

ZİNDAN ADASI FİLMİNİN TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU ve KABUL KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ

ANALYSIS of the FILM *SHUTTER ISLAND* in the CONTEXT of POST-
TRAUMATIC STRESS DISORDER and ACCEPTANCE 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>

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Yakın Doğu Üniv., Fen ve Edebiyat Fak., Psikoloji Bölümü, Lefkoşa - KKTC
Assoc. Prof. Dr., Psychology, Near East Univ., 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: Olgu İncelemesi / Case Study

Geliş Tarihi / Date Received: 26 Mart 2025 / 26 March 2025

Kabul Tarihi / Date Accepted: 27 Eylül 2025/ 27 September 2025

Yayın Tarihi / Date Published: 03 Aralık 2025/ 03 December 2025

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Aralık 25 / December 25

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17777452>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article:

Kıratlı, Ş., & Karaaziz, M. (2025). *Zindan Adası* filminin travma sonrası stres bozukluğu ve kabul kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi. *IJESOS International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(2), 139–150.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17777452>

İntihal: Bu makale Turnitin yazılımı ile yazar tarafından taranmıştır ve intihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article was scanned by the author using Turnitin, and no plagiarism was detected.

İletişim:

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

Öz: *Zindan Adası*, Martin Scorsese'nin yönettiği 2010 yapımı psikolojik gerilim filmidir. Film 1954 senesinde ABD'li polis memuru Teddy Daniels ve arkadaşı Chuck Aule'un, Massachusetts yakınlarındaki Zindan Adası adlı adada bulunan akıl hastanesinden kaçan bir mahkûm olan Rachel Solando'yu araştırmak için adaya gelmesiyle başlamaktadır. Teddy' nin Kendi geçmişinden gelen travmalar ve halüsinasyonları onu zorlamaktadır. Özellikle Nazilerin ölüm kamplarında geçirdiği Acılara şahit olduğu savaş anıları ve eşi Dolores' in ölmesi, psikolojisini derinden etkilemektedir. Teddy aslında Andrew Laeddis adına bir hastadır ve Zindan Adası'nda tedavi gören bir mahkûmdur. Karısı Dolores, ruhsal sorunlar nedeniyle çocuklarını öldürmekte ve Andrew da bu travma ya dayanamayarak gerçeklikten kopmaktadır. Onun araştırmacı bir dedektif olduğu sanrı, doktorlar tarafından kurgulanmış bir terapi yöntemidir. Son sahnede, Teddy'nin geçmişini kabul eder ama yine de sanrılar içinde yaşamaya devam etmektedir. Bu çalışma, Martin Scorsese'nin yönettiği *Zindan Adası* (*Shutter Island*, 2010) filmini Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) çerçevesinde nitel bir olgu incelemesi yöntemiyle ele almaktadır. Araştırma, filmdeki başkarakter Teddy Daniels'ın yaşadığı travmatik deneyimlerin ve psikolojik süreçlerin KKT' nin temel ilkeleriyle nasıl benzeştiğini analiz etmeyi amaçlamaktadır. KKT'nin temel hedeflerinde yer alan psikolojik esneklik, ruhsal deneyimleri eleştirmeden açıklamayı, ânla temas halinde bulunmayı, değerler doğrultusunda tutum sergilemede net hale gelmeyi açıklamaktadır. Psikolojik esnekliğin önünde psikolojik katılık bulunmaktadır. TSSB, derin bir ruhsal sarsıntı ardından ortaya çıkan, travmatik deneyimin sürekli tekrarlanması, olayla benzeşen tetikleyici işaret uzak durma, yüksek etki benzeri özel belirtilerle gösteren belirten bir sorundur. Bunlara denk olduğu varsayılan sahnelerin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Sonuç olarak, *Zindan Adası* filminde başkahraman Teddy'nin yaşadığı travmalar ve sanrılar, TSSB belirtileri ile KKT'nin temel ilkeleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya koymaktadır. Filmde betimlenen psikolojik süreçlerin terapötik açıdan değerlendirilebileceği ve bireyin travmatik deneyimlerle baş etme biçimlerini anlamada katkı sağlayabileceği öngörülmektedir. Ayrıca, izleyici deneyimleri veya terapist görüşleriyle desteklenen ampirik araştırmaların yürütülmesi, film temelli terapi yaklaşımlarının geçerliliğini ve uygulanabilirliğini artırabileceği öngörülmektedir.

Anahtar Kelimeler: *Zindan Adası*, travma sonrası stres bozukluğu, kabul kararlılık terapisi, kaçınma.

Abstract: *Shutter Island* is a 2010 psychological thriller directed by Martin Scorsese. The film begins in 1954 when American police officer Teddy Daniels and his friend Chuck Aule come to the island of Shutter Island, near Massachusetts, to investigate Rachel Solando, a prisoner who has escaped from the mental hospital on the island. Teddy's traumas and hallucinations from his own past are forcing him. Especially the memories of the war, in which he witnessed the sufferings of the Nazis in the death camps, and the death of his wife Dolores, deeply affect his psychology. Teddy is actually a patient named Andrew Laeddis and is a prisoner being treated on Shutter Island. His wife Dolores kills their child due to mental problems and Andrew loses touch with reality, unable to withstand this trauma. The delusion that he is an investigative detective is a therapy method invented by doctors. In the final scene, he accepts Teddy's past, but still continues to live in delusions. This study examines

the Martin Scorsese-directed film *Dungeon Island* (*Shutter Island*, 2010) with a qualitative case study method within the framework of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Acceptance and Determination Therapy (ACT). The research aims to analyze how the traumatic experiences and psychological processes experienced by Teddy Daniels, the main character in the film, are similar to the basic principles of the ACT. Psychological flexibility, which is one of the main goals of ACT, explains the ability to explain mental experiences without criticism, to be in touch with the present moment, and to become clear in displaying attitudes in line with values. Psychological inflexibility is in front of psychological flexibility. PTSD is a problem that occurs after a deep mental concussion, indicating a constant repetition of a traumatic experience, avoiding trigger signs that are similar to the event, with special symptoms such as high impact. It is aimed to evaluate the scenes that are assumed to be equivalent to these. In conclusion, the traumas and delusions experienced by the protagonist Teddy in the film *Shutter Island* reveal a significant relationship between the symptoms of PTSD and the basic principles of PTSD. It is anticipated that the psychological processes depicted in the film can be evaluated from a therapeutic perspective and may contribute to understanding an individual's coping mechanisms with traumatic experiences. It is also predicted that conducting empirical research supported by viewer experiences or therapist insights could increase the validity and applicability of film-based therapy approaches.

Key Words: *Shutter Island*, stress disorder after trauma, acceptance commitment therapy, avoidance.

1.GİRİŞ

Kısaca TSSB olarak bilinen Travma Sonrası Stres Bozukluğu DSM-5'e göre travmatik bir durum sonrasında açığa çıkan psikolojik bozukluktur. Birey, aşırı korku, ölüm tehlikesi ya da fiziksel yaralanma benzeri travmatik bir olay sonrasında, sürekli olarak bu olayı yeniden yaşar, ortaya çıkarır ve çeşitli psikolojik özellikler gösterebilmektedir. TSSB'nin belirtilerinde aşırı uyarılma, yeniden deneyimleme ve duygusal şişme bulunmaktadır. (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA],2013).Ayrıca bu olayların bireyin bizzat kendisinde ya da yakınında ölüme yol açması, yaralanma riski olması durumunda ortaya korku, dehşet ve çaresizlik duyguları çıkabilmektedir(Acıbadem,2024). Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy), bilişsel davranışçı teori sınırlarında «üçüncü dalga» veya «üçüncü kuşak» şeklinde isimlendirilen psikoterapi yaklaşımıdır (Esen & Yavuz, 2020). Üçüncü dalga davranışçı süreçlerin yanı sıra diyalektik davranışçı terapisi (Linehan 1993), farkındalık temelli bilişsel terapi (Segal ve ark. 2002) ve kabul ve kararlılık terapisi (Hayes ve Strosahl 2004) kaynaklardaki yaygın seçeneklerdir. 1980'lerde Kabul ve Kararlılık Teorisi, arzu edilmeyen düşünce, duygu ve fiziksel tecrübeleri uzak tutmanın büyük problemler açığa çıkaracağı fikriyle belirmiştir ve bu bağlamda kabullenme ve araştırmaya dayalı bir alan oluşturmuştur (Murdock, 2013). KKT'nin ana amacı anlamı bir yaşam hedefiyle kişisel ruhsal deneyimlerin ilişkisini düzenler. Psikolojik esneklik; deneyimlenen hislerin ve tutumları direkt onaylama yahut onaylamamanın yanı sıra eleştirmeden “şimdi” de incelenmesini, prensipleri yönünde, prensip hedefinde davranışlar yardımıyla tutumlarının sürekliliğini ya da yenilemesini gerçekleştiren yapıdır. Psikolojik esneklik altı adımdan var olmaktadır; kabul, bilişsel ayrışma, bağlamsal benlik, an ile temas, değerlerle temas ve değerler

doğrultusunda davranışlar (Kashdan, 2010; McCracken ve Morley, 2014) Ayrıca KKT'nin psikopatolojiyi ifade ederken altını çizdiği 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 bulunmaktadır (Bilgen, 2021). Buna ek olarak filmlerin incelendiği araştırmaların çoğunlukla aile terapileri bağlamında incelendiği gözlemlenmektedir (Bayram & Özkamalı, 2020).

Gerçek yaşam ve hayali yaşamı kaynaştıran filmler, izleyici üstünde belirgin bir etki göstermektedir. İzleyici, filmde olan karakterlerle ve olay ile bir bağ kurmaktadır. (Göksel,2019). Ruhsal terapi tablosunda araştırıldığında, kişinin kurduğu bu ilişkinin filmin onarıcı etkilerinin sağlanacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak *Zindan Adası* filminin TSSB ve KKT yönteminde Danışmanlık sürecine faydalanılabileceği düşünülmektedir.

Çalışmadaki amaç, *Zindan Adası* filminin TSSB ile KKT tedavisi biçimlerini temel hatlarıyla incelenmesidir. Bu nedenle araştırma içeriğinde psikolojik esneklik ve psikolojik katılık kavramları *Zindan Adası* yapımında karşılık geldiği beklenen kısımlarıyla beraber incelenmektedir.

2. YÖNTEM

Zindan Adası yapımı Travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile Kabul kararlılık terapisi, kapsamıyla incelendiği araştırmada nitel araştırma desenlerinden olgu incelemesi (case study) perspektifiyle oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi, belli hedefe ilişkin referansları edinme, okuma, not alma ile inceleme süreçlerini içermektedir (Karasar, 2005). Özetle, doküman analizi, basılı ve teknolojik araçların araştırılması ve yorumlanması süreçlerini içeren bir aşamadır (Bowen, 2009). Verilerin incelenmesinde Braun ve Clarke'ın (2006) altı aşamalı tematik analiz yaklaşımı esas alınmıştır. Kodlama süreci, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) kavramsal çerçevesi doğrultusunda yürütülmüş; temalar TSSB ve KKT bağlamında netleştirilmiştir. Analiz süreci araştırmacı tarafından üç kez yinelenmiş ve elde edilen kodlar tutarlılık açısından yeniden gözden geçirilmiştir.

2.1. Tematik Analiz

Çalışmada, film sahnelerindeki karakter davranışları ve psikolojik durumlar tematik analiz yöntemiyle incelenmiştir (Braun & Clarke, 2006). İnceleme süreci, verilerin dikkatlice okunması, anlamlı ögelerin kodlanması, kodların gruplandırılarak temaların oluşturulması ve temaların gözden geçirilmesini içermektedir. Analiz kapsamında, Teddy karakterinin psikolojik durumu ve davranışlarını net bir şekilde gösteren sahneler seçilmiştir. Sahne seçim kriterler, karakterin travmatik geçmişi ve TSSB semptomlarının gözlemlendiği, sanrılar veya halüsinasyonlar yaşadığı, KKT duruşu ve çevresel

etkileşimlerinin psikolojik etkilerini gösteren sahneler olarak belirlenmiştir. Bu yaklaşım, çalışmanın metodolojik şeffaflığını ve sistematikliğini güçlendirmektedir.

2.2 Zindan Adası Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Film, dedektif Teddy Daniels ve arkadaşı Chuck Aule'ün *Zindan Adası*'ndaki Ashecliffe Akıl Hastanesi'nde saklanan bir hastayı araştırmak üzere görevlendirilmeleriyle başlamaktadır. Kaybolan hasta, ciddi suçlar işlemiş ancak akıl sağlığı nedeniyle cezalandırılmayan bir kadındır. Teddy ve arkadaşı vardığında, orada garip ve tehditkâr bir atmosfer olduğunu fark etmektedirler. Teddy'nin amacı, kaybolan hastayı bulmak ve hastaneyi incelemektir. Ancak sonradan Teddy'nin geçmişiyle ve karısının ölümünün yarattığı travmalarla yüzleşmesi gerekmektedir. Hastanede, gizemli ve olaylar meydana gelir ve Teddy, aslında burada her şeyin görünmediği gibi olduğunu anlamaya başlamaktadır. Hem hastanedeki hem de hastane personeliyle ilgili bilinmeyen gerçekler gün görünümünü ortaya çıkarmaktadır. Teddy aslında Andrew Laeddis adına bir hastadır ve *Zindan Adası*'nda tedavi gören bir mahkûmdur. Karısı Dolores, ruhsal sorunlar nedeniyle çocuklarını öldürmüş ve Andrew da bu travma ya dayanamayarak gerçeklikten kopmaktadır. Onun araştırmacı bir dedektif olduğu sanrı, doktorlar tarafından kurgulanmış bir terapi yöntemidir. Teddy, sonunda kendi zihinsel sağlığıyla ilgili bir bozulma yaşar ve filmin son sahnesinde, hastane personelinin sorununu çözer aynı zamanda, hala gerçek kimliğinden ve travmadan kaçmaya çalışmaktadır. Ancak son bir seçim yapmaktadır: Gerçekliği kabullenmek yerine, kendi hayalindeki "Teddy Daniels" işini tercih etmektedir. Film, Teddy'nin yeniden bir tedaviyi tamamlamasıyla sona ermektedir. Filmin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Zindan Adası Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Martin Scorsse ve Laeta Kalogridis
Başlıca Oyuncular: Leonardo DiCaprio, Mark Ruffalo, Ben Kingsley,Michelle Williams, Emily Mortimer
Yayın Yılı: 2010
Türü: Gerilim, Gizem,Korku
Süre:138 dakika
Temel Psikolojik Temalar: Travma, suçluluk, kimlik bölünmesi, sanrı, kabullenme
Analiz Kapsamındaki Kavramlar: TSSB semptomları (yeniden yaşantılama, kaçınma, bilişsel bozulma); KKT süreçleri (kabul, bilişsel ayrışma, değerlerle davranış)
Analiz Yöntemi: Nitel olgu incelemesi – doküman analizi ve tematik analiz (Braun & Clarke, 2006)
İzleme Tekniği: Film üç oturumda izlenmiş, sahneler kodlanmıştır.

2.3. 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, bireylerin olumsuz duygu, düşünce hatıra veya deneyimlerinden kaçınma eğiliminde olması hallerini ifade etmektedir. Bu ifade, psikolojik bozukluklar, özellikle anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi boyutlarla ilişkilendirilmektedir. Korunmaya çalışırken, bu tecrübelerden gerçek anlamda yaşanmasından kaçınarak, onları baskılamaları ya da uzak durmaları sonucu daha derin ve kalıcı psikolojik zorluklara yol açabilir. Bu tür kaçınma davranışları, genellikle bireyin duygusal rahatlık arayışına hizmet etse de uzun vadede bireyin psikolojik esnekliğini ve sağlıklı başa çıkma stratejilerini olumsuz yönde etkilemektedir (Seligman,2000). Filmin ilk sahnelerinde (17'19) Teddy, karısının ölümünü kabul etmemekte ve bu anılardan kaçmak için onları bastırmaya çalışmaktadır. Bu durum, onun acı verici geçmişiyle yüzleşmekten kaçmaya yönelik bir davranıştır. Ayrıca (2'05") Teddy, yıllarca kimliğini inkâr ederek, geçmişiyle yüzleşmekten kaçmıştır. Sonunda, doktorlarının ve çevresindekilerin yardımıyla gerçek kimliğine zorla dönmek zorunda kalmaktadır. Bu, yaşantısal kaçınmanın son aşamasıdır, çünkü Teddy, acı verici gerçeği kabul etmek zorunda kalır. Kabul, bireylerin olumsuz düşünceleri, duyguları veya yaşantılarıyla yüzleşmeden, onları bastırmadan ya da onlardan kaçmadan, onları olduğu gibi kabul etmektedir. Bu süreç, duygusal iyileşmeye, psikolojik esnekliğe ve stresle başa çıkmaya yardımcı olmaktadır (Linehan,1993). Filmin sonunda Teddy, gerçek kimliği Andrew Laeddis olduğunu kabul etmektedir ve karısının ölümünden sorumlu olduğunu fark etmektedir. Bu, onun tüm geçmişini ve suçluluğunu kabul etmeye başlaması, kabul teması ile örtüşmektedir (1'50").

3.2. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayırışma

Bilişsel birleşme, bireyin düşüncelerine sıkı bir şekilde tutunması, yani bu düşünceleri gerçeğin kendisiymiş gibi kabul etmesi demektir. Bu durum, kişinin düşüncelerine dayalı olarak olumsuz duygusal tepkiler geliştirmesine, davranışlarını bu düşünceler etrafında şekillendirmesine ve esnek olmayan bir şekilde hareket etmesine yol açabilmektedir. KKT kapsamında, fikirlerin gerçek kabul edilmesi ayrıca kişinin bu fikirlerle özdeşleşmesi durumuna gelmesidir (Bond vd. F.W,2000). Filmde ise (1'30") Teddy, karısının ölümünü ve onun ölümünden sorumlu olduğunu düşündüğü olayları, kendi kimliğinin bir parçası olarak kabul etmektedir. "Ben bir suçluyum" düşüncesi ve travma

sonrası yaşadığı stresle de olayların kendisinin bir parçasıymış gibi yaşamaya devam ettiği içselleştirdiği görülmektedir. Burada deneyimlediği hislerle bütünleştiği an mevcuttur. Bilişsel ayrılma, kişilerin hislerini ve tutumlarını harici inceleme yeteneğidir. KKT' de bahsedilen, fikirlerin durum şeklinde adlandırılması ve bahsedilen fikirlere elde edilen bağlılık duygusunun azaltılması indirgenmesi manasına gelmektedir (Dahl,2006). Film sonunda (2'25") Teddy karısının ölümüne dair yaşadığı suçluluk duygularını, stres ve gerçekleri kabullenmeye kendi kişiliğinin veya gerçekliğinin bir parçasıymış gibi düşünmemeye başlamaktadır bu durum da bilişsel ayrılma ile örtüşmektedir.

3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Kavramsal benliğe bağlanma, kişiyi ve kimliğini biçimlendirdiği benimsemiş olduğu fikir ve inanışın ögesi değerlendirilmektedir. Kişi, özünü anlamlandırırken iletişim ağı, önceki tecrübe ile kişisel prensipleriyle bağlantıda bulunmaktadır. Bu ilişki, kendiyle alakalı inanış ile kendilik algısının ne şekilde biçimlendiğiyle alakalıdır. Kavramsal benliğe bağlanma, kişinin öz-imağının ve toplumsal kişiliğini şekillendiren unsurlar belirlemektedir (Markus,1987). Filmde başında, (10'20) Teddy kendisini gizli ajan olarak tanımlar. Bu, kavramsal benlik örneğidir çünkü Teddy, kimliğini ve yaşam amacını bu düşünceyle ilişkilendirmektedir. O, adadaki olayları kendi "gizli görevini" yerine getiren bir kahraman olarak algılamaktadır. Bu, sadece bir düşüncedir, ancak Teddy onu kendisinin bir parçası olarak kabul eder ve bu düşünce, onun dünyayı ve kendini algılama biçimini belirlemektedir. Bağlamsal Benlik, anlayışı, bireylerin kendilerini yalnızca sabit ve değişmeyen bir kimlikle tanımlamak yerine, çevresel etmenler ve değişken koşullar doğrultusunda kimliklerinin evrimine açık olmalarını teşvik etmektedir. Bu bakış açısı, insanın esnek bir kimlik geliştirmesine olanak tanımaktadır (Giorgio,P., 2017). *Zindan Adası* filminde bağlamsal benlik, Teddy'nin kimlik anlayışının çevresel faktörler ve travmalar tarafından şekillendirilmesi ile ilgilidir. Başlangıçta kendisini gizli ajan ya da suçlu olarak tanımlaması, onun çevresel koşullara bağlı olarak kimliğini nasıl inşa ettiğini göstermektedir. Ancak, sonunda bu katı kimlikten sıyrılarak, daha esnek bir kimlik anlayışına doğru yönelmektedir (2'45").

3.4. Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

An ile Temasının Kaybolması, bireylerin olumsuz düşüncelere ya da travmatik deneyimlere kimliklerini bağlamasıyla, gerçeklikten uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Kişilerin duygusal tecrübelerin tam yaşayamamalarına, ilişkilerinde kopukluk algılamalarına ve genel yaşam niteliklerinde düşüşe yol açabilmektedir (Wilson,2009). Teddy, karısının ölümünü sürekli olarak zihninde tekrar eder ve bu düşünceyle özdeşleşir. Karısının ölümüne dair suçluluk duygusunu sürekli olarak taşıması sürekli o anda olması, anla temasının kaybolmasının bir örneğidir (1'13"). Anda olma, bireyin farkındalıkla şu anki deneyimlerine odaklanması, bu deneyimleri yargılamadan, sadece olduğu gibi kabul etmesi demektir. Bu kavram, insanların düşüncelerini, duygularını ve bedensel hislerini, bunlardan kaçmak ya da savunma yapmak yerine, farkında olarak ve kabul ederek deneyimlemelerine yardımcı

olmaktadır (Hayes ve Smith, 2021). Filmde, Teddy' nin adada keşfe çıkarken çevresindeki dünyaya dikkat etmesi, bir bakıma anda olma anlayışına yaklaşan bir sahnedir. Bu sahnede, çevresindeki her şeyi dikkatle gözlemler ve her bir detayın önemli olduğuna inanmaktadır. Bu sahne de anda olma ile örtüşmektedir (50'10).

3.5. Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması, kişisel değerleriyle olan uyumlarının bozulması, bu değerleri önemsememesi ya da hayatta onları dikkate almamaları ile ilgilidir. Bireylerin içsel değerleriyle bağlantıları zayıfladığında, daha fazla içsel çatışma ve duygusal rahatsızlık yaşanabilmektedir (Schwartz, 2012). Bu olay, kişilerin hayatlarında mana ve rota belirlemede güçlüklerle karşılaşmasına sebep yaratabilmektedir. Değerler, kişilerin yaşamlarına rehberlik eden ana unsurlar olmakta, tercih yapma akışını ve yutumlarını etkilemektedir. Bağların zayıflaması, kişilerin kimliklerini ve amaçlarını yitirmelerine sebep açabilmektedir (Tay, L.& Diener, E.2011). (1'50'') Adada, başta tüm olayların bir komploya dayandığını düşünen Teddy, aslında her şeyin çok daha karmaşık bir yapıda olduğunu ve kendi zihinsel durumunun bozulduğunu fark etmeye başlamaktadır. Bu süreç, onun değerlerine olan inancını ve bağlılığını sorgulamasına yol açmaktadır. Gerçekle yüzleşememesi, değerlerle olan bağının zayıflamasının bir göstergesidir. O, doğruyu arayışında değerlerini kaybeder ve kendi geçmişindeki travmalarla yüzleşmek yerine kaçmayı tercih etmektedir. Filmin ilk sahnesinde, Teddy'nin aileye olan bağlılık ve sorumluluk duygusuna dair önemli bir gösterge bulunmaktadır. Teddy'nin zihninde sürekli olarak karısına duyduğu sevgi ve aile değerleri ile ilgili düşünceler bulunmaktadır. Filmdeki bu an, aileye değer verme ve koruma gibi temel insani değerleri yansıtan bir sahnedir (10'15).

3.6. İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

İşlevsiz Davranışlar, kişilerin ruhsal tecrübelerinden uzak durmak veya bu tecrübelerinden aşmak amacıyla sergiledikleri hareketlerdir. Bu hareketler, çoğunlukla anlık, gevşemeyi sağlasa da, ileriye dönük olarak kişinin yaşam şekillerini negatif olarak etkileyebilmektedir. Stres olduğunu algıladığında kişinin çevreden uzak durması ya da içki kullanması, işlevsiz davranışlara dahildir (Hayes,2012). Değerler Doğrultusunda Davranışlar da kişilerin seçtikleri değerler doğrultusunda olarak sergiledikleri eylemlerdir. KKT çerçevesinde, bireylerin değerleri kapsamında hareket etmeleri teşvik edilmektedir. Bu, bireylerin anlamlı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olmaktadır. Bireyler, değerlerine uygun davranışlar sergileyerek, içsel deneyimlerinin yönetimini daha sağlıklı bir şekilde gerçekleştirebilmektedirler (Wilson & Murrell 2004). Filmde, Teddy Daniels, başlangıçta içki içme alışkanlıkları olan bir karakterdir. Alkol kullanımı, onun travmalarla başa çıkma mekanizmalarından biridir. Karısının ölümüne ve yaşadığı suçluluk duygusuna karşı geliştirdiği bir işlevsiz başa çıkma stratejisidir (25'10). Teddy, film boyunca zihninde karısını öldüren bir suçluyu ararken, aslında geçmişteki travmalarını bastırır ve yok saymaktadır. Özellikle karısının öldürülmesi olayını ve bununla ilgili suçluluk duygusunu kabul

etmekte zorlanmaktadır (1'40''). Bu sahneler işlevsiz davranış kavramı ile örtüşmektedir. Değerler doğrultusunda davranışlarda ise, Teddy film boyunca adaleti sağlama amacına yönelik bir yolculuğa çıkmaktadır. Onun değerler doğrultusunda davranışı, insan hakları ve adaletin sağlanması için gösterdiği çabalarla ortaya çıkar(35'40). Teddy'nin geçmişteki savaş anılarına dair sahneler, onun cesaret ve sadakat gibi değerleriyle şekillenen bir karakter olduğunu göstermektedir. Savaşta arkadaşlarının hayatını kurtarmak için gösterdiği cesaret, ona olan sadakati ve insani değerleri yüceltmektedir. Bu sahneler, Teddy'nin kişisel değerlerinin, onun kararlarını ve eylemlerini nasıl etkilediğini göstermektedir (25'30).

4. SONUÇ

Bu çalışmada, *Zindan Adası* filmi, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) ve Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında incelenmiş, filmin başkahramanı Teddy Daniels'ın yaşadığı travmalar ve zihinsel süreçler üzerinden psikolojik esneklik ve katılıkla ilgili önemli bulgulara ulaşılmaktadır. Teddy'nin geçmişindeki travmalarla başa çıkma şekli, TSSB semptomlarının ve KKT'nin temel kavramlarının izlerini film boyunca açıkça göstermektedir. Özellikle, Teddy'nin karısının ölümüne dair suçluluk, kabullenmeme, kimlik inkârı ve yaşamış olduğu savaş travmalarına dair sanrılar, TSSB'nin karakteristik belirtileri olarak analiz edilmektedir. Teddy'nin gerçek kimliğine ve acı veren geçmişine dair kabullenmesi, filmin sonlarına doğru, kabul ve kararlılık temalarının belirginleşmesine yol açmaktadır. KKT'nin vurguladığı psikolojik esneklik ve içsel yaşantılara yargısız yaklaşma, filmde Teddy'nin değişen duygusal süreçlerine paralel olarak gözlemlenmektedir. Ayrıca, Teddy'nin yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve işlevsiz davranışlar gibi psikolojik katılığı belirginleşen özellikleri, onun duygusal iyileşme yolundaki zorluklarını ve kişisel değerlerle kurduğu bağın zayıflamasını simgelemektedir. Sonuç olarak, *Zindan Adası* filmi, psikolojik danışma süreçlerinde TSSB'yi ve KKT'yi anlamak ve uygulamak adına önemli bir kaynak olarak değerlendirilebilmektedir. Film, travmatik olayların bireyler üzerindeki uzun vadeli etkilerini, bireylerin içsel yaşantılarıyla yüzleşme süreçlerini ve terapötik yaklaşımlar için bir öncülük niteliği taşımaktadır. Bu bağlamda, *Zindan Adası*'nın, psikolojik travmalarla başa çıkma, esneklik geliştirme ve bireysel değerler doğrultusunda hareket etme üzerine öğretici bir film olarak kabul edilmesi mümkündür. KKT'nin psikoterapötik yaklaşımı, bu tür filmlerdeki karakterlerin yaşadıkları içsel çatışmaları anlamada ve çözüm üretmede önemli bir katkı sağlayabilmektedir. Her ne kadar çalışmada yeni bir model veya hipotez geliştirilmemiş olsa da, *Zindan Adası* filmi üzerinden TSSB ve KKT perspektifiyle yürütülen sistematik analiz, literatüre uygulamalı ve öğretici bir örnek sunmakta, gelecekte ampirik çalışmalar veya yeni hipotezlerin test edilmesi için bir temel oluşturmaktadır. Bununla birlikte, çalışma yalnızca tek bir film üzerinden yürütülmüş olup, bulguların genellenebilirliği sınırlıdır. Gelecek araştırmalarda, benzer konuların ampirik

sinema terapisi çalışmaları ile incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, bulguların literatürle karşılaştırılması, film temelli analizlerin psikolojik terapötik etkilerini değerlendirmede daha geniş bir perspektif sunabilir ve mevcut TSSB ve KKT çalışmalarının sonuçlarıyla ilişkilendirilebilir.

KAYNAKÇA

- Acıbadem. (Tarihsiz). Travma sonrası stres bozukluğu. <https://www.acibadem.com.tr/ilgi-alani/travma-sonrasi-stres-bozuklugu/>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bayram, F., & Özkamalı, E. (2020). Sinema terapi: Aile danışmanlığı alanında sinema terapi çalışmalarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(28), 1319–1341.
- Bilgen, İ. (2021). Terapide psikolojik esneklik: Kabul ve adanmışlık terapisi. İstanbul: Epsilon Yayınları.
- Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734–746.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.
- Esen, F. B., Yavuz, K. F., Nalbant, A., İlkay, Ş., & Burhan, H. Ş. (2020). Değer kartları. İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Göksel, B., & Yılmaz, S. (2019). Sinemada bütünleşmesi: İzleyici üzerindeki psikolojik etkiler. *Sinematik Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 14(3), 112–126.
- Giorgio, P. (2017). Contextualizing the self in ACT: From conceptualization to practice. *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*, 55, 50–57.
- Hayes, S., & Smith, S. (2021). Zihninden çık, hayatına gir (N. Yavuz, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık. (Orijinal eser 2005 tarihinde yayımlandı)
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878.
- 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 (F. Akkoyun, Ed., 2. Basım). İstanbul: Nobel Yayın.
- Sakızcıoğlu, S., & Voltan Acar, N. (2016). Uzak filminin varoluşçu terapinin temel kavramları açısından değerlendirilmesi. *Journal of International Social Research*, 9(43), 1288–1297.
- Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz theory of basic values. *Online Readings in Psychology and Culture*, 2(1).
- 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.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: The Guilford Press.

- Tay, L., & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(2), 354–365.
- Tümlü, G. Ü., & Voltan Acar, N. (2014). "İssız Adam" filminin gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan ve İnsan*, 1(2), 62–73.
- Urfa, O., & Urfa, D. T. (2018). Dangal filminin feminist terapi yaklaşımına göre incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(59), 560–566.
- Wilson, K. G., & DuFresne, R. (2009). ACT and cognitive defusion. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 1(1–2), 38–44.
- 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.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry - Special Topics*, 8(2), 21–27.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Bu çalışma, Zindan Adası filminde bulunan konuları Travma Sonrası Stres Bozukluğu(TSSB) ve Kabul Kararlılık Terapisi (ACT) incelenmesi hedeflenmektedir. Kabul Kararlılık Terapisi (ACT), yaşayabilecekleri olumsuz koşulları ve şiddeti kabul etmelerini, bu deneyimlerin onlara hükmetmesine izin vermemelerini ve yaşamlarında değerlerine uygun bir yol izlemelerini teşvik etmektedir. ACT'in en önemli politikalarından biri, sürdürülebilir esnekliği kazanmalarını sağlamaktır. Bu esneklik, duygusal ve zihinsel zorluklarla karşılaşıldığında, daha sağlıklı başa çıkmanın geliştirilmesi teşvik edilmektedir. Zindan Adası filminin, Teddy Daniels'in yaşadığı psikolojik süreci, ACT'in temel kavramlarıyla paralel bir şekilde incelendiği görülmektedir. Film, Teddy'nin travmalarıyla yüzleşmesi, bu travmanın kabullenilmesi ve değerlerine odaklanarak psikolojik esnekliği güçlendirme süreçleri işlemektedir. Teddy'nin terapötik süreci, KKT'deki değer odaklı değişim süreciyle uyumludur. KKT, değerlerine uygun bir yaşam sürmelerini, duygusal acılardan kaçmak yerine, onları kabul etmelerini önerir. Teddy, film boyunca kaybolan mahkûmu araştırırken aslında kendi değerleriyle ilgili bir sorgulama yapmaktadır. Onun psikolojik desteği, yalnızca geçmişindeki travmaların kabul edilmesiyle değil, aynı zamanda bu travmalarla yüzleşerek, yetişen dersler çıkararak ve onların sevdiklerinin bir parçası olarak kabul ederek gelişir. Film, psikolojik travmalarla başa çıkmak ve iyileşmek isteyen bir kişi için önemli bir ders sunmaktadır. Teddy'nin yaşadığı dönüşüm hem TSSB'nin etkileriyle çıkmak hem de KKT'nin temel ilkeleriyle psikolojik esnekliği kazanmak isteyen herkes için anlamlı bir yol haritası olabilir. Zindan Adası, psikolojik acıların, travmaların ve travmaların kabul edilebileceği aşımın nasıl yapılabilirliğini ve daha sağlıklı bir ruhsal durumu elde edebilmek için ne yapılması gerektiğini güçlü bir anlatımla sergilemektedir. Filmde, Teddy'nin geçmişindeki travmalarla yüzleşmeye başlaması ve bu travmalarla barışarak kabul etme süreci, kapsamlı psikolojik iyileşme yolculuğunun nasıl uygulandığını göstermektedir. Teddy'nin sonundaki geçmişiyle barışması ve travmalarının kabul edilmesi, KKT'nin temel ilkeleriyle örtüşen bir iyileşme sürecini yansıtmaktadır. Sonuç olarak, Zindan Adası filmi yaşanan travmaları, Travma Sonrası Stres Bozukluğu

(TSSB) ve Kabul Kararlılık Terapisi (KKT) perspektifinden, nasıl başa çıkabileceği ve psikolojik esnekliği kazanabileceğini gösteren derin bir örnek sunmaktadır.

EXTENDED ABSTRACT

This study aims to examine the topics found in the movie *Shutter Island*, Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Acceptance and Commitment Therapy (ACT) encourages them to accept the negative conditions and violence they may experience, not to let these experiences dominate them, and to follow a path in their lives that is in line with their values. One of ACT's most important policies is to ensure that they gain sustainable resilience. This flexibility encourages the development of healthier coping when faced with emotional and mental challenges. It is seen that the psychological process experienced by Teddy Daniels in the movie *Shutter Island* is examined in parallel with the basic concepts of ACT. The film deals with Teddy's processes of confronting his traumas, accepting this trauma and strengthening psychological flexibility by focusing on his values. Teddy's therapeutic process is compatible with the value-focused change process in CBT. KKT recommends that they live a life in accordance with their values and accept them instead of running away from emotional pain. While Teddy is investigating the missing prisoner throughout the movie, he is actually questioning his own values. His psychological support develops not only through the acceptance of past traumas, but also through confronting these traumas, learning from them, and accepting them as part of his loved ones. The film offers an important lesson for a person who wants to cope with and heal from psychological traumas. The transformation Teddy experienced can be a meaningful roadmap for anyone who wants to both come out of the effects of PTSD and gain psychological flexibility with the basic principles of CBT. *Shutter Island* demonstrates with a powerful narrative how psychological pain, traumas and traumas can be overcome and what needs to be done to achieve a healthier mental state. The film shows how Teddy begins to face the traumas of his past and the process of accepting these traumas by making peace with them, how a comprehensive psychological healing journey is implemented. Teddy's reconciliation with his past at the end and the acceptance of his traumas reflect a healing process that coincides with the basic principles of CBT. As a result, the movie *Shutter Island* provides a deep example of how one can cope with the traumas experienced and gain psychological flexibility from the perspective of Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) and Acceptance Commitment Therapy (ACT).