

Sinematerapinin Mükemmeliyetçilik ve Mükemmeliyetçilikle İlgili Şemalar Üzerindeki Etkisi

Başak Türküler Aka
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Faruk Gençöz
Orta Doğu Teknik Üniversitesi

Özet

Bu çalışmanın amacı sinematerapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili olduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemalar üzerindeki etkisini incelemek ve aynı zamanda katılımcıların seyredilen film ile özdeşleşmelerinin bu sürece olan etkisini değerlendirmektir. Bu amaçla araştırmaya katılan 34 üniversite öğrencisine demografik bilgi formu, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (Hewitt ve Flett, 1991a; 1991b), Young Şema Ölçeğinden (Young ve Brown 2001) üç alanda erken dönem uyumsuz şemaları (Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma, Acımasız Standartlar-Aşırı Eleştirelilik, Onay Arama-Kabul Arama) ölçen sorular ve bu araştırma amacıyla geliştirilmiş olan Film Özdeşleşme Ölçeği seçilen filmi seyretmeden önce, seyrettikten hemen sonra ve on gün sonra olmak üzere toplam üç kez uygulanmıştır. Bu çalışmada yer alan iki gruptan biri sadece seçilen filmi seyretmiş ve ölçekleri doldurmuş, diğer grupsa seçilen filmi seyrettikten sonra ayrıca mükemmeliyetçilikle ilgili bilgilendirme almıştır. Elde edilen sonuçlara göre seçilen filmi seyretmenin katılımcıların mükemmeliyetçilik değerlerini anlamlı olarak etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca sinematerapinin mükemmeliyetçilikle ilgili olan erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde anlamlı olarak bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Şemalar tek başlarına değerlendirildiklerinde ise seçilen filmi seyretmenin Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma şeması üzerinde geçici bir etkisi olduğu görülmüştür. Ayrıca bulgular film karakterleriyle özdeşim kurulmadığını göstermiştir.

Anahtar kelimeler: Sinematerapi, mükemmeliyetçilik, özdeşleşme, erken dönem uyumsuz şemalar

Abstract

This study aimed to reveal the effect of cinematherapy on perfectionism and related early maladaptive schemas and investigate the contribution of participants' identification with the film on this process. Accordingly, demographic information form, Multidimensional Perfectionism Scale (Hewitt & Flett, 1991a; 1991b), three Early Maladaptive Schema (Emotional Inhibition, Unrelenting Standards-Hypercriticalness, Approval Seeking-Recognition Seeking) items from Young Schema Questionnaire (Young & Brown 2001), Film Özdeşleşme Ölçeği, developed for the present purposes, were administered to 34 Turkish university students at pre-, post-, and a 10 days follow-up. One of the two groups in this study only watched the selected film and completed assessment devices and the other group watched the selected film and additionally got a briefing about perfectionism. According to results, watching the selected film had an effect on participant's perfectionism and no effect on perfectionism related schemas. However, it was found that watching the selected film had a temporary effect on Emotional Inhibition Schema when schemas were analyzed separately. Results also showed that participants did not identify themselves with the film characters.

Key words: Cinematherapy, perfectionism, identification, early maladaptive schemas

Yazışma Adresi: Başak Türküler Aka, ODTÜ Psikoloji Bölümü 06531, Ankara, Türkiye

E-posta: turkuleraka@gmail.com

Yazar Notu: Sunulan makalenin bir bölümü, ilk yazarın yüksek lisans tez çalışmasına dayanmaktadır.

Sinematerapi yaklaşımı hastanın durumuna göre seçilen bir filmin, hastayla birlikte seyredilmesinden veya hastaya ödev olarak verilmesinden sonra terapi süresince filmin üzerinden tartışma yürütülerek, hastanın duygu ve düşüncelerinin irdelenmesini içerir (Berg-Cross, Jennings ve Baruch, 1990). Sinematerapi, terapi sürecine yardımcı bir teknik olarak uygulanabildiği gibi, tek başına bir terapi yaklaşımı olarak da uygulanabilir.

Sinematerapi, köklerini bibliyoterapiden alan bir yaklaşımdır. Bibliyoterapi terapistler tarafından uzun bir zamandır kullanılan, kitaplar aracılığıyla, hasta-terapist arasındaki iletişimi güçlendirmeye, hastanın içgörüsünü kazanmasına ve sorunlarını başka bir bakış açısıyla gözden geçirmesine yardımcı olan bir yöntemdir (Dermer ve Hutchings, 2000). Bibliyoterapi ve sinematerapi aynı temel aşamaların üzerine kurulmuştur. Bu aşamalar şu şekilde özetlenebilir:

1. *Özdeşleşme (Identification)*: Sürecin bu bölümünde bireyler seyrettikleri/okudukları karakterlerle kendileri arasında bir benzerlik görürler veya kendilerinin bu karakterlerle kişilik yapısı ya da karşılaşılan sorunlar açısından özdeşleştiklerini düşünürler. Karakterle kurulan benzerlik ya da özdeşleşme yoluyla seçilen karakterin davranış ve düşüncelerinin gözlemlenmesi bireylerin kendi davranış ve düşünce biçimlerini de sorgulamaya başlamalarına aracılık edebilir (Morawski, 1997).

2. *Katarsis (Catharsis)*: Bireyler seçilen karakterin düşünce ve davranışlarının yanında duygularıyla da özdeşleşim kurduklarında, o ana kadar bastırılan ya da fark edilmeyen duygular ve iç çatışmalar ortaya çıkabilir. Bu duygu ve iç çatışmaların özdeşleşilen karakter tarafından dışavurumu ya da seyirci/okuyucu tarafından ağlama veya gülme şeklinde ortaya çıkan dışavurumu rahatlatma ya da arınma sağlayabilir (Stamps, 2003).

3. *İçgörü (Insight)*: Bireyler özdeşleşim kurdukları karakterin davranışlarına, duygularına ve deneyimlerine dışarıdan bakarak, kendi durumlarıyla ilgili içgörü kazanabilirler (Morawski, 1997). Eğer özdeşleşim kurulan karakter yaratıcı ve başarılı bir şekilde karşısına çıkan sorunları çözebiliyorsa, bu karakter bireyler için rol modeli oluşturabilir. Ayrıca bireyler direkt olarak uygulama yapmadan, risk almaksızın çeşitli çözüm yollarını görebilirler (Sharp, Smith ve Cole, 2002).

4. *Bütünleşme (Universalization)*: Bu aşamada, bireyler yaşadıkları sorunların kendilerine özgü olmadığını, başkalarının da aynı sorunlarla karşılaşabileceğini fark ederler. Böylelikle hissettikleri yalnızlık ve dışlanmışlık duyguları azalır ve kendi çözümlerini görebilmeye başlarlar (Jeon, 1992 akt. Sharp, Smith ve Cole, 2002).

Bu temel işlemler arasından, sinematerapide kullanılan bir filmin bireyin sorunlarını çözme ve içgörüyü artırma alanlarında yardımcı olabilmesi için, özellikle

özdeşleşme işleminin önemli olduğu düşünülmüştür (Dole ve McMahan, 2005; Stamps, 2003). Özdeşleşme, bireyin kendisini seyrettiği ya da okuduğu karakter olarak hayal ettiği, asıl olduğu kişiyi unuttuğu, odaklanılan karakterin duygularının ve tecrübelerinin aynı hissedecek şekilde kendisini o karakterin yerine koyabildiği bilişsel ve duygusal bir işlem olarak tanımlanmıştır (Cohen, 2001; Van Beneden, 1998). Literatürde her ne kadar bir kavram olarak özdeşleşim kurmayı somutlaştırmaya çalışan (Basil, 1996; Maccoby ve Wilson, 1957) ve parasosyal etkileşim çerçevesinde özdeşleşim kurmayı ölçen çalışmalar (Rosengren, Windahl, Hakansson ve Johnsson-Smaragdi, 1976; Tsao, 1996) ve bu konuda öneriler (Cohen, 2001) olsa da direkt olarak özdeşleşim kurmayla ilgili geçerlilik ve güvenilirliği sağlanmış bir ölçek bulunmamaktadır. Bununla birlikte, seyirci ve karakter arasındaki benzerliğin artması ve seyircinin algılamasına göre karakterin davranış ve tutumlarının gerçeğe uygunluğunun artması gibi faktörlerin özdeşleşim kurma olasılığını arttırabileceği düşünülmüştür (Cohen, 2001). Özdeşleşmenin yanı sıra katarsis, içgörü ve bütünleşme işlemlerinin de etkin bir şekilde gerçekleştirilmesi için film seyredildikten sonra terapi içinde film üzerinde tartışmanın, odaklanılan konu üzerinde bilgi verilmesinin ve hastanın film hakkındaki görüşlerinin alınmasının önemli faktörler olabileceği belirtilmiştir (Portadin, 2006). Bu faktörlerle beraber hastanın filmle ilgili verdiği olumlu veya olumsuz tepkiler dikkatle değerlendirilmeli ve terapist hastayla beraber olası yeni bakış açılarını gözden geçirebilir (Hesley ve Hesley, 2001).

Sinematerapi, terapi sürecini terapi seanslarının dışına taşıyarak, değişimi hızlandırmaya yardımcı olmasının yanı sıra bireylerin yaşamlarında zaten varolan ve zaman zaman farkında olmadan yararlanan bir öğenin daha etkin şekilde kullanılmasına da imkan vermektedir. Uygulama süresinin bibliyoterapi gibi benzer yöntemlere göre daha kısa olmasına (Dermer ve Hutchings, 2000), film seyretmenin çoğu birey için günlük yaşamda yeri olan bir aktivite olmasına ve sinemanın sunduğu görsel etkileyciliğe bağlı olarak sinematerapi uygulaması kolay bir yöntemdir. Ayrıca, sinema filmlerinin sunduğu konu çeşitliliği sayesinde sinematerapi terapi süreci içerisinde ortaya çıkan birçok konuyu ele almak için kullanılabilir. Çeşitli alanlarda yapılan çalışmalar, sinema filmlerinin toplumsal şiddetten ergenlerde sigara içme alışkanlıklarına, kansere neden olan etkenlerin algılanmasından cinsel davranışlara kadar pek çok farklı konuda etkili olduklarını göstermiştir (Shapiro ve Rucker, 2004). Sinema filmlerinin, terapi içerisinde bireyin içgörüsünü artırmak, sorun çözme becerilerini geliştirmek ve terapötik ilişkiyi güçlendirmek gibi çeşitli amaçlarla kullanımı giderek yaygınlaşmaktadır. Literatürde yapılan çalışmaların

çoğu vaka örneklerine dayanmakta (örn., Wedding ve Niemiec, 2003) ya da terapide kullanılacak film örneklerine ve grup terapilerde uygulanabilecek el kitaplarına (örn., Dermer ve Hutchings, 2000; Lee, 2005) yer vermektedir. Sinematerapinin grup temelinde etkinliğini ölçen çalışmaların sayısı ise oldukça azdır (örn., Powell, Newgent ve Lee, 2006). Literatüre bu alanda katkı sağlamak amacıyla yola çıkılan bu çalışmada sinematerapinin kişisel özellikler ve erken dönem uyumsuz şemalar olarak iki boyutta ele alınan mükemmeliyetçilik üzerindeki etkinliği değerlendirilmiştir.

Mükemmeliyetçilik ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Mükemmeliyetçilik bireylerin kendilerini değerlendirdikleri en az bir alanda koydukları yüksek standartların karşılanmaması sonucu deneyimledikleri olumsuz öz-değerlendirme ve özeleştiriler olarak tanımlanmaktadır (Shafran, Cooper ve Fairburn, 2002). Mükemmel olma isteği ve gereğinden yüksek konulan standartlar günlük yaşamda birçok soruna yol açabildiği gibi, literatürdeki çalışmaların gösterdiği üzere birçok psikolojik rahatsızlık için risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (örn., Enns ve Cox, 1999; Fairburn, Cooper, Doll ve Welch, 1999; Frost ve Steketee, 1997; Hewitt ve Flett, 1991a)

Mükemmeliyetçilik; kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyutta incelenmiştir (Hewitt ve Flett, 1991a). Kendine yönelik mükemmeliyetçilikte birey kendisi için oldukça yüksek, gerçekçi olmayan hedefler koyar ve yaptığı her şeyde kusursuz olmaya çalışır. Mükemmeliyetçiliğin kişilerarası boyutunu yansıtan başkalarına yönelik mükemmeliyetçilikte ise, bireyin çevresindeki kişilerden gerçekçi olmayan beklentileri vardır ve bu kişilerin, kendisinin koymuş olduğu yüksek standartlara uymalarını bekler. Başkalarının belirlenen mükemmeliyetçilikte, birey çevresindeki insanların çok yüksek standartları olduğunu düşünür ve bu kişilerden onay ve kabul alabilmek için bu yüksek standartları karşılaması gerektiğini düşünür. Olumsuz sosyal değerlendirmeden korkma ve öğrenilmiş çaresizlik de mükemmeliyetçiliğin bu boyutunun özelliklerindedir (Hewitt ve Flett, 1991a; 1991b).

Mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında mükemmeliyetçi olan ebeveynlerle etkileşim ve onların koyduğu yüksek standartların etkili olduğu düşünülmektedir (Shafran ve Mansell, 2001). Ebeveynlerin beklenti ve eleştirilerinin; yüksek standartları olan, çocuklarına verdikleri onaylar koşullu ya da tutarsız olan ebeveynlerin oluşturdukları rol modellerinin mükemmeliyetçiliğin ortaya çıkmasında rol oynayan önemli faktörler

oldukları düşünülmektedir (Barrow ve Moore, 1983; Frost, Marten, Lahart ve Rosenblate, 1990;).

Mükemmeliyetçi ebeveynlerle olan etkileşim ve ailenin çocuğa karşı gösterdiği koşullu sevgi ve onay, erken dönem uyumsuz şemaların gelişmesine neden olabilir. Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin gelişiminin erken döneminde başlayan ve ilerleyen dönemlerde hem duygusal hem de bilişsel olarak sorun yaşamaya neden olabilecek şemalardır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Ayrıca bu şemaların çocukluk döneminde yeterince karşılanmamış temel duygusal ihtiyaçlardan kaynaklanabileceği de belirtilmiştir. Bu şemaları belirlemek amacıyla oluşturulan Young Şema Ölçeği'nde (Young ve Brown, 2001) beş adet şema alanı ve bunların altında toplam 18 adet ayrı şema bulunmaktadır. Bu alt şemalardan Aşırı Sorumluluk-Duyuları Bastırma, Acımasız Standartlar-Aşırı Eleştirilik ve Onay Arama-Kabul Arama şemalarının yanlış yapmaktan korkma, duyguların ifade edilmesinden kaçınma, gereğinden fazla düzenlilik, aşırı plan yapma ve denetim, detaycılık, normal seviyelerdeki performansın göz ardı edilmesi ve günlük hayatta sürekli kullanılan "-meli, -malı" gibi özelliklerinden (Karasomanoğlu, n.d.) dolayı mükemmeliyetçilikle ilgili olabilecekleri düşünülmüştür.

Bu çalışmada mükemmeliyetçilikle ilgili olduğu düşünülen bir filmin, kişisel özellikler ve erken dönem uyumsuz şemalar olarak iki boyutta ele alınan mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçla oluşturulan iki gruptan birine sadece mükemmeliyetçilikle ilgili bir film seyrettirilmiş; ikinci grubaysa filmde sonra bir de mükemmeliyetçilikle ilgili bilgilendirme yapılmıştır. Film seyrettikten on gün sonra ölçek seti tekrar verilmiştir. Çalışmada yer alan gruplar karşılaştırıldığında seçilen filmin etkisinin bilgilendirme verilen grupta daha fazla olacağı düşünülmüştür.

Seyredilen filmin ulaşılmaması daha zor olduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemalar üzerinde bir etkisinin olmayacağı fakat kişisel özellikler açısından mükemmeliyetçilik üzerinde etkisinin olacağı beklenmektedir. Ayrıca sinematerapinin temel aşamaları arasında yer alan film karakterleriyle özdeşleşmenin de seyredilen filmin olası etkisi üzerindeki rolünü anlamak amacıyla bir ölçek geliştirilmiştir.

Yöntem

Örneklem

Çalışmaya Psikoloji bölümünde okuyan 59 Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencisi katılmıştır. 51'i kız 8'i erkek 59 katılımcıdan sadece 2 erkek 32 kız olmak üzere toplam 34 katılımcı farklı zaman aralıklarında;

filmden önce (T_1), filmden sonra (T_2) ve uygulamadan 10 gün sonra (T_3) verilen ölçeklerin hepsini tamamlamıştır. Yaş aralığı ise 20 ile 24 arasında değişmektedir ($Ort. = 21.8, S = 1.06$).

Çalışmada iki grup bulunmaktadır. Grup 1'deki katılımcılar sadece "Günden Kalanlar" (The Remains of the Day, 1993) adlı filmi seyretmiş, Grup 2'deki katılımcılarsa filmin seyredilmesine ek olarak mükemmeliyetçilikle ilgili bilgilendirme almışlardır. Her grupta 16 kız 1 erkek olmak üzere 17 katılımcı bulunmaktadır.

Veri Toplama Araçları

Multidimensional Perfectionism Scale (MPS). Hewitt ve Flett (1991a; 1991b) tarafından geliştirilen Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği 45 maddeden oluşmakta ve mükemmeliyetçiliği kendine yönelik mükemmeliyetçilik, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik olmak üzere üç boyutta ölçmektedir.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'nde 7 basamaklı Likert ölçeği kullanılmakta ve ölçekte bulunan her boyut 15 madde içermektedir. Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada ölçeğin alfa güvenirlik katsayısı kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu için .86, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu için .82 ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik boyutu için .87 olarak bulunmuştur (Hewitt ve Flett, 1991b).

Ölçek Türkçe'ye Oral (1999) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında bütün ölçeğin alfa güvenirlik katsayısı .91, kendine yönelik mükemmeliyetçilik boyutu katsayısı .91, başkalarına yönelik mükemmeliyetçilik boyutu katsayısı .73 ve başkalarınca belirlenen mükemmeliyetçilik boyutu katsayısı .80 olarak bulunmuştur.

Young Şema Ölçeği. Bu çalışmada Young Şema Ölçeği'nin 90 maddelik kısa formundan (Young ve Brown 2001) Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma, Acımasız Standartlar-Aşırı Eleştirelilik, Onay Arama-Kabul Arama şemalarını ölçen sorular kullanılmıştır. Ölçeğin 12., 13., 16., 30., 31., 48., 49., 52., 66., 67., 70., 84., 85. ve 88. maddeleri bu şemaları ölçen sorulardır.

Orjinal Young Şema Ölçeği 205 sorudan oluşmaktadır ve 6 basamaklı Likert ölçeği kullanılarak ölçülmektedir. Ölçeğin alfa güvenirlik katsayıları .83 (Yapışıklık-Gelişmemiş Benlik) ve .96 (Kusurluluk-Utanç) arasında yer almaktadır (Schmidt, Joiner, Young ve Telch, 1995).

Ölçek Türkçe'ye Karaosmanoğlu, Soygüt, Tuncer, Derinöz ve Yeroham (2005) tarafından uyarlanmıştır. Ölçekte yer alan şemaların alfa güvenirlik katsayıları .93 (Başarısızlık) ve .75 (Yetersiz Öz-Denetim) arasında değişmektedir.

Film Özdeşleşme Ölçeği. Önceden belirtildiği gibi, Film Özdeşleşme Ölçeği mevcut çalışma kapsamında katılımcıların seyrettikleri filmdeki karakterlerle özdeşim kurup kurmadıklarını anlama amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilen ilk şeklinde 11 madde bulunmaktadır ve "Hiç Katılmıyorum-Tamamen Katılıyorum" arasında değişen derecelerden oluşan 5 basamaklı Likert ölçeğe göre cevaplandırılmaktadır. Ölçeğin ilk şeklinde 2., 5. ve 9. maddeler ters kodlanmıştır. Ölçeğin ilk şekli için yapılan pilot çalışmada 9'u kız, 19'u erkek 28 katılımcı bulunmaktadır. Katılımcıların yaş aralığı 21 ile 31 yaş arasında değişmektedir ($Ort. = 26, S = 2.28$). Katılımcılar "Günden Kalanlar" (The Remains of the Day, 1993) adlı filmi seyretmiş ve arkasından ölçeği doldurmuşlardır. Ölçeğin alfa güvenirlik sayısı .83 olarak bulunmuştur ve faktör analizi çalışmalarından sonra ölçeğe iki madde daha eklenip, bazı maddelerin ifade şekilleri değiştirilmiştir. Ölçeğin mevcut çalışmada kullanılan şeklinde 13 madde bulunmaktadır ve maddelerin hiçbiri ters kodlanmamıştır.

Günden Kalanlar (The Remains of the Day, 1993). "Günden Kalanlar" Kazuo İşiguro'nun aynı adlı romanından sinemaya uyarlanmış, yönetmenliğini James Ivory'nin üstlendiği, 1993 yapımı bir filmidir. Filmde yer alan ana karakterler Bay Stevens ve Bayan Kenton, Anthony Hopkins ve Emma Thompson tarafından canlandırılmıştır ve filmin uzunluğu 129 dakikadır. 1950'lerde İngiltere'de geçen filmde, baş uşak Bay Stevens'in 35 yıldır çalıştığı malikanenin sahibinin değişmesi üzerine yeni sahibinden aldığı tatil izni ve bu tatili daha önce malikanede çalışmış Bayan Kenton'ı ziyaret etmesi için kullanması konu edilmektedir. Bay Stevens Bayan Kenton'ı görmek için çıktığı yolculuğunda aynı zamanda geçmişe de yolculuk etmekte, kaçırdığı fırsatları, mükemmel olma uğruna sevgisini saklamak zorunda kalmasını ve dönemin olaylarına gösterdiği kayıtsızlığı tekrar hatırlayarak, yaşamını sorgulamaktadır.

İşlem

Uygulamalar sırasında gönüllülük temelinde hareket edilmiştir. Katılımcıların hepsine üniversite kampüsünde bulunan toplantı salonunda "Günden Kalanlar" adlı filmi seyretmeden önce (T_1) Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ve erken dönem uyumsuz şemaların üç tanesini içeren Young Şema Ölçeği uygulanmıştır. Film seyrettikten sonra (T_2) Grup 1'de yer alan katılımcılar, Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni, erken dönem uyumsuz şemaların üç tanesini içeren Young Şema Ölçeği'ni ve Film Özdeşleşme Ölçeği'ni doldurmuşlardır. Grup 2'ye ise, filmi seyrettikten sonra mükemmeliyetçiliğin tanımının, özelliklerinin ve mükemmeliyetçiliği devam

ettiren mekanizmaların filmde örneklerle anlatıldığı 20 dakikalık bir bilgilendirme yapılmış; bu bilgilendirme yazılı bir şekilde dağıtılmış ve sonrasında Grup 1'e uygulanan testler uygulanmıştır. Uygulama gününden 10 gün sonra (T_3) her iki grup da tekrar Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'ni ve erken dönem uyumsuz şemaların üç tanesini içeren Young Şema Ölçeği'ni doldurmuşlardır.

Bulgular

Verilerin analizinden önce değişkenlerin tanımları istatistikleri elde edilmiş ve bu değerler Tablo 1'de verilmiştir. Ayrıca Film Özdeşleşme Ölçeği'ne verilen yanıtların sıklıkları ve yüzdeleri de Tablo 2'de belirtilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlerin Aritmetik Ortalamaları ve Standart Sapmaları ($n = 34$)

	Grup 1		Grup 2	
	Ort.	S	Ort.	S
T_1 Mükemmeliyetçilik	169.7	29.6	169.8	21.0
T_1 İlgili Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	39.8	9.8	41.2	9.1
T_2 Mükemmeliyetçilik	161.5	37.1	159.8	24.7
T_2 İlgili Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	36.1	9.2	41.6	10.0
T_2 Özdeşleşme	31.9	11.0	31.5	11.6
T_3 Mükemmeliyetçilik	161.4	33.4	153.6	23.8
T_3 İlgili Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	39.5	9.1	42.6	8.9

Film Özdeşleşme Ölçeğinin Psikometrik Özellikleri

Bu çalışmada kullanılan Film Özdeşleşme Ölçeğinin alfa güvenilirlik katsayısı mevcut çalışmanın ilk bölümüne katılan 59 katılımcının yanıtlarına göre değerlendirilmiş ve .94 olarak bulunmuştur. Faktör analizinde temel bileşenler analizi sonucu özdeğeri 1'in üzerinde olan ve toplam varyansın % 59'unu açıklayan bir faktör elde edilmiştir. Ölçekte yer alan maddeler ve faktör yükleri Tablo 3'de yer almaktadır.

Young Şema Ölçeği'nde Yeralan Üç Alt Şemanın Psikometrik Özellikleri

Bu çalışmada kullanılan üç şemanın (Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma, Acımasız Standartlar-Aşırı Eleştirelilik, Onay Arama-Kabul Arama) oluştur-

duğu ölçeğin alfa güvenilirlik katsayısı .80 olarak elde edilmiştir. Alt ölçeklere ayrı ayrı bakıldığında ise Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma ve Acımasız Standartlar-Aşırı Eleştirelilik şemalarının alfa katsayıları .77 ve Onay Arama-Kabul Arama şemasının alfa katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği ile çalışmada kullanılan şemalar arasındaki korelasyon .67 olarak bulunmuştur ($p < .01$).

Tablo 2. Film Özdeşleşme Ölçeğine Verilen Yanıtların Sıklık ve Yüzdeler Değerleri ($n = 34$)

Yanıt	Sıklık	%
5 (Tamamen Katılıyorum)	18	3.91
4 (Katılıyorum)	94	20.43
3 (Kararsızım)	84	18.26
2 (Katılmıyorum)	131	28.48
1 (Hiç Katılmıyorum)	133	28.92

Zaman ve Grup Farklılıkları

Mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili olduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemalarda gruplar ve uygulama zamanları açısından anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek üzere 2 (Grup) x 3 (Zaman) son faktörde tekrar ölçümlü karma ANOVA uygulanmıştır. Anova analizi sonuçlarına göre uygulama zamanının temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{2,64} = 11.63, p < .05, \eta^2 = .30$). LSD ile yapılan karşılaştırmalara göre katılımcıların T_2 ve T_3 'deki mükemmeliyetçilik puanlarının T_1 'deki ölçümlere göre anlamlı derecede azaldığı bulunmuştur. T_2 ve T_3 zamanları içinse anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 4).

Mükemmeliyetçilikle ilgili olduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemaların analiz sonuçlarına göre üç şemanın oluşturduğu ölçekte ölçülen zaman veya bulunan grup açısından anlamlı bir fark elde edilememiştir. Ölçekte yer alan şemaların tek başlarına değerlendirildikleri analiz sonuçlarına göre ise Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma şemasında uygulama zamanının temel etkisinin anlamlı olduğu bulunmuştur ($F_{2,64} = 5.6, p < .05, \eta^2 = .10$). LSD ile yapılan karşılaştırmalara göre katılımcıların T_2 'deki Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma puanlarının T_1 ve T_3 'deki ölçümlere göre anlamlı derecede azaldığı bulunmuştur. T_1 ve T_3 zamanları içinse anlamlı bir fark bulunamamıştır (Tablo 4).

Tablo 3. Film Özdeşleşme Ölçeği Maddeleri ve Faktör Yükleri ($n = 59$)

Maddeler	Faktör Yükleri
Kendime yakın bulduğum karakterin karşılaştığı sorunlar üzerinde daha önce ben de düşünmüştüm	.89
Kendime yakın bulduğum karakterin yaşadığı duyguları ben de daha önce hissetmişim	.87
Genel olarak filmde kendime yakın bulduğum karakterin düşünce yapısına sahibim	.87
Seyrettiğim filmde yer alan karakterlerden en az birisinde kendime benzeyen yönler buldum	.86
Günlük hayatımda kendime yakın bulduğum karakterin yaşadığı sorunlarla karşılaştım	.84
Filmde kendime yakın bulduğum karakterin etrafındaki karakterlerle olan ilişkileri, benim kendi hayatımdaki insanlarla olan ilişkilerime benziyordu	.84
Filmde meydana gelen olaylardan en az birisini kendi hayatımdaki olaylara yakın buldum	.81
Filmi seyrederken, sanki filmin içinde, karakterlerden biriymişim gibi hissettim	.77
Kendime yakın bulduğum karakterin karşılaştığı sorunlara maruz kalsaydım, ben de aynı şekilde davranırdım	.76
Filmde kendime yakın bulduğum karakterin yerinde olsam ben de aynı şekilde hissederdim	.65
Filmde kendi hayatımdaki insanlara benzer yönleri olan karakterler vardı	.61
Filmi seyrederken, kendime yakın bulduğum karakterin ne yaptığına odaklandım	.60
Filmde meydana gelen olayın/olayların işleniş şekli bana farklı bir bakış açısı kazandırdı	.42

Tablo 4. Zaman Aralıkları Temelinde Mükemmeliyetçilik ve Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma Şeması Puan Ortalamaları

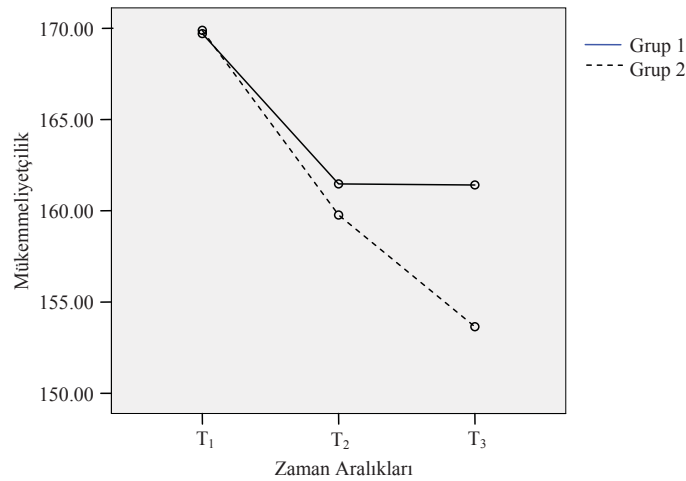
	Ortalama		
	T ₁	T ₂	T ₃
Mükemmeliyetçilik	169.79	160.62	157.53
Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma	9.68	8.85	10.14

Film Özdeşleşme Ölçeği'yle ilgili sonuçlara bakıldığında ise (Tablo 2) katılımcıların yaklaşık % 57'sinin ölçeğe "Katılmıyorum" ve "Hiç Katılmıyorum" şeklinde yanıt verdiği görülmektedir. "Kararsız" olarak verilen yanıtlar da göz önünde bulundurulduğunda, katılımcıların % 76'sı için etkili bir özdeşleşmenin oluşmadığı düşünülebilir. Bundan dolayı zayıf ya da güçlü özdeşleşme temelinde bir analiz yapılamamıştır.

Tartışma

Bu çalışmada seçilen bir filmin kişisel özellikler ve erken dönem uyumsuz şemalar olarak iki boyutta ele alınan mükemmeliyetçilik üzerindeki etkisi farklı zaman aralıklarında, iki farklı grupta incelenmiştir. Çalışmada ayrıca seyredilen film karakterleriyle özdeşleşme derecelerinin de etkisine bakılmıştır.

Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği'yle ölçülen mükemmeliyetçilikle ilgili kişisel özelliklerin sonuçlarına bakıldığında, çalışmada yer alan iki grubun da mükemmeliyetçilik puanlarının filmi seyrettikten sonra anlamlı bir şekilde azaldığı ve bu değişimin 10 gün sonra tekrar yapılan ölçümde de korunduğu görülmektedir. Grup 1 ve Grup 2 arasında filmin hemen sonrasında ve filmde 10 gün sonrasında yapılan ölçümlerde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Grup ortalamalarına bakıldığında, bilgilendirme alan Grup 2'nin anlamlı olmasa da filmde 10 gün sonra yapılan ölçüm ortalamasında belirgin bir düşüş gözlemlenmekte, bilgilendirme almayıp sadece filmi seyreden Grup 1'in ortalamalarında ise böyle bir düşüş gözlemlenmemektedir (bkz., Şekil 1). Bu durum, ilgili bir filmi seyretmenin yanında mükemmeliyetçilik, mükemmeliyetçiliğin olası olumsuz etkileri ve onlarla başa çıkma yolları üzerine yapılan bilgilendirmenin de



Şekil 1. T₁, T₂ ve T₃ için Grup 1 ve Grup 2'nin Mükemmeliyetçilik Puan Ortalamaları

katılımcıların mükemmeliyetçilikle ilgili düşüncelerinin ve tutumlarının üzerinde etkili olabileceği söylenebilir. Ayrıca bu sonuçlara göre sinematerapi kapsamında bir filmi seyrettikten sonra verilecek bilgilendirmenin; içeriğinin zenginleştirilmesi, süresinin uzatılması ve sonuna bir tartışma bölümü eklenmesiyle etkililiğinin daha da artırılabilir gözlemlenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre, katılımcıların mükemmeliyetçilik puanlarının anlamlı bir şekilde düşmesinden ve bu düşüşün 10 gün sonra da sabit kalmasından yola çıkarak seyredilen filmin mükemmeliyetçilikle ilgili düşüncüler ve tutumlar üzerinde etkili olduğu sonucuna varılabilir. Literatürde daha önce belirtildiği üzere sinema filmlerinin seyredenlerin davranış ve duygularında etkili olduğu bilinmektedir (Cape, 2003; Worchel, 1972). Bunun yanında, sinema filmlerinin sigara içme davranışı ya da cinsellik gibi konularda ergenlerin duygu ve davranışlar üzerinde de etkisi olduğu söylenmiştir (Shapiro ve Rucker, 2004). Bu çalışmada elde edilen bulgular da literatürde sinema filmlerinin etkisi hakkında verilen bu bilgileri destekler niteliktedir.

Çalışmada kullanılan üç erken dönem uyumsuz şemanın beraber değerlendirildiği sonuçlar incelendiğinde, beklendiği üzere farklı zaman aralıklarında yapılan ölçümlerde ve gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Young, Klosko ve Weishaar'e (2003) göre erken dönem uyumsuz şemalar bireyler tarafından değişmeyen gerçeklikler olarak kabul edilirler ve hayatın ilerleyen dönemlerinde yaşanan deneyimleri de etkilerler. Bu yüzden bu şemaların de-

ğiştirilmeleri zordur. Bu çalışmada sinema filmlerinin etkinlik derecesini ölçmek amacıyla kullanılan şema ölçekleriyle elde edilen sonuçlara göre, her ne kadar sinema filmleri bireylerin tutum ve davranışlarını değiştirecek kadar etkili olsa da, bir seans film gösterimi ve/veya arkasından yapılan bilgilendirme bireylerin şemalarını değiştirecek kadar güçlü olmamaktadır.

Çalışmada yer alan şemalar ayrı ayrı analiz edildiğinde ise, Aşırı Sorumluluk-Duyguları Bastırma şemasının farklı zaman aralıklarında anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Bu şemanın puanlarının T₁'den T₂'ye anlamlı bir şekilde düştüğü, T₂'den T₃'e de anlamlı bir şekilde yükseldiği görülmüştür (Tablo 4). Bu şemayla ilgili maddelere bakıldığında, katılımcılar ölçekte yer alan maddeleri kendilerini ne kadar iyi tanımladıklarına göre doldurmuşlardır. Bu durumda, filmi seyretmeden önce bu şemayla ilgili maddelerin kendilerini tanımlamaya daha yakın olduklarını ifade etmişler; filmi seyrettikten hemen sonra maddelerin kendilerini o kadar da iyi tanımlamadığını belirtmişler; 10 gün sonra yapılan ölçümlerde ise, tekrar bu maddelerin kendilerini tanımlamaya yaklaştıklarını belirtmişlerdir. Bu şemaya verilen farklı yanıtların sebebi filmin katılımcılarda yarattığı duygusal etki olabilir. Mükemmeliyetçi bir karakterin gösterimi, mükemmeliyetçiliğin yarattığı olumsuz sonuçlar ve karakterin bu nedenle film boyunca kaçınılmaz olduğu fırsatların yansıtılmasının seyircilerde duygusal bir tepki yaratmış olabileceği düşünülmektedir. Bu duygusal tepki katılımcıların mükemmeliyetçilikle ilgili savunma mekanizmalarını harekete geçirerek, film sonrasında bir

kaçınma tutumu yaratmış olabilir. Bu etkinin filmi seyrettikten sonra kalıcı olmaması ve 10 gün sonra yapılan ölçümlerde ortaya çıkmaması, katılımcıların filme gösterdiği duygusal tepki varsayımını güçlendirmektedir.

Film Özdeşleşme Ölçeği'yle ilgili elde edilen bulgulara göre, katılımcıların % 76'sının filmdeki karakterlerle veya olaylarla özdeşim kuramadığı düşünülebilir. Buna göre özdeşim kurulamamasının olası sebeplerine bakıldığında, cinsiyet ve yaş farklılıkları bir neden olabilir. Her ne kadar filmde yer alan ana karakterler iki farklı cinsiyeti temsil etse de, mükemmeliyetçi olan karakterin erkek olması, katılımcıların çoğunluğunun kadın olması ve karakterlerle katılımcıların yaş farkının fazla olması özdeşim kurmayı zorlaştıran faktörler olarak kabul edilebilir. Özdeşim kurmayı zorlaştıran bir başka faktör de, filmde yer alan olayların geçtiği dönem olabilir. Filmdeki olaylar 1930-1950 arası dönemde geçmektedir. O günlerin ekonomik, politik olaylarının ve ilişki biçimlerinin günümüz bireylerinin bakış açısıyla özdeşleşim kurmaya uygun olmadığı düşünülebilir. Son olarak filmin seyredildiği ortam değerlendirildiğinde, her ne kadar film üniversite kampüsü içinde film gösterimlerinin yapıldığı bir mekanda seyredilmiş olsa da, mekanda yer alan ekran sinema salonlarında yer alan ekran büyüklüğüne eşit değildir. Bu durum literatürde yer alan ekran ve görüntü büyüklüğünün bireyin film seyredirken kendi varlığını unutması ve filme odaklanmasındaki önemini belirten çalışmalar ışığında incelenebilir. Bu çalışmalara (Lombard, Reich, Grabe, Bracken ve Ditton, 2000) göre bireyin görsel alanını tamamen kaplayan ekran ve görüntüler, bireylerde seyredilen filme odaklanma ve filmin içinde yer alma hissini artırmaktadır. Bu açıdan düşünüldüğünde çalışmada kullanılan ekranın boyutunun özdeşim kurmayı etkileyen bir faktör olduğu düşünülebilir.

Mevcut çalışmada elde edilen sonuçlar katılımcıların seyrettikleri karakter veya olaylarla güçlü bir şekilde özdeşim kurmadıkları şeklinde değerlendirildiğinde literatürde yer alan bilgilerle uyumlu olmayan bir sonuç çıkmaktadır. Literatürde özdeşim kurma bibliyoterapi ya da sinematerapi için değişim yaratmakta gerekli olan ilk adım olarak değerlendirilmektedir (Sharp, Smith ve Cole, 2002). Ayrıca Cohen (2001) medyanın toplum üzerindeki etkisini açıklamada özdeşim kurmanın temel bir mekanizma olarak yer aldığını ifade etmiştir. Sinematerapinin yeni bir alan olduğu ve değişim mekanizmalarının tam olarak bilinmediği göz önünde bulundurulduğunda, aslında özdeşim kurmanın değişim sağlamada sanıldığı kadar etkili olmadığı düşünülebilir.

Mevcut çalışmanın sonuçları bir bütün olarak değerlendirildiğinde, sinema filmlerinin terapi gibi de-

ğişimi hedefleyen ortamlarda kullanımının yararlı olabileceğine dair literatüre katkıda bulunduğu düşünülmektedir. Sinema filmleri terapi sürecinde yer alan bireylere belli konularda içgörü kazandırmak, terapide ele alınan konular üzerinde bir tartışma ortamı yaratmak ve terapist ile hasta arasındaki terapötik ilişkiyi güçlendirmek amaçlarıyla kullanılabilir. Sinema filmleri bireylerin günlük yaşamlarında halihazırda var olduğu için, terapide ödev olarak kullanılmaları, hastalar tarafından olumsuz algılanan "ödev" anlayışını kırmada yardımcı olabilir. Bunların dışında hem bireysel terapilerde hem de grup terapilerinde kolayca ifade edilemeyen duygu ve düşüncelerin seyredilen filmler üzerinden gidilerek ifade bulması sağlanabilir. Ayrıca terapi sonlandıktan sonra da terapide öğrenilen şekilde filmlerin eleştirel bir gözle seyredilmesi bireylere sorunlarını kendi başlarına değerlendirebilme imkanı sağlayabilir.

Çalışmanın Kısıtlı Yanları ve Öneriler

Çalışmanın bir kısıtlılığı olarak çalışmanın yürütüldüğü örneklemin üniversite öğrencilerinden oluşmuş olması verilebilir. Gelecek çalışmalarda bu tür uygulamaların klinik örneklem gruplarında ve daha fazla katılımcı sayısı ile yapılması sinematerapiyle ilgili bilgilerimizin artmasına katkı sağlayacaktır. Çalışmanın bir diğer kısıtlılığı olarak seyredilen filmin Türkçe altyazılı olması verilebilir. Her ne kadar verilerin toplandığı öğrenci grubu İngilizce öğretim yapan bir üniversite bünyesinde bulursa ve normalde de sinemada gösterilen filmler orijinal filmin dilinde, Türkçe altyazılı olarak gösterilse de bundan sonraki çalışmalarda Türkçe seslendirilmiş filmlerin kullanılmasının daha etkili olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca ileriki çalışmalarda seçilen filmlerde çalışılan konuyla ilgili her iki cinsiyetten de karakterlerin yer almasına ya da seçilen örneklem grubunun bu açıdan dengeli tutulmasına ve seçilen filmin yaş özellikleri olarak da seyrettirilen gruba yakın olmasına dikkat edilebilir.

Kaynaklar

- Barrow, J. C. ve Moore, C. A. (1983). Group interventions with perfectionist thinking. *Personnel and Guidance Journal*, 61, 612-615.
- Basil, M. D. (1996). Identification as a mediator of celebrity effects. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*, 40, 478-495.
- Berg-Cross, L., Jennings, P. ve Baruch, R. (1990). Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8(1), 135-156.
- Cape, G. S. (2003). Addiction, stigma and movies. *Acta Psychiatr Scand*, 107, 163-169.
- Cohen, J. (2001). Defining identification: A theoretical look at the identification of audiences with media characters. *Mass Communication & Society*, 4(3), 245-264.
- Dermer, S. B. ve Hutchings, J. B. (2000). Utilizing movies in

- family therapy: Applications for individuals, couples, and families. *The American Journal of Family Therapy*, 28, 163-180
- Dole, S. ve McMahan, J. (2005). Using videotherapy to help adolescents cope with social and emotional problems. *Intervention in School and Clinic*, 40(3), 151-155.
- Enns, M. W. ve Cox, B. J. (1999). Perfectionism and depression symptom severity in major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 783-794.
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A. ve Welch, S. L. (1999). Risk factors for anorexia nervosa: Three integrated case-control comparisons. *Archives of General Psychiatry*, 56, 468-475.
- Frost, R., Marten, P., Lahart, C. ve Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O. ve Steketee, G. (1997). Perfectionism in obsessive-compulsive disorder patients. *Behaviour Research and Therapy*, 35, 291-296.
- Hesley, J. W. ve Hesley, J. G. (2001). *Rent two films and let's talk in the morning: Using popular movies in psychotherapy (2. baskı)*. New York: Wiley.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991a). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 98-101.
- Hewitt, P. L. ve Flett, G. L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Karaosmanoğlu, H. A. (n.d.) Retrieved April 7, 2007, from psikonet.com website: <http://www.psikonet.com/konu.asp?kid=156>
- Karaosmanoglu, A., Soygüt, G., Tuncer, E., Derinöz, Z. ve Yeroham, R. (2005). Dance of the schemas: Relations between parenting, schema, overcompensation and avoidance. *Schema Therapy Symposium I*, Thessaloniki.
- Lee, J. Y. (2005). A group therapy manual using cinematherapy to improve adjustment in adolescents after parental divorce. Dissertation Abstracts International, (UMI No. 3170785).
- Lombard, M., Reich, R. D., Grabe, M. E., Bracken, C. C. ve Ditton, T. B. (2000). Presence and television, the role of screen size. *Human Communication Research*, 26(1), 75-98.
- Maccoby, E. E. ve Wilson, W. C. (1957). Identification and observational learning from films. *Journal of Abnormal Social Psychology*, 55, 76-87.
- Morawski, C. M. (1997). A role of bibliotherapy is in teacher education. *ReadingHorizons*, 37, 243-259.
- Oral, M. (1999). *The relationship between dimensions of perfectionism, stressful life events and depressive symptoms in university students: A test of diathesis-stress model of depression*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Middle East Technical University, Ankara.
- Portadin, M. A. (2006). The use of popular film in psychotherapy: Is there a "cinematherapy"? *Dissertation Abstracts International*, (UMI No. 3217491).
- Powell, M. L., Newgent, R. A. ve Lee, S. M. (2006). Group cinematherapy: Using metaphor to enhance adolescent self-esteem. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 247-253.
- Rosengren, K. E., Windahl, S., Hakansson, P. ve Johnsson-Smaragdi, U. (1976). Adolescents' TV relations: Three scales. *Communication Research*, 3, 347-366.
- Schmidt, N. B., Joiner, T. E., Young, J. E. ve Telch, M. J. (1995). The schema questionnaire: Investigation of psychometric properties and the hierarchical structure of a measure of maladaptive schemas. *Cognitive Therapy and Research*, 19(3), 295-321.
- Shafran, R., Cooper, Z. ve Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 40, 773-791.
- Shafran, R. ve Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 879-906.
- Shapiro, J. ve Rucker, L. (2004). The Don Quixote effect: Why going to the movies can help develop empathy and altruism in medical students and residents. *Families, Systems & Health*, 22(4), 445-452.
- Sharp, C., Smith, J. V. ve Cole, A. (2002). Cinematherapy: metaphorically promoting therapeutic change. *Counselling Psychology Quarterly*, 15, 269-276.
- Stamps, L. S. (2003). Bibliotherapy: How books can help students cope with concerns and conflicts. *The Delta Kappa Gamma Bulletin*, Fall, 25-29.
- Tsao, J. (1996). Compensatory media use: An exploration of two paradigms. *Communication Studies*, 47, 89-109.
- Van Beneden, P. (1998). *Viewer 'identification' with characters in television and film fiction*. Retrieved January 10, 2007 <http://www.aber.ac.uk/media/Students/pjv9801.html>
- Wedding, D. ve Niemiec, R. M. (2003). The clinical use of films in psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology / In Session: Psychotherapy in Practice*, 59, 207-215.
- Worchel, S. (1972). The effect of films on the importance of behavioral freedom. *Journal of Personality*, 40(3), 417-435.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003) *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: The Guilford Press.
- Young, J. E. ve Brown, G. (2001). *Young schema questionnaire*. New York: Cognitive Therapy Center.

Summary

The Effect of Cinematherapy on Perfectionism and Related Schemas

Başak Türküler Aka

Middle East Technical University

Faruk Gençöz

Middle East Technical University

The term cinematherapy refers to the process of choosing a suitable film, watching it with the patient or giving it as homework and then discussing the theme of the film, the emotions and thoughts of the patient about the film during therapy sessions (Berg-Cross, Jennings & Baruch, 1990). Cinematherapy can be applied as a therapy technique during sessions or it can be applied as a single therapy approach.

Bibliotherapy is the antecedent of cinematherapy and it has been used by therapists to strengthen the therapeutic alliance, enhance insight, and reevaluate the problems of the patients by the help of the books (Dermer & Hutchings, 2000). Cinematherapy and bibliotherapy share the common processes to create change. These processes are identification, catharsis, insight and universalization (Jeon, 1992 cited in Sharp, Smith & Cole, 2002; Morawski, 1997; Stamps, 2003). Among these processes, especially the process of identification was stated to be important to increase insight and help to solve the problems of individuals during cinematherapy application (Dole & McMahan, 2005; Stamps, 2003). Identification is defined as the emotional and cognitive process of putting oneself in the place of the characters of a book or a film and experiencing the feelings and thoughts of the characters as they are real (Cohen, 2001; Van Beneden, 1998). Although there were attempts to clarify and measure the concept of identification (e.g., Basil, 1996; Maccoby & Wilson, 1957; Rosengren, Windahl, Hakansson & Johnsson-Smaragdi, 1976; Tsao, 1996; Cohen, 2001), a scale for identification had not been developed. Besides identification, discussing the theme of the film, giving information about the focused issue in the film and discussing the views of the patients are important for the other processes of cinematherapy (Portadin, 2006). Furthermore, the reactions of the patients to the film should be considered carefully by the therapist and new perspectives for the patients' problems that are reflected in the film should be reviewed together with the patient (Hesley & Hesley, 2001).

Cinematherapy is a practical method since individuals already go to cinema or watch films at home. Furthermore, it is more practical than bibliotherapy in the sense that the duration of watching films is shorter than reading books and cinema provides an additional visual element to the reading material (Dermer & Hutchings, 2000). Additionally, the variety of the themes in the films makes cinematherapy applicable for most of the topics that arise during therapy. The research in that area depicted the effectiveness of films in various areas like adolescent smoking behavior, social violence and sexual behaviors (Shapiro & Rucker, 2004). Most of the studies that were done about cinematherapy included case examples, films that can be used in cinematherapy and group manuals for cinematherapy (e.g., Dermer & Hutchings, 2000; Lee, 2005; Wedding & Niemiec, 2003). However, there were few studies that investigate the effectiveness of cinematherapy in the base of group differences (e.g., Powell, Newgent & Lee, 2006). This study aims to investigate the effects of cinematherapy on perfectionism and related schemas.

Perfectionism and Early Maladaptive Schemas

Perfectionism is defined as the experience of negative self-criticism and self-evaluation as a result of setting high standards at least in one area of the individuals' life and a failure to achieve them (Shafran, Cooper & Fairburn, 2002). A will to be being perfect and unnecessary high standards may create problems in individuals' daily lives and they are evaluated as risk factors for various psychological disorders (e.g., Enns & Cox, 1999; Fairburn, Cooper, Doll & Welch, 1999; Frost & Steketee, 1997; Hewitt & Flett, 1991a).

The concept of perfectionism has been investigated in three dimensions as self-oriented perfectionism, others-oriented perfectionism and socially prescribed perfectionism (Hewitt & Flett, 1991a; 1991b). It has been hypothesized that perfectionism may emerge

in childhood as a result of interactions with perfectionist parents (Barrow & Moore, 1983; Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate, 1990; Shafran & Mansell, 2001). These interactions and conditional love of the parents may lead to the development of early maladaptive schemas. Early maladaptive schemas are formed in the early years of life and may create cognitive and emotional problems in later life (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Young Schema Questionnaire was formed to determine these early maladaptive schemas and it included five schema domains with 18 schemas (Young & Brown, 2001). Among these schemas, Unrelenting Standards Hypercriticalness, Emotional Inhibition and Approval Seeking-Recognition Seeking schemas are proposed to be related with perfectionism. These schemas included several characteristics that are present in perfectionism as underestimating one's performance, showing excessive attention to details, having rigid rules and extensive criticalness for both oneself and others, avoidance from intimate relationships, risk of failure and "should" sentences (Karaosmanoğlu, n.d.).

In this study, it was aimed to investigate the effects of watching a film about perfectionism on the two dimensions of perfectionism as personal characteristics and early maladaptive schemas. Two groups were formed and Group 1 only watched the film whereas Group 2 both watched the film and got a briefing about perfectionism. The questionnaires were reapplied after ten days. It was hypothesized that the effectiveness of the film would be greater for the participants in Group 2 who got a briefing than the participants in Group 1 who only watched the film. In addition, it was hypothesized that the film would not be effective on early maladaptive schemas which are more difficult to reach but it would be effective on the level of perfectionist tendencies as personal characteristics. Besides that, to be able to determine the possible effect of identification a questionnaire formed and used to assess viewer identification.

Method

Participants

Participants of the study were 59 students from Psychology Department at Middle East Technical University (METU). There were 51 female and 8 male participants. Of this initial sample, only 34 participants completed all of the measures at all time points; at T_1 before watching the film, at T_2 after watching the film and at T_3 10 days later. There were 32 female and 2 male participants in this sample. The mean age of the participants was 21.8 years ($SD = 1.06$) and the ages ranged from 20 to 24 years.

In this study there were two groups named as Group 1 who only watched the film "The Remains of the Day" and Group 2 who watched the same film and got a briefing about perfectionism afterwards. In both Group 1 and Group 2 there were 17 participants. In each group there were 16 female and 1 male participants.

Materials

Multidimensional Perfectionism Scale (MPS). Multidimensional Perfectionism Scale has 45 items and it was developed to assess individual differences in perfectionism through three dimensions as Self-Oriented Perfectionism, Other-Oriented Perfectionism and Socially-Prescribed Perfectionism (Hewitt & Flett, 1991a; 1991b).

The Young Schema Questionnaire (YSQ). In this study measures of three Early Maladaptive Schemas (Emotional Inhibition, Unrelenting Standards-Hypercriticalness, Approval Seeking-Recognition Seeking) from 90-item short form of the original Young Schema Questionnaire (YSQ-13) (Young & Brown, 2001) were used. These are items 12, 13, 16, 30, 31, 48, 49, 52, 66, 67, 70, 84, 85, and 88 from the questionnaire.

Film Özdeşleşme Ölçeği (FÖÖ). Film Özdeşleşme Ölçeği (FÖÖ) was formed to assess viewer identification after watching a film. Firstly, a pilot study was conducted to investigate the psychometric properties of the first version of the scale. The first version of the scale has 11 items and uses 5-point Likert scale in which responses range from 1 (strongly disagree) to 5 (strongly agree). Items 2, 5 and 9 are reverse coded. In the pilot study, there were 28 participants (9 female and 19 male). The mean age of the participants was 26 years ($SD = 2.28$) and the ages ranged from 21 to 31 years. The participants watched the film "The Remains of the Day" and afterwards they filled out the scale. According to analysis results, the alpha reliability of the scale was .83. After reevaluating the scale and factor analysis it was decided to add two more items and change phrasing. In this new version of the scale, there are 13 items and none of them are reverse coded.

The Remains of the Day (1993). "The Remains of the Day" is based on a novel by Kazuo Ishiguro and directed by James Ivory. Two main characters, Mr. Stevens and Miss Kenton, are played by Anthony Hopkins and Emma Thompson. The duration of the film is 129 minutes. The story of the film takes place in England during 1950's. The butler of the Darlington Hall, Mr. Stevens took a vacation after the owner of the Darlington Hall passed on. He visited the old housekeeper of the Darlington Hall, Miss Kenton and throughout the film Mr. Stevens realizes all the chances he had missed, especially for his love to Miss

Kenton, and the empty years spend for being a perfect butler.

Procedure

All participants were invited to watch the film "The Remains of the Day" in the cinema hall of the university. All of the participants completed MPS and measures of three EMSs from YSQ before watching the film at T_1 . After watching the film at T_2 , Group 1 participants completed MPS, measures of three EMSs and FÖÖ. On the other hand, Group 2 get briefing about perfectionism after watching the film. This briefing included the definition and the features of perfectionism, maintaining mechanisms of perfectionism and the ways to cope with it. After the briefing, Group 2 participants completed MPS, measures of three EMSs and FÖÖ. At T_3 , after 10 days all participants again completed MPS and measures of three EMSs from YSQ.

Results and Discussion

Psychometric Properties of Film Özdeşleşme Ölçeği

Internal consistency of FÖÖ assessed for the initial sample with 59 participants. According to results alpha reliability of the scale was .94 for 13 items. FÖÖ responses were also analyzed using principal-components extraction to estimate the number of factors. The analysis revealed that with an eigenvalue criterion of 1.00, there is only one factor explaining 59 % of the variance. Apart from that, 3.91 % of the responses were "Strongly Agree", 20.43 % of the responses were "Agree", 18.26 % of the responses were "Neutral", 28.48 % of the responses were "Disagree" and lastly 28.92 % of the responses were given as "Strongly Disagree".

Psychometric Properties of Three Early Maladaptive Schemas from Young Schema Questionnaire.

Internal consistency coefficients of the whole scale and three subscales which are "Emotional Inhibition" ($r = .77$), "Unrelenting Standards-Hypercriticalness" ($r = .77$), and "Approval Seeking-Recognition Seeking" ($r = .82$) were calculated. Alpha coefficient of the scale was .80. Apart from these, the Pearson-correlation coefficient between MPS and EMSs as a whole scale was found as .67 ($p < .01$).

Group and Time Differences

In order to assess if there are significant differences in measures of perfectionism among different time intervals and groups a 2 (Group) x 3 (Time) mixed design ANOVA with repeated measures on the last factor was conducted. Results indicated that the main effect for time was significant ($F_{2,64} = 11.63, p < .05$,

$\eta^2 = .30$). According to posthoc analysis conducted by Least Significant Difference (LSD), participants' perfectionism scores at T_1 ($M = 169.79$) were significantly different from T_2 ($M = 160.62$) and T_3 ($M = 157.53$) measurements. However, there is no significant difference between T_2 and T_3 measurements.

For perfectionism related EMSs on the whole results did not yield and significant main or interaction effect. However, when scores for EMSs were calculated separately for each schema, a significant main effect or "Emotional Inhibition" is found ($F_{2,64} = 5.6, p < .05, \eta^2 = .10$). According to posthoc analysis conducted by Least Significant Difference (LSD), Emotional Inhibition at T_2 ($M = 8.85$) was significantly different from T_1 ($M = 9.68$) and T_3 ($M = 10.14$); however there is no significant difference between T_1 and T_3 .

According to the results, perfectionist characteristics of the participants that were evaluated by MPS significantly decreased and remained stable after 10 days re-test for both groups. This finding is consistent with literature which stated the possible positive effects of films in various areas (Cape, 2003; Shapiro & Rucker, 2004; Worchel, 1972).

Additionally, there were no significant differences between groups among different time intervals. Although these findings pointed that the effect of the film is sufficient to create a change on perfectionism scores, when the means of both groups at different time intervals are closely investigated a different scene appears. Mean scores of Group 1 remained almost the same at T_2 ($M = 161.5$) and T_3 ($M = 161.4$), whereas mean scores of Group 2 has a tendency to decrease from T_2 ($M = 159.8$) to T_3 ($M = 153.6$) even though it is not significant. This meaningful difference may indicate that the briefing about perfectionism may help decrease participants' perfectionism.

Results of this study also showed that no significant change was present in the whole scale measure of three EMSs, at different time intervals as T_1 , T_2 and T_3 . The findings supported present study's hypothesis that there will be no significant difference on the measure of schemas related with perfectionism for Group 1 and Group 2 at T_2 and T_3 which is in accordance with the literature stating that schemas are hard to alter (Young, Klosko & Weishaar, 2003).

However, according to results, when three EMSs are investigated one by one, a significant change was found for Emotional Inhibition at different time intervals. Emotional Inhibition scores of the participants significantly decrease from T_1 ($M = 9.68$) to T_2 ($M = 8.85$) and after 10 days significantly increase at T_3 ($M = 10.14$). This significant change in Emotional Inhibition may be due to emotional effect of the film on participants. The depiction of a perfectionist man,

the negative consequences of being a perfectionist and the portrayal of the chances Mr. Stevens missed throughout his life might have created an emotional reaction on participants. However, the change of the Emotional Inhibition responses at T_2 did not remain stable. In other words, the effect of the film on schemas was not permanent as expected and the effect of the film extinguished at T_3 .

According to results of Film Özdeşleşme Ölçeği, when the neutral responses are taken into consideration, it can be proposed that for 76 % of the participants effective identification was not established. Therefore, an analysis based on strong or weak identification with the film cannot be done for perfectionism and its related EMSs.

According to results it can be stated that participants did not identify with the characters in the film. The possible reasons for this result may be gender and age differences among characters in the film and participants. Another reason for not having strong identification with film characters may be the features of the film.

Additionally, the environment in which the film was viewed could affect identification. Many studies were conducted to investigate the role of different factors like image size and visual quality on the sense of presence while watching a television program or a movie assuming larger images will likely to elicit feelings of presence (Lombard, Reich, Grabe, Bracken & Ditton, 2000). Considering this fact, the film was presented in a hall suitable for movies in the university campus. However, the screen was not identical with the ones in theatres therefore it might not have supported loss of self-awareness that is thought to be an essential feature for establishing identification.

If identification did not occur strongly in this study, the effect of the film on perfectionism is surprising because identification is considered as the first step for creating a change in bibliotherapy and cinematherapy

(Sharp et al., 2002). Moreover, identification is considered a core mechanism for explaining the social effects of the media on society (Cohen, 2001). However, cinematherapy is a new field in psychology, and its mechanisms for creating a change are not clear yet.

When the results of this study reviewed as a whole, it can be stated that this study made a contribution to the literature of cinematherapy Films, especially when accompanied with briefings or effective therapies are likely to create a desired change on individuals. Specifically in group therapies, the use of films could be very helpful. Films can be used both to educate individuals on specific topics and to create a discussion platform. To share a common experience while watching a film and to express feelings afterwards may also enhance therapeutic relationship among clients and the therapist. Apart from that, giving films as homework both in therapies and in psycho education is likely to increase compliance to homework. Using films may also help individuals to maintain the desired change after termination of the therapies.

Limitations of the Study and Directions for Future Research

First of all, the participants of the study are university students and do not represent a clinical sample. Therefore, for future research, it would be important and useful to include clinical and larger samples. Another limitation of this study is that we had to show the movie with Turkish subtitle because there was no Turkish overdub. As the participants were students in a university that teaches in English, all participants were assumed to be at least intermediate level English speakers. For future research, selecting films with Turkish overdub instead of using Turkish subtitle will be more appropriate. For the future research controlling gender and age differences in the sample would enhance identification.