

Sinematerapi: Terapötik Yolculukta Sinemanın Rolü

Cinamatherapy: Cinema's Role in the Therapeutic Journey

Hatice Beyza DEMİR¹



¹Yüksek Lisans Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

ORCID: H.B.D. 0009-0000-5585-8520

Sorumlu yazar/Corresponding author:

Hatice Beyza DEMİR,
İstanbul Üniversitesi, İletişim Fakültesi, Radyo Televizyon ve Sinema Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

E-posta/E-mail: beyzabuyul@gmail.com

Başvuru/Submitted: 26.03.2024

Kabul tarihi/Accepted: 05.06.2024

Atıf/Citation: Demir, H. B. (2024).

Sinematerapi: Terapötik yolculukta

sinemanın rolü. *Filmvisio*, 3, 159-184.

<https://doi.org/10.26650/Filmvisio.2024.0007>

Öz

Sinematerapi, temelini Bibliyoterapiden alan ve bireyin terapi sürecine destek olmayı hedefleyen bir yardımcı terapi biçimi olarak öne çıkmaktadır. Ancak film izleme deneyimi diğer öykü anlatım biçimlerinden farklı bir deneyim duyutuna sahip olmasıyla ayrışır. Filmler, seyir eylemi gerçekleştiren kişiye karşı duygusal uyaranlarla güçlü bir etki oluşturabilir. İzleyiciye; hayal gücü, dikkat, işitme ve görme gibi çeşitli faktörleri içeren üç boyutlu bir deneyim sunar. İzleyici bu deneyimi kendi öznel deneyimleriyle birleştirerek izlediği herhangi bir şeyde zihninin somutlaştırılmış bir simülasyonuna tanıklık edebilir. Hugo Münsterberg'e göre bir filmi diğer görsel hikâye anlatıları ile kıyaslamak zordur, çünkü tiyatrodaki gibi normal hayat akışında ilerlemez, fotoğraftaki gibi bir andan ibaret değildir. Zihnimizdeki sıçramalar, zaman kavramının değişkenliği, bulanık anılar, rüyalar gibi sınırsız ve akışı bozuk bir somutlaştırma içerir. Bu yönüyle zihnimize en yakın formu bize sunar. Bu zihinsel tanıklık deneyimi, telkine hazır izleyici için güçlü bir etki faktörü oluşturur. Bu etkiyle beraber izleyici duygusal bir özdeşleşme veya bastırılmış duyguların açığa çıktığı bir katarsis deneyimi yaşayabilir. Sinematerapide hedeflenen, bu deneyimi terapiye entegre ederek bireyin bilinç dışına itilmiş duygularının bilinç düzeyine çıkmasını sağlamak ve bu şekilde iyileşme sürecini kolaylaştırmasını sağlamaktır. Ayrıca iyileşme sürecindeki bireyler, başka birinin hikâyesine tanıklık ederek veya kaybolmuşluk hissine karşı rehberlik edici ve iyimser bir bakış açısını benimseyerek yalnızlık duygularını hafifletebilirler. Filmlerin olumlu etkileri üzerine devam eden bilimsel araştırmalar hız kazanmış olsa da, son yıllarda Türkiye'de sinematerapiye odaklanan disiplinlerarası çalışmaların henüz yaygın olmadığı gözlemlenmektedir. Bu çalışma, Bilişsel Film Teorisi ışığında, psikoloji literatürünü arşiv taraması ve disiplinlerarası bir bakış açısıyla birleştirerek, filmlerin iyileşme sürecindeki rolünü ve bu süreçte katkılarını anlamayı amaçlamaktadır. Özellikle, bu nedenleri 'seyir deneyimi' bağlamında inceleyecek ve bu deneyimi güçlendiren duygusal ve duygusal fenomenleri ele alacaktır. Sinematerapinin yaygın kullanımı, güncel denemeleri incelenecek ve Türkiye ile kültürel açıdan benzerliklere sahip olan Güney Kore'nin medya çalışmaları bu bağlamda bir örnek olarak ele alınacaktır. Güney Kore'nin çağdaş sosyal sorunlarını ele alan dizileri, sosyal psikoloji ve medya ilişkileri açısından önemli bir alanı temsil etmektedir. Bu çalışma, sinematerapinin terapötik değerini vurgulamanın yanı sıra, bu alandaki araştırmalara taze bir bakış açısı sunma yolunda önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

Anahtar Kelimeler: Sinematerapi, psikoloji, filmler ve iyileşme, Bilişsel Film Teorisi, K-Drama

Abstract

Cinematherapy, derived from Bibliotherapy, stands out as an auxiliary therapeutic form aimed at supporting the individual's therapeutic process. However, the film-watching experience provides a different dimension of experience compared with other forms of storytelling. Films create a strong impact on the viewer through sensory and emotional stimuli. They offer a three-dimensional experience involving various factors such as imagination, attention, hearing, and vision. Viewers witness a tangible simulation of their mind in anything they watch by combining this experience with their subjective experiences. This witnessing experience forms a powerful influence factor for a suggestible audience. Within this impact, the viewer can experience emotional identification or a catharsis in which suppressed emotions are revealed. Cinematherapy integrates this experience into therapy, allowing the individual's unconscious emotions to surface to a conscious level, thus facilitating the healing process. Additionally, individuals in the healing process can alleviate feelings of loneliness by witnessing someone else's story or adopting a guiding and optimistic perspective against

the feeling of being lost. Despite ongoing scientific research on the positive effects of films, it is observed that interdisciplinary studies focussing on cinematherapy in Turkey have not yet become widespread. This study aims to understand the role of films in the healing process and their contributions by combining Cognitive Film Theory and psychology literature with an archival review and an interdisciplinary perspective. Specifically, it examines these reasons in the context of the viewing experience and addresses the sensory and emotional phenomena that enhance this experience. The widespread use of cinematherapy and current trials will be examined, and South Korea's media studies, which share cultural similarities with Turkey, will be considered as an example in this context. South Korea's dramas that address contemporary social issues represent an important area in terms of social psychology and media relations. This study can be considered an important step towards emphasising the therapeutic value of cinematherapy and providing a fresh perspective on research in this field.

Keywords: Cinematherapy, psychology, films and healing, Cognitive Film Theory, K-Dramas

Extended Abstract

When used as an effective tool in therapeutic processes, films can contribute to individuals' emotional and mental healing journeys. Various theories stemming from the fields of cinema and psychology suggest that films have several positive effects on an individual's therapeutic journey. This article predominantly focuses on the effects of cinema on therapeutic processes within the context of Cognitive Film Theory and Learning Theory. According to Münsterberg, cinema transcends the forms of the external world and aligns with the shapes of the inner world while telling human stories, constructing a new reality by stimulating the viewer's attention, memory, imagination, and emotions. In this context, the film-watching experience enhances the dimensions and depth of the cinematic experience by directing the viewer's attention to the screen while simultaneously stimulating memory and emotions. The music and visual elements used in the films amplify the viewer's emotional responses and support the process of identifying with the characters. The film-watching experience can transform from an external observation to an internal reflection. Additionally, individuals in the healing process can experience a guiding experience against the feeling of being lost by witnessing the stories of others or by being presented with a positive perspective

through the film-watching experience. These experiences can help alleviate feelings of loneliness and restore hope in emotional healing processes. Films also allow viewers to experience emotional journeys by abstracting them from time and space, triggering their imagination, which is not independent of past experiences (Tekin, 2011, s. 2-5). In this way, films enable individuals to bring repressed emotions in the subconscious to the surface, allowing them to develop emotional expression and coping skills. Exploration and expression of these emotions are crucial for the positive progression of therapy. Prescribed film-watching assignments and accompanying therapy sessions conducted with professional guidance encourage the externalisation of complex emotional experiences existing in individuals' inner worlds and help to discover coping mechanisms with emotional experiences. According to Dr. Wolz, films can serve as a promising method for individuals in coping with difficulties. The article emphasises the necessity of considering psychological and aesthetic dimensions together to understand the relationship between the viewer and reality in the film-watching experience. The effects and application areas of the films in therapeutic processes are also examined in detail. Although many therapists use films informally with clients, films are not yet widely used as a developed therapeutic technique. The lack of studies on cinematherapy and the fact that many therapists do not fully understand how to use films in therapy could be the sources of this. Therefore, cinematherapy needs a handbook, supported by empirical data, with studies that have been applied and proven to yield positive results. This article focuses on three different usage forms mentioned by Dr. Wolz, who has signed recent studies on cinematherapy: modelling, internal exploration, and emotional relaxation. The advantages and effects of cinematherapy compared with older therapeutic methods like bibliotherapy are also discussed. Various studies have shown that films have positive effects on mental health and awareness levels. Studies in Turkey reveal that including cinema films in therapeutic processes yields positive results. These findings strengthen the empirical foundations of cinematherapy and provide a significant resource for the use of films as part of the healing process. Studies conducted at Istanbul Erenköy Mental and Nervous Diseases Training and Research Hospital in Turkey also show that including cinema films in therapeutic processes yields positive results. In addition, an example is the MediCinema association, which supports cinematherapy practises by providing cinema rooms to hospitals. Such studies show that cinema can be used as a supportive tool in therapeutic processes and has positive effects on different disease groups. For instance, a study on gynaecological cancer patients revealed that cinema helps improve patients' psychological health. Similarly, studies on alcohol addicts and older adults have shown

that cinema is an effective tool in therapeutic processes. These findings strengthen the empirical foundations of cinematherapy and provide a significant resource for the use of films as part of the healing process. In South Korea, the examination of approaches to social issues through the media is also important. In particular, the potential of addressing issues like workplace and school bullying in series and films to help victims heal, hold onto life, and increase societal awareness of these issues is discussed. Additionally, productions in the “healing” category raise awareness of healthy relationships and lifestyles by focussing on mental health topics. The accessibility and ease of use of films as visual materials reveal the potential of cinematherapy to play an important role in long-term mental healing processes. The use of films is highlighted as a more attractive option because it reduces the necessity for clients to read long written materials. Cinematherapy can transform the commonly practised activity of watching films into a positive therapeutic tool. Films are emphasised to have a stronger impact than other art forms. In conclusion, cinematherapy is an important tool that can contribute to an individual’s emotional healing process. This study is a significant step towards understanding the therapeutic value and application areas of cinematherapy.

Giriş

Sinema ve psikoloji disiplinlerinde yer alan birçok kuram, sinema ve izleyici arasındaki ilişkiyi açıklamaya çalışmaktadır. Bu kuramlar, sinemanın izleyici üzerindeki etkilerini, filmlerin duygusal ve bilişsel süreçlere nasıl katkı sağladığını ve terapötik amaçlarla nasıl kullanılabileceğini incelemektedir. Sinemanın; izleyicinin dikkatini, duygularını ve hayal gücünü nasıl etkilediğini anlamak için bu iki disiplinin sunduğu kuramsal çerçeveler önem taşımaktadır. Zira bu sayede, sinema deneyiminin bireyler üzerindeki derin ve anlamlı etkileri de daha iyi anlaşılabilir. Bu araştırma, Bilişsel Film Teorisini merkeze alarak, bu kuramın sinema-seyirci arasında kurduğu ilişkiler üzerinden bir derleme olma özelliği gösterirken, aynı zamanda filmlerin terapi sürecinde nasıl kullanıldığına dair bir ön bilgilendirme niteliği taşımayı hedeflemektedir. Film-seyirci ilişkisinin ele alındığı teorilerden biri olan Psikanalitik Film Teorisi izleyicinin izlediği karakter ile kurduğu özdeşleşme üzerinden bir açıklama getirir (Mulvey, 1975, s. 815-816).¹ Bir diğeri olan, Vivian Sobchack'ın Fenomenolojik Film Teorisi ise sinema deneyimini görsel bir olaydan daha fazlası olarak görür. Bedenin ve duyguların aktif katılımını vurgulayan bu teori, izleyicinin filmle kurduğu derin ve anlamlı ilişkiyi anlamamıza yardımcı olur (Sobchack, 1991, s. 290-293). Ancak tüm bu teoriler içerisinde, makalede ağırlıklı olarak yer alacak olan teori, Bilişsel Film Teorisi olarak belirlenmiştir. Teori, filmleri “zihinsel bir görüngü” olarak ele alırken, aynı zamanda film izleme deneyiminin algılanma şekli üzerinde de durmaktadır. Bu algılama şeklini, bireyin deneyimleri ile ilişkilendirir (Stam, 2000, s. 243-247). Bu ilişkilendirme, bireyin algılama biçimini anlama noktasında terapi sürecinde işlevsel bir bakış sunmaya yardımcı olabilir. Bu nedenle Bilişsel Film Teorisi, Sinematerapi çalışmaları için güçlü bir kaynak olarak ele alınabilir. Bilişsel Film Teorisinin temsilcilerinden birisi olan Hugo Münsterberg, sinemayı diğer sanatlardan ayıran temel farkın; izleyicide yaşanan deneyim farkı olduğunu savunmuştur (Münsterberg, 1916, s. 46-50). Duyu organlarımızın tüm açıklığı ile şahitlik ettiği bu izleme deneyimi, dikkat faktörü ile güçlenerek kişisel deneyimlerimizin de katkısı ile büyür. Bir filmi diğer görsel hikâye anlatıları ile kıyaslamak zordur, çünkü tiyatrodaki gibi normal hayat akışında ilerlemez, fotoğraftaki gibi bir andan ibaret değildir. Zihnimizdeki sıçramalar, zaman kavramının değişkenliği, bulanık anılar, rüyalar gibi sınırsız ve akışı bozuk bir somutlaştırma içerir. Bu yönüyle zihnimize en yakın formu bize sunar. Hatta, daha da fazlasını somutlaştırır,

1 Psikanalitik film teorisi, Freud'un psikanalitik kuramından esinlenerek filmlerin nasıl anlam taşıdığına ve izleyicilerin bu anlamları nasıl algıladığına odaklanır. Bu teori, bilinçdışı arzular, travmalar ve bastırılmış duyguların filmler aracılığıyla nasıl açığa çıktığını inceler. Laura Mulvey, Christian Metz ve Jacques Lacan gibi teorisyenler bu alanda önemli katkılarda bulunmuşlardır. Özellikle Laura Mulvey'nin “Visual Pleasure and Narrative Cinema” adlı makalesi, psikanalitik film teorisinin temel metinlerinden biridir.

normal hayatınızda dikkat etmeyeceğiniz mikro detayları dahi ekranda büyütür. Bu hâliyle film, içeriğinden bağımsız olarak bireye bir zihin akışı takibi fırsatı sunar. Bu deneyim hem duygusal hem duysal, hem de içe dönük bir izleme deneyimine dönüşür (Münsterberg, 1916, s. 5). İzleyici, film izlerken zaten kendini ikna edilmeye, telkin edinmeye hazır bir duruma getirir. Görsel algı, hafıza ve hayal gücümüzü etkileyen işaretler, bireysel ilgi, tutum ve önceki deneyimlerimiz tarafından belirlenir. Anılar ve hayaller, kişisel takviyeler olarak algılanır, fakat genellikle nesnel gerçeklikle özdeşleştirilmez. Diğer taraftan, dışsal algı kontrol edici bir etkiye dönüşür ve ilişkilendirilmiş fikirler, kendi yarattığımız gibi değil, kabul etmek zorunda olduğumuz bir gerçeklik olarak algılanır. Hipnoz altındaki bir kişinin zihninde direnç gösterdiği fikirleri uyandıran hipnotizör, bu duruma en uç örnektir. Bu durumda, birey bu fikirleri gerçek olarak kabul eder ve kasvetli bir odada bulunmasına rağmen güzel bir bahçede çiçek topladığına inanabilir. Bu telkin öylesine güçlü bir hâle gelir ki, izleyici, filmlerden gelen sinyallere ve uyarıcılara karşı açık bir hâle gelecektir. Ses, görüntü, doku, duygusal ifadeler, dikkat, hayal gücü gibi faktörlerin birliği ile bir hikâyeye adeta şahitlik eder (Münsterberg, 1916, s. 98-100). Sinematerapi alanındaki modern çalışmalarıyla günümüzde oldukça dikkat çeken Wolz², filmlerin duygusal blokları çözme ve katarsis yaratma potansiyelini vurgular. Filmler, izleyicilerin bastırılmış duygularını açığa çıkararak duygusal rahatlamaya sağlar. Örneğin, trajik bir film sahnesini izlemek, izleyicilerin gözyaşı dökmesine ve bu yolla duygusal bir boşalma yaşamasına neden olabilir. Bu, izleyicinin ruh hâlini geçici olarak iyileştirir ve altta yatan sorunların keşfedilmesine yardımcı olur (Wolz, 2004, s. 16-17). Yani bir nevi filmler, bilinçdışında itilmiş duyguların bilinç yüzeyine çıkmasına ve bu bireylerin duygularla baş etme metotları konusunda onlara destek olabilmektedir.

Film İzleme Deneyimine Bilişsel Bir Bakış

Sinema, insan öyküsünü anlatırken dış dünyanın formlarını, yani uzayı, zamanı ve nedenselliği aşarak, olayları iç dünyanın şekillerine, yani dikkat, hafıza, hayal gücü ve duygulara uyumlayarak resmeder (Münsterberg, 1916, s. 170-175).

2 Birgit Wolz lisanslı bir evlilik ve aile terapisti olup, sinema terapisi alanında uzmanlaşmıştır. *E-Motion Picture Magic: A Movie Lover's Guide to Healing and Transformation* (2004) adlı kitabın yazarıdır ve filmlerin terapötik kullanımını araştırarak, bireylerin duygusal iyileşme ve dönüşüm süreçlerine katkı sağlamayı hedeflemiştir. Wolz, sinema terapisi üzerine kapsamlı çalışmalar yapmış ve bu alanda çeşitli eğitimler ve seminerler vermiştir.

Münsterberg, sinemayı hem estetik hem de psikolojik açıdan ele alır (Stam, 2000, s. 39). Çeşitli üniversitelerde yaptığı deneysel çalışmalarında, insana dair bilişsel süreçleri incelemiştir, 1916 yılında Paramount Pictures Corporation ile beraber yaptığı iş birliği projesinde de kısa filmlerin dahil olduğu çeşitli testler uygulamıştır. Bu şekilde Münsterberg, Blatter'a göre psikolojik testleri kısa deneysel filmlere çevirerek, sadece psikotekniklerin yayılması için yeni bir kitle iletişim aracı tasarlamamış, aynı zamanda kitleleri deneysel psikolojinin kültürüne dahil etmenin bir yolu olarak da görmüştür (Blatter, 2015, s. 54-57). Hugo Münsterberg'in *The Photoplay: A Psychological Study* (1916) adlı eserinde, film izleme deneyimi dört ana başlık altında incelenir: Dikkat, bellek, hayal gücü ve duygular. Bu başlıklar, izleyicinin filmi nasıl algıladığını ve bu süreçte zihinsel ve duygusal tepkilerini nasıl şekillendirdiğini derinlemesine açıklar. Münsterberg, sinemanın sadece bir görsel deneyim olmadığını, aynı zamanda izleyicinin zihinsel dünyasını etkileyen ve dönüştüren güçlü bir araç olduğunu vurgular (Münsterberg, 1916, s. 72-135). Sinemayı tiyatro ya da resim sanatından farklı bir yere konumlandırır. Ona göre tiyatrodan farklı olarak sinema; maddesel prensibi yenerek, yani elle tutulur dünyayı mekânın, zamanın ve nedenselliğin ağırlığından kurtarıp, onun yerine kendi bilincimizin formlarıyla donatarak hazzı yaratır (Blatter, 2015, s. 65). Sinema diğer sanatlara göre üç boyutlu bir gerçeklik deneyimidir. Hem hareketli resim hem müzik gibi çeşitli duysal faktörlerle birleşerek güçlenir ve izleyici için yeni bir gerçeklik inşa eder (Münsterberg, 1916, s. 171-172). "Dikkatimizin odaklandığı her yerde, çevre kendini ayarlar, ilgilenmediğimiz her şeyi ortadan kaldırır ve yakın çekimle zihnimizin yoğunlaştığı şeyin canlılığı artar. Sanki o dış dünya zihnimize dokunmuş ve kendi yasalarıyla değil, dikkatimizin eylemleriyle şekillendirilmiş gibidir" (Sert, 2021, s. 21). Seyirci, izleme eylemi süresince tüm dikkatini ekrana yönlendirir ve güçlü bir seyir deneyimine kendini hazırlar.

Wolz (2004, s. 30), filmlerin hafızanın depolandığı korpus kallosumda yayılarak beyne girdiğini belirtir. Filmler, hatırlama kapasitesini uyararak psikolojik olarak önemli görüntüler veya ilgili anıların selini serbest bırakabilir. Görsellerin yanı sıra, seyir deneyimine eşlik eden müzik de, filmlere artan bir boyutsallık katar. Müziğin, duygusal tepkileri tetikleme ve hatıraları canlandırma gücü, filmi izlerken deneyimlediğimiz duygusal yoğunluğu artırmaya destek olur. Bu durum, dinamik materyalin ortaya çıkmasını teşvik ederek ve duygusal derinliği zenginleştirerek seyir deneyimini derinden etkiler. Müziğin ve görsellerin bu sinerjisi, izleyiciyi film dünyasına daha fazla bağlar ve filmi yalnızca görsel bir deneyim olmaktan çıkararak, çok katmanlı bir duygusal ve zihinsel yolculuğa dönüştürür. Bu bağlamda, filmler ve müzik, bilinçaltımızda saklı olan duygusal deneyimleri yüzeye çıkararak, içsel dünyamızla derin bir bağ kurmamıza

olanak tanır. Çoğu filmde müzik, aynı fikrin paralel bir illüstrasyonunu sağlayarak görsel görüntünün izlenimini yoğunlaştırmak için kullanılır. Oyunlara atıfta bulunan Aristoteles, müziğin gerçek koşullar altında uyandırılanlar gibi duygusal eğilimler ürettiğini söylemiştir (Wolz, 2004, s. 29-32). Filmlerde müzik, seyirciyi aksiyona çekme kapasitesini artırır ve bu nedenle karakterlerle tek başına bir oyunculuğun yapabileceğinden daha fazla özdeşlik kurulmasını sağlar. Seyircinin telkine hazır bir şekilde izleyici koltuğuna oturması ve film izleme deneyimi yaşamasının filmi oluşturan sanatçı açısından avantajı büyüktür, zira bu telkine hazır hâle gelmiş izleyiciyi yönlendirme ve duyguları geçirme eylemi kolaylaşır. Hem görsel hem de işitsel uyarılarla izleyiciye yaşatacakları etki güçlenir, mesajın ulaşmasında ve izleyicinin duygusal olarak deneyim yaşamasına destek olan bir süreç başlatılmış olur. Bu duygular, seyircinin oyuncu ile kurduğu bağı güçlendirir ve onun üzerinden duyguları deneyimlemesine yol açar. Bu duygu deneyimi sayesinde ise izleyiciler kendi gömülü duygularına da ulaşmaya dair bir yolculuğa başlayabilir (Oatley, 2013). Ekranda görünen her şey, izleyicinin görsel algılarını tetikler ve hayal gücündeki fikirleri harekete geçirir. Ancak bu hayal gücündeki fikirler, izleyen kişinin duygusal ve geçmiş deneyimlerinden bağımsız değildir (Wolz, 2014).

İzleyici, filmi izlerken zamandan ve mekândan soyutlanabilir. Karaktere karşı çeşitli sempati, empati, özdeşleşme durumları geliştirebilir. Öyle ki, Münsterberg bu durumu bir hipnoza maruz kalma durumuna benzer bir yerde konumlandırır: “Elbette en uç durum, hipnotize edilen kişinin zihninde karşı koyamayacağı fikirler uyandıran hipnotizörün durumudur. Bunları gerçek olarak kabul etmeli, kasvetli odanın içinde çiçek topladığı güzel bir bahçe olduğuna inanmalıdır” (Münsterberg, 1916, s. 107-108). Münsterberg’e göre, sinema izleyicisi filmi izlerken sadece görsel bir deneyim yaşamaz, aynı zamanda duygusal ve zihinsel süreçleri de aktif hale gelir. Filmler, izleyicinin dikkatini belirli noktalara odaklayarak ve diğer her şeyi göz ardı ederek, gerçek dünyayı aşar. Bu, özellikle yakın plan çekimlerde belirli bir detayı büyüttüğünde ve diğer her şeyi yok ettiğinde belirgindir. Hafıza, geçmişin resimlerini getirerek mevcut olaylara girer; filmler sık sık geçmişe dönüşler yaparak geçmişin resimlerini şimdiki olaylar arasına serpiştirir. Hayal gücü geleceği öngörür veya gerçekliği hayaller ve rüyalarla aşar; filmler, hayal gücünün başarabileceğinden çok daha zengin bir şekilde bunu yapar (Münsterberg, 1916, s. 86-98). Filmler, seyircinin dikkatini çekmek ve hayal gücünü harekete geçirmek için güçlü bir araçtır; bu süreç, izleyicinin kişisel ve duygusal geçmişine dayanarak anlam kazanır. İzleyicinin duyguları, ekrandaki karakterlerle özdeşleşme ve empati kurma yoluyla daha derin bir deneyim haline gelir. Bu bağlamda, filmler izleyicinin kendi gömülü duygularına ulaşmasına ve bu duygularla yüzleşmesine yardımcı olabilir.

Günümüzde sinema deneyiminin güçlenmesi için dünyanın farklı yerlerindeki sinema salonları çeşitli geliştirmeler yapmaktadır. 5 boyutlu sinemalarda, izleyici koltuklarının hareketlendirilmesi, salona koku verilmesi, filmdeki ıslanma sahnelerinde seyircilere su fışkırtılması gibi yöntemler kullanılarak deneyimlerin gerçeklik düzeyi artırılmaktadır. Örneğin, dövüş sahneleri sırasında seyircinin koluna ve bacağına uzun silikon parçaların çarpması gibi uygulamalar, izleyicinin filmde olup bitenleri fiziksel olarak da hissetmesini sağlamaktadır. Bu tür teknolojiler, izleyici için gerçeklik algısını daha da ayırt edilemez hale getirmeyi amaçlamaktadır. *MEG* (2018, Jon Turteltaub) filmi, bu deneyimin nasıl güçlendirilebileceğine dair iyi bir örnek sunar. Filmdeki dev köpekbalığı sahnelerinde, koltukların aniden hareket etmesi ve su püskürtme efektleri, izleyicilere sanki gerçekten okyanusun derinliklerinde dev bir köpekbalığı ile karşı karşıyaymış gibi hissettirmektedir. Ayrıca, köpekbalığının su yüzeyine çıkmasıyla birlikte salonun çeşitli noktalarından gelen su damlları, izleyicinin filmi sadece görsel ve işitsel olarak değil, aynı zamanda dokunsal olarak da deneyimlemesine olanak tanır. Bu tür uygulamalar, sinema deneyimini daha interaktif ve sürükleyici hale getirmeyi amaçlar ve izleyicinin daha fazla duyusunu aktive eder. Bu teknolojiler, sinema salonlarının klasik film izleme deneyimini aşarak, izleyicilere daha yoğun ve unutulmaz bir deneyim sunma çabasının bir parçasıdır. Çağrışımlar gerçekler kadar canlı hale gelir çünkü zihin tamamen hareketli resimlere kapılmıştır (Münsterberg, 1916, s. 220). "Bölünmüş inanç" adlı eski psikanalitik bir kavram, 1970'lerin sinema teorisindeki "je sais mais quand meme" kavramında kendini bulmuştur. Bu ifade, "biliyorum ama yine de" ya da "öyle olabileceğini biliyorum ama yine de bu durumu gerçekten kabullenemiyorum" şeklinde açıklanabilir (Stam, 2000, s.40). İzleyici, izlediği yapımın gerçek olmadığını bilse dahi kendini kaptırmaktan alıkoymaz.

Sinemanın Terapötik Kullanımının Psikolojik Temelleri

Psikolojide Öğrenme Teorisinin öncüsü kabul edilen Albert Bandura'ya (1986) göre, bir kişi gözlem yoluyla bir davranışı modelleme yöntemi ile öğrenebilir. Bandura'nın 1961 ve 1963 yıllarında gerçekleştirdiği ünlü Bobo bebek deneyleri, bu teorinin en güçlü kanıtlarından biri olarak ele alınmaktadır. Bu deneylerde, bir yetişkin modelin Bobo bebeğine yönelik saldırgan davranışlarını gözlemleyen çocuklar, bu davranışları kendi davranışlarına da yansıtılmıştır. Bandura'nın bulgularına göre, saldırgan modele maruz kalan çocuklar, saldırgan modele maruz kalmayan çocuklara kıyasla daha yüksek oranda sözlü ve fiziksel olarak agresif davranışlar sergilemişlerdir. Bu deneyler, saldırgan davranışların gözlem yoluyla öğrenilebilir olduğunu ve bu öğrenmenin davranışın ödül ve ceza sistemine bağlı olarak nasıl değişebileceğini göstermiştir. Bandura, bu bulguları

daha da derinleştirerek, bir video aracılığıyla gözlemlenen davranışların ödül ve ceza sistemine bağlı olarak nasıl değişebileceğini de göstermiştir. Örneğin, bir filmde saldırgan davranışın ödüllendirildiği bir sahne izleyen çocuklar, bu davranışı taklit etme eğilimi gösterirken, aynı davranışın cezalandırıldığı bir sahne izleyen çocuklar ise bu davranıştan kaçınma eğilimi göstermiştir. Bu bulgular, medyanın ve filmlerin izleyici üzerindeki etkilerini anlamada önemli bir rol oynamaktadır. Seyirci, film yoluyla ne yapması veya ne yapmaması gerektiğini bu şekilde öğrenebilir, bu da film ve televizyonun eğitsel ve sosyal etkilerini anlamada kritik bir önem taşır. Öğrenme kuramı ışığında, Dr. Wolz'a (2004) göre, filmler üç farklı şekilde terapide kullanılabilir. İlk olarak, reçeteli bir şekilde kullanarak belirli nitelikleri veya davranışları modellemek mümkündür. Örneğin, liderlik becerilerini film aracılığıyla öğrenmek, günlük yaşantımıza uygulamamıza yardımcı olabilir. İkinci olarak, filmleri çağrışımsal olarak kullanarak kendi içsel dünyamızı keşfetmek mümkündür. Empati kurarak veya hikâyelerin etkisi altında kalarak, film deneyimleriyle kendimizi anlayabilir ve geliştirebiliriz. Son olarak, filmleri duygusal bir rahatlama aracı olarak kullanabiliriz. Özellikle stresli anlarda belirli bir film, duygusal bir çıkış noktası sağlayabilir. Bu üç kullanım şekli, filmlerin eğitici, içsel keşif ve duygusal açıdan zenginleştirici araçlar olarak nasıl kullanılabileceğini gösterir (Wolz, 2004, s. 29-32). Tek başına bir terapi yerine geçmesi mümkün olmasa da, Sinematerapi, gelişmiş teknoloji çağı ve bu dönemdeki teknoloji ile şekillenen ilişkilerimizi düşündüğümüzde, destekleyici gücüyle göz ardı edilemez bir rol oynamaktadır (Dermer & Hutchings, 2000; Wedding & Niemec, 2008; Pur, 2009). Ancak Sinematerapi alanındaki çalışmalar Türkiye'de yavaş yavaş artmaya başlasa da, bu çalışmaların genellikle psikologlar ya da psikiyatristler tarafından yapıldığı saptanmaktadır. Sinema alanındaki çalışmalar psikoloji alanındaki çalışmalarla kıyaslandığında az sayıdadır (Bayram & Özkamalı, 2020; Gençöz, 2008; Pur, 2009; Baştuğ vd., 2018; Aslan, 2020; Türküler Aka & Gençöz, 2010; Yanardağ, 2020). Lanza (1996), televizyonun geleneksel bibliyoterapide kullanılabilmesini ve kitaplarla aynı hedeflere ulaşmak için etkili bir araç olabileceğini öne sürmüştür. Kitap yerine film kullanımının çeşitli avantajlar sunduğunu belirtmiş, danışanların uzun yazılı materyalleri okuma yerine iki saatlik bir filmi izleme olasılığının daha yüksek olduğunu vurgulamıştır. Aynı şekilde çocuklarla sinematerapi kullanımını ele alırken, çocukların zaten film izleyeceğine dikkat çekerek, bu nedenle en azından bazılarının anlamlı olmasını sağlamaya çalışmamız gerektiğini ifade etmiştir (Sharp, Smith, & Cole, 2002, s. 270-271). Ayrıca, sinematerapinin, insanların zaten oldukça sık yaptığı bir aktivitenin olumlu bir şekilde yeniden çerçevelenmesine olanak tanıdığını belirtmiştir. Filmlerin, romanlardan veya diğer okuma ödevlerinden daha fazla etki potansiyeline sahip olduğunu eklemiştir. Filmler diğer sanat formlarından daha güçlü bir etki bırakabilir. (Sharp, Smith, & Cole,

2002, s. 270). Bibliyoterapinin sinematerapinin temelini oluşturduğu, ancak filmlerin görsel ve işitsel destek ile terapi sürecini daha etkili kıldığı belirtilmiştir (Tekin & Bilgin 2011; Pur, 2009; Abedin & Molai, 2010; Aslan, 2020).

Katarsis, bastırılmış duyguların serbest bırakılmasına ve bireyin bu duygularla başa çıkmasına yardımcı olan bir süreçtir. Doğa, acılarımızı aşmamıza ve duygusal rahatlama sağlamanıza yardımcı olmak için gülmek ve ağlamak gibi doğal katartik süreçler sunar. Filmler, fikirleri doğrudan duygular aracılığıyla aktardıkları için, duygusal baskıları azaltabilir ve duygusal boşalımı teşvik edebilir. Film izleme deneyimi, insanların gizli kalmış duygularını yüzeye çıkararak onları ifade etmelerine olanak tanır. Bir film izlerken savunmalarımızı bırakmak, gerçek hayattaki insanlarla etkileşim kurmaktan daha güvenli ve kolay olabilir. Filmlerdeki karakterlerle ve onların yaşadığı zorluklarla özdeşleşmek, bilinçaltındaki duyguların deneyimini sağlayabilir (Wolz, 2004, s. 17-18). Duyguların bilinç yüzeyine taşınması terapi için çok kritik bir noktadadır. Bilinç yüzeyine taşınmamış duyguların oluşturduğu tahribata dair çok çeşitli çalışmalar mevcuttur. Bu çalışmalara bir örnek olarak Türkiye’de de oldukça popülerleşmiş Gabor Maté’nin *Vücutunuz Hayır Deyorsa: Duygusal Stresin Bedelleri* (2012) adlı eseri, fiziksel ve psikolojik sağlık arasındaki karmaşık ilişkiyi derinlemesine inceleyen önemli bir çalışmadır. Maté’ye göre, stresin ve duygusal baskıların fiziksel sağlığa olan etkileri yadsınamaz seviyededir. Örneğin, bağırsıklık sistemi üzerindeki baskı, inflamatuvar hastalıkların gelişimine yol açabilir. Ayrıca, stres hormonlarının sürekli yüksek seviyelerde olması, kardiyovasküler hastalık riskini artırabilir. Maté, bu bağlamda, hastaların semptomlarını değerlendirirken, onların yaşam deneyimlerini ve duygusal sağlık durumlarını da göz önünde bulundurmanın önemini vurgular (Maté, 2012, s. 45-53). Katarsis dışında, terapinin diğer önemli aşamaları özdeşleşme, içgörü ve bütünleşmedir. Bu aşamalarda, izleyiciler film karakterleriyle duygusal bir bağ kurar, bastırılmış duygularını bilinç yüzeyine çıkarır, kendileri hakkında daha derin bir anlayış geliştirir ve sorunlarıyla bütünleşir (Aslan, 2020, s. 4). Filmler, genellikle duygusal etkileşim yoluyla fikirleri iletir ve bu süreç, izleyicinin duyguları bastırma eğilimini zayıflatabilir ve duygusal salınımı teşvik edebilir. Film izlemek, gizli kalmış duyguları ortaya çıkararak, normalde bastırılmış olabilecek duygusal kapıları açabilir. Bu bağlamda, izleyiciler duygusal bir bağ kurabilir veya bastırılmış duyguların açığa çıkmasıyla bir katarsis yaşayabilirler. Terapinin bir parçası olarak bu güçlü deneyimi kullanmak, bireyin bilinç dışına itilmiş duyguların bilinç yüzeyine çıkmasına ve bu duyguların iyileşme sürecini hızlandırmasına yardımcı olabilir. İzleyici, yaşamındaki benzer durumlarla veya özdeşleşebileceği karakterlerle karşılaştığında, kendi kişisel kusurlarını ekranda görüp kabul edebilir. Bu süreç, bireyin kişisel gelişimine katkı

sağlayabilir. Son aşamada, bireyler karakterleri gözlemleyerek, kendileriyle benzerlikleri fark ederler ve bu durum yalnızlık hissini azaltabilir (Sharp, Smith, & Cole, 2002, s. 270).

Filmlerin Terapide Kullanımı

Sinematerapi sürecinde, danışanın durumuna en uygun film, terapist tarafından titizlikle belirlenmelidir. Danışana ev ödevi olarak verilen bu film, daha sonra grup ve bireysel seanslarda detaylı olarak ele alınır. Bu seanslar sırasında izlenen film üzerine derinlemesine tartışmalar yapılır ve danışanın yaşadığı problemlerin çözümüne yönelik stratejiler geliştirilir (Yanardağ, 2020; Aslan, 2020, s. 16). Wolz'a (2004, s. 55-57) göre Sinematerapinin grup terapisinde kullanımı oldukça faydalıdır. Bu yöntem sayesinde bireyler, acılarının ve sevinçlerinin çoğunun benzersiz olmadığını kabul ederler. Grup üyeleri başkalarını dinleyerek yeni perspektifler kazanır ve kendi duygularını ifade ederken özdeşim kurulan karakterler üzerinden duygularını daha rahat ifade etme olanağı bulurlar (Teki & Bilgin, 2011, s. 2-5). Film deneyimi hakkında konuşmak, bireylerin iç dünyaları hakkında daha riskli yansımalara cesaret etmeleri için bir köprü görevi görür.

Wolz (2004), sinematerapi sürecinde danışanlara belirli sorular yöneltilmesini önerir. Bu sorular, danışanın filmdeki karakterlerle özdeşleşmesi üzerinden kendi duygusal deneyimlerini derinlemesine anlamasını sağlayabilmektedir. Film izleme seanslarından sonra danışanlara yöneltilen bazı temel sorular şunlardır (Wolz, 2004, s. 20-30):

1. Filmdeki karakterler hakkında bilgi verir misin?
2. Karakter ne düşünüyordu/hissediyordu?
3. Karakter, ana sorununu ne olarak görüyordu?
4. Karakter, sorunlarını nasıl çözdü?
5. Karakterin kullanabileceği başka çözümler neler olabilirdi?
6. Diğer karakterlere karşı karakterin ilişkisi neydi?
7. Kimi sevdin/sevmedin?

Çoğu danışan, genellikle filmde kendilerine en açık gelen karakteri tartışmak için otomatik olarak seçer veya kendilerine en çok benzeyen karakteri tercih eder. Terapist ayrıca, filmdeki diğer belli bir karakter üzerine de soru sorabilir ((Sharp, Smith, & Cole, 2002, s. 269-272). Wolz (2004), bu soruların yanı sıra, sinematerapi sürecinde kullanılacak bazı ek egzersizler de önermektedir. Bu egzersizler, danışanın filmdeki olaylar ve karakterler ile kendi yaşamı arasındaki bağlantıları kurmasına yardımcı olur ve duygusal farkındalığını artırır.

Egzersiz 1: Sürecinizi Başlatma	Egzersiz 2: Gençlik Yıllarınızı Hatırlama	Egzersiz 3: Zor Zamanlarınızı Hatırlama	Egzersiz 4: Sizi Derinden Etkileyen Filmler
<p>1. İlk önemli film deneyiminizi hatırlıyor musunuz?</p> <p>2. Film sizi nasıl etkiledi?</p> <p>3. Bu deneyimin bugün kendinizi ve dünyayı nasıl gördüğünüz üzerinde bir etkisi olabilme ihtimaline inanıyor musunuz?</p>	<p>1.Gençlik yıllarınızda sizi özel bir şekilde etkileyen bir filmi hatırlıyor musunuz?</p> <p>2.Sizi nasıl etkiledi? Bu deneyimin bugün kendinizi ve dünyayı nasıl gördüğünüz üzerinde bir etkisi olabileceğine inanıyor musunuz?</p>	<p>1. Zor zamanlar yaşadığınızda sizi güçlü bir şekilde etkileyen belirli filmleri hatırlıyor musunuz?</p> <p>2. Eğer şu anda herhangi bir zorlukla boğuşuyorsanız, kendinize şu soruyu sorun: En çok neye ihtiyacınız var — katarsis, cesaret ya da dönüşüm gibi?</p> <p>3. İçgüdüsel olarak çekildiğiniz türde bir film var mı? Varsa hangi film?</p>	<p>1. Sizi derinden etkileyen filmleri, karakterleri veya film sahnelerini hatırlıyor musunuz?</p> <p>2. Bu etkileşimler hangi duyguları ortaya çıkardı?</p> <p>3. Yanıtınızı düşündüğünüzde kendinizle ilgili herhangi bir şey öğreniyor musunuz?</p>

Tablo 1: Bireysel Sinematerapi Egzersizleri³

Bu egzersizlere ek olarak, Sinemayı iyileşme sürecinin bir parçası yaparken, danışanlarına bazı listeler yaptırmaktadır. Ev ödevi olarak filmi verdikten sonra, danışandan bu listeye bazı karakter özellikleri yazmasını ister. Sonrasında ise kendine dair bazı özellikler yazmasını ister.

Filmde en sevdiğim karakter ve özellikleri - -	Filmde sevmediğim karakter ve özellikleri - -
Kendimde en sevdiğim özellikler - -	Kendimde sevmediğim özellikler - -

Tablo 2: Özellikleri Listeleme Örneği⁴

3 Wolz, 2004, s. 35-40 (Egzersiz 1), s. 45-50 (Egzersiz 2), s. 55-60 (Egzersiz 3), s. 65-70 (Egzersiz 4).

4 Wolz, 2004, s. 53-58.

Wolz'un bu çalışmasına göre, film karakterlerine yapılan projeksiyonlar, kişisel gelişimde bireye rehberlik edebilir. Çünkü genellikle başkalarını takdir etmek, bireyin kendi değerini takdir etmesinden daha kolay bir eylem olabilir. İzleyici, film karakterlerinde gördüğü değerli özellikleri fark ettiğinde, bu özellikleri kendisinin de benimsemesinin uygun olduğunu anlaması daha olasıdır. Eğer film karakterlerindeki belirli davranışlardan veya özelliklerden hoşlanmıyorsa, bu durum izleyiciyi farklı duygusal tepkilere yönlendirebilir. Örneğin, bu davranışları ya da kişilik özelliklerini; aile üyeleri, arkadaşlar veya iş arkadaşlarında gördüğünde, incinmiş, kızgın ve üzgün hissedebilir. Belki de bu olumsuz etkileri önemseydiği kişiler üzerinde daha önce gözlemlemiş olabilir. Bu tür durumlarda, reddedilen benliği film karakterlerine yansımamış olsa da, geçmiş deneyimlerden kaynaklanan benzer duygusal yaraları hissetmekte olabilir. Bu duygusal yaraların iyileşmesi önemlidir, çünkü film karakterlerine verilen tepkiler, geçmiş deneyimlerden kaynaklanan duygusal yaraları yansıtabilme potansiyeli taşıyabilir. Bu bağlamda, film karakterlerine yönelik projeksiyonlar, izleyicinin kendi duygusal evriminde faydalı bir araç olabilir (Wolz, 2004, s. 35-55).

Danışana ev ödevi olarak verilen filmlerin çeşitli başlıklar altında kategorize edilmesi gerektiğini savunan Wolz, filmleri bazı üst başlıklara ayırmıştır. Bu şekilde yaşanan soruna göre bir film seçilmesi gerekirken bu filmi bulmak kolaylaşır ve çözüm sürecine katkı sağlar. Kategorize ettiği film başlıklarından bazıları şu şekildedir; "Zorlukların Üstesinden Gelme, Umut ve Cesaret/Baştan Yaratma, Çağrışı Takip Etme, Gülmek İlaç Gibi İşler, Kişisel Cesaret, Rol Modeller, Ruhaniyet, Destek Grupları, Dönüşüm ve Yeniden Doğuş, Anlam Arayışı, Moral Veren, Öfke ve Bağışlama, Taciz, Kayıp ve Yasa, Duygusal Katarsis İçin Ağlamak..." (Wolz, 2004, s. 184-210). Filmleri doğru şekilde kategorize etmek, terapinin hassas sürecinde önemli bir yerdedir. Bu şekilde danışanı doğru yönlendirmek, duygularını doğru tanımlamasını sağlamak amaçlanmaktadır. "Sinema terapisi için kritik bir koşul olan projeksiyon-kimlikleşme süreci nedeniyle, doğru filmi seçmek özellikle önemlidir; doğru seçimi yapmak terapistin/eğitimcinin görevidir. Genellikle, film karakterleri, terapi sürecinden geçen bireylere bir şekilde benzerlik gösterir" (Rawska, 2017, s. 140-144).

Filmlerin Olumlu Etkilerine Dair Ampirik Bulgular

Birçok terapist, danışanlarla çalışırken filmlerin gayri resmi olarak kullanıldığını raporlarsa da, sinematerapinin danışmanlık tekniği olarak etkililiği konusundaki ampirik bulgular henüz yeterli düzeyde değildir (Sharp, Smith, & Cole, 2002, s. 269). Sinemanın

terapi süreçlerine dahil olması ile iyileşme düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen bazı araştırmalar ve sinemanın tedavinin bir parçası olarak kullanımına dair çeşitli çalışmalar yapılmaya devam etmektedir. Yapılan araştırmaların çoğu, filmler ile mental sağlık ve bilinçlenme düzeyi arasında olumlu sonuçlar elde etmiştir. Türkiye’de ise bu çalışmalar hastanelere de taşınmaya başlamıştır. İstanbul Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi’nde yoğun çalışmaları bulunan İshak Saygılı, klinik tedavi gören yaklaşık otuz hasta ile film izleme ve sonrasında film üzerine konuşma etkinliği düzenlediklerini ifade etmiştir. Bu hastalar genellikle psikoz kökeni olan hastalar olmaktadır. Saygılı, sinema filmi kullanma deneyiminin bu etkinlikle başladığını ve ardından Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi’nde çalışmaları devam eden bir psikoterapi merkezi açtıklarını belirtmiştir. Bu merkezde 24 haftalık bir program çerçevesinde 24 farklı sinema filmi gösterimi yapıldığını ve gösterimlerin ardından kırk beşer dakikalık grup oturumları düzenlendiğini ifade etmiştir (Cherif, 2019).

1999 yılından bu yana faaliyet gösteren MediCinema derneği ise hastanelere sinema tedariki ve sinema salonları sağlama amacıyla çalışmaktadır. Dernek, son zamanlarda özellikle Sinematerapi üzerine yoğunlaşmıştır. Web sitelerindeki motto olarak, “MediCinema, Sinematerapinin gerçek faydalarını Birleşik Krallık genelinde hastalara ve ailelerine sunmaktadır” ifadesini kullanmaktadır. MediCinema’nın şu an faaliyette olan sinema salonları şunlardır: St. Thomas Hastanesi, Londra; Royal Victoria Infirmary, Newcastle’da MediCinema; Southern General Hastanesi, Glasgow’daki Yorkhill MediCinema; Serennu Çocuk Merkezi, Newport’ta MediCinema; Guy’s Hastanesi, Londra’da ICAP MediCinema; Chelsea ve Westminster Hastanesi, Londra’da CW+. Dernek üyeleri bu hastanelerde film izleme desteği sunmaktadır. “Gülmek, en iyi ilaçtır ve bunu sinema aracılığıyla sağlamayı amaçlıyoruz” diyen hastanenin üst düzey doktorlarından olan Dr. Alan Maryon Davis’e göre bu muazzam girişim, hastaların sağlıklarını iyileştirme konusundaki motivasyonunu büyük ölçüde arttırmaktadır.

Kadın Tümörleri Gündüz Hastanesinde de ve Fondazione Policlinico Universitario A. Gemelli IRCCS Jinekolojik Onkoloji Koğuşu’nda, ileriye dönük bir gözlemsel çalışma gerçekleştirilmiştir. Mayıs-Ekim 2021 arasında, 30 jinekolojik kanser hastası kadın bu projeye kaydolmuştur. Araştırmadaki temel hedef, hastalara çeşitli film türleri (drama, komedi, biyografi, vb.) ile tanışma fırsatı vererek, farklı perspektiflerden kendilerini keşfetmelerine ve günlük yaşamın sadece hastalıkla değil, aynı zamanda kademeli iyileşme süreçleri ile ilişkilendirilen yönlerini düşünmelerine yardımcı olmak olarak ifade edilmiştir. Hastalar, süreç sonunda psikolojik sağlıklarında belirgin iyileşmeler

gözlemlemişlerdir. Sonuçlar, sinemanın, onkolojik hastalarda destek sağlamanın yanı sıra diğer hastalarda öz tanıma ve duygusal iletişim kurma süreçlerini kolaylaştırmada etkili bir araç olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Chieffo vd., 2022). Alkol bağımlıları üzerine yapılmış bir araştırma, sinematerapi aracılığı ile elde edilen alkol algısındaki değişimin öz-yetkinliği etkilediğini; bunun da alkolü bırakmaya etki ettiğini ortaya koymuştur (Pur, 2009). Psikiyatri hemşirelerinin bakım uygulamalarındaki farkındalığını arttırmayı amaçlamış bir çalışmada, seçilen ve öğrencilere izletilen filmin öğrencilerin bakım ile ilgili farkındalıklarını arttırdığını ve bunun eğitim hayatlarındaki motivasyonlarını olumlu yönde etkilediği saptanmıştır (Terzioğlu vd., 2017). Başka bir araştırma, çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sahip bireylere filmler aracılığı ile sinematerapi uygulamıştır. Bu uygulama sonunda katılımcıların aleksitimi düzeyi anlamlı bir azalma ve orta düzeyde etki büyüklüğü oluşturmuştur. Sinematerapinin mükemmeliyetçilik ile ilişkisinin incelendiği başka bir çalışmada, mükemmeliyetçilik puanlarının filmi izledikten sonra anlamlı bir şekilde azaldığı ortaya konmuştur (Türküler Aka & Gençöz, 2010). Yaşlı yetişkinlerin yaşam kalitesini belirlemeye dair bir çalışmada, sinematerapiye dayalı grup hatırlamanın, yaşlı yetişkinlerin genel yaşam, sağlık, sosyal ilişki, bağımsızlık ve psikolojik ve duygusal esenlik ile ilgili yaşam kalitesi yönlerinde artışını olumlu yönde etkileyen, huzurevinde alternatif bir müdahale olduğu sonucuna varmıştır (Batubara vd., 2021). İlişki sorunu yaşayan, ilişkilerinden memnuniyetsiz olan bireylerle yapılan bir çalışmada, sinematerapinin ilişki problemlerinde terapötik müdahale açısından destekleyici olduğunu saptanmıştır. Ayrıca salt izleyici olmak değil, tartışma ortamı yaratma ve yeni fikirler oluşturmanın da ilişkilere olumlu katkısı olduğu çalışmada vurgulanmaktadır (Aslan, 2020). Birçok danışan ile çalışmış sinema terapisi alanında uzman Wolz (2004) ise belirli filmleri izlemenin psikenin büyüme ve gelişimine, kişinin dönüşümüne dair bir destekçi olduğunu savunmaktadır. Araştırmalar günümüzde hala çeşitli alanlarda devam ederken, sinematerapinin bir parçası olarak filmlerin çeşitli yaş grupları, psikolojik rahatsızlıklar, cinsiyet, yaş gibi her çeşit faktöre dair etkileri incelenmektedir. Araştırmaların çeşitliliğinin artması, sinematerapinin ampirik bulgularının saptanmasına ve filmlerin iyileşme sürecinin bir parçası olarak kullanımına dair kritik bir önem taşımaktadır.

Toplum Sağlığı ve Refahı İçin Bir Araç Olarak Medya: Güney Kore Örneği

Sinemanın iyileştirici etkisi yalnızca bireysel ve grup terapisi ile sınırlı değildir. Ancak kitlelere etkisine dair yeterli etki araştırmaları henüz yapılmamıştır. Ancak, kapsama

alanı gereği medya daha geniş kitlelerin refahı ve sorunlarına bir çözüm önerisi getirmek için de kullanılabilir. Güney Kore bu konuda özellikle mini dizilerinin temaları ile ön plana çıkmaktadır. Güney Kore dizilerinin iyileştirici etkisine dair, izleyicilerin görüşlerinden oluşan oldukça fazla web sitesi yazısı, yorumlar ve çeşitli öneriler içeren listeler bulunmaktadır.⁵ Aynı şekilde Geert Hofstede'nin kültürel boyutlarına göre Türkiye ve Güney Kore, bazı önemli benzerlikler sergilemektedir. Hofstede'nin kültürel boyutları, bir toplumun kültürel değerlerini ve davranışlarını anlamak için kullanılan bir çerçevedir. Bu boyutlar, güç mesafesi, bireycilik/kolektivizm, belirsizlikten kaçınma, erkeklik/dışılık, uzun vadeli/yönelim ve haz odaklılık olarak sınıflandırılabilir. Türkiye ve Güney Kore, kültürel özellikleri açısından birçok benzerlik sergiler. Her iki ülke de yüksek güç mesafesi puanlarına sahiptir, bu da otoriteye saygı ve hiyerarşinin belirgin olduğu toplumlara işaret eder. İş yerlerinde ve aile yapılarında otorite ve statüye verilen önem oldukça fazladır. Kolektivist yapıya sahip olan her iki toplumda da bireycilik yerine toplulukçu bir yaklaşım benimsenir ve kolektiflik ön plandadır. Bu durum, sosyal ilişkiler ve grup dayanışmasının önemini vurgular ve bireylerin ailelerine ve yakın çevrelerine olan bağlılıklarını gösterir. Belirsizlikten kaçınma eğilimi hem Türkiye hem de Güney Kore'de belirgindir. Bu, risklere karşı düşük tolerans ve kuralların, düzenlemelerin önemine verilen vurguyu ifade eder. Toplumlar, belirsiz durumları kontrol altında tutma eğilimindedirler. Erkeklik boyutunda yüksek puan alan her iki ülke de başarı, rekabet ve maddi başarıya büyük önem verir. Toplumsal cinsiyet rollerine yapılan vurgu da belirgindir. İki ülkede de toplumsal beklentiler ve görev bilinci bireysel hazdan daha fazla önem taşır (Hofstede, 1980). Güney Kore ve Türkiye'nin kültürel benzerlikleri, kitleleri yönlendirme politikası olarak Güney Kore'nin benimsediği yöntemin çözümlenmelerinin Türkiye'deki medya ekosistemine de faydalı olmasında rol oynayabilmektedir.

Güney Kore, çalkantılı tarihine ve çeşitli politikalarına rağmen, geçmişten günümüze kendi kültürünü temsil eden, oldukça ünlü "Hallyu Dalgası" ile adından sıkça söz ettirmektedir. (Ateşalp & Sejfula, 2022) Özellikle, televizyon dizilerini ve sinema filmlerini kapsayan medya yasalarının hükümet tarafından yoğun şekilde desteklenmesi, Güney Kore'nin şu an bulunduğu konuma gelmesine katkı sağlamıştır. 1990'larda Kültür Bakanlığının kurulmasıyla başlayan süreç, 1999 yılında büyük maddi desteklerle önemli bir sıçrama yaşamış, 2004 ve sonrasında ise bu maddi imkânlar neredeyse iki katına çıkmıştır (Binark, 2019). Güney Kore dizilerinin dünyaya yayılmasında, devlet teşviki ile beraber Kore'nin zengin ve önde gelenlerinin de destek olduğu bir medya sektöründen

5 Tan, 2021; Abbyinhallyuland, 2023; Ta Park vd., 2019; Dutta, 2023.

söz edilebilmektedir. Öyle ki, Vietnam'daki Güney Kore dizilerinin ücretsiz şekilde dağıtımının yapılması, hatta dublaj haklarının ücretsiz sağlanması dahi LG ailesi tarafından karşılanmaktadır (Shim, 2006, s. 30). Güney Kore'de dizi ve sinema sektörüne verilen büyük destek, yalnızca ekonomik teşviklerle sınırlı kalmayıp, hükümetin toplumsal politikalarıyla da derin bir bağ içerisindedir. Bu sektör, sanatsal değerlerinin yanı sıra toplumsal ilişkilerin dinamiklerini yansıtarak, hükümetin halka yönelik politikalarının bir yansıması olarak şekillenmektedir. "Hipodermik İğne," "Sihirli Mermi," "Uyarıcı Tepki" ya da "Propaganda Modeli" olarak adlandırılan iletişim kuramına göre, göndericinin ilettiği mesaj, alıcı konumundaki bireylerin davranışını etkileyebilmektedir (Yaylagül, 2006, s. 39-42). Bu yaklaşımın sadece propaganda aracı olarak değil, aynı zamanda kitlelerin psikolojisini olumlu yönde etkilemek amacıyla da kullanılabilmesi mümkündür. Güney Kore'nin bu sihirli mermi modelini olumlu bir etki yaratma amacıyla kullanabilme potansiyeli, bir örnek olarak incelenebilir. Ancak bu etki, henüz yeterli ampirik çalışmalar ile saptanmamış ve kanıtlanmamıştır. Bu nedenle yalnızca potansiyel olarak değerlendirilmektedir. Toplumsal problemlerin ekranda karşılık bulmasına örnek olarak birkaç tema ve dizi ele alınabilir. Güney Kore'de artan otorite kaynaklı iş zorbalıkları ve okul zorbalıkları, intiharları tetiklemiş ve bu durum ise hükümet için bir tehdit haline gelmiştir (Seo vd., 2012). Mağdurların kendilerini iyileştirdiği, intikam alarak katarsis yaşadıkları ve hayatın kıymetini anlayarak intihardan vazgeçtikleri gibi çeşitli konuları ele alan diziler, bu sorunlara bir tepki olarak çıkmış ve toplum tarafından ilgi görmüştür. (New York Times, 2023) 2022 yapımı *The Glory* isimli mini dizi, gerçek hayatta yaşanmış bir okul zorbalığını ele alması ve izleyicilere güçlü bir katarsis yaşatması yönüyle tüm dünyada büyük beğeni toplamıştır (Bell, 2023). Dizideki mağdur, intikam planı ile tüm zorbaları alt eder ve izleyiciye güçlü bir katarsis yaşatır. Güncel yapımlardan biri olan *Tomorrow* (2022) ise intihar etmek isteyenlere doğaüstü bir yardım timi kurarak hayatın önemini ve kıymetini vurgulamak isteyen bir grup insanın hikâyesini anlatmaktadır. Bu dizilerden bazılarında karakterlerin psikolojik sorunlara dair detaylı bilgiler bir alt açıklama ile belirtilmektedir. Bu sayede, toplumun psikolojik sorunlara karşı bir bilinç kazanması da olası hale gelebilir. Örnek olarak, *Daily Dose of Sunshine* (Netflix, 2023) dizisi her bölümünde farklı bir psikolojik sorunu ele alarak, onun üstesinden gelmenin farklı yollarını sunmuştur. Dizide, şizofreni, anksiyete bozukluğu, depresif bozukluk, bipolar bozukluk ve panik bozukluğu gibi çeşitli sorunlarla mücadele eden hastaların klinikteki süreçleri detaylı bir şekilde yansıtılır. Aynı zamanda, her soruna dair bir uzman açıklaması ile iyileşme süreçleri desteklenir. Dizide uzman olan hemşirenin depresyon tanısı almasıyla gelişen süreci, sağlık çalışanlarının psikolojik süreçlerine dair de halka "bir uzman olsanız bile psikolojik rahatsızlık geçirme ihtimaliniz yüksek" mesajı verir.

Bu şekilde, psikolojik rahatsızlıklara dair bilgiye sahip olursa dahi, bunun yakalanmama garantisi vermeyeceği açıklanır ve toplumun her kesimi tedaviye teşvik edilir. Genellikle Güney Kore’de bu tür dizilerde karakterlerin yolculuğu, kimi zaman yalnız ve kendi gibi benzer sıkıntılara sahip bir birey ile yolunun kesişmesi, kimi zaman ise bir mental sağlık uzmanı ile kurduğu bağ ile şekillenmektedir. Bu bağ sonucu, karakterin kendini fark etmesine ve bu farkındalık yolu ile sorunun üstesinden gelmesine destek olacak şekilde çeşitli temalar ele alınmaktadır. Bu tür K-dramalar, zamanla çeşitlenmiş ve çevrimiçi topluluklarda psikolojik türünün yanı sıra “healing-iyileştirici” olarak yeni bir kategoriye de yer almaktadır. Ünlü dijital platform Netflix’te de “İyi Hissettiren” isimli bir alt kategori son üç yıldır yoğun şekilde kullanılmaktadır. (Crosby, 2024). Bu kategori içerik olarak iyileştirici temasıyla benzerlik göstermektedir. İyileştirici K-drama kavramı literatürde henüz yeri olan bir kavram olmasa da çevrimiçi toplulukların belirlediği, benzer temalara sahip bir tür olarak öne çıkmaktadır. Örneğin, IMDB’de “İyileştiren Dramalar” isimli liste yapan Skavation isimli kullanıcı bu tür dizileri; “duygusal iyileşme, kişisel büyüme ve insanın zorluklar karşısındaki dayanıklılığını keşfetme odaklı hikayeler üzerine yoğunlaşan bir türdür. Bu diziler ve filmler genellikle derin zorluklarla, travmalarla veya içsel çatışmalarla mücadele eden karakterlerin yaşamlarına dalarlar. Temel amaç, seyircide empati uyandırmak, teselli sunmak ve bir tür katarsis hissi sağlamaktır.” olarak tanımlanmaktadır (IMDb, 2024). Aynı şekilde izleyiciler tarafından “iyileştirici K-dramalar” isimli listeler çevrimiçi olarak düzenlenmektedir.⁶ Bu listelerde bazı dizilerin ortak bir şekilde bulunuyor olması, bu dizilerin tema ortaklıklarının belirlenmesi bakımından önemlidir. Bu kategorideki diziler psikolojik rahatsızlıktan ziyade sağlıklı ilişkiler, rutin sorunların üstesinden sağlıklı şekilde gelmek, öz şefkat ve kişisel gelişim gibi temaları konu edinmektedir. Ancak bu dizilerin temelinde hükümet politikaları da bir yere sahiptir, çünkü “iyileştirici dramalar” olarak anılan bu dizilerde örüntü olarak temalar, güncel halk problemleri ile benzerlik göstermektedir. Kadın erkek eşitsizliği, boşanma, şehirleşme gibi son yıllarda yükselişe geçen Güney Kore’nin güncel sorunları, bu dizilerde olumlu bir imaj ile ele alınmaktadır. Kore Ekonomi Enstitüsü’nün 2023 yılındaki verilerine göre Kore’de ciddi bir şehirleşme ve düşük doğum oranı krizi yaşanmaktadır (Jones, 2023). Bunun sebebi olarak, uzun çalışma saatleri, Kore’nin stresli kültürel yapısı, kadın erkek eşitsizliği gösterilmektedir. Aynı şekilde sağlık politikalarının da geliştirilmesi

6 Bu dizi listelerinin bir kısmı “mydramalist” isimli platformda izleyiciler tarafından hazırlanmış listelerle sunulmaktadır. Örnek listeler. MyDramaList. (2022). healing dramas to watch. MyDramaList. <https://it.mydramalist.com/list/4a6Rbnq1>
MyDramaList. (2023). healing kdramas. MyDramaList. <https://mydramalist.com/list/1NkjMOjL>
MyDramaList. (2020). cozy, heartwarming and healing dramas. MyDramaList. <https://mydramalist.com/list/b1zaJJx4>
MyDramaList. (2024).healing dramas. MyDramaList. <https://mydramalist.com/list/4a6bNw01>

önerilmektedir (Lancet Global Health, 2023). Tüm bu sorunlara paralel olarak, bu listelerde ismi sıkça tekrarlanan dizilerden bazıları şu şekildedir. *Run On* (JTBC, 2021) kadın erkek ilişkilerine eleştirel bir bakış getirmiş, toplumsal cinsiyet eleştirisini sakın bir atmosfer içerisinde gerçekleştirerek iyileştirici kategorisinde yer almıştır.⁷ *You Are My Spring* (TvN, 2021) ise geçmişte travmatik ilişkiler yaşamış bir kadını, psikiyatr bir erkek ile bağ kurdurarak sağlıklı ilişki örneği sunmayı hedeflemiştir. İlişki dinamikleri psikolojik açıdan yapılan çeşitli tanımlamalar ile de desteklenir. *Dr. Romantic* (SBS, 2016) tıp alanının zorluklarına karşı insanlık bilinci ve etik değerleri yüksek bir doktor olmanın önemini vurgular. *Romance is a Bonus Book* (TvN 2019) eğitimsiz bir annenin toplumdaki yerini ve iş hayatında sıfırdan var olma sürecini, hayatındaki sorunlarının üstesinden gelmesini anlatmaktadır. *Welcome to Waikiki* (JTBC, 2018) işsizlik ile boğuşan gençlerin hayatta kalma mücadelesini pozitif bir açı ile ele alırken, *Hello My Twenties!* (JTBC, 2016) aynı yurttan kalan üniversite okuyan gençlerin hayatta kalma mücadelesini pozitif ve destekçi bir bakış açısıyla ele almaktadır. Son zamanlarda çıkan, *Summer Strike* (ENA, Genie TV, Seezn, 2022) ise iş hayatından, rutinlerden ve metropolün gürültüsünden bunalan YeoReum'un taşraya taşınıp kendisini keşfetme sürecini ele almaktadır. Dizi, taşranın şehir bunaltıcılığından uzak, pozitif imajı üzerinde sıklıkla durması açısından, taşraya göçü teşvik niteliği taşıyabilme potansiyeli gösterir. *Rain or Shine* (JBTC, 2017) dizisi ise, depremde göçük altında kalmış ve sonrasında travma sonrası stres bozukluğu ile boğuşan iki karakterin iyileşme sürecini romantik bir tema ile alır. Dizi, bu tür bir felaketin sonrasında, mağdurların hayatını devam ettirirken yaşadığı zorlukların üstesinden gelme sürecini ele alır. Büyük bir trajedinin üstesinden gelmeye dair yöntem önerileri sunar. Bu yönüyle, Türkiye'de gerçekleşen deprem felaketine karşı da toplumsal bir bilinç kazanma yolunda iyi bir örnek teşkil edebilir. Dizilerin çoğunda karakterlerin psikolojik sorunlara dair detaylı bilimsel açıklamalar bir altyazı ile belirtilmektedir. Bu sayede, toplumun psikolojik sorunlara karşı bir bilinç kazanması da olası hale getirilmektedir. Bu kullanım, Türkiye'de de yeni denemeler ile gündeme gelmektedir. Örneğin, BluTV'de yer alan *İlk ve Son* (Cem Karıcı, 2021) dizisinde tema olarak karakterlerin ilişki dinamikleri ele alınırken, karakterlerin ruh halinin ve içgörüsünün daha iyi yansıtılması için diziye yeni bir "terapist modu" dublaj eklentisi getirilmiştir. Bu eklenti, dizideki karakterlerin psikolojik durumlarına dair çeşitli betimlemeler sunar. Bu sayede izleyici, oyuncuların duygularını anlarken kendi duygularını da anlamlandırabilme noktasında profesyonel bir görüş elde eder. Bu çalışmaların etki gücüne dair yeterli çalışma olmasa da kitle iletişim araçlarının Sinematerapi konseptini ve uygulama

7 Google'ın arama motoru özelliklerinden "iyileşme" kategorisi Kore dizileri ile birlikte seçildiğinde de bu diziler çıkmaktadır. Google bir özellik olarak bu kategoriyi kendi arama motoruna eklemiştir.

alanlarını genişleterek, daha geniş bir izleyici kitlesine fayda sağlama potansiyelini incelemek açısından iyi bir harita sunmaktadır. Bu tür güncel problemlerin ekranda pozitif çözüm önerileri ile canlandırıldığı stratejiler, bireylerin ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkmalarına yardımcı olmanın yanı sıra, toplum genelinde farkındalık yaratmayı da başarabilir. Bireye yalnız olmadığını gösterebilir, toplumun sahip olduğu ruh sağlığı tabularını yıkmayı ve tedavi almayı kabul etme sürecini kolaylaştırabilir. Güney Kore'nin bu yenilikçi yaklaşımı, dizi ve filmlerin kapsama alanını bireyden topluma genişletebilme potansiyeli taşımaktadır. Bu girişimler, başarılı olduğu takdirde toplumun çeşitli kesimlerinden insanların ruh sağlığı hizmetlerine erişimini kolaylaştırabilir.

Sonuç

Sinemanın terapötik müdahalelerin bir parçası olarak kullanımı günümüzde giderek artmaktadır (Wolz, 2004, s. 2). Bunun en belirgin sebebinin ise gelişen teknoloji ve imkânlarla beraber bir danışana film izletmenin kitap okumaktan daha kolay olması, odaklanmanın daha kolay olması ve filmdeki hikâyeyi deneyimleyerek iyileşmenin daha kısa sürmesi gibi faktörler olduğu söylenebilir (Sharp, Smith, & Cole, 2002; Tekin & Bilgin, 2011). Filmler, terapi sürecinde kitap okumaya kıyasla daha erişilebilir ve kullanımı daha kolay olan bir araç olarak da ele alınabilirler. Bu nedenle, yüksek dil becerilerine ihtiyaç duymadan da kullanılabilirler, bu özelliğiyle filmler kitlelere ulaşmada kolaylaştırıcı bir avantaja sahip olabilmektedir. Wedding ve Boyd'un ifadesiyle, sinemanın diğer sanat formlarından daha etkili bir şekilde bilincimizi etkileyebileceği vurgulanmaktadır (Wedding & Boyd, 2008). Bilişsel Film Teorisi bağlamında, sinemanın farklı deneyimleme şekillerine sahip olması, zihinsel süreçlere etki etme potansiyelini artırmaktadır. Sinema, öğrenme teorisi bağlamında "modelleme öğretisi" açısından önemli bir araç olarak kabul edilmektedir. Sinema diğer sanatlara göre üç boyutlu bir gerçeklik deneyimidir. Hem hareketli resim hem müzik gibi çeşitli duyuşsal faktörlerle birleşerek güçlenir ve izleyici için yeni bir gerçeklik inşa eder (Münsterberg, 1916, s. 171-172). Dr. Wolz'un perspektifine göre, filmler sadece estetik bir deneyim sunmaz, aynı zamanda hayatın zorluklarına dair derinlemesine düşünmeye ve bireylerin hayatlarına rehberlik etme potansiyeline sahiptir (Wolz, 2004, s. 2). Filmler, bireylerin kendi yaşadıkları sorunlara özdeşleşmelerini sağlayarak, duygusal ifade yeteneklerini geliştirmelerine yardımcı olabilirler (Stam, 2000). Bu özdeşleşme süreci, danışanların bastırılmış duygularını güvenli bir ortamda ifade etmelerini sağlayarak, katarsis yaşamalarına olanak tanıyabilmektedir. Film izlemek, gizli kalmış duyguları ortaya çıkararak, genellikle bastırılmış olan duygusal kapıları açabilir. Bu süreçte, izleyiciler film karakterleriyle

duygusal bir bağ kurabilir ve bastırılmış duyguların açığa çıkmasıyla bir katarsis yaşayabilirler. Terapide bu güçlü deneyimi kullanmak, bireyin bilinç dışına itilmiş duyguları yüzeye çıkarmasına ve iyileşme sürecini hızlandırmasına yardımcı olabilir. Türkiye’de ve çeşitli ülkelerde yayınlanan çeşitli araştırmalar, ampirik bulgular ile bu görüşü destekler niteliktedir. Türkiye’de terapi süreçlerinde Sinematerapiyi kullandığını belirten Psikiyatrist Dr. Mehmet Fuat Ulus, terapi süreçlerinde filmleri “yardımcı bir eğitmen” olarak tanımlamış ve filmlerin duyguları ifade ederken danışanlar üzerindeki kolaylaştırıcı etkisinin üzerinde durmuştur. (Ulus, 2022) Filmlerin gücünden faydalanmak isteyen çeşitli kurumlar, hastanelere ve koğuşlara film izleme etkinlikleri düzenleyerek, farkındalık oluşturmaya ve hastaların daha iyi hissetmesini sağlamayı hedeflemektedir. İzleyiciler, kendi yaşamlarındaki benzer durumlarla veya özdeşleşebilecekleri karakterlerle karşılaştıklarında, kişisel kusurlarını ekranda görüp kabul etme fırsatı bulurlar. Bu süreç, bireyin kişisel gelişimine katkıda bulunur. Son aşamada, bireyler film karakterlerini gözlemleyerek kendileriyle benzerlikleri fark ederler ve bu, yalnızlık hissini azaltabilir (Sharp, Smith, & Cole, 2002, s. 270). Sinematerapisi alanındaki çalışmaları ile öne çıkan psikoterapist Birgit Wolz’un bu süreçler için çeşitli egzersiz ve soru önerileri mevcuttur. Bu önerilerle beraber çeşitli filmleri katarsis ve farkındalık süreçleri için kategorize etmiş, filmlerin reçete edilirken özenle seçilmesi ve bireyin yaşadığı sorunlara paralel olarak kategorize edilmesi gerektiğini vurgulamıştır (Wolz, 2004, s. 184-210). Medya alanında psikolojik temalara bir örnek olarak Güney Kore iyi bir inceleme alanıdır. Bireyin ruh sağlığına yönelik farkındalıklar içerecek temalarla öne çıkan çeşitli dizi örnekleri mevcuttur. Bu dizilerden bazıları izleyiciler arasında “iyi hissettiren” ve “iyileştiren” gibi kategorilerle anılmaktadır. Google arama motorunda da “ne izlemeli?” bölümünde “iyileşme” kategorisi ile bu tür diziler bulunabilmektedir. Ancak bu dizilerin ne tür özellikler taşıdığı henüz tam anlamıyla kategorize edilmemiştir. Yalnızca internet ortamında popüler olmuş bir izleyici tabiriyle sınırlı kalmıştır. Türkiye’de de bir örnek olarak BluTV’de yer alan alan *İlk ve Son* (Cem Karıcı, 2021) dizisinde de olduğu gibi “terapist eklentisi” gelmesi, bu gibi medyada görünür olan uzman dokunuşları ile, izleyicinin bir farkındalık elde etme ihtimalini ciddi ölçüde arttırabilir. Sonuç olarak, sinemanın terapi sürecinde etkili bir araç olarak kullanılabilmesi için daha fazla uygulama ve araştırmaya ihtiyaç olduğu, ancak mevcut bulguların sinemanın terapi sürecine sağladığını destekler nitelikte olduğu açıktır. Filmlerin doğru kullanımlar ve doğru temalarla, ruh sağlığına olumlu etkisine dair çeşitli ampirik bulgular mevcuttur. Ayrıca, kitle iletişim araçlarının toplumun ruh sağlığına uygun olarak yönlendirilmesi konusunda Güney Kore, Türkiye ile kültürel benzerlikler taşımaktadır. Güney Kore’nin medya alanındaki yenilikçi çalışmaları incelenmeli ve kitle iletişim araçlarının, toplumun çeşitli

kesimlerinden insanların ruh sağlığı hizmetlerine erişimini nasıl kolaylaştırabileceği ele alınmalıdır.

Hakem Deđerlendirmesi: Dış bağımsız.

Çıkar Çatışması: Yazar çıkar çatışması bildirmemiştir.

Finansal Destek: Yazar bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: The author has no conflict of interest to declare.

Grant Support: The author declared that this study has received no financial support.

Kaynakça/References

- Abedin, A., & Molaie, A. (2010). The effectiveness of Group Movie Therapy (GMT) on parental stress reduction in mothers of children with mild mental retardation in Tehran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 988-993. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.223>
- Abbyinhallyuland. (2023). 30 healing Korean dramas to ease your woes and appreciate simple joys. *Kdramadiary*. <https://kdramadiary.com/feature/healing-korean-dramas/>
- Aslan, A. (2020). Duygu odaklı terapi: Duyguların dili ve sinematerapi. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 3(5), 1-1.
- Ateşalp, S., & Sejfula, M. (2022). Kdramalar ve Türkiye'de Kdrama izleyicileri üzerine bir inceleme. *Yeni Yüzyıl'da İletişim Araştırmaları Dergisi*, 5, 16-32.
- Bandura, A. (1961). Transmission of aggression through imitation of aggressive models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 63(3), 575-582.
- Bandura, A. (1963). Vicarious reinforcement and imitative learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67(6), 601-607.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Baştuğ, G., Özel-Kızıl E. T., Kırıcı S., Tuncal T., Beđli, S., Dinç, K., Gürsay, M., & Turan, E. (2018). Alzheimer hastalığında bakım verenlere yönelik psikoeğitimde kullanılabilir sinema filmlerinin değerlendirilmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 11(2), 24-29.
- Batubara, S., Sari, N. Y., Sari, F. S., Eagle, M., Windyastuti, E., Hapsari, E., Widyastutik, D., & Santoso, J. (2021). Cinematherapy-based group reminiscence on older adults' quality of life. *Journal of International Dental & Medical Research*, 14(4), 1709-1714.
- Bayram, F., & Özkamalı, E. (2020). Sinema terapi: Aile danışmanlığı alanında sinema terapi çalışmalarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(28), 1319-1341. <https://doi.org/10.26466/opus.687535>
- Bell, B. (2023, 21 Mart). Netflix top 10: Korean drama 'The Glory' becomes streamer's seventh most popular Non-English series. *Variety*. <https://variety.com/2023/tv/news/korean-drama-the-glory-becomes-streamers->

seventh-most-popular-non-english-series-of-all-time-1235560611/

- Binark, M. (2019). Güney Kore hükümetlerinin kültür politikaları ve sinema endüstri destekleri. *sinecine: Sinema Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 147-172.
- Blatter, J. (2015). Screening the psychological laboratory: Hugo Münsterberg, psychotechnics, and the cinema, 1892-1916. *Science in Context*, 28(1), 53-76. <https://doi.org/10.1017/S0269889714000325>
- Cherif, S. (2019). *Sinemada psikoterapi tedavisi* [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=M6Es-sbyc6H6KemVT8X2sw&no=5btdKZCGo03UVEdTUFDUQ>
- Chieffo, D. P. R., Lafuente, L., Mastrilli, L., De Paola, R., Vannuccini, S., Morra, M., Salvi, F., Boškosi, I., Salutari, V., Ferrandina, G., & Scambia, G. (2022). Medi-Cinema: A pilot study on cinematherapy and cancer as a new psychological approach on 30 gynecological oncological patients. *Cancers*, 14(13), 3067. <https://doi.org/10.3390/cancers14133067>
- Crosby, S. (2024, February 7). From streaming to healing: How Netflix's global expansion strategy can inspire the medical industry. *The Crosby Insight*. <https://crosbyinsight.com/2024/02/07/netflixs-global-expansion-strategy-and-its-inspiration-for-healthcare/>
- Dermer, Sh. B., Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in family therapy: Applications for individuals, couples and families, „The American Journal of Family Therapy”, 2/28, pp. 163–1x80.
- Dutta, D. (2023). The healing power of K-Dramas. *Rolling Stone India*. <https://rollingstoneindia.com/the-healing-power-of-k-dramas/>
- Ev Okulu Derneği. (2022, 26 Kasım). Fuat Ulus 2. Kısım. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=juBtEl7uZeg>
- Eppler, C., & Hutchings, J. (2020). The use of cinematherapy to illustrate systemic resilience. *Journal of Clinical Psychology*, 76(8), 1463-1471. <https://doi.org/10.1002/jclp.22998>
- Gençöz, F. (2006). Sinema filmlerinde intihar: Araştırma, eğitim ve sinematerapi. *Kriz Dergisi*, 16(2), 1-10. https://doi.org/10.1501/Kriz_0000000272
- Göker, N. (2018). Sinema seyirci ilişkisini etki çerçevesinde düşünmek bir izleyici araştırmasının sonuçları. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 29, 270-292. <https://doi.org/10.31123/akil.383670>
- Goodsmith L. (2007). Beyond where it started: a look at the “Healing Images” experience. *Torture*, 17(3), 222-232.
- Hofstede, G. (1980). *Culture's consequences: International differences in work-related values*. Sage Publications.
- IMDb. (2024). Healing Drama [Film ve Dizi Listesi]. IMDb. Erişim tarihi: 10 Haziran 2024, <https://m.imdb.com/list/ls526041473/>
- Jones, R. S. (2023, June 22). Korean policies to reverse the decline in the fertility rate part 1: Balancing work and family. Korea Economic Institute (KEI). <https://keia.org/the-peninsula/korean-policies-to-reverse-the-decline-in-the-fertility-rate-part-1-balancing-work-and-family/>
- Keddy, K. H., & Rachmawati, T. (2023). Herd immunity or health equity? – extending HPV vaccination. *The Lancet Regional Health - Western Pacific*, 36, July 2023, 100793. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100793>
- Kim, H. (2014). Effects of a cinema therapy-based group reminiscence program on depression and ego integrity

- of nursing home elders. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 23(4), 233.
- Lancet Regional Health - Western Pacific. (2023). South Korea's population shift: Challenges and opportunities, 36, 100865. <https://doi.org/10.1016/j.lanwpc.2023.100865>
- Lanza, M. L. (1996). Bibliotherapy and beyond. *Perspectives in Psychiatric Care*, 32(1), 12-14. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.1996.tb00493.x>
- Maté, G. (2012). *Vücutunuz hayır diyorsa: Duygusal stresin bedelleri* (D. Orhun, Çev.). İletişim Yayınları.
- Mulvey, L. (1975). Visual pleasure and narrative cinema. *Screen*, 16(3), 6-18.
- Münsterberg, H. (1916). *The photoplay: A psychological study*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- New York Times. (2023, 7 Mayıs). South Korea's Film Industry Is Thriving, and 'The Glory' Is Its Latest Success Story. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2023/05/07/arts/television/the-glory-netflix-south-korea.html>
- Newton, A. K. (1995). Silver screens and silver linings: using theatre to explore feelings and issues. *Gifted Child Today*, 18(2) 14-43.
- Niemiec, R. M., & Wedding, D. (2008). Positive psychology at the movies: Using films to build virtues and character strengths. Hogrefe and Huber Publishers.
- Oatley, K. (2013). *Such stuff as dreams: The psychology of fiction*. Wiley-Blackwell.
- Özsoy, A. Ö. (2017). Sinema, yeni seyir deneyimleri ve çocuk izleyici. *TRT Akademi*, 2(4), 356-374.
- Pur, İ. G. (2009). *Alkol bağımlıları için sinematerapi* (Tez No. 250618) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi.
- Rastati, R. (2023). Cinematherapy through K-Drama during the early period of Covid-19 pandemic in Indonesia. *Jurnal Vokasi Indonesia*, 10(1), 57-66.
- Rawska, M. (2017). A dangerous method? The use of film in the therapeutic process. *Panoptikum*, 18, 135-156. <https://doi.org/10.26881/pan.2017.18.09>
- Seo, Y. N., Leather, P., & Coyne, I. (2012). South Korean culture and history: The implications for workplace bullying. *Aggression and Violent Behavior*, 17(5), 419-422. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.05.003>
- Sert, S. (2021). *Sinemanın Teorisi*. Yordam Kitap.
- Sharp, C., Smith, J. V., & Cole, A. (2002). Cinematherapy: Metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15(3), 269-276. <https://doi.org/10.1080/09515070210140221>
- Shim, D. (2006). Hybridity and the rise of Korean popular culture in Asia. *Media Culture & Society*, 28, 25-44. <https://doi.org/10.1177/0163443706059278>
- Sobchack, V. (1991). The address of the eye: A phenomenology of film experience. *Film Quarterly*, 45(4), 2-16.
- Smieszek, M. (2019). Cinematherapy as a part of the education and therapy of people with intellectual disabilities, mental disorders and as a tool for personal development. *International Research Journal for Quality in Education*, 6(1), 30-34.
- Smith, J. A. (2018). The impact of emotional stress on physical health. *Journal of Health Psychology*, 23(4), 456-470.

- Stam, R. (2000). *Film theory: An introduction*. Oxford: Blackwell.
- Subagja, E. (2022). Analysis of the psychological impact on the high intensity of watching Korean dramas on responsibilities as a student. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 187-200.
- Ta Park, V. M., Olaisen, R. H., Vuong, Q., Rosas, L. G., & Cho, M. K. (2019). Using Korean Dramas as a Precision Mental Health Education Tool for Asian Americans: A Pilot Study. *International journal of environmental research and public health*, 16(12), 2151. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122151>
- Tan, C. (2021). 6 best healing korean dramas that will lift your spirits. *Tatler*. <https://www.tatlerasia.com/lifestyle/entertainment/best-healing-korean-dramas-that-will-lift-your-spirits>
- Tekin, K., & Bilgin, H. (2011). Psikotik hastalarda sinematerapi yönteminin aleksitimi düzeyi üzerine etkisi. I. Uluslararası V. Ulusal Psikiyatri Hemşireliği Kongresi (s. 120-121).
- Terzioğlu, C., Eskiyyurt, R., & Özkan, B. (2017). Psikiyatri hemşireliği eğitiminde sinema filmi izletilmesi yöntemi ile öğrencilerin bakım uygulamalarındaki farkındalıklarının araştırılması. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 4(3), 149-161. <https://doi.org/10.17681/hsp.304904>
- Türkgeldi, S. K. (2019). Sinematerapi kavramı bağlamında Jean-Luc Dardenne Kardeşler sineması. *SineFilozofi*, Özel Sayı, 623-648. <https://doi.org/10.31122/sinefilozofi.518400>
- Türküler Aka, B., & Gençöz, F. (2010). Sinematerapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili şemalar üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 69-77.
- Wolz, B. (2004). *E-motion picture magic: A movie lover's guide to healing and transformation*. Glenbridge Publishing Ltd.
- Yanardağ, U. (2020). Sanat ve sosyal çalışma arasındaki ilişkiye sinema ile bakmak. III. International Health Science and Life Congress, June 4-6, 2020, Burdur, Türkiye. https://www.researchgate.net/publication/342393318_SANAT_VE_SOSYAL_CALISMA_ARASINDAKI_ILISKIYE_SINEMA_ILE_BAKMAK
- Yaylagül, L. (2006). *Kitle iletişim kuramları: Egemen ve eleştirel yaklaşımlar*. Dipnot Yayınları.
- Yurteri, B. N. (2023). Güney Kore'de artan ekran zorbalığının televizyon dizilerine yansması: "The King of Pigs (Domuzlar Kralı)" dizisi üzerinden bir inceleme. *Yeni Yüzyıl'da İletişim Çalışmaları*, 2(7), 44-60.