda yaşama kavrayışlarına uyumlu misaller barındıran filmin, KKT tutumu bağlamında psikolojik danışma aşamalarına da yararlı olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Kabul ve kararlılık terapisi, psikolojik esneklik, psikolojik katılık, an ile temas, Forrest Gump

Abstract: Forrest Gump is a movie character who is thought not to be intelligent enough. He also had several physical problems with his legs and back as a child. Due to these disorders, he had to use platinum devices to walk. He is also under pressure due to his physical problems. While Forrest was running to escape from bullying, the platinums on his legs came loose. This incident was a turning point for Forrest. As a result of his experiences, he thought that he should just run when he was exposed to any difficulty or bullying. He joined the Vietnam War, became a table tennis champion, founded a large shrimp company and crossed paths with his beloved Jenny. Forrest narrates important moments in history from his own perspective. In this study, it was aimed to interpret the movie Forrest Gump within the scope of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), a postmodern therapy theory derived from the cognitive-behavioral method. Psychological flexibility, one of the descriptors of ACT, explains accepting inner experiences without judgment, being in touch with the moment and being determined to behave in accordance with values. Psychological flexibility is the opposite of psychological rigidity. Scenes in the movie that are thought to be equivalent to these were examined. In this study, the document analysis method, one of the qualitative research methods, was used. It is seen that this film effectively describes the process of an individual living an open, flexible and value-oriented life against the emotional difficulties they experience. It is thought that the film, which contains examples that are compatible with the concepts of contacting the moment and living in accordance with values, will also be useful in the psychological counseling stages in the context of the KKT attitude.

Key Words: Acceptance and Commitment Therapy, Psychological flexibility, Psychological participation, Contact with the moment, Forrest Gump

1.GİRİŞ

Kısaca KKT olarak bilinen Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy), bilişsel davranışçı teori kapsamında «üçüncü dalga» veya «üçüncü kuşak»

biçiminde adlandırılan psikoterapi tutumudur (Esen & Yavuz, 2020). Üçüncü dalga davranışçı tedavilerin yanında diyalektik davranışçı terapisi (Linehan 1993), farkındalık temelli bilişsel terapi (Segal ve ark. 2002) ve kabul ve kararlılık terapisi (Hayes ve Strosahl 2004) literatürdeki bilindik seçeneklerdir. Son yıllarda kurumsal çalışmalar ve uygulamalarla netleşmeye başlayan kabul ve kararlılık terapisi, üçüncü dalga davranışçı terapiler arasında sayılır (Hayes, 2016). 1980'lerde Kabul ve Kararlılık Teorisi, istenilmeyen düşünce, duygu ve fiziksel tecrübelerden kurtulmanın büyük problemler yaratabileceği düşüncesiyle ortaya çıkmış ve bu bağlamda kabullenme ve incelemeye dayalı bir disiplin geliştirilmiştir (Murdock, 2013). KKT' nin başlıca hedefi tatmin edici yaşama hedefiyle bireyin içsel tecrübeleriyle bağlantısını tasarlamaktır. Bu da psikolojik esneklik derecesinin yükseltilmesiyle olasıdır. Psikolojik esneklik altı aşamadan oluşmaktadır; kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, an ile temas, değerlerle temas ve değerler doğrultusunda davranışlar (Kul ve Türk, 2020). Bunun yanında KKT'nin psikopatolojiyi tanımlarken vurguladığı psikolojik katılık da söz konusudur (Yavuz, 2015). Psikolojik katılık yaşantısal (deneyimsel) kaçınma, bilişsel birleşme, kavramsal benliğe bağlanma, an ile temasın kaybolması, değerlerle kurulan bağın zayıflaması ve işlevsiz davranışları barındırmaktadır (Bilgen, 2021).

Literatürde diğer tedavi teorileri ile yapılan film analizleri gözden geçirildiğinde bilişsel davranışçı terapi (Boyacı ve İlhan, 2016; Öztürkler ve Karaaziz, 2021), gerçeklik terapisi (Tümlü ve Voltan Acar, 2014), feminist terapi (Urfa ve Urfa, 2018), varoluşçu terapi (Sakızcioğlu ve Voltan Acar, 2016), akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapi (Yıldız, 2020) kapsamında yapılan incelemelere saptanmıştır. Buna ek olarak filmlerin incelendiği araştırmaların çoğunlukla aile terapileri bağlamında incelendiği gözlemlenmiştir (Bayram & Özkamalı, 2020).

Gerçek dünya ve hayali dünyayı sentezleyen filmler, izleyici üstünde tesirli olmaktadır. İzleyici, filmde olan olay ve karakterlerle bir ilişki inşa eder (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Psikolojik tedavi çerçevesinde incelendiğinde, bireyin kurduğu bu ilişkinin izlenen filme uygun onarıcı yönünün gerçekleşeceği söylenebilir. Dolayısıyla "Forrest Gump" filminin KKT minvalinde psikolojik danışma aşamasında faydalanılabileceği ön görülmektedir.

Bu çalışmada gaye, "Forrest Gump" filminin kabul kararlılık tedavisi kapsamındaki psikolojik esneklik ve psikolojik katılık şekillerinin ana hatlarıyla değerlendirilmesidir. Dolayısıyla çalışma kapsamında psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramları "Forrest Gump" filminde denk geldiği ön görülen kısımlarıyla birlikte incelenmektedir.

2. YÖNTEM

"Forrest Gump" filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) kapsamında incelendiği araştırmada nitel araştırma metodlarından doküman analizi uygulanmıştır. Doküman analizi, araştırma konusunda diğer şahıs veya organizasyonlarca yazılan, hazırlanan veya yaratılan belge, yapım ya da izlerin birleştirilmesi ve incelenmesidir (Seyidoğlu, 2016). Analiz sürecinde yapım, araştırmacı kişi vasıtasıyla değişik vakitlerde üç kez izlenmiş, elde edilen veriler KKT'nin psikolojik katılık ve psikolojik esneklik tanımları ışığında gruplandırılmıştır.

2.1. Forrest Gump Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Forrest Gump, düşük bir IQ'ya sahip olmasına rağmen hayatı boyunca insanüstü başarı elde eden saf ve iyi kalpli bir adamdır. Forrest çocukluğunda bacaklarıyla alakalı bedensel problemler çekmiştir. Bu nedenle çocukluk yıllarında sağlıklı şekilde yürümek için platin aletler kullanması gerekmiştir. Sağlık durumundan dolayı sürekli kırıcı tutumlarla karşılaşmıştır. Forrest, ona zorbalık yapan çocuklardan uzaklaşmak için koşar ve bacaklarındaki platinler birden açılır. Onu kimse yakalayamaz. Forrest için bu olay bir dönüm noktası olur. Bu deneyim sonrasında herhangi bir zorluğa veya zorbalığa maruz kaldığında sadece koşması gerektiğini düşünür. Film, Forrest' in çocukluğundan yetişkinliğine kadarki sevgi, dostluk, sadakat ve azim dolu hayatını anlatır. Forrest, biricik aşkı Jenny Curran'a olan sevgisini asla kaybetmez ve hayatı boyunca ona ulaşmaya çalışır. Forrest zaman içinde Vietnam Savaşı'na katılır, bir pinpon şampiyonu olur, bir karides avcısı olarak başarılı bir kariyer yapar ve sonuçta ünlü bir koşucu haline gelir. Bu aşamada Forrest, ABD' deki önemli olaylara (John F. Kennedy suikastları, Watergate skandalı, Vietnam Savaşı bildirileri,...) doğrudan ya da dolaylı olarak katılmakta ve hatta bazı ünlü kişilerle tanışmaktadır. Forrest' in en büyük amacı Jenny' ye erişmektir. Gump tamamen rastlantıyla Vietnam savaşına ve Amerika'nın mühim vakalarına tanık olur ve bir kısmında rol alır. Yalnız eylemlerinin çok önemli sonuçlar var ettiğinden bir haberdir. "Forrest Gump" filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. "Forrest Gump" Filminin Demografik Özellikleri:

Yönetmen-Senarist: Robert Zemeckis ve Eric Roth

Oyuncular: Tom Hanks, Robin Wright, Gary Sinise, Mykelti Williamson,...

Yayın Yılı: 1994

Türü: Dram ve romantik komedi

2.2. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi"nde belirtilen kurallara uyulmuştur. Yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlere de riayet edilmiştir.

2.2.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. BULGULAR

3.1. Yaşantısal Kaçınma ve Kabul

Yaşantısal kaçınma, kişilerin rahatsız edici düşüncelerden, duygulardan veya anılardan kaçınmak amacıyla uyguladığı davranışları anlatmaktadır. Bu kaçınma, genellikle kişinin duygusal yükünü hafifletmek için kullanılır ancak uzun dönemde sorunların çözülmesine ket vuran daha başka problemler çıkarabilir (Hayes ,2006). Filmin ilk anlarında (14'16) Forrest, okula başladığında sık sık zorbalığa maruz kalır. Bu durum, onun sosyal ortamlardan uzaklaşmasına neden olur. Özellikle, okula gitmekten korkması ve sosyal ilişkilerdeki zorlukları, yaşantısal kaçınmanın bir örneğidir. Ayrıca Jenny (45'47),

Forrest'in hayatında önemli bir figürdür ancak ilişkileri karmaşıktır. Jenny' nin kendi travmaları ve korkuları nedeniyle Forrest'ten uzaklaşması onun yasantısal kaçınma stratejilerini temsil eder. Jenny, Forrest'tan kaçarken kendi sorunlarıyla yüzleşmekte zorlanır. Kabul, bireylerin yaşadığı zorlukları, duygusal acıları ve stresli durumları olduğu gibi kabul etmeleri anlamına gelir. Bu yaklaşım kişinin var olan durumunu değiştirmeye çalışmaktan ziyade, onunla barışık olmayı öncelik etmesini içerir (Keng , 2011). Forrest'ın filmin son sahnelerine doğru (1'34") Bubba'nın ölümünü kabul etmesi onun kayıplarla nasıl başa çıktığını gösterir. Bu sahnede Forrest'ın acıyı kabullenmesi ve onun hatırasını yaşatmaya karar vermesi kabul temasıyla örtüşür.

3.2. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma

Bilişsel birleşme, bireylerin düşüncelerini ve duygularını içselleştirmesi durumudur. KKT bağlamında bu, düşüncelerin gerçeklik olarak algılanması ve bireyin bu düşüncelere aşırı bağlı hale gelmesi anlamına gelir. Örneğin "Ben başarısızım" düşüncesine inanmak, kişinin özsaygısını düşürebilir ve harekete geçmesini engelleyebilir (Hayes,2004). Filmde Forrest (15'20), çocukken sürekli olarak zorbalığa uğrar. "Benim aklım yok" gibi düşünceleri kendince benimser. Ayrıca, savaşta yaşadığı travmalar ve kayıplar (70'5), Forrest'ın "Ben bu durumu asla aşamam" gibi düşüncelere kapılmasına sebep olur. Forrest'ın yaşadığı duygularla bütünleştiği bir durum söz konusudur. Bilişsel ayrılma, bireylerin düşüncelerini ve duygularını dışarıdan gözlemlenebilir becerisidir. KKT'de bu durum düşüncelerin birer olay olarak görülmesi ve bu düşüncelere olan bağlılığın azaltılması anlamına gelir. Örneğin, "Bu düşünce var, ama bu beni tanımlamaz" şeklinde bir yaklaşım geliştirmek bireyin daha esnek ve uyumlu olmasına yardımcı olabilir (Dahl, 2006). Forrest'ın koşmaya başladığı sahneler (90:5) ve koşarken yaşadığı özgürlük ve kendini bulma anları bilişsel ayrılma sürecini yansıtmaktadır.

3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Kavramsal benliğe bağlanma, bireyi ve kimliğini şekillendirirken içselleştirdiği düşünce ve inançların bir parçası olarak değerlendirilir. Birey, kendi kimliğini tanımlarken sosyal çevresi, geçmiş deneyimleri ve bireysel değerleriyle etkileşimde bulunur. Bu bağlanma bağlamsal benlik bireyin kendine dair inançlarının ve öz-imağının nasıl şekillendiği ile ilişkilidir. Kavramsal benliğe bağlanma, bireyin kendi benlik algısını ve sosyal kimliğini oluşturan yapı taşlarını da belirler (Markus,1987). Filmde bu duruma karşılık gelen sahnelerde ise (1'7 ve1'15) özellikle savaş sırasında, Forrest arkadaşlarını kurtarmaya çalışırken kendine dair inançlarını ve değerlerini gözden geçirmektedir. Bu durum, onun kimlik gelişiminde önemli bir dönüm noktasıdır. (1'2 ve 1'15) Jenny'nin hayatındaki değişimler ve Forrest ile olan ilişkisi, onun kendini tanımlama formunu etkiler. Jenny'nin sorunlarıyla yüzleşmesi, Forrest'in kimliğine dair kavramlarını şekillendirir. Bağlamsal Benlik, bireyin kendisini belirli bir sosyal, kültürel veya durumsal bağlam içinde nasıl betimlediğine dair bir ifadedir. Birey bulunduğu ortama, sosyal çevresine ve etkileşimde bulunduğu kişilere bağlı olarak farklı kimlik ve roller benimseyebilir. Bu durum bireyin benlik algısının dinamik ve değişken olduğunu gösterir (Schwartz, 2010). Filmde ise (10'12) annesi, Forrest'e hayatın zorluklarıyla başa çıkmayı öğretirken, bu öğretimi onun kendi kimliğini ve sosyal rollerini nasıl öğrendiğini etkiler. Bu sahne, bağlamsal benliğin gelişiminde aile dinamiklerinin önemini gösterir. Ayrıca, (1'20"21) Forrest'ın iş

yaşamındaki farklı deneyimleri (örneğin, ping pong oynaması ve shrimp business) onun çeşitli sosyal bağlamlarda nasıl bir kimlik geliştirdiğini ve bu süreçteki değişiklikleri yansıtır.

3.4. Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

An ile Temasının Kaybolması, bireylerin mevcut anı deneyimleme gücünün azalması veya tamamen kaybolması durumunu tasvir eder (Keng, 2011). Bireylerin duygusal deneyimlerini tam olarak yaşayamamalarına, ilişkilerinde kopukluk hissetmelerine ve genel yaşam kalitelerinde düşüşe yol açabilir. Savaş sırasında Forrest (15"21), çevresindeki olay içinde kendini kaybeder ve anı yaşamak yerine hayatta kalma içgüdüğü ile hareket eder. Bu sahnede, mevcut an ile bağlantısının zayıfladığı görülür (11"21). Jenny, Forrest ile konuşurken geçmişteki travmaları ve kaygılarıyla boğuşmaktadır. Bu sahnelerde onun mevcut an ile temasının kaybolduğu ve geçmişe takılı kaldığı açıkça görülmektedir (1'23"20.) Forrest'in annesi hastalandığı dönemde onunla geçirdiği zaman diliminde Forrest, anı yaşamak yerine kaygı ve üzüntü ile doludur. Bu, onun an ile olan temasını zayıflatır. Bu sahneler, Forrest Gump'ın an ile temasının kaybolduğu anları ve bunun duygusal etkilerini yansıtan önemli noktaları temsil eder. Anda olma, bireylerin mevcut anı farkında olarak deneyimlemeleri, düşüncelerini, duygularını ve beden duyularını yargılamadan kabul etmeleri anlamına gelir (Khoury, 2015). Forrest, kendi karides şirketini kurma sürecinde anı yaşar ve her adımı bilinçli bir şekilde deneyimler. Bu sahnede bulunduğu anın tadını çıkarır (1'15) ve Forrest'in koşarken çevresini gözlemlemesi, anı deneyimlemesi ve zihnini boşaltması, anda olmanın güçlü bir yansımasıdır (1'45). Bu sahneler, Forrest Gump'ın anda olma temasını deneyimlediği farklı anları ve bu deneyimlerin onun yaşamındaki önemini gösterir.

3.5. Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması, bireylerin öz değerleri ve inançlarıyla olan ilişkilerinin azalmasını veya kaybolmasını ifade eder. Bu durum, bireylerin kendi yaşamlarında anlam ve yön bulmada zorluk yaşamasına neden olabilir. Değerler, bireylerin hayatlarını yönlendiren temel öğeler olup, karar verme süreçlerini ve davranışlarını etkiler. Bağların zayıflaması, bireylerin kendilerini ve hedeflerini kaybetmelerine de yol açabilir. (Tay, L.& Diener, 2011). (67') Forrest' in annesi, ona değerlerini öğretmeye çalışırken, Forrest' in bu değerlere bağlı kalma çabası ve ailesini önemseyiği görülür. Annesinin kaybı, bu değerlerle olan bağının zayıflamasını simgeler. (10'12) Savaş ortamı, Forrest ve arkadaşlarının değerlerini sorgulamasına neden olur. Hayatta kalma içgüdüğü, moral değerlerin zayıflamasına yol açar. Bu sahneler, Forrest Gump filminde değerlerle kurulan bağın zayıflaması ve değerlerin önemi konusundaki dinamikleri yansıtan önemli anları temsil etmektedir.

3.6. İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

İşlevsiz Davranışlar, bireylerin içsel deneyimlerinden (duygular, düşünceler, vb.) kaçınmak veya bunların üstesinden gelmek amacıyla gösterdikleri davranışlardır. İşlevsiz davranışlar genellikle anlık rahatlama sağlasa da uzun vadede bireyin hayat

biçimine olumsuz etki edebilir. Stres veya kaygı hissettiğinde bireyin sosyal ortamlardan kaçınması veya alkol tüketmesi, işlevsiz davranışlar arasında bulunur. (Hayes, 2012).

Değerler Doğrultusunda Davranışlar ise bireylerin kendi belirledikleri değerlerine uygun olarak sergiledikleri faaliyetlerdir. KKT çerçevesinde, bireylerin değerleri kapsamında hareket etmeleri teşvik edilir. Bu, bireylerin anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olur. Bireyler, değerlerine uygun davranışlar sergileyerek, içsel deneyimlerinin yönetimini daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilirler (Wilson & Murrell 2004). Forrest Gump filminde "işlevsiz davranışlar" ve "değerler doğrultusunda davranışlar" temalarının öne çıktığı bazı sahneler şunlardır (81'). Söz gelimi Forrest, annesinin hastalığı sırasında duygusal olarak zorlu bir dönem geçirir. Bu dönemde, kaygı ve kederle başa çıkmak için işlevsiz davranışlar sergileyebilir, ancak kendi değerleri doğrultusunda ona olan sevgisi ve saygısı onu ileriye taşır (67' ve 75'). Forrest, savaş sırasında arkadaşlarını kurtarmaya çalışırken, savaşın getirdiği zorluklar karşısında değerlerine sıkı sıkıya bağlı kalır. İşlevsiz davranışlar yerine, cesurca hareket ederek kendi değerleri doğrultusunda kararlar alır.

4. SONUÇ

"Forrest Gump" filmi, kabul-kararlılık terapisi (KKT) açısından bakıldığında birçok önemli mesaj taşımaktadır ve bu konu üzerine yoğunlaşmış olduğu söylenebilir. Bu çalışmada Forrest Gump filminin KKT analizinin yapılması amaçlanmıştır. Forrest Gump, zekâ düzeyi devlet okuluna bile alınmayacak kadar az olan ve bedensel problemlere sahip bir çocuğun, hayatın ona getirdiği kötü ve iyi yada şaşırtıcı ve olağanüstü galibiyetler kazanmasını ele almış bir kitaptan uyarlanmış filmidir. Bu filmde kabul ve kabullenmenin önemi sorgulanmıştır. Forrest Gump hayatı boyunca aşk, arkadaşlık ve kendini kabullenme temalarına yoğunlaşmaktadır. Filmde duyguların kabulü olarak Forrest, hayatı boyunca birçok zorlukla ve kayıplarla karşı karşıya kalmaktadır, ancak zamanla bunları kabul eder. KKT'de de benzer şekilde yaşanmışlıkların kabul edilmesi, duygularla başa çıkmaya ve daha sağlıklı bir şekilde hayat yolunda ilerlemeye yardımcı olur. Forrest, yaşadığı acıları kabul ederek yola devam etmeyi öğrenir. Filmin izleyiciye mesajı da bu şekilde özetlenebilir.

Sonuç olarak, "Forrest Gump", kabul-kararlılık terapisi çerçevesinde sadece bireysel dayanıklılığı değil aynı zamanda insan ilişkilerini ve bağ kurmanın önemini de altı çizmektedir. Film, Forrest'ın kabul etme ve harekete geçme süreçlerinin birleşimini göstererek, izleyicilerin kendi yaşam yolculuklarında rehberlik edebilecek bir nitelik taşımaktadır. İncelenen "Forrest Gump" filmi KKT' nin ana bileşenlerine uygun sahneler bulundurduğundan bu teorinin temel alındığı psikolojik danışmanlık aşamalarına yararlı olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

- Bayram, F., & Özkamalı, E. (2020). Sinema terapi: Aile danışmanlığı alanında sinema terapi çalışmalarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(28), 1319-1341.
- Bostancıoğlu, B., & Kahraman, M. E. (2017). Sanat terapisi yönteminin ve tekniklerinin sağlık-iyileştirme gücü üzerindeki etkisi. *Beykoz Akademi Dergisi*, 5(2), 150-162.
- Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746

- Bilgen İ. (2021). Terapide psikolojik esneklik kabul ve adanmışlık terapisi. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Bishop, S. R., Lau, M., Carson, S. H., & Williams, J. M. G. (2004). Mindfulness: A potential approach to reduce stress and enhance coping in cancer patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 67-72
- Esen, F. B., Yavuz, K. F., Nalbant, A., İlkay, Ş., & Burhan, H. Ş. (2020). Değer kartları. İstanbul: LiteraYayıncılık.
- Hayes, S., & Smith, S. (2021). Zihninden çık hayatına gir (N. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (2005)
- 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), 1-25.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological flexibility. *Journal of Counseling Psychology*, 58(2), 252-260.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological flexibility. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 373-380.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Massoud, F., & Therien, P. (2015). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(6), 763-771.
- Markus, H., & Wurf, E. (1987). The dynamic self-concept: A social psychological perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299-337.
- Murdock, N. L. (2013) Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları (2. Basım) (F. Akkoyun Ed.). İstanbul: Nobel Yayın. (2008)
- Öztürkler, M., & Karaaziz, M. (2021). Beyaz Şeytan filminin bilişsel davranışçı psikoterapi perspektifinden değerlendirilmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(4), 298-303.
- Sakızcioğlu, S., & Voltan Acar, N. (2016). Uzak Filmi'nin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1288-1297.
- Seyidoğlu, H. (2016). Bilimsel araştırma ve yazma el kitabı. Güzem Can Yayınları.
- Schwartz, S. J., & Unger, J. B. (2010). The Role of Identity in Adolescent and Young Adult Substance Use: A Developmental Perspective. *Journal of Adolescent Health*, 46(4), 207-215.
- Urfa, O., & Urfa D.T. (2018). Dungal filminin feminist terapi yaklaşımına göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(59), 1307-9581.
- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and Subjective Well-Being Around the World. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354-365.
- Wilson, K. G., & Murrell, A. R. (2004). Values Work in Acceptance and Commitment Therapy: Setting a Course for Behavioral Activation. *International Journal of Behavioral Consultation and Therapy*, 1(1), 44-63.
- Yıldız, Y. (2020). 'Amerikan Güzeli' filminin akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapinin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 219-232.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Bu çalışma, Forrest Gump filminde bulunan konuları Kabul ve Bağlılık Terapisi (ACT) açısından incelemeyi amaçlamaktadır. ACT, bilişsel-davranışçı terapilerin "üçüncü dalgasının" bir temsilcisi olarak kabul edilir ve bireylerin psikolojik esnekliğini artırmayı amaçlar. Filmde Forrest Gump, zekâsı düşük olmasına rağmen hayatı boyunca birçok olağanüstü başarıya imza atan naif bir karakterdir. Çocukken yaşadığı fiziksel sorunlar ve zorbalık deneyimleri hayatında önemli bir dönüşüm yaratır. Koşma eylemi onun için sadece fiziksel bir kaçış değil, aynı zamanda duygusal zorluklar için bir başa çıkma mekanizması haline gelir. Eylem kapsamında ele alınan kavramlar arasında psikolojik esneklik, içsel deneyimlerin kabulü, anda olmak ve değerlerle yaşamak gibi unsurlar yer almaktadır. Film, bu unsurları somut örneklerle sergileyerek bireyin duygusal zorluklarla nasıl başa çıktığını ve bu süreçte nasıl bir kimlik geliştirdiğini gözler önüne seriyor. Örneğin Forrest' in yaşadığı zorbalığa karşı geliştirdiği koşu stratejisi, yargılamadan kabul

etme ve o anda kalma yeteneğini simgeliyor. Ayrıca savaş deneyimi ve kayıplarıyla yüzleşmesi psikolojik dayanıklılığın başka bir boyutunu da gösteriyor. Nitel bir araştırma yöntemi olarak belge analizi tekniğini kullanan çalışma, filmdeki belirli sahneleri Eylem kavramlarıyla ilişkilendirmektedir. Bu bağlamda filmde yaşanan olaylar ve karakterler arasındaki etkileşimler psikolojik esneklik ve katılığın nasıl terbiyeli şekillendiğini ortaya koyuyor. Forrest'ın duygusal kabulü, kayıplarla başa çıkma şekli ve ilişkilerindeki bağlılık izleyiciye önemli mesajlar iletir. Sonuç olarak, Forrest Gump filmi sadece Eylem çerçevesinde bireysel dayanıklılığı değil, aynı zamanda insan ilişkilerinin ve değerlerle yaşamının önemini de vurguluyor. Bu film psikolojik danışma süreçlerine yön verebilecek derinlemesine bir bakış açısı sunuyor. Çalışma, bu temaların analizinin psikolojik danışma aşamalarına nasıl kapsamlı olunacağı konusunda önemli bir kaynak olacağını ifade etmektedir.

EXTENDED ABSTRACT

This study aims to examine the issues in the movie Forrest Gump in terms of Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT is considered a representative of the "third wave" of cognitive-behavioral therapies and aims to increase the psychological flexibility of individuals. In the movie, Forrest Gump is a naive character who achieves many extraordinary successes throughout his life despite his low intelligence. The physical problems and bullying he experiences as a child create a significant transformation in his life. The act of running becomes not only a physical escape for him, but also a coping mechanism for emotional difficulties. The concepts addressed within the scope of the action include psychological flexibility, acceptance of inner experiences, being in the moment and living with values. The movie demonstrates these elements with concrete examples, revealing how an individual copes with emotional difficulties and how an identity is developed in this process. For example, the running strategy Forrest develops against bullying symbolizes the ability to accept without judgment and stay in the moment. In addition, his war experience and facing losses show another dimension of psychological resilience. Using the document analysis technique as a qualitative research method, the study associates certain scenes in the film with the concepts of Action. In this context, the events experienced in the film and the interactions between the characters reveal how psychological flexibility and rigidity are shaped in a disciplined manner. Forrest's emotional acceptance, the way he copes with losses and the commitment in his relationships convey important messages to the audience. As a result, the film Forrest Gump emphasizes not only individual resilience within the framework of Action, but also the importance of human relationships and living with values. This film offers an in-depth perspective that can guide psychological counseling processes. The study states that the analysis of these themes will be an important source on how to be comprehensive in psychological counseling stages.