

Article Arrival Date

09.05.2025

Article Published Date

20.06.2025

**“SHREK” FİLMİNİN KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ BAĞLAMINDA  
İNCELENMESİ**EXAMINING THE MOVIE “SHREK” IN THE CONTEXT OF ACCEPTANCE AND  
COMMITMENT THERAPY**Alper Karabayır<sup>1</sup>, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: [0009-0009-9387-3786](https://orcid.org/0009-0009-9387-3786)<sup>2</sup>Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: [0000-0002-0085-612X](https://orcid.org/0000-0002-0085-612X)**Özet**

Shrek, bataklığında yalnız, huzur içinde yaşayan ve toplum tarafından canavar olarak görülen bir karakterdir. Hayatına Eşek'in girmesi, evini peri masalı kahramanlarının baskını altında kalması ile evini kurtarmak için çıktığı yolda dostluk ve gerçek aşkı tatmasını konu edinir. Bu çalışma da Shrek filminin, bilişsel-davranışçı gelenekten gelen Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır. Psikolojik esneklik, ACT'ın gayesini aktarmaktadır. ACT'ta fikirleri, duyguları ve geçmiş olayları değişiklik yapmadan kabullenme, anın farkına varma ve değerler doğrultusunda davranışlar sergileme ile oluşan psikolojik esnekliği artırmak amaçlanmıştır. Psikolojik esneklik, psikolojik katılığın zıttıdır ve psikolojik esneklik 6 alt başlıktan oluşur. Bunlar; Kabul, Ayrışma, An'da Olmak, Bağlamsal Benlik, Değerler ve Değerler Doğrultusundaki Davranışlar olmak üzere altı boyutu bulunmaktadır. Bu araştırmada doküman analizi tekniği kullanılmıştır; bu teknik nitel araştırma metodlarının içinde bulunur. Sonuç olarak, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bulunan psikolojik katılık kavramlarından yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme etkili bir şekilde görünen bu filmin, bu örneklerle gerçek hayata güzel bir örnek oluşturması bakımından ACT yaklaşımı çerçevesinde faydalı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar Sözcükler:** psikolojik esneklik; Kabul ve kararlılık terapisi; psikolojik katılık; shrek filmi; Kabul

**Summary:**

Shrek is a character who lives alone in his swamp, peacefully, and is considered a monster by society. It is about Donkey's entry into her life, her house being under the raid of fairy tale heroes, and her tasting friendship and true love on the way to save her house. In this study, it is aimed to examine the Shrek movie in the context of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) from the cognitive-behavioral tradition. Psychological flexibility conveys the purpose of the ACT. In the ACT, it is aimed to increase the psychological flexibility formed by accepting ideas, feelings and past events without making changes, realizing the moment and exhibiting behaviors in accordance with values. Psychological flexibility is the opposite of psychological

rigidity, and psychological flexibility consists of 6 subheadings. There are six dimensions of these; Acceptance, Dissociation, Being in the Moment, Contextual Self, Values and Behaviors in the Direction of Values. Document analysis technique was used in this research; this technique is included in qualitative research methods. As a result, it is thought that this film, which effectively looks at the concepts of psychological rigidity, experiential avoidance and cognitive unification found in Acceptance and Determination Therapy, will be useful within the framework of the ACT approach in terms of creating a good example of real life with these examples.

## 1.GİRİŞ

Kabul ve Kararlılık Terapisi, davranışçı terapi yaklaşımlarının üçüncü kuşağının bir temsilcisidir (Dursun ve Akkaya, 2022; Yerlikaya, 2020). Birinci dalga, 1960'larda oluşturulan ve insanın gözlem sonucunda elde ettiğimiz hareketlerine odaklanan davranışçı terapidir; ikinci dalga ise 1970'lerde davranışçılığın insanı anlamada etkisiz olması sonucunda oluşan ve insanın düşünce yapısına odaklanan bilişsel terapiyi temsil etmektedir (İzgiman, 2021; Arı ve Bingöl, 2023). ACT'ın temel amacı, belirtilerin değişimiyle ilgilenmektense asıl amacı, acı verici duygu ve düşünceleri önceki halinden daha anlamlı ve zengin olan normal insan deneyimlerine dönüştürmeyi hedefler (Gök ve Karaaziz, 2023). Bu yüzden tedavi amacıyla, psikolojik esneklikte maruz kalınan bu olumsuz durumlar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Öğütlü ve Karaaziz, 2024; Öcel, 2017). Psikolojik esnekliğin zıttı psikolojik katıktır ve psikolojik esneklik ayrışma, an'da olmak, kabul, bağlamsal benlik, değerler ve değerler doğrultusundaki davranışlar olarak psikolojik esnekliğin altı boyutunu içermektedir (Karakuş ve Akbay, 2020; Luoma, Hayes ve Walser, 2010). Psikolojik katılık olarak ifade edilen psikopatoloji yaklaşımı, birbirleri ile ilişkili altı farklı boyuttan meydana gelir. Bunlar; an ile temasın kaybolması, bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, kavramsallaştırılmış benliğe bağlanma, değerlerden uzaklaşma ve kaçınma, kaçma ve dürtüsellik alt başlıklarından meydana gelen psikolojik katılık, belirli bir açıdan kişinin davranış dağarcığının azlığını gösterir (Yavuz, 2018).

Bu çalışmanın temel amacı, Shrek filminin ACT temel yapısında bulunan psikolojik esneklik ve tam zıttı olan psikolojik katılık kavramları ile incelenmesi ve psikolojik katılık ile psikolojik esneklikte yer alan kavramların Shrek filminde karşılıklarının olduğu düşünülen sahnelerin incelenip açıklanmasıdır.

Literatür incelendiğinde, ACT bağlamında Shrek filminin bir analizine rastlanmamıştır. Shrek filminin karakterlerine bakıldığında, Shrek filminin ACT bağlamında incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Filmler aracılığıyla kişiler, hayatlarında yaşadıkları olayları farklı perspektiften değerlendirebilmektedir. Yaşadıkları farklı problemlere farklı çözüm yolları düşünüp, bu çözüm yollarının olası sonuçlarını somut bir şekilde gözlemleyebilme becerisine sahiptirler (Boyacı ve İlhan, 2016). Bu açıdan bakarsak, Shrek filmindeki karakterlerin yaşadıkları olaylara karşı verilen tepkilerin kabul ve kararlılık bağlamında incelenmesi, psikolojik danışma sürecinde işlevsel örnekler içerebileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın temel amacı, Shrek filminin karakterlerinin yaptıkları hareketler ve söyledikleri sözlerin ACT'ın temelinde bulunan psikolojik katılık ve psikolojik esnekliğin temel kavramları ile incelenmesidir. Psikoterapi sürecinde fonksiyonel işlevler içerdiği düşünülmektedir.

## 2.YÖNTEM

Shrek filminin ACT bağlamında analiz edilmesi amaçlanan bu çalışmada, doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, nitel araştırma yöntemlerinden birisidir. Doküman analizi, araştırma verilerinin birincil kaynağı olarak çeşitli dokümanların toplanması, gözden geçirilmesi, sorgulanması ve analizi olarak tanımlanabilen bilimsel bir araştırma yöntemidir (Sak, Sak, Şendil, Nas, 2021). Araştırma süresince film, araştırmayı yapan kişi tarafından 3 defa seyredilmiş; elde edilen bulgular, ACT'ın psikolojik katılık ve psikolojik esneklik temel kavramlarına göre incelenmiştir.

### 2.1. Shrek Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Shrek, kendine ait bataklığında yalnız başına yaşayan, kendi işlerini kendi gören, mutlu, arada bir köylüler tarafından saldırıya maruz kalsa da, köylüleri eğlenerek korkutup kaçırmaktan keyif alan, insanların onu korkunç çirkin bir canavar olarak görmesinden dolayı yalnızlığını kabullenmesiyle bundan keyif alan bir devdir. Shrek'in tek istediği, rahatsız edilmemek ve yalnız kalmaktır. Bir gün Lord Farquaad, peri masalı kahramanlarını yakalayıp tutsak etme emrini verir. Eşek karakteri konuşabildiği için sahibi, onun konuşmasından rahatsızlık duyuyordur. Lord Farquaad'ın askerlerine teslim ederken bir kaza olur ve Eşek'i ellerinden geçirirler. Tam bulduklarında Shrek ile karşılaşır. Bütün askerler Shrek'ten korkup kaçması sonucunda Shrek, dolaylı olarak Eşek'i kurtarır ve Eşek de kendini korumak için Shrek'in peşinden ayrılmaz. Shrek, her ne kadar Eşek'in varlığından rahatsız olsa da, yaptığı bütün çabalara rağmen Eşek'ten kurtulamamıştır. O günün akşamında, bütün peri masalı kahramanlarının toprakları Lord Farquaad'ın ele geçirmesinden dolayı hepsi Shrek'in bataklığına kaçarlar. Shrek bu durumdan çok rahatsızdır çünkü artık bataklığında yalnız ve huzur içinde yaşayamamaktadır. Bu durumu kurtarmak için Lord Farquaad ile görüşüp bu durumu düzeltmek ister ve yolu bilen tek kişi Eşek olduğundan Eşek'i de alıp yola koyulur. Shrek, Lord Farquaad'ın yanına gider ve onunla görüşür. Lord Farquaad, Prenses Fiona'yı kurtarması karşılığında bataklığını geri vereceğini söyler ve anlaşırlar. Shrek ve Eşek bu sefer Prenses Fiona'yı kurtarmak için yol alırlar ve sonunda Prenses Fiona'nın korkunç ejderhanın gözetiminde tutsak olduğu şatoyu bulurlar. Prensesi kurtarmak için ejderha ile savaşır. Tüm bunlar yaşanırken ejderha, Eşek'e aşık olur ve ejderhayı şatoya zincirlerle hapsederek prensesi kurtarırlar. Şatodan kurtulan Prenses Fiona, onu kurtaran kişinin dev olduğunu öğrenince hayal kırıklığı yaşar. Shrek, onu Lord Farquaad'a götürmekle görevlendirildiğini söyler ve yola koyulurlar. Prensesi kurtardıkları günün gecesinde kamp yaparlar ve o gece Prenses bir mağarada kalır. Shrek ve Eşek dışarıda ateş yakarlar ve ateşin eşliğinde yaptıkları sohbet ile aslında Shrek'in herkesten kaçmak için yalnız kaldığını öğreniriz. Böyle davranmasının sebebi, onu ne zaman biri görse dış görünüşünden dolayı hiç tanımadan yargılandığını Eşek'e açıklar. Bu konuşmalara Prenses Fiona da kulak misafiri olmuştur. Sabah olduğunda Prenses'in Shrek'e yaklaşımı daha olumludur ve ikili birbirini tanıdıkça çok daha iyi anlaşmaya başlarlar; aralarında bir aşk yeşermektedir. Prensesi Lord Farquaad'a götürmeden bir gün önce kamp yaparlar. Prenses Fiona, yakınlarındaki terk edilmiş bir değirmene yerleşir. Eşek ve Shrek, değirmenin dışında ateş yakarlar. Akşamleyin Eşek, Prenses'in yanına gider ve onun lanetini öğrenir: Gündüzleri insan, geceleri ise deve dönüşüyordur ve yalnızca gerçek aşkın öpücüğü ile gerçek halini alacaktır. Prenses Fiona, Eşek'e bu lanetten dolayı akşamları çirkin olduğunu ve kendini beğenmediğini paylaşırken, Shrek duygularını Prenses Fiona ile paylaşmak için değirmene yaklaşır ve kapının dışarısından Prenses Fiona ve Eşek'in konuşmalarını duyar. Fiona'nın kendine çirkin dediği anları kendi üstüne alır. Sabahleyin Prenses Fiona ile tartışır ve Lord Farquaad'a Prenses Fiona'yı teslim eder. Eşek'e karşı da arkasından konuştuğunu düşünüp onunla küser. Sonra Eşek, Shrek'in yanına yine gelir, tartışır ve o geceki yapılan sohbeti anlatır. Shrek pişman olur ve Lord Farquaad ile Prenses Fiona'nın düğününe yetişip duygularını Prenses ile paylaşmak istemektedir. Eşek de Shrek için kendisine aşık olan Ejderha'yı çağırır

ve düğün yapılan yere gelirler. Shrek, duygularını Prenses ile paylaşır ve tam o esnada gece olur; Prenses Fiona deve dönüşür. Bunu gören Lord Farquaad, Fiona'dan tiksindir ve öfkeden ikisini de zindana hapsedmeye çalışırken Ejderha Lordu yer ve Shrek ile Fiona öpüşürler. Prenses Fiona, gerçek aşkının şekline dönüşür ve sonsuza kadar mutlu yaşarlar. Tablo 1'de Shrek filmi hakkındaki demografik özellikler gösterilmiştir.

**Tablo 1.** “Shek” Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen: Andrew Adamson, Vicky Jenson

Senarist: William Steig, Ted Elliott, Terry Rossio

Oyuncular: Mike Myers, Eddie Murphy, Cameron Diaz, John Lithgow

Yayın Yılı: 2001

Türü: Animasyon

Süre: 1 saat 30 dakika

## 2.2. Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “*Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi*”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “*Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler*” başlıklı

2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

### 2.2.1. Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

## 3. BULGULAR

### 3.1 Yaşantısal Kaçınma ve Kabul

Yaşantısal kaçınma; kişinin rahatsız olduğu anılar, duygu, düşüncelerden bilinçli ve amaçlı bir şekilde bastırma ya da kaçınma stratejileri kullanmasına denir (Karakuş ve Akbay, 2018). Buradan yola çıkarak Shrek filmindeki bazı kaçınma sahneleri şunlardır: '2:46' Shrek, her yere "Dikkat! Dev çıkabilir!" tabelaları koyup kendini herkesin uzak tutmaya çalışır; bu, yaşantısal kaçınma örneği verilebilir. İnsanlar onunla karşılaştığında herkes korkacak ya da Shrek'ten iğreneceğinden dolayı buna maruz kalmak istemediğinden, insanları kendinden uzak tutar. Bu sayede bu gerçekten kaçır. '14:08' Shrek, "Ben bir bataklıkta yaşıyorum, işaret levhaları koydum ve korkunç bir devim. Rahatsız edilmemek için başka ne yapmama gerek?" demesi. Bu sahne, bir önceki örneği destekler niteliktedir. '10:45' Eşegin Shrek'e, "Pek fazla misafiriniz olmuyor." dedikten sonra, Shrek'in "Ben yalnızlığımı seviyorum." demesi ama aslında bu soruya cevabı sadece "Evet." olabilirdi. Sorulmamış bir sorunun cevabını verir; bunu yapmasının sebebi insanların ondan tiksinesi ve uzak durmasını kaldıramayıp yalnız kaldığından dolayı yalnızlığını sevdiğini söyler durur. Aslında yalnızlığı sevmez, sadece bu gerçeği görmezden gelir; bu da yaşantısal kaçınmaya güzel bir örnektir. '32:22' Bu sahnede Eşek, Shrek'e "Korkuyor musun?" diye sorar ve Shrek korkmadığını söylediğinde Eşek bir anda, "Çok güzel, ben de korkmuyorum. Tabi aslında korkmak kötü bir şey değil ki. Korkmak,

bilinmeyene karşı duyulan doğal bir tepkidir. Hatta bilinmeyen tehlikeli bir durum, alev püskürten ejderha söz konusuysa korkman seni bir korkak olduğun göstermez; çünkü ben korkak olmadığımın eminim. Bunu biliyorum." diye konuşur ama aslında bu sahnede korktuğunu kabullenmiyordur. Bu da yaşantısal kaçınmaya güzel bir örnek oluşturur. '42:56' Shrek, kasketini çıkarır ve Fiona onun dev olduğunu öğrenince, küçüklüğünde ona söylenen "Yakışıklı prens tarafından kurtarılmak" hikayesinin gerçekleşmesini yıllarca bekledikten sonra onu kurtaran kişinin bir dev olduğunu öğrenince bunu kabullenmeyip şöyle der: "Bu doğru olamaz, dev olmaman gerekiyordu." ve "Gerçek aşkımdan kurtarılmam gerekiyordu." der. Burada Lord Farquaad'ın onu kurtarmak için bir dev yolladığını kabullenmez ve karşı çıkar; bu sahne çok güzel bir yaşantısal kaçınma örneğidir. '47:18' Shrek ve Eşek dolunayın altında konuşurken, Eşek karakteri Shrek'e neden insanlardan ve herkesten kaçtığına cevabını almak için baskı yapar ve şunu sorar: "Kimden kaçmaya çalışıyorsun, söyle Shrek, kimden?" diye sorar. Shrek de buna karşılık "Herkesten, tamamı." der ve Eşek buna karşılık "Sonunda ilerleme kaydetmeye başladık." der ve şunu sorar: "Shrek, derdin ne senin, neden tüm dünya karşısın?" diye sorar. Shrek de karşılığında "Benim kimseyle bir derdim yok, tamamı. Asıl bütün dünyanın benimle bir derdi var gibi. Ne zaman beni görseler, 'Eyvah, kaçın! Canavar!' Koçaman aptal bir dev, beni hiç tanımadan yargılıyorlar. Bu yüzden yalnızlığı seviyorum." der. Bu konuşmada Shrek'in dediği gibi aslında yalnız kalmaya zorlandığını kabullenememektedir. '1:12:35' Bu sahnede Eşek ve Shrek kavga etmektedirler ve Shrek kavgadan rahatsız olduğu için ortamdan uzaklaşmaya çalışır. Eşek arkasından gelip ona kızgınca düşüncelerini söylese bile onu kale almamaya çalışır ve en sonunda tuvalete saklanır. Shrek, bu sahnede aslında kavgadan değil, gerçeklerden kaçmaktadır. '58:20' Bu sahnede Shrek ve Fiona'nın Eşekle ilgilenmesi sonucunda Eşek daha fazla ilgi alabilmek için olmayan problemleri varmış gibi konuşur ve sonra yaptığını fark ederek "Benim sevmeye ihtiyacım var" diyerek durumunu kabullenmiş olur. Şimdi de filmde bazı kabul sahnelerinden bahsetmek isterim. Kabul, bireye acı veya üzüntü veren duygulara, düşüncelere ve anıları kabul etmesi demektir. Birey, bu olaylarla ya da anılarla savaşmayı bırakıp kabullenir. Birey, bu olayları istemez ve sevmez de; sadece bu yaşananlara direnmeyi bırakıp kendi dünyasının içine bir yer ayarladığını gösterir (Karakuş ve Akbay, 2020; Harris, 2009). '58:20' Bu sahnede Shrek ve Fiona'nın Eşekle ilgilenmesi sonucunda Eşek daha fazla ilgi alabilmek için olmayan problemleri varmış gibi konuşur ve sonra yaptığını fark ederek "Benim sevmeye ihtiyacım var" diyerek durumunu kabullenmiş olur. '09:10' Shrek, Eşek'e "Hiç arkadaşın olmamasına şaşmamak gerek" der. Bunun üzerine Eşek de, "Helal olsun be dost, acı söylemiş" der. Bu sahne, kabul açısından güzel bir anlatımdır çünkü Eşek karakteri, kendini tanıyan ve olumlu ve olumsuzluklarıyla kabul eden bir karakterdir. Burada da Shrek'in söylediği bu sözden dolayı üzülmeyi çünkü bu söz gerçektir ve Eşek karakteri de kendini kabul ettiği için Shrek'in söylediği bu olumsuz yanlarını kabul edip hayatına üzülmeyen devam edebilmektedir. '11:33' Eşek bu sahnede Shrek'e "Acaba ben nerede yatacağım?" diye soru yöneltir. Bu soru üzerine Shrek "Tabii ki dışarıda." der. Eşek de bu cevabın üstüne "Bence çok uygun. Ben seni tanımıyorum, sen de beni tanımıyorsun. Galiba dışarıda yatmam en iyisi. Gidiyorum, iyi geceler." der ve Shrek onu ardında kapıyı kapatır. Eşek de bunun üstüne "Açık havayı severim. Ben bir Eşek'im, dışarıda doğmuşum, bilirsin. Dışarıda tek başıma olacağım, yalnız kalacağım." der ve şu şarkıyı söyler: "Tek başımayım, benden başka kimse yok." diye şarkı söyler. Kendi durumunun farkındadır ve kabul etmiştir. '47:18' Shrek ve Eşek dolunayın altında konuşurken, Eşek karakteri Shrek'e neden insanlardan ve herkesten kaçtığına cevabını almak için baskı yapar ve şunu sorar: "Kimden kaçmaya çalışıyorsun, söyle Shrek, kimden?" diye sorar. Shrek de buna karşılık "Herkesten, tamamı." der ve Eşek buna karşılık "Sonunda ilerleme kaydetmeye başladık." der ve şunu sorar: "Shrek, derdin ne senin, neden tüm dünya karşısın?" diye sorar. Shrek de karşılığında "Benim kimseyle bir derdim yok, tamamı. Asıl bütün dünyanın benimle bir derdi var gibi. Ne zaman beni görseler, 'Eyvah, kaçın! Canavar!' Koçaman aptal bir dev, beni hiç tanımadan yargılıyorlar. Bu



yüzden yalnızlığı seviyorum." der. Bu konuşmada bu sahnede Shrek, yalnızlığını neden sevdiğini kabul etmektedir; ama yalnızlığını sevmemesinin farkında değildir. Yalnızlığı neden sevdiğini kabul etmesi yönünden bakacak olursak, bu bir kabul örneği olarak görünebilir.

### 3.2 Bilişel Birleşme ve Bilişel Ayrışma

Bilişel birleşme, fikirlerin gerçek veya doğruluğuna inanmaya karşı yatkınlıktır ve bu bahsedilen durum psikolojik sıkıntıların devamlı olması yönünde kritik bir rolü olabilir (Laçın ve Yalçın, 2018). Şimdi de bilişel birleşme olan sahnelere bakalım: '09:36' Eşek, Shrek'in dibinden ayrılmaması sonucunda Shrek, Eşek'i korkutur ve yine Eşek dibinden ayrılmayınca ona şu soruyu sorar: "Ben neyim?" diye sorar. Eşek de "Uzunsun." dedikten sonra Shrek "Ben bir devim, bilirsin. Kazma küreği alıp kovalayalım türünden, bu seni rahatsız etmiyor mu?" diye sorar. Eşek de "Hayır." der. Buna karşılık Shrek şaşırır ve "Sahi mi?" diye sorar. Bu sahne bilişel birleşme açısından güzel bir örnektir çünkü Shrek, kimse tarafından sevilmeyen bir dev olarak kendini düşünür ve hayatında ilk defa birinin onu sevdiğini görünce şaşırmıştır. '27:03' Bu sahnede Eşek Shrek'e şunları söyler: "Seni anlamıyorum Shrek, neden dev gibi davranıp onu korkutmadın? Bilirsin, satosuna saldırıp onu boğabilirdin, kemiklerini ufalayıp un yapabilirdin. Devlerin yaptığı şeyler işte." der. Bu sahnedeki "kemiklerini ufalayıp un yapmak" terimi, filmin ilk dakikalarında '04:17' dakikalarda bir haydut tarafından devler hakkında da söylenmiştir. Buradan görülüyor ki toplumun tamamı devler hakkında duydukları bu şeyleri hiç düşünmeden kabul etmiştir. '04:17' Shrek, onu yakalamaya gelen avcılarını toplumun ona bakış açısı neyse onu destekler nitelikte bir konuşma yapar. Çünkü kendisini ne kadar anlatmaya çalışırsa çalışsın, kimsenin onu doğru tanımak için çaba sarf etmeyeceğine inanır. '36:42' Fiona, Shrek'e "Afedersiniz ama ayaklarımı yerden kesip bir ip yardımıyla atınıza sarkıtmanız gerekmiyor mu?" diye sorması, '36:48' Fiona, Shrek'e "Ama bu anın tadını çıkartmalıyız. Bana bir şiir okuyabilirsiniz; bir balada, bir sone, bir fıkra ya da başka bir şey." demesi ve son olarak '37:22' Fiona, Shrek'e "Ejderhayı öldürmediniz mi?" diye soru sorması. Bunun üstüne Shrek de "Onu da halledeceğim, hadi gidelim." demesi üzerine Fiona, Shrek'e "Ama bu doğru değil! Bayrağınız uçuşurken kılıcınızı çekip saldırmalıydınız." der. Bunun üstüne Shrek de "Tabii tabii, kibrit gibi yanmadan önce." der ve Fiona'ya karşılık olarak "Ama önemli olan bu değil ki, durun ne yapıyorsunuz, çıkış bu tarafta." der. Shrek de "Herhalde salak değiliz." demesi üzerine Fiona "Söyler misiniz? Siz ne biçim bir şovelyesiniz?" demesi. Fiona ve Shrek arasındaki konuşmaları barındıran bu üç sahnede, Fiona'nın şovelyeler hakkında belirli inançları olduğu görünür ve bu inançlarının gerçek olduğunu ve bütün şovelyelerin öyle olduğunu düşündüğü görünmektedir. Bilişel birleşmenin karşıtı olan bilişel ayrışmada ise, bireyin takibinde ve elinde olması takdirde yaşamında önem verdiği yollarda ilerlemesini engelleyecek fikirlere mesafe koyması ve bu fikirlere uzaktan bakması ve o fikirlerin temel anlamlarından uzaklaşmasıdır (Nalbant ve Yavuz, 2019). '27:23' Sahnede Shrek kendini kime anlatırsa anlatsın, kabul edilmeyeceğine dair düşüncesine inanır ve bu yüzden kimseye kendini anlatmaya çalışmaz. Ama bu sahnede belki de hayatında ilk defa devlerin gerçekte nasıl bir canlı olduğunu anlatma girişiminde bulunmaya karar verir ve şunları söyler: "Sana bir şey söyleyeyim mi, devler hiç de insanların sandığı gibi değildir." Eşek de bunun üstüne "Örneğin?" der ve Shrek şunları söyler: "Örneğin mi? Tamam, devler soğana benzer." Bunu üstüne Eşek de "Kokarlar mı?" der. Shrek de "Hayır." demiştir. Bunun üstüne Eşek "İnsanı ağlatırlar." der ve Shrek Eşek'in bu ikinci yorumuna da "Hayır." der. Eşek bunun üstüne "Güneşe bırakırsan renkleri kahverengi olur, beyaz saçakları uzar." der ve Shrek kızarak "Hayır, katmanlar! Soğanın katları vardır. Devlerin de soğanında katları vardır. Anladın mı? Kat katız işte!" demesi bu sahne bilişel ayrışma için güzel bir örnektir çünkü Shrek, kimsenin onu anlamayacağını, anlamak için çaba sarf etmeyeceğini düşünen bir devdir ve ilk defa birine kendini anlatma girişiminde bulunmaktadır.

### 3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Kendimiz olarak kabul ettiğimiz kavramsallaştırılmış benliğimiz, belirli bir zamandan sonra bizleri ele geçirir ve karar verdiğimiz davranışlarımıza sınırlılar koyar (Özen ve Bayata, 2024). '1:00:04' Bu sahnede Shrek, Fiona'ya duygularını açmaya karar verir ve harekete geçer. Normalde Shrek, kimsenin onu beğenmeyeceğini düşünmesine rağmen prensesin onu seveceğini düşünerek harekete geçmesi, bağlamsal benliğe güzel bir örnektir. Şimdi de kavramsal benliği barındıran sahneleri inceleyelim. Beynimiz, sıkıntıları halletmek için tasarlanmıştır. Bir kişiye "Siz kimsiniz?" diye sorsak ve buna karşılık vereceği cevaplar, kavramsal benliğe bağlanmayı iyi bir şekilde açıklamaktadır (Bilgen, 2022; Özen ve Bayata, 2024). '14:00' Bu sahnede Shrek, bataklığını basan peri masalı kahramanlarından biri olan Kırmızı Başlıklı Kız'ın düşmanı olan kurda şunları söyler: "Ben bir bataklıkta yaşıyorum, işaret levhaları koydum ve korkunç bir devim. Rahatsız edilmemek için başka ne yapmam gerekiyor?" demesi, Shrek'in korkunç bir dev olduğunu benimsemiştir ve kendi diliyle de bu durumu ifade etmektedir. '30:00' Eşek, Shrek'e şunları söyler: "Eşeklerin katı yoktu, biz korkumuzu giysimiz gibi giyeriz." Eşek karakteri, kendi ırkının korkak olduğu için kendisinin de korkak olduğunu düşünür ve bu düşünceye göre davranır; yani korkaklık benliğine sabitlenmiştir. '59:51' ve '45:02' Bu sahnelerde Fiona, lanetinden dolayı çok utanır ve kimsenin onu dev olarak beğenmeyeceğini düşünür. Dev olarak kendini çok çirkin görür; çirkinliği kendi benliğine yerleştirmiştir. '1:00:41' Eşek, Shrek'e gidip Fiona'ya duygularını açıklaması gerektiğini söylediğinde, Shrek Eşek'e şöyle der: "Hayır, açıklayacak bir şey yok. Ayrıca bunu ona söyleyemem bile. Bilirsin, duygularımı ona söyleyemiyorum çünkü söyleyemem. O bir prenses, ben ise bir devim." der. Shrek, bir dev olduğu için devlerin prenseslerle birlikte olamayacağını düşünür ve devlerin bu çirkin ve alt kademedede olmasını benimsemiştir.

### 3.4 Anla Temasın Kaybolması ve Anda olma

An ile temas kurmak, kişinin dikkatini o anda meydana gelen şeylere yöneltmesi ve o zamanda yaşananları tam olarak yaşaması olarak tanımlanır (Kılıç ve Karaaziz, 2024). '1:58 - 3:35' Bu dakikalarda Shrek, bataklığındaki gündelik işleri ile ilgilenir ve çok da mutlu görürüz. Bu dakikalarda bataklığında yaptıklarına tam odaklanmış durumdadır ve mutludur. Şimdi de an ile temasın kaybolmasına bakalım. An ile temasın kaybolması, yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşmenin tezahürü sonucunda, şimdiki zamana odaklanamama, anda kalamamanın sonucunda oluşur (Karakuş ve Akbay, 2020; Sevindik ve Karaaziz, 2024). '1:10:22' Shrek ve Fiona, kavgalarından sonra Shrek, Fiona'yı Lord'a teslim eder. Bundan sonra iki karakterimizin de o gün yaptıkları hiçbir şeyden keyif almadıklarını ve ne yaparlarsa yapsınlar sabah yaptıkları tartışmadan dolayı kafalarını toplayamadıklarını, yaptıkları hiçbir şeye kendilerini veremediklerini görürüz. '56:14' Shrek, Fiona ve Eşek'in nehrin karşısına geçmelerini sağlamak için bir ağacın üstüne çıkar ve ağacı nehrin karşısına gelecek şekilde eğerek bir köprü yapar. Fiona tam geçtiğinde Shrek'in omzuna dokunur; bu da Shrek'in çok hoşuna gider ve sevdiğine daha yakın olmak için bir anda eğdiği ağacı bırakır ve Fiona'yı takip eder, ama Eşek'i unutmuştur. Eşek, eğilen ağacın mancınık etkisi yapması ile havaya uçar. Burada da Shrek, bir anda ikisinin geçmesi için eğdiği ağacı, Fiona'nın etkisiyle dikkati dağılır ve Eşek'i unuttur; yani o ana tam odağını sağlayamaz. Bütün odağı Fiona'ya kaymıştır.

### 3.5 Değerlerle Kurulan Bağın Zayıflaması ve Değerler

Değerler, hayatı nasıl yaşayacağımıza yönelik yönergelerdir (Hayes vd., 1999; akt. Kaya Akdemir, 2018, s. 43; Kayacan ve Bingöl, 2023). '1:58 - 3:35' Bu dakikalarda Shrek, bataklığında kendi yaşamının değerlerine göre hareket ettiğini görüyoruz. Devler pis varlıklardır ve o da bu durumu değerlerine katmıştır. İğrenç yemekler yer, çamur banyosu yapar, etrafı kendi değerleri doğrultusunda düzenler. '12:08' Shrek, bu sahnede bataklığında akşam yemeğini hazırlar ve o gün ikinci saatlerinde Eşek'i dışarı kovmuştur ama bataklığında

kalmasına izin verir. Sonra Shrek, Eşek'i kovduğu yere dışarı bakar ve sonra bir anda Eşek'i düşünmekten vazgeçer ve tek başına yemeğini yer. Shrek, yalnız yaşamayı değer edinen bir karakterdir ve burada da bu değere yönelik hareketlilikte bulunur. Yani Eşek'i düşünmeyi bırakır ve yalnızlığına geri döner. Bir diğer kavram olan değerlerle kurulan ilişkinin güçsüz olması durumunda birey için kritik alanların belirsiz olmasını ifade eder (Bilgen, 2021; Arı ve Bingöl, 2023). Eşek, Fiona'ya şunları söyler: "Prenses, Farquaad ile evlenmesen olur mu?" Karşılığında prenses de şunu söyler: "Mecburum, büyü sadece gerçek aşkının öpücüğü bozabilir." Demesi, prensesin gerçek aşkı bulması gerekirken güzel olmaya odaklandığı için Farquaad ile evlenmek istemektedir. Ama asıl önem vermesi gereken değer, gerçek aşkı bulmaktır; bunu unuttur.

### 3.6 İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

Değerler doğrultusunda davranışlar, bireyin kendi değerlerine giden yolda belirlenen alanlarda amaçlar tayin etmek ve bu amaçlara giden yolda belirli davranışlar sergilemektir (Hayes, 2004; Alkal ve Çam, 2023). '15:05' Shrek burada peri masalı kahramanlarına, "Beni dinleyin, bütün peri masalı şeyleri sakın fazla yerleşmeyin. Burada kalma süreniz çoktan doldu. Şimdi gidip Farquaad denen adamla konuşacağım ve sizi topraklarımdan çıkarıp geldiğiniz yere göndereceğim," der. Burada Shrek, yalnız yaşamayı hayatının merkezine alan bir kişidir ve burada da tekrar yalnız olabilmek için harekete geçmiştir. Bu da değerler odaklı davranışlarda önemli bir faktördür. Bir diğer konu ise işlevsiz davranışlardır. İşlevsiz davranışlar, kişinin bireysel olarak kendisiyle mücadele durumunda olması, dönüşüm için ihtiyaç olan gereksinimleri elde edememiş veya onlarla etkileşim halinde olmamasına, hedefleri ve değerlerine vazgeçmeyerek ileriye doğru hareket etmeleri gerektiğinde bu konumu başaramamalarına, işlevsiz davranışları devam ettirmek için uygun olmayan hareketler içinde bulunmalarına sebep olmaktadır (Harris, 2007; Ulubay, 2020). '59:28' Bu sahnede Shrek ve Fiona yemek yemektedir ve Shrek tam duygularını söyleyeceği sırada "başarısız olurum" düşüncesiyle söyleyemez. '1:00:41' Eşek, Shrek'e gidip Fiona'ya duygularını açıklaması gerektiğini söylediğinde, Shrek Eşek'e şöyle der: "Hayır, açıklayacak bir şey yok; ayrıca bunu ona söyleyemem bile. Bilirsin, duygularımı ona söyleyemiyorum çünkü söyleyemem. O bir prenses, ben ise bir devim." Der. Burada Shrek, zaten kimsenin onu güzel bulamadığı için duygularını açıklamak istese bile reddedileceğini düşündüğünden dolayı bunu yapamaz ve kendini engeller, eylemsiz kalır. '04:17' Shrek burada, onu yakalamaya gelen avcılarının düşüncelerinin onun hakkında olumsuz olduğunu bilir ve o düşünceler gerçek olmasa bile ne derse desin fikirlerini değiştiremeyeceğini bildiğinden, onların devler hakkındaki olumsuz fikrini artırıcı hareketler yaparak onları korkutur ve kaçıtır ve bundan keyif alır. Fikirlerini değiştiremeyeceğini düşündüğünden eylemsiz kalır ve kendini açıklama zahmetine giremez; onların olumsuz düşüncelerini destekleyerek olumsuz yargılarını artırır ve sahne böyle gerçekleşmiştir. Haydutlar arasında şöyle bir konuşma geçer: "Hadi yakalayalım." Diğer haydutlardan birisi de "Durun, bu yaratığın size neler yapabileceğini biliyor musunuz?" der. Bir diğer haydut da "Evet, kemiklerinizi ekmek yapmak için un gibi ufalar." der ve Shrek arkalarından kahkaha atarak gelir ve şunları söyler: "Aslında bakarsan, bunu canavarlar yapar. Devler çok daha kötüdür. Yeni soyulmuş derinizden kendilerine elbise yaparlar, ciğerinizi sökerler. Gözünüzün peltasını sıkırlar; aslında ekmekle de iyi gider." der ve haydutlardan biri "Geri çekil, geri çekil! Canavar, bak karışmam!" diyerek ateşi Shrek'in üstüne doğru doğrultur. Shrek de ateşi ile söndürür ve üzerlerine dev çığlığı atar ve hepsi kaçmaya başlar. Shrek arkalarından "Sakın geri dönmeyin!" der.



#### 4.SONUÇ

Shrek, aslında toplum tarafından dev olduğu için korkulup hor görüldüğünden, insanların ona olan tavrından dolayı yalnızlığa yönelmiştir. Bunu içten içe sindiremediği için yalnız kalıp, insanlardan kendini soyutlayarak bu olumsuz duygulardan kaçan bir yaşantısal kaçınma örüntüsü sergiler. Örneğin, '14:08' Shrek: "Ben bir bataklıkta yaşıyorum, işaret levhaları koydum ve korkunç bir devim. Rahatsız edilmemek için başka ne yapmama gerek?" Shrek'in Eşek ile ilk karşılaştığında, bu yalnızlığa ve sevilmemeye alışmasından dolayı Eşek'e kötü davranırsa bile, Eşek tüm bunlara rağmen onun peşini bırakmaz. Bu durum sonucunda bir dostluk kurar. Kimse tarafından sevilmeyeceği ile ilgili kavramsal benliğine bağlanma örüntüsü sergileyen Shrek'in, Prenses Fiona'yı Lord Farquaad'a götürürken Prenses Fiona ile olan iletişimleri sonucunda ikisinin de birbirine aşık olmalarını izleriz.

Sonuç olarak, kendimiz hakkındaki olumsuz düşüncelerimizin ve tutumlarımızın uzun vadede bizi ne kadar olumsuz etkilediğini, yaşamımızda yaşadığımız olaylar sonucunda hemen kendimizi yargılamadan önce bir durup düşünerek farklı açılardan bakıp yapıcı hareket etmenin yollarını düşünmeliyiz. Bu sayede hayatımızdaki fırsatları kaçırmayız. Shrek, eğer bataklığında tekrar yalnız kalmak için o yola çıkmasaydı, hayatı boyunca hep yalnız kalacaktı. Dış dünyaya adım attığında ve harekete geçtiğinde, ilk dostluk ve ilk aşkı yaşadı. Bu açılardan bakıldığında, Shrek filmi Kabul ve Kararlılık kavramlarını destekleyen sahneler içerdiğinden, psikolojik danışmanlık sürecine yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

#### 5.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 hiçbirisi gerçekleştirilmemiştir.

235

**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.

## 6. KAYNAKÇA

Arı, H., & Bingöl, T. (1994). “Soul” filminin kabul ve kararlılık terapisi bağlamında incelenmesi . *Dergi Park Akademik*, 4(3), 224-231

Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 123-135.

Çam, S., & Alkal, A. (2024). Ergenler İçin Çok Boyutlu Psikolojik Esneklik Envanteri Kısa Formu (ÇBPKE-KF): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 14(1), 386-412.

Dursun, A., & Akkaya, M. (2022). Kabul ve kararlılık terapisi odaklı deneysel araştırmalar: Sistematik bir gözden geçirme. *Dergi Park Akademik*, 14, 340-352.

Gök, B. A., & Karaaziz, M. (2023). Kabul ve kararlılık terapisinin depresyonda ele alınması: Vaka sunumu. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 6(4), 445–461.

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

Kayacan, İ., & Bingöl, T. (2023). Kabul ve kararlılık terapisi temelli psiko-eğitim programlarına bir bakış: *Ulusal tezlerin derlenmesi. Journal of Sustainable Education Studies*, Özel Sayı (Ö2), 97-107

Kılıç, D., & Karaaziz, M. (2024). A review on acceptance and commitment therapy in substance addiction and the relationship between low self-perception and substance addiction. *SSD Journal*, 9(42), 69–78.

Laçın, B., & Yalçın, İ. (2018). Üniversite öğrencilerinde öz-yeterlilik ve stresle başa çıkma stratejilerinin bilişsel esnekliği yordama düzeyleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 358-371.

Nalbant, A., & Yavuz, K. F. (2019). Dil kozasından çıkış: Bilişsel ayrışma. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*.

Öğütlü, B., & Karaaziz, M. (2024). A review of psychological flexibility. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities*, 8(3), 1–6.

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

Sevindik, H., & Karaaziz, M. (2024). Obsesif Kompulsif Bozukluğun Tedavisinde Kabul ve Kararlılık Terapisinin Önemi Üzerine Bir Derleme. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(6), 485-495.

Ulubay, G. (2020). *Çok boyutlu psikolojik esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

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

Özen, Y., & Bayata, T. H. (2024). Peri Masalları ‘Acısız İnsanoğlu’ / “ Kabul ve Kararlılık Terapisi” Üzerine. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 4(6), 2822-4574