

Article Arrival Date

10.05.2025

Article Published Date

20.06.2025

**“A BEAUTİFUL MİND” FİLMİNİN KABUL VE KARARLILIK TERAPİSİ
BAĞLAMINDA İNCELENMESİ****ANALYSIS OF THE FİLM “A BEAUTİFUL MİND” IN THE CONTEXT OF
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY****Elif Naz CİNER¹, Meryem KARAAZİZ²**¹Yakın Doğu Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lefkoşa-KKTC**Corresponding Author, Orcid: 0009-0009-5904-4319X**² Doç. Dr., Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts-Science,
Nicosia-Cyprus, **Orcid: 0000-0002-0085-612X****Özet**

Akıl Oyunları (A Beautiful Mind), Nobel ödüllü matematikçi John Nash'in hayatını konu alan bir biyografik dram filmidir. Film, Nash'in genç yaşta Princeton Üniversitesi'nde matematiksel dehasını sergilemesiyle başlar. Ancak, zamanla paranoid şizofreni belirtileri göstermeye başlar ve gerçeği hayalden ayırt etmekte zorlanır. Nash, hayali karakterler ve komplolarla dolu bir dünyada yaşarken hem kariyerini hem de aile hayatını sürdürebilmek için mücadele eder. Eşi Alicia'nın desteğiyle, zorlu bir tedavi sürecinden geçer ve sonunda hastalığıyla yaşamayı öğrenerek matematik dünyasında büyük bir başarıya imza atar. Film, azim, aşk ve insan zihninin karmaşıklığını ele alır. Bu çalışmada “A Beautiful Mind” filminin, bilişsel-davranışçı gelenekten gelen post modern bir terapi ekolü olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır. ACT'nin temel kavramlarından olan psikolojik esneklik, temel olarak bireylerin zorlu düşünce ve duygularla başa çıkma, bu deneyimlere açık olma ve değerlerine dayalı eylemler gerçekleştirme yeteneklerini içerir. Psikolojik esneklik ile karışık kavram olarak psikolojik katılık yer almaktadır. Filmde, bu kavramlarla ilişkilendirilebilecek sahneler ve ifadeler incelenmiştir. Bu çalışmada, nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Sonuç olarak, özellikle mevcut anı yaşama ve değerlerle uyumlu yaşam gibi kavramlara dair örnekler içeren bu filmin, ACT yaklaşımı kapsamında psikolojik danışma sürecine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Kabul ve Kararlılık Terapisi, A Beautiful Mind filmi, psikolojik esneklik, psikolojik katılık, kabul, anı yaşama, değerler

Abstract

A Beautiful Mind is a biographical drama about the life of Nobel Prize-winning mathematician John Nash. The film begins with Nash demonstrating his mathematical genius at Princeton University at a young age. However, over time, he begins to show signs of paranoid schizophrenia and has difficulty distinguishing reality from fantasy. Nash struggles to maintain both his career and family life while living in a world full of imaginary characters and conspiracies. With the support of his wife Alicia, he goes through a difficult treatment process

and eventually learns to live with his illness and achieves great success in the world of mathematics. The film addresses perseverance, love, and the complexity of the human mind. This study aims to examine the film “A Beautiful Mind” in the context of Acceptance and Commitment Therapy (ACT), a postmodern therapy school that comes from the cognitive-behavioral tradition. Psychological flexibility, one of the basic concepts of ACT, basically includes the ability of individuals to cope with difficult thoughts and emotions, to be open to these experiences, and to take actions based on their values. Psychological rigidity is the opposite concept to psychological flexibility. Scenes and expressions that can be associated with these concepts were examined in the film. In this study, the document analysis technique, one of the qualitative research methods, was used. As a result, it is thought that this film, which includes examples of concepts such as living in the present moment and living in harmony with values, can contribute to the psychological counseling process within the scope of the ACT approach.

Keywords:

Acceptance and Commitment Therapy, A Beautiful Mind movie, psychological flexibility, psychological rigidity, acceptance, living in the moment, values

1. GİRİŞ

Üçüncü dalga davranışçı terapilerden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy), kişinin çocukluk deneyimlerini, çevresini ve ilişkilerini önemli bir yere koyar. Teorinin kurucusu Steven C. Hayes, kendi yaşamında kaygı bozukluğu ve panik atak gibi zorluklarla mücadele ederken bu terapi yaklaşımını geliştirmeye başlamıştır. (Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp, 2013). Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance and Commitment Therapy - ACT), bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmaya yönelik bir yaklaşım olup, duygu ve düşüncelere daha açık ve kabul edici bir tutum benimsemelerine yardımcı olur. Bu terapi, olumsuz düşünceleri ve duyguları reddetmek yerine, onlara kabullenerek yaklaşmayı, bu süreçte bireylerin değerleri doğrultusunda hareket etmelerini ve hayatlarında daha fazla anlam ve amaç aramaya yönelmelerini teşvik eder. (Harris, 2016; İzgiman, 2014; Türkçapar, 2012). Kabul ve Kararlılık Terapisi, binlerce araştırmaya konu olmuş bir dil ve bilişsel teori olan İlişkisel Çerçeve Kuramı (Relational Frame Theory) üzerine inşa edilmiştir. Bu terapide, 'zihin' konuşma dilini temsil etmektedir. Kabul ve Kararlılık Terapisi, insan zihnini iki tarafı keskin olan bir kılıcın iki ucu' olarak tanımlar. Bu terapiyle, bireyler bu kılıcı doğru bir şekilde kullanmayı öğrendiklerinde, kılıcın onlara zarar verme olasılığı azalacaktır. Öyleyse, Kabul ve Kararlılığa göre, insanlarda yaşanan acının kaynak noktası, kullandıkları dildir. Dolayısıyla, bireyler kullandıkları dil aracılığıyla en mutlu anlarında bile kendilerine acı verebilirler. (Harris, 2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne (KKT) göre, psikopatolojinin temelinde, bireylerin psikolojik acıdan kaçınma ve bunu kontrol etme çabası yatmaktadır. Bu çabalar ve kaçınma stratejileri, bireyleri hem mevcut andan hem de dış dünyadan uzaklaştırarak, değerlerine uygun şekilde hareket etmelerini zorlaştırır. Terapide "psikolojik katılık" olarak adlandırılan bu durum, uyumsuz davranışlara yol açabilir. Bunun karşıtı olan "psikolojik esneklik" ise bireyin anlamlı bir yaşam seçiminde bulunmasını, içsel ve dışsal deneyimlere açık olmasını ve belirlediği değerlere uygun şekilde hareket etmesini ifade eder. Davranışçı yaklaşımdan köklenen KKT, psikopatolojiyi bireyin çevresiyle etkileşimleri bağlamında ele alır ve bir yapısal sorun olarak değerlendirmez (Yektaş, 2020).

Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) temelinde üç ana unsur yer alır: kabul etmek, seçim yapmak ve harekete geçmektir (Heffner ve Eifert, 2004). Bunlardan ilki olan kabul, kontrol edilmesi güç duygu ve düşüncelerin olduğu gibi kabul edilmesini ifade eder. Bu yaklaşım, kişinin zihninde beliren müdahaleci veya gereksiz düşüncelerle mücadele etmek yerine, onları

değiştirmeye çalışmadan kabul etmesini ve bu düşüncelerin eylemlerini yönlendirmesine izin vermemesini içerir. Böylece, kişi bu düşünce ve duyguların gelip geçmesine olanak tanır (Zettle, 2007). İkinci unsur olan seçim yapma, kişinin yaşam değerleri ve arzuladığı yaşam biçimiyle uyumlu seçimler yapabilme becerisidir. Bu, bireyin neyin gerçekten önemli olduğunu belirlemesi ve bu doğrultuda hareket etmesi anlamına gelir. Son unsur olan harekete geçme ise, kişinin değerlerine uygun hedeflere ulaşmak için somut adımlar atmasını ve davranışlarını bu hedefler doğrultusunda değiştirmesini içerir. Bu, bireyin kendi değerlerine uygun bir yaşam sürme becerisini geliştirdiği aşamayı temsil eder (Pearson ve diğerleri, 2010).

Gerçek dünyayı hayal dünyasıyla birleştiren filmler, izleyiciler üzerinde etkili bir güç yaratmaktadır. İzleyici, filmdeki karakterler ve olaylarla derin bağlar kurmaktadır (Bostancıoğlu ve Kahraman, 2017). Psikoterapi açısından bakıldığında, bireyin kurduğu bu bağlantının, izlediği filmle ilgili olarak iyileştirici bir etkisi olabileceği söylenebilir. Bu bağlamda, “A Beautiful Mind” adlı filmin, KKT yaklaşımıyla yürütülen psikolojik danışmanlık sürecinde kullanılabileceği öngörülmüştür. Amaç bu makalede “A Beautiful Mind” filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi bağlamında, psikolojik esneklik ve psikolojik katılık modellerinin kavramlarıyla incelenmesidir. Bu doğrultuda, psikolojik esneklik ve psikolojik katılık modellerindeki kavramlar, “A Beautiful Mind” filmindeki karşılık bulduğu sahnelerle birlikte açıklanmıştır.

2. YÖNTEM

Bu çalışmada, “A Beautiful Mind” filmi, Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT) bağlamında incelenmiş ve nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi tekniği kullanılmıştır. Doküman analizi, belirli bir amacı gerçekleştirmek için kaynakların bulunması, incelenmesi, not alınması ve değerlendirilmesi süreçlerini içermektedir. (Karasar, 2005). Doküman analizi ile araştırma konusu olan lisansüstü tezler, sistematik bir şekilde gözden geçirilip incelenerek, yorumlanmış ve bu süreçle ampirik bilgi geliştirilmesi ve anlayış oluşturulması amaçlanmıştır. (Corbin ve Strauss, 2008; Bowen, 2009). Analiz süreci boyunca film, araştırmacı tarafından üç farklı zamanda izlenmiş ve elde edilen bulgular, ACT'in psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramları çerçevesinde sınıflandırılmıştır.

2.1. “A Beautiful Mind” Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

A Beautiful Mind (2001), gerçek bir hayat hikayesine dayanan bir dramatik biyografi filmidir. Film, matematikçi John Nash'in yaşamını konu alır. Nash, genç yaşta matematiksel bir deha olarak kabul edilir, ancak hayatı, şizofreni ile mücadele etmek zorunda kalması nedeniyle büyük bir dönüşüm geçirir. John Nash, Princeton Üniversitesi'nde matematiksel teoriler geliştiren ve bu alanda saygın bir kariyer yapan bir öğrencidir. Ancak, Nash'in yaşamı, şizofreni tanısı konmasıyla altüst olur. Film, Nash'in şizofreniye karşı verdiği savaşı, hastalığının etkileriyle başa çıkmaya çalışırken kariyerinde yaşadığı zorlukları ve ailesinin desteğiyle yeniden ayakta durmaya çabalarını takip eder. Nash, gerçek ve hayal dünyası arasında gidip gelirken, eşinin (Alicia Nash) desteği ve kendi azmiyle sonunda Nobel Ödülü'nü kazanacak kadar başarılı olur. Film, zihinsel hastalıkların, özellikle şizofreninin birey üzerindeki etkilerini ve toplumsal algıyı keşfeder. Nash'in, hastalığına rağmen, zekasını ve azmini kullanarak büyük başarılar elde etmesi, insanın azmi ve direncinin gücünü vurgular.

“A Beautiful Mind” filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. “A Beautiful Mind” Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Ron Howard

Oyuncular: Russell Crowe (John Nash), Jennifer Connelly (Alicia Nash), Ed Harris (Parcher), Paul Bettany (Charles Herman)

Yayın Yılı: 2001

Türü: Biyografik drama, psikolojik dram

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 İzni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

240

3. BULGULAR

3.1. Yaşantısal Kaçınma ve Kabul

Yaşantısal kaçınma, bireylerin olumsuz olarak değerlendirdikleri duygular, düşünceler, anılar, bedensel hisler ve kişisel deneyimlerden kaçınma eğilimini ifade eder ve aynı zamanda bu deneyimlerin sıklığını veya niteliğini değiştirmeye yönelik çabaları da kapsar. (Hayes, Wilson, Gifford, Follette ve Strosahl, 1996). John Nash, başlarda halüsinasyonlarının gerçek olmadığını kabul etmeyi reddeder. Bu halüsinasyonları (örneğin Charles, Marcee ve Parcher karakterleri) gerçek kişiler olarak algılamayı sürdürür ve onlarla etkileşimde bulunur. Bu, Nash’in rahatsız edici içsel deneyimlerinden kaçınarak onların varlığını sürdürmesini destekleyen bir davranıştır. Onlarla yüzleşmek yerine, zihnindeki bu sahte gerçekliği yaşamaya devam eder. Nash, halüsinasyonlarının ardındaki acı verici gerçeği (zihinsel rahatsızlığını) kabullenmekte zorlanır ve bu durumu değiştirmek için kaçınmacı bir tutum sergiler. Ancak film ilerledikçe, bu deneyimlerle yaşamayı öğrenmesi ve onları olduğu gibi kabul etmesi, kaçınma yerine daha sağlıklı bir başa çıkma biçimine geçtiğini gösterir. Filmin (45-50) dakikalar arası Nash, şizofreni tanısını aldıktan sonra tedaviye karşı çıkar ve ilaçları reddeder. Burada Nash, tedavi sürecini kabul etmek yerine, yaşadığı zorlayıcı duygulardan kaçmak ister. Psikiyatristinin önerdiği tedaviyi reddetmesi, yaşantısal kaçınmanın bir örneğidir. Bu, Nash’in hastalığının gerçeğiyle yüzleşmeyi reddetmesidir. Filmin (90-95) dakikalar arası da ise Nash’in, halüsinasyonları kabul etmeye başladığı sahne. "Parcher" ve "Charles" gibi figürlerle yaptığı etkileşimlerin azaldığı, onları görmesine rağmen onlarla etkileşime girmediği anlar. Burada Nash, halüsinasyonların gerçek olmadığını kabul etmeye başlar ve onları görmezden gelir. Bu, yaşantısal kabulün ilk örneklerinden biridir. Filmde Nash’in yaşantısal kaçınma ve kabul

arasındaki dönüşümü, özellikle tedavi sürecine başlama ve halüsinasyonlarla barışma aşamalarında çok belirgindir. Bu dönüşüm, filmin sonunda Nash'in halüsinasyonları görmesine rağmen onlarla etkileşime girmemesi ve hayatını sürdürebilmesiyle tamamlanır.

3.2. Bilişsel Birleşme ve Bilişsel Ayrışma

Bilişsel birleşme, bireylerin davranışlarının, düşüncelerinden güçlü bir şekilde etkilenmesi ve bu düşünceler tarafından büyük ölçüde yönlendirilmesi olarak tanımlanır. (Yavuz, 2015). Filmin (yaklaşık 30.) dakikalarında Nash, hayali oda arkadaşı Charles ile etkileşim kurar. Bu sahnede, halüsinasyonlarını tamamen gerçek olarak kabul eder ve bu durum onun davranışlarını doğrudan etkiler. Nash'in bu noktada gerçeklik ve düşünceleri arasında ayırım yapamaması bilişsel birleşmeye örnektir. (50-60) dakikalar arasında Nash, ABD hükümeti için kod çözdüğüne ve önemli bir casusluk görevinde çalıştığına inanır. Gerçekte böyle bir görev olmadığı halde, bu düşüncesine tamamen kapılmıştır ve bu nedenle davranışları etkilenmiştir. Bilişsel ayrışma, bireyin psikolojik iyi oluşu ile ilişkili bir süreç olup, kişinin yaşamına fayda sağlamayacak düşüncelere bağlanmaktan kaçınmasını ve bu düşüncelerin dilsel anlamlarından uzaklaşmasını ifade eder (Nalbant & Yavuz, 2019). Ayrıca bireyin, stres verici veya istenmeyen yaşantılara mesafe koyarak bu deneyimleri tarafsız bir şekilde gözlemlemesini içerir (Yektaş, 2020). Dünyaya bakış açımız genellikle düşüncelerimiz tarafından şekillendirilir, ancak bu düşüncelerin bakış açımız üzerindeki etkisini fark etmeyebiliriz. Bilişsel ayrışma, içsel deneyimlerin tam anlamıyla kabul edildiği, ancak kişinin bu deneyimlere teslim olmadığı; yani eylemleri üzerindeki kontrolü kaybetmediği bir durumdur ve bu, bilişsel birleşmenin zıttını ifade eder. Filmin yaklaşık (1 saat 20.) dakikalarında Nash, psikiyatristinin yardımıyla halüsinasyonlarının aslında zihinsel bir hastalıktan kaynaklandığını fark etmeye başlar. Gerçek ve hayal arasındaki farkı anlaması bilişsel ayrışma sürecine işaret eder. (1 saat 50.) dakikasında Nash, Charles ve diğer hayali karakterlerin gerçek olmadığını, ancak zihninin bir parçası olarak kalmaya devam edeceğini kabul eder. Onlarla iletişim kurmaktan vazgeçip onları göz ardı etmeyi öğrenmesi, bilişsel ayrışmanın güçlü bir örneğidir.

3.3. Kavramsal Benliğe Bağlanma ve Bağlamsal Benlik

Bireyin kendi yaşam hikâyesini benliğiyle özdeşleştirerek kendini bu hikâyeden gibi görmesi, ilişkisel boyutta çıkarımlarda bulunması kavramsal benliğe bağlanma olarak tanımlanır. Ancak birey bu hikâyeye güçlü bir bağlılık hissediyorsa, ilişkisel bağlamanın davranışlarına etkisi daha belirgin hale gelir. Bu durum, kişinin değerleri doğrultusunda hareket etmesini zorlaştırabilir. (Harris, 2016; Luoma ve diğerleri, 2017; Yavuz, 2015). (20-30) dakikalarda Nash, bir matematik dehası olduğu algısına sıkı sıkıya bağlıdır. Sürekli "büyük bir fikir" arayışı içinde olması, kendi hikâyesine olan bağlı ve bu hikâyenin onun davranışlarını nasıl şekillendirdiğini gösterir. (50-60) dakikalarda Nash, kendisini ABD hükümeti için çalışan bir ajan olarak görür ve bu sahte kimliğe tamamen bağlanır. Bu hikâyeye olan bağı, gerçeklik algısını zayıflatır ve davranışlarını yönlendirir. Bağlamsal benlik, bireyin yaşamında deneyimlediği durumlara farklı bir perspektiften bakabilme yetisiyle ilgilidir. Bu kavram, bireyin deneyimlerinde "diğer insanlar" yerine kendisine, yani "ben'e; "başka bir zaman/mekan" yerine "şimdi ve burada"ya odaklanmasını ifade eder. Bu sayede birey, yaşadıklarına bağlı kalmadan ve bu deneyimlerin etkisi altında kalmaksızın, deneyimlerinin farkında olma yetisini geliştirebilir (Baş ve Dirik, 2019: 7-8). (1 saat 20. dakikalar) tedavi sürecinde Nash, zihnindeki bazı deneyimlerin (örneğin Charles ve diğer hayali karakterler) gerçek olmadığını fark etmeye başlar. Bu, onun bağlamsal benliğiyle temas kurmaya başladığını gösterir. (1 saat 50. dakikalar) Nash, hayali karakterlerin varlığını kabul eder ancak onların hayatını yönetmesine izin vermez. Özellikle öğrencileriyle konuşurken, yaşadığı bağlamda var olmayı seçer ve hayali dünyadan uzaklaşır. Bu, bağlamsal benliğe önemli bir geçiş örneğidir. (1 saat 50. dakikalar arasında) Nash, hayali oda arkadaşı Charles'ı kabul ederken şöyle der: "Onların bir parçası hep burada olacak, ama onları görmezden gelebilirim." Bu sahnede Nash, kendi içsel deneyimlerini (halüsinasyonları) bir

gerçeklik olarak kabul etmek yerine, bu düşüncelerin yalnızca zihninin bir ürünü olduğunu fark eder. Bu, bağlamsal benliğin güçlü bir örneğidir.

3.4. Anla Temasının Kaybolması ve Anda Olma

Anla temasının kaybolması bireyin olumsuz anılarına takılıp kalması, olayların neden bu şekilde geliştiği üzerine yoğunlaşması veya henüz gerçekleşmemiş durumlar hakkında kaygı duymasındır. (Harris, 2009: 28). An ile temas kurmak, bireyin hem çevresiyle hem de iç dünyasıyla bağlantı sağlaması anlamına gelir. Eğer birey, kendi duygu ve düşünceleriyle olan bağını yitirirse, kendini tanımakta zorlanabilir. Kendini tanımakta güçlük çeken bir bireyin, değerleri doğrultusunda etkili davranış değişiklikleri yapması da zorlaşır (Harris, 2009: 28). (30-35) dakikalar Nash, hayali oda arkadaşı Charles ile ilk kez konuştuğunda, “Buraya nasıl geldin? Neden buradasın?” gibi sorular sorar. Charles ise, “Hayat biraz daha eğlenceli olmalı, sence de öyle değil mi?” diye yanıt verir. Nash bu sahnede tamamen hayali bir karakterle konuşarak gerçeklikten kopar. Anda olan gerçek durumu görememesi, onun zihnindeki halüsinasyonlara teslim olduğunu gösterir. Casusluk görevine kendisini kaptırması yaklaşık (60-65) dakikalar arası Nash’in zihnindeki hayali hükümet görevlisi Parcher ile bir konuşmada, “Bu görev tüm ülkenin geleceği için kritik!” repliği gerçeklikten tamamen uzaklaşıp hayal ürünü bir göreve kendini kaptırdığı, anda yaşanan gerçekliği görmezden geldiği ve zihinsel bir hikâyeye saplandığını izleyicilere göstermiştir. Anda olmak, psikolojik olarak kişinin mevcut zaman diliminde yer almasını ifade eder (Harris, 2019). Bu bağlamda, anda olmak, şimdiki anı bilinçli bir şekilde odaklanarak, kendi isteğiyle ve esnek bir tutumla mevcut duruma dikkatini yönlendirmektir. (Hayes & Lillis, 2021). (1 saat 50-55) dakikalar Nash’in karısına Alicia, “Charles’ı her gördüğümde, o hiç yaşlanmıyor. Gerçekten bir insan olsaydı, şimdiye yaşlanmış olurdu,” repliği farkındalık anında Nash’in halüsinasyonlarının gerçek olmadığını kabul etmeye başladığı ve içinde bulunduğu ana odaklanarak gerçekle bağlantı kurduğunun güzel bir örneğidir. Filmin sonlarına doğru çocuklarına karşı olan ilgisinin artması zihinsel mücadelelerini bir kenara bırakıp ailesiyle birlikte geçirdiği ana odaklandığı ve anda olmanın huzurunu ve değerini ifade eder.

3.5. Değerlerle Kurulan Bağı Zayıflaması ve Değerler

Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), bireylerin yaşamla ilgili uzun vadeli değerlerine odaklanır. Bu yüzden, öncelik sergilediği davranışların kendi değerleriyle uyumlu olup olmadığının değerlendirilmesi ve bireyin değerlerinin net bir şekilde belirlenmesidir. Psikolojik katılığın ele alınan bileşenleri, bireyin değerlerinden uzaklaşmasına ve bu doğrultuda anlamlı bir yaşamdan kopmasına yol açmaktadır. KKT’nin temel amacı, bireyin değerlerine uygun bir yaşam sürmesini desteklemektir. (Yavuz, 2015: 25-26). Her bireyin yaşam değerleri vardır; ancak bu değerlerle bağı zayıflayabilir veya bireyin yaşam değeri henüz netlik kazanmamış olabilir. (Bach ve Moran, 2008: 103). Filmde değerler kavramına dair birçok sahneye yer verilmiştir. Filmin yaklaşık (1:00:00 - 1:10:00) dakikasında John Nash'in paranoia ve gerçeklikten kopuşu buna örnek olabilir.

Nash'in sanrıları nedeniyle hem akademik hedeflerinden hem de ailesiyle olan ilişkilerinden uzaklaşmaya başlaması, onun değerlerinden koptuğunu gösterir. Bu sahnelerde Nash’in hayali görevler ve karakterlerle meşgul olması, yaşamının anlam ve amaç kaybına uğradığını yansıtır. Eşinin desteği ve gerçek değerlerin fark edilmesi (Filmin yaklaşık 1:40:00 - 1:50:00) Alicia’nın Nash’e olan sevgisi ve sabrı, onun tekrar gerçek değerlerini fark etmesine yardımcı olur. Nash’in ailesine olan sevgisi, onun tedavi sürecinde toparlanmasını ve değerlerine yeniden bağlanmasını sağlar. Özellikle Alicia’nın "Senin için buradayım" dediği sahne, aile bağlarının ve sevginin önemini vurgular ve Nobel ödülü konuşması, değerlerini Bu sahnede bir bireyin tekrar değerlerine bağlanmasının nasıl bir dönüşüm yarattığını etkileyici bir şekilde ele alır. (2:00:00 - 2:05:00)

Nash- "Her zaman sayılara inandım. Akla ve mantığa götüren denklemlere. Ancak bir ömür boyu süren bu arayışların ardından şunu soruyorum: 'Gerçekten mantık nedir? Mantığı kim belirler?' Arayışım beni fiziksel, metafiziksele, sanrılardan tekrar gerçeğe götürdü. Ve kariyerimdeki en önemli keşfi, hayatımdaki en önemli keşfi yaptım: Sevginin gizemli denklemlerinde, tüm mantıklı sebeplerin kaynağını buldum. Bu gece burada olmam yalnızca senin sayende [Alicia'ya dönerek]. Sen benim varlık sebebimsin. Sen tüm sebeplerimsin. Teşekkür ederim." Bu konuşma, Nash'in yaşamındaki en derin anlamın sevgi ve bağlılık olduğunu ifade ettiği dokunaklı bir anı yansıtır. eşi Alicia'ya olan minnettarlığını ifade onun yaşam değerlerini yeniden keşfettiğini ve onlara bağlandığını simgeler. Konuşmasında sevgi ve destek olmadan anlamlı bir yaşamın mümkün olmadığını dile getirir.

3.6. İşlevsiz Davranışlar ve Değerler Doğrultusunda Davranışlar

İşlevsiz davranışlar, bireyin içinde olduğu anla bağını koparması, değerlerinden uzaklaşması ve yaşamını anlamlandırmak yerine zorlaştıran davranışlar sergilemesi olarak tanımlanır. (Harris, 2009). Kabul ve Kararlılık Terapisi (KKT), bireyin yaşam amaçlarına uygun şekilde davranışlarında değişiklik yapmayı hedefler. Bu değişim her ne kadar zorlayıcı ve rahatsızlık verici olsa da, bireyin değerler doğrultusunda değişime olan kararlılığını temsil eder. Bu tür değişimlerin gerçekleşebilmesi için bireyin yeni davranışları deneyimlemesi önemlidir. (Seyrek ve Ersanlı, 2017: 151). Filmin büyük bir kısmı, Nash'in psikolojik sorunları nedeniyle sergilediği işlevsiz davranışları gözler önüne serer. Bu davranışlar, onun hem yaşam kalitesini hem de ilişkilerini olumsuz etkiler Sosyal çevresiyle bağlarını zayıflatır ve yardım almayı reddeder. Bu, hem yalnızlığını artırır hem de tedavi sürecini zorlaştırır. Aile içinde krizin baş göstermesi (Yaklaşık 01:10:00 - 01:20:00) eşi Alicia ve çocuğuyla olan bağlarını ihmal etmeye başlar. Sanrıları nedeniyle çocuğunu tehlikeye atma riski oluşur ve Alicia bu duruma müdahale etmek zorunda kalır. Bu sahne, işlevsiz davranışlarının aile üzerindeki yıkıcı etkisini açıkça ortaya koyar. Nash'in gerçeklerle yüzleşmesi ve tedaviye adım atmaya başlaması (Yaklaşık 01:30:00 - 01:40:00) sanrılarının gerçek olmadığını fark etmeye başlar. Bu farkındalık, Alicia'nın desteği sayesinde mümkün olur. Eşiyle olan bağını koruma çabası, değerlerine yönelmesini sağlar. Ve tekrardan akademik hayatına dönüşü (Yaklaşık 01:50:00 - 02:00:00) sanrılarının tamamen yok olmadığını kabul eder; ancak onlarla yaşamayı öğrenir. Üniversiteye dönerek yeniden ders vermeye ve araştırmalar yapmaya başlar. Bu sahneler, bireyin değerleri doğrultusunda hareket etmesinin, zorlayıcı durumlar karşısında bile anlamlı bir yaşamın temelini oluşturduğunu etkileyici bir şekilde gösterir.

4. SONUÇ

Filmin sonlarında (1:57:00 - 2:00:00) John Nash'in kampüste yürürken öğrencilerle sohbet eder ve hayatına devam ederken hayali figürlerin hâlâ var olduğunu ima eder. Ancak artık onlara tepki vermediğini, onların varlığını fark ettiği halde önemsemediğini açıkça gösterir. Bu sahne, bilişsel ayrışmanın bir yansımasıdır; Nash, halüsinasyonlarını kabullenmiş ve onların kontrolünde olmadan yaşamını sürdürebilecek bir esneklik geliştirmiştir. Ve son sahne olarak (2:06:00 - 2:11:00) Nobel Ödülü aldığı törende Nash'in yaptığı konuşma, onun zorluklarla dolu geçmişini kabul ettiğini ve bu süreçlerin başarılarına nasıl anlam kattığını ortaya koyar. Nash'in eşi Alicia'ya olan teşekkürleri ve sevgi vurgusu, onun insan ilişkilerindeki değerlerine verdiği önemi de yansıtır. Bu sahne, Nash'in ruhsal esnekliği geliştirerek yaşamını yeniden anlamlı kıldığını gösterir.

"A Beautiful Mind" filmi, Kabul ve Kararlılık Terapisi (ACT) perspektifinden ele alındığında, insanın içsel mücadelelerine karşı geliştirdiği yaklaşımın nasıl dönüştürücü olabileceğini etkileyici bir şekilde ortaya koymaktadır. Film, John Nash'in hayali figürlerle süregelen savaşı ve bu süreçte zihinsel sağlığını yeniden kazanma çabası üzerinden ACT'nin temel unsurlarını

yansıtır. Bu bağlamda, "Akıl Oyunları," sadece zihinsel sağlık mücadelesi veren bireylere değil, aynı zamanda terapi yaklaşımlarına rehberlik eden bir ilham kaynağı olarak değerlendirilebilir. Film, bireyin zorlu içsel deneyimlerini kabul ederek ve yaşamını kendi değerleri doğrultusunda şekillendirerek ruhsal esenlik ve doyuma ulaşabileceği gerçeğini. ACT'nin modern psikoterapideki uygulamalarının, Nash'in hikayesinde olduğu gibi, bireyin yaşam kalitesini artırmada etkili bir araç olduğu sonucuna varılabilir.

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 hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

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

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

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

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

6. KAYNAKÇA

Yalnız, A. (2019). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının ekran zorbalığı üzerindeki etkisi (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).

Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).

Kamış, Ş., & Karaaziz, M. (2024). Kabul ve Kararlılık Terapisi Perspektifinden Duygusal Yemenin Açıklanması. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 7(2), 153-171.

Yektaş, Ç. (2020). Ergenlerde pandeminin ruhsal etkileri. *Türkiye Klinikleri Dergisi*, 1, 13-18.

Karamustafaoğlu, O., Aydoğdu, Ü. R., & Bülbül, M. Ş. (2017). Akademik Araştırmalarda Araştırma Yöntemleri İle Örneklem İlişkisi: Doğrulayıcı Doküman Analizi Örneği. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (30), 556-565.

Yıldırım, J. C. (2019). *Üstbilişler ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide yaşantısal kaçınma stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).

Çelenk, S. (2021). *Gençlerde problemlili internet kullanımı, akıllı telefon kullanımı ve oyun oynama davranışlarının yaşantısal kaçınma, bilişsel birleşme ve baş etme becerileri açısından incelenmesi* (Master's thesis, Maltepe University (Turkey)).

Bakalım, O., & Karahan, F. Ş. (2022). Yetişkinlerde şefkat korkusu ve psikolojik esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.

Bilgen, İ. (2021). *Terapide psikolojik esneklik kabul ve adanmışlık terapisi*. İstanbul: Epsilon Yayınları.

Heffner, M., & Eifert, G. H. (2004). *The anorexia workbook: How to accept yourself, heal your suffering, and reclaim your life*. New Harbinger Publications.

Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.

ALKAL, A., & ÇAM, S. Multidimensional Psychological Flexibility Inventory Short Form (MPFISF) for Adolescents: Adaptation to Turkish, Validity and Reliability Study1.

Kaplan, t., & keser, i. (2020). Geropsikiyatrik bakımda etkin bir hemşirelik müdahalesi: kabul ve kararlılık terapisi. *Gevher nesibe journal of medical and health sciences*, 5(9), 58-68.