

BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ KURAMI BAĞLAMINDA YERALTI FİLMİNİN ANALİZİ

Nasuh Taşkın AYDIN¹

ÖZ

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) birçok ruhsal problemin tedavisinde etkili olduğu kanıtlanmış ve etkinliği üzerine en fazla araştırma yapılan psikoterapi yaklaşımlarından biridir. Bu araştırmanın amacı ise Osian's Cinefan Film Festivali ve Dubai Uluslararası Film Festivali'nde en iyi film ödülünü almış Yeraltı filmini BDT çerçevesinde incelenmektir. Filmde öfke kontrol problemi olan, varoluşsal sorunlar yaşayan Muharrem ile diğer oyuncuların söylem ve davranışları BDT'nin kavram ve görüşleri açısından analiz edilmiştir. Bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden doküman analizi kullanılmıştır. Çalışmada, BDT bilişsel yapı, ABC modeli, bilişsel çarpıtmalar gibi temel kavram ve varsayımlarına ilişkin çok sayıda örnek tespit edilerek açıklanmıştır. BDT'nin kuramsal ve kavramsal boyutlarının farklı konularda gerçekleştirilecek film analizi aracılığıyla incelenmesinin ve somutlaştırılmasının ruh sağlığı alanında çalışan meslek profesyonellerine ve eğitim alan kişilere katkı sunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Bilişsel Davranışçı Terapi, Öfke Kontrol Problemi, Film Analizi, Doküman İncelemesi

ANALYSIS OF THE YERALTI MOVIE IN THE CONTEXT OF COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY THEORY

ABSTRACT

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) is one of the psychotherapy approaches that has been proven effective in the treatment of many mental problems and the effectiveness of which has been studied the most. The aim of this research is to examine the Underground film, which received the best film award at Osian's Cinefan Film Festival and Dubai International Film Festival, within the framework of CIS. In the film, the discourse and behavior of Muharrem and the other actors, who have anger control problems and existential problems, have been analyzed in terms of the concepts and opinions of CIS. Document analysis, one of the qualitative research methods, was used in this study. In the study, a large number of examples related to the basic concepts and assumptions of CBT such as cognitive structure, ABC model, cognitive distortions were identified and explained. It is thought that the study and embodiment of the theoretical and conceptual dimensions of the CBT through film analysis, which will be performed on different topics, will contribute to professional professionals working in the field of mental health and people receiving education.

Key Words

Cognitive Behavioral Therapy, Anger Control Problem, Movie Analysis, Document Review

¹Psikolojik Danışman, Milli Eğitim Bakanlığı, e-mail: ntaaydin95@gmail.com, ORCID: 0000-0002-3537-4286

Alıntılama: Aydın, N.T. (2023). Bilişsel davranışçı terapi kuramı bağlamında yeraltı filminin analizi. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 7(13), 1-17.

Giriş

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) düşüncelerimizin, duygu ve davranışlarımız üzerinde belirleyici bir etki yarattığını öne süren yapılandırılmış bir terapi ekolüdür. Kuramsal alt yapısını öğrenme kuramları ve bilişsel psikolojiden alan BDT bilişsel, davranışsal teknikler ve problem çözme becerilerine ilişkin yaklaşımları içerir. BDT, her ne kadar ruhsal bozuklukları ve insan davranışını açıklamada bilişsel ve davranışsal öğeler üzerinde dursa da duygusal, gelişimsel ve sosyal değişkenleri de içerisinde barındırır (Özcan ve Çelik, 2017). Kökleri Epiktetos'a kadar dayanan BDT'ye göre duygu ve davranışlarımızın temel kaynağı yaşadığımız olaylar ve karşılaştığımız durumlar değil onlara yüklediğimiz anlam, olayları, durumları yorumlama ve değerlendirme biçimimizdir (Türkçapar, 2018).

İnsan yaşamının içerisinde meydana gelen ve onun farklı yönlerini barındıran sanat eserleri, bu yaşamın toplumsal boyutlarını da ortaya koyar. Fakat bunlar, bir aynadaki gibi tıpa tıp değil sanatçının bilişsel, duygusal süzgecinden geçerek şekillenen yansımalarıdır. Bu değerlendirme sinema açısından da geçerlidir (Makal, 2008). Geçmişten bugüne sinema ve psikoloji bilimi birçok projede birlikte rol oynamıştır. Sinema, psikoloji disiplininin karakterlerini ve unsurlarını var ederken faydalanmış, psikoloji ise kendini ifade ederken somutlaştırma ihtiyacı duyduğunda sinemadan yararlanmıştır (Köse, 2007). Günümüzde psikolojiden sosyolojiye, eğitim bilimlerinden rehberlik ve psikolojik danışmanlığa kadar farklı bilimsel disiplinler tarafından öğrencilere yönelik, eğitim ya da psikoterapötik amaçlarla filmlerden yararlanılmaktadır (Boyacı ve İlhan, 2016; Çakı vd., 2017; Fatihayah ve Simanjuntak, 2022; Koch ve Dollarhide, 2000; Pimentel, 2010; Polat, 2017; Tümlü ve Acar, 2014). Filmlere psikolojide (Çağ ve Acar, 2015; Falsafi ve., 2011; Türküler-Aka ve Gençöz, 2010; Ginsparg, 2000; Komang vd., 2022; Tümlü ve Acar, 2014) ve psikolojik danışman adaylarına yönelik eğitimlerde (Kağnıcı, 2015; Koch ve Dollarhide, 2000; Shepard ve Brew, 2005) yer verilmektedir. Sinema filmlerinden psikolojik danışma kuramlarına farklı bir açıdan bakma ve değerlendirme ile psikolojik danışma sürecinde terapötik bir araç olarak da yararlanılmaktadır (Tümlü ve Acar, 2014).

Filmlerden psikoterapi sürecinde yardımcı bir teknik olarak yararlandığı gibi sinematerapi, psikoterapi yaklaşımı olarak da kullanılabilir (Türküler-Aka ve Gençöz, 2010). Bu çerçeveden bakıldığında bireyi sosyal bağlamı içerisinde anlama ve incelemenin en etkili yöntemlerinden biri de sinema filmleridir. Alan yazında farklı kuramsal bakış açılarıyla film analizinin yapıldığı çok sayıda araştırma (Bozdağ, 2018; Geiger ve Rutsky, 2013; Runtu vd., 2022; Teixeira vd., 2020) bulunsa da BDT çerçevesinde yapılan film analizi çalışmalarının (Boyacı ve İlhan, 2016; Öztürkler ve Karaaziz, 2021) sınırlı olduğu görülmektedir. Ayrıca öfke kontrol problemine örnek teşkil edecek bir filmin BDT bağlamında incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Bu perspektifle yapılan çalışmanın psikoloji alan yazınına ve psikolojik danışman adaylarının eğitimine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada Rus yazar Dostoyevski'nin "Yeraltından Notlar" isimli romanından esinlenilerek kurgulanan ve başrolünde, nefret ettiği eski bir arkadaşının onuruna düzenlenen yemeğe bir şekilde kendisini davet ettiren sonrasında eski defterlerin açıldığı ve hem kendisiyle hem de arkadaşlarıyla utanç veren bir hesaplaşmanın

içerisine giren Muharrem'in bilişsel yapısı ile davranış ve söylemleri BDT kapsamında incelenmiştir. Filmin başrol oyuncusu Muharrem öfke kontrol sorunu yaşamaktadır. Bu araştırmada oldukça sık olarak karşılaşılan ve bireyin hem kendisi hem de çevresi için olumsuz birçok durumun ortaya çıkmasına neden olan öfke kontrol problemine (Del Vecchio ve O'Leary, 2004; Sütçü vd., 2010; Türk vd., 2018) örnek teşkil etmesi açısından Yeraltı filmi tercih edilmiştir. Öfke kontrol problemi olan danışanlarla çalışırken hem bireysel hem de grupla psikoterapide BDT yaygın olarak uygulanmaktadır (Erözkan, 2006; Feindler ve Ecton, 1986; Rahmatulin, 2018; Şekerci vd., 2017). Araştırmada öncelikli olarak BDT'nin varsayımları ve temel kavramları ele alınmış ve filmde geçen bazı sahnelerin analizi aracılığıyla film BDT çerçevesinde değerlendirilmiştir.

Bilişsel Davranışçı Terapi Kuramı ve Temel Varsayımları

BDT bilişsel psikoloji ve öğrenme ilkelerine dayalı olarak ortaya çıkmış görünse de esasında bu kuramların oluşturduğu akademik çevrede doğmamıştır. Aaron T. Beck tarafından geliştirilen Bilişsel Terapi, bireylerin duygu ve davranışlarının ortaya çıkmasında kural, tutum ve inanç gibi bilişsel faktörlerin temel rol oynadığı savına dayanmaktadır (Özdel, 2015). 1980'lerde davranışçı kuram ile bilişsel terapinin entegrasyonu sonucu ortaya çıkan BDT, psikoterapi tarihindeki en başarılı kuramsal bütünleşme örneklerinden biri olmakla birlikte, kaygı bozukluklarından obsesif kompulsif bozukluğa, somatoform bozukluklarından yeme bozuklukları ve psikotik bozukluklara kadar uygulanan bir psikoterapi modeli olmakla birlikte etkinliği en çok araştırılan ve üzerinde çalışılan psikoterapilerdendir.

BDT'ye göre bilişsel organizasyonumuzda olay ve durumları nasıl anlamlandırdığımız ve yorumladığımız, psikolojik tepkilerimiz üzerinde belirleyici bir etkidir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Her bireyin farklı bir algılama biçimine sahip olduğu göz önünde bulundurulduğunda aynı olayın bireylerce farklı yorumlanması muhtemeldir. Bilişsel alandaki bu yorumlamaların sonucu olarak farklı tepkiler ortaya çıkar (Karabacak vd., 2016).

BDT'nin temel varsayımı psikolojik sorunların ana kaynağının bireylerin duygu ve davranışlarını belirleyen çarpıtılmış ya da işlevsiz düşünceler olduğudur. Bu düşüncelerin gerçekçi bir biçimde yeniden analiz edilip, değiştirilmesi, duygu ve davranışlarda da olumlu anlamda değişikliğe yol açar (Dinç, 2012). İnsanların duygusal açıdan nasıl hissettikleri ve ne biçimde davrandıkları, bir durumu nasıl değerlendirdikleri ve o durum ile ilgili olarak nasıl düşündükleri ile ilişkilidir. Durumun kendisi bireylerin nasıl hissettikleri ve nasıl davrandıklarını belirlemez (Beck, 2018). Bilişsel yapı iç içe geçmiş üç daire olarak değerlendirildiğinde en yüzeyde otomatik düşünceler, onun altında ara inançlar ve çekirdekte de temel inançlar yer alır (Türkçapar, 2018).

Otomatik düşünceler gün içerisinde kendiliğinden ortaya çıkar. Belirli bir şekilde düşünmeye niyetlenmeyiz ve bununla ilgili plan yapmayız. Esasında çoğu zaman düşüncelerimizin farkında bile değilizdir. BDT'nin ana odak noktalarından biri otomatik düşüncelerin farkına varılmasını sağlamaktır. Otomatik düşüncelerle birlikte, bütün bireylerin yüzeyin altında bulunan ve çok da farkında olmadığımız ancak ruh halimiz, davranışlarımız ve bedensel belirtilerimiz üzerinde güçlü

etkileri olan ara inançları vardır. Ara inançlar genellikle farkındalığımız dışında olduğu için altta yatan varsayımlar olarak nitelendirilir. Temel inançlar kendimiz, diğerleri ve dünya ile ilgili katı ve kesin ifadelerdir. Tüm bireyler hem olumlu hem de olumsuz temel inançlara sahiptir. Temel inançlar, olumlu ya da olumsuz bir olay ve durumla karşı karşıya kaldığımızda hareket geçer. Kendimizi iyi hissettiğimizde olumlu temel inançlarımız, ruh halimiz kötü olduğunda ise olumsuz temel inançlarımız aktive olur (Greenberger ve Padesky, 2019).

Yöntem

Bu çalışma yapımcısından izin alınarak yönetmenliğini Zeki Demirkubuz'un yaptığı Yeraltı filminin BDT kuramına dayalı olarak analiz edildiği betimsel bir araştırmadır. Çalışma nitel araştırma yöntemlerinden döküman analiziyle gerçekleştirilmiştir. Döküman analizi, yazılı, bilgisayar temelli ya da internet aracılığıyla erişilmiş materyalin sistematik bir biçimde incelenmesi ve değerlendirilmesi aşamasında yapılan işlemlerdir (Bowen, 2009). Döküman analizinde kullanılan dijital içerikler araştırmacının kullanabileceği veri zenginliğini arttırarak yanlılığı azaltmaktadır (Goodson ve Walker, 1988).

İşlem

Bu araştırmada BDT'nin varsayımlarını ve temel kavramlarını film analizi aracılığıyla örneklendirme amaçlanmıştır. Alan yazına katkı sağlamak ve bu alanda çalışanlara farklı bir perspektif sunmak amacıyla Yeraltı filmi analizi edilerek BDT'nin temel kavram ve varsayımları somutlaştırılmaya çalışılmıştır. BDT'nin temel kavramlarını temsil eden sahneler incelenmiş ve BDT'nin temel kuramsal çerçevesi içerisinde değerlendirilmiştir. Filmde bazı sahnelerin analizi aracılığıyla; bilişsel çarpıtma, otomatik düşünce, ara inanç, temel inanç ve A-B-C modeli gibi BDT kavramları açıklanmış ve örneklendirilmiştir. Herhangi bir detayı atlamamak için film sahneleri birçok kez izlenerek incelenmiştir.

Bulgular

Filmin başrolünde oynayan Muharrem (Engin Günaydın) memur olarak çalışan, rutin bir yaşama sahip olmakla birlikte herhangi bir yakın arkadaşı ve sosyal ilişkisi olmayan, evine temizliğe gelen Türkan (Nihal Yalçın) dışında kimseyle genelde konuşmayan depresif bir bireydir. Muharrem, Türkan da dâhil olmak üzere insanlarla sağlıklı bir iletişim kuramamakta, öfkesini kontrol etmekte güçlük yaşamaktadır.

Eski bir arkadaşı olan Cevat (Serhat Tutumluer)'in İstanbul'a gidecek ve orada bir edebiyat ödülü alacak olması sebebiyle onuruna verilecek ve Muharrem'in de tanıdığı eski arkadaşlarının katılacağı yemeğe Muharrem kendisini, yemeği düzenleyen arkadaşlarını bir şekilde ikna ederek davet ettirir. Yemekte, Muharrem anımsadığı olayların da etkisiyle yine öfkesini kontrol edemez ve arkadaşlarıyla sözel münakaşaya girmeye başlar. Yemeğin sonunda diğer dört arkadaşı Muharrem'i yalnız bırakarak eğlenmeye devam eder ve restorandan ayrılırlar. Yalnız kalan Muharrem daha da depresif bir ruh haline girer ve öfkesini kontrol edemeyerek arkadaşlarının gittiğini düşündüğü otele giderek olay çıkarır. Sonrasında eve gelen Muharrem ertesi gün Türkan ile kahvaltıda tartışır ve öfkesini kontrol edemeyerek Türkan'a hakaret ve küfür eder, evdeki eşyaları kırar,

dağıtır. Akşam olur ve evde yalnızdır. Bitmek tükenmez bilmeyen iç hesaplaşmaları ve varoluşsal sorunları zirveye ulaşmıştır. Davranışlarını, seçimlerini sorgulamakta ve kendisiyle yüzleşmektedir.

Tablo 1. Filmle ilgili bilgiler (Demirkubuz, 2012)

Yönetmen	Zeki Demirkubuz
Yapımcı	Mavi Film
Senarist	Zeki Demirkubuz
Oyuncular	Engin Günaydın, Nergis Öztürk, Serhat Tutumluer, Murat Cemcir, Feridun Koç, Nihal Yalçın, Serkan Keskin, Sarp Apak
Süre	110 dakika
Ülke	Türkçe
Dil	Türkçe

Filmin başrolü Muharrem'in sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyen, iletişim kurmakta ve devam ettirmekte zorlanmasına neden olan öfke kontrol problemi bulunmaktadır. Karşısındaki kişi veya kişiler hoşuna gitmeyecek bir ifade kullandığında ya da kendisini eleştirdiğinde öfkesini kontrol edememekte ve sözel, fiziksel olarak durum ve olayla orantısız tepkiler vermektedir. Öfke kontrol edilemediğinde hem yöneldiği kişiyi, hem de öfkeyi gösteren bireyin yaşamını olumsuz olarak etkilemektedir. Duygusal, bilişsel ve fizyolojik yönleriyle yaşanan öfkenin yoğun ve istendik olmayan boyutları göz önünde bulundurulduğunda ciddi sorunlara neden olmaktadır. Öfkenin en fazla tehlike yaratan sonucu şiddet içerikli davranışlar olmakla birlikte, saldırgan davranışlar söz konusu olduğunda ise artık bir kontrol yitimi söz konusudur (Soykan, 2003). Saldırganlık hem fiziksel hem de fiziksel olmayan şekillerde ortaya çıkabilir ve birey sözel olarak da saldırganlık davranışları sergileyebilir (Spielberger vd., 1995).

Toplumsal düzeni olumsuz anlamda etkileyen ve bireysel olarak kişileri zor durumda bırakan durumların sebeplerinden birinin de öfke duygusunu yönetememek olduğu düşünülmektedir. Öfke, bireyin kendisine ve çevresine karşı zarar verebilecek davranışların ortaya çıkmasına neden olabilecek bir duygudur. Olumlu işlevleri de olmakla birlikte genel olarak öfke, saldırganlık ve engellenme ile ilişkilendirilmektedir. Öfke duygusu birçok kuramsal görüş tarafından ele alınmış ve açıklanmıştır (Şahin, 2005).

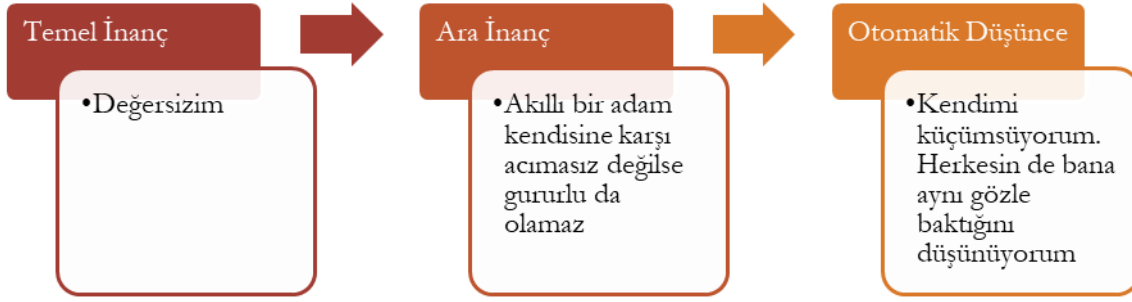
BDT, öfkeyi insan deneyiminin doğal bir parçası ve temel insani bir duygu olarak görür. Öfkenin oluşmasında fizyolojik, nörolojik, hormonal ve mizaç özellikleriyle ilgili değişkenleri göz ardı etmez fakat nihayetinde öfke deneyimi ve öfkenin ifadesini temel olarak kişinin bilişsel yapısına dayalı olarak ortaya çıkan yorumlama ve değerlendirme mekanizmasıyla açıklar (Deffenbacher, 2011). Başka bir deyişle BDT, bireyin karşılaştığı olay ve durumların değil onları algılama ve yorumlama biçiminin öfkeyi ve öfkeyi ifade etme biçimini ortaya çıkardığını savunur.

Bilişsel Yapı

BDT, 1970'lerde Beck ve Ellis öncülüğünde ortaya atılan Bilişsel Terapi Kuramı üzerine inşa edilmiştir. İlerleyen süreçte bilişsel psikoloji ve sosyal öğrenme kuramının katkılarıyla zenginleşmiştir (Özcan ve Çelik, 2017). Bilişsel şemalar, erken çocuklukta oluşmaya başlamakta ve yaşam boyu gelişmektedir. Kişinin kendisi ve dünya ile ilgili bu temel inançları yaşamsal deneyimler, gelişimsel süreç, travmatik yaşantı ve kritik olaylar ile şekillenir. Erken çocuklukta edinilen işlevsel inançlar, yetişkinlikte bireyin kendisiyle ilgili olumlu algılar geliştirmesini sağlar (Sharf, 2012). Otomatik düşünceler çoğu zaman dikkat edilmeyen düşünce ve imajlar akışıdır. Bu düşünceler bireyin yaşadığı olumsuz duygular öncesinde de bulunur. Bunların önemli bir kısmı belirgin olmayan, biçimlendirilmemiş ve bireyin bilinçli bir çabayla aklına getirmedikleri düşüncelerdir. Otomatik düşünceler bazen duygulara eşlik ederken bazen de duyguların ortaya çıkmasında rol oynayabilir (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

Otomatik düşüncelerin altında yer alan ara inançlar kural, tutum ve varsayım olarak ortaya çıkar (Beck, 2018). Kural ve varsayımların kişinin davranışlarına yol gösterici bir işlevi vardır. Birey seçici bir şekilde karşılaştığı uyarınları bir süzgeçten geçirir, bazılarını engeller, önceki deneyimleriyle ve zihinsel yapısıyla ilişkilendirir. Kural ve kavramların oluşturduğu öbekler belirli temalar etrafında şekillenir (Beck, 2021). Daha köklü değişiklikler ise bireyin işlevsel olmayan temel inançlarının dönüştürülmesine bağlıdır (Dinç, 2012). Temel inançlar aktive olduğu zaman olay ve durumları nasıl algıladığımızı ve yorumladığımızı belirleyerek ara inanç ve otomatik düşünceleri ortaya çıkmasına yol açar. Temel inançlar genellikle çocukluktan itibaren yaşamımızda yer alırlar. BDT'de genel olarak otomatik düşünceler ve ara inançlar üzerinde durulur ve çalışılır. Bu durumun nedeni otomatik düşünceler ve ara inançlar düzeyinde değişimin daha hızlı olması ve genel anlamda ruhsal durumumuzu düzelmesi için yeterli olmasıdır (Greenberger ve Padesky, 2019).

Filmin 13. dakikasında geçen sahne Muharrem'in bilişsel yapısını örneklendirmektedir. Çalıştığı kurumda masasında otururken odayı paylaştığı bir iş arkadaşıyla göz göze gelir ve aklından şu düşünceler geçer: *"Akıllı bir adam kendine karşı acımasız değilse gururlu da olamaz Bense sınırsız gururum yüzünden kendime hiç acımiyorum. Nefret edercesine küçümsüyorum. Herkesin de bana aynı gözle baktığını düşünüyordum."* Burada Muharrem'in değersizlik temel inancının ortaya çıktığı görülmektedir. *"Akıllı bir adam kendine karşı acımasız değilse gururlu da olamaz."* Bu ifade de Muharrem'in değersizlik temel inancı çerçevesinde ortaya çıkmış bir ara inanç görülmektedir. Ara inançlar kural, tutum ve varsayım içerir (Beck, 2018). Muharrem'in otomatik düşüncesi ise şu ifade ile örneklendirilebilir: *"Herkesin de bana aynı gözle baktığını düşünüyordum."* Otomatik düşünceler biliş akışı içerisinde kendiliğinden ortaya çıkan sözel ve imgesel parçalara verilen isimdir. Bu düşüncelerin "otomatik" olarak nitelendirilmesinin nedeni zihinde aniden beliren, spontane olarak ortaya çıkan düşünceler, imajlar olmalarıdır. BDT, spesifik olarak duygusal sıkıntı durumlarına eşlik eden olumsuz otomatik düşünceleri ele alır. Genel olarak kişiler tarafından bu düşünceler fark edilmezken eşlik eden duygular fark edilir (Özcan ve Çelik, 2017). Filmin başkarakteri Muharrem'in bilişsel yapısı BDT çerçevesinde analiz edilmiş ve Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Muharrem'in Bilişsel Yapısı

Şekil 1 incelendiğinde Muharrem'in kendisiyle ilgili olumsuz düşüncelerinin ortaya çıkmasının ana kaynağının değersizim temel inancı olduğu görülmektedir. Ara inancının da temel inancını besleyen ve yansıtan bir yapıda olduğu görülmektedir. Otomatik düşüncelerle ortaya çıkan ve ortak, tekrarlayan temalardan, derine inme yöntemi veya ölçekler aracılığıyla ara inançlara ulaşılabilir. Sözel olarak fazlaca ifade edilmese de "eğer" sözcüğüyle başlayan ve "meli-malı" biçiminde zorunluluk bildiren düşünceler ara inanç olarak tanımlanabilir. Ara inançlar bireylerin temel inançlardan korunmak amacıyla geliştirdikleri koruyucu bir bariyer işlevi gören bilişsel yapılardır (Yalçın vd., 2020).

Bilişsel Çarpıtmalar

Bilgi işleme süreci hatalı veya eksik olduğunda ortaya çıkan düşünceler bilişsel çarpıtma olarak nitelendirilmekle birlikte bireyin temel ve ara inançları bilişsel çarpıtmaların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Şemalar erken dönemde olduğundan erken çocukluk sürecinde ortaya çıkan bilgi işleme boyutundaki hatalar temel ve ara inançları destekler niteliktedir. Esasında bilişsel çarpıtmalar temel inançlarla uyumludur ve onları destekleyecek bir işleve sahiptir. Farklı psikolojik bozukluklarda ortaya çıkabilen dokuz temel bilişsel çarpıtma: Ya hep ya hiç düşüncesi, seçici soyutlama, zihin okuma, felaketleştirme, etiketleme, aşırı genelleme, büyütme veya küçültme ile kişiselleştirme (Sharf, 2012). Duygusal bozukların ortaya çıkmasında bilişsel çarpıtmaların önemli bir rol oynadığı tespit edilmiştir (Yurica ve DiTomasso, 2005). Türkçapar (2018) bilişsel çarpıtmaları aşağıdaki gibi açıklamıştır:

Felaketleştirme, ileriye dönük olarak gerçekleşmesi muhtemel tüm olasılıkları hesaba katmak yerine sadece olumsuz olanı öngörme olarak ifade edilebilir. Hep ya da hiç biçiminde düşünme, durumları ya siyah ya da beyaza indirgemektir. Karşılaşılan olay ve durumlar iki uç bağlamında değerlendirilmesi söz konusudur. Zihin okuma, diğer insanların zihinlerinden ne geçtiğini, onların da bizim zihnimizden ne geçtiğini bildikleri varsayımına dayanan bir bilişsel çarpıtmadır. Meli-malı düşünme tarzında kişinin kendisinin ve diğerlerinin nasıl davranması gerektiği ve dünyanın nasıl bir yer olması gerektiğini konusunda katı kuralları vardır. Seçici soyutlama, olay ve durumları bütünlük bağlamından kopararak tek bir detay ya da detayları referans alarak açıklamaktır. Etiketleme, kişinin daha gerçekçi ve duruma uygun değerlendirme yapmak yerine kendisine ve diğerlerine genel etiketleme yapıştırması ve durumun tümünün bu niteleme ile açıklamasıdır.

Filmin başrolündeki Muharrem'in duygu ve davranışlarını etkileyen bilişsel çarpıtmaları, ilgili sahnelerin analizi aracılığıyla bu bölümde incelenmiştir. Filmde bilişsel çarpıtmalara örnek teşkil edecek sahneler açıklanmak üzere tespit edilmiş ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2. Analiz Edilen Sahnelere İlişkin Liste

Sahneler	Gösterim Zamanı	Sahne İçeriği
1	13. dk.	Bilişsel Yapı
2	20., 24., 67., 80. ve 91. dk.	Öfke Kontrol Problemi
3	24. ve 67. dk.	A-B-C Modeli
4	14. ve 107. dk.	Felaketleştirme
5	66. dk.	Hep ya da Hiç Biçiminde Düşünme
6	21., 47. ve 52. dk.	Zihin Okuma
7	31. dk.	Meli-Malı İfadeleri
8	66. dk.	Seçici Soyutlama
9	9. ve 20. dk.	Etiketleme

Felaketleştirme: Bireyin, elinde herhangi bir veri ya da yeterli kanıt olmamasına rağmen geleceğe ilişkin olumsuz çıkarımlarda ve tahminlerde bulunmasıdır. Kişi sanki geleceğe projeksiyon yapmış gibi olumsuz bir durumun gerçekleşeceği yönünde bir beklentiye girmiştir (Sharf, 2012). Filmde Muharrem eski bir arkadaşı olan Sinan'ın ofisinin bulunduğu binada içeriye girmek için zile basmadan önce zihninde gelmekle çok da gerekli bir iş yapmadığı düşüncesi geçmektedir. Burada Muharrem arkadaşlarıyla arasında olumsuz bir durum veya olay gerçekleşeceğine dair herhangi bir kanıt bulunmamasına rağmen arkadaşının ofisine gitmeyi gereksiz bir durum olarak görmekte ve görüşmeye olumsuz bir anlam yüklemektedir.

Muharrem: Aniden karar verdiğim bu ziyaretle gereksiz bir iş yaptığımı adım gibi biliyordum (14. dk.).

Muharrem elinde herhangi bir veri olmamasına rağmen arkadaşının yanına gelmekle gereksiz bir girişimde bulunduğunu ifade etmekte ve olumsuz bir beklenti içerisine girmektedir. Bu çarpıtılmış düşüncesi Muharrem'in öfke hissetmesine ve arkadaşlarıyla çatışma yaşamasına yol açmıştır. BDT'nin hedeflerinden biri de kişinin bu şekilde ortaya çıkan ve işlevsiz, gerçeğe uygun olmayan düşüncelerinin farkına varmasıdır (Türkçapar, 2018; Yalçın vd., 2020).

Başka bir sahnede Muharrem bir öfke kontrol yitiminden sonra yatak odasında yalnızken içinden şu düşünceler geçer:

Acı en üst sınırına ulaştığında alçakçasına zayıflamaya, yerini daha önce hiç tatmadığım cinsten başka bir duyguya bırakmaya başladı. Kendini olanca şiddetiyle hissettiren diş ağrısına benzeyen zevkli bir duygu. Birden başıma gelen bütün felaketlerin nedeninin bu olduğunu anladım. Artık değişemeyeceğimi, bunu kendimin de istemediğini, başka bir adam olamayacağımı söylüyordu (107. dk.).

Muharrem elinde geleceğe dair herhangi bir bilgi olmamasına rağmen geleceğe dair karamsar düşüncelere sahiptir. Değişmeyeceğini ve yaşadığı olumsuzlukların devam edeceğini düşünmektedir.

Hep ya da Hiç Biçiminde Düşünme: Muharrem arkadaşları onu restoranda yalnız bırakıp gittiklerinde önce evine dönmek için taksiye biner. Tam evinin önüne gelip ineceğinde şoföre, arkadaşlarının gittiklerini düşündüğü otelin ismini söyleyerek otelin yerini bilip bilmediğini sorar ve otele gitmeye karar verir. Yoldayken içinden şu düşünce geçmektedir:

Son çarem buydu. Bu pislik ya bu gece temizlenecek ya da geberip gidecektim (66. dk.).

Muharrem'in burada karşılaştığı olay ve içine düştüğü durum karşısında kutuplaşmış iki düşünceye sahip olduğu görülmektedir. Diğer alternatifleri ve seçimleri göz ardı etmekte sadece iki olası ihtimale odaklanmaktadır.

Zihin Okuma: Filmde zihin okumaya örnek oluşturacak birçok sahne bulunmaktadır. İlk örnekte Muharrem, Sinan'ın ofisindeyken Cevat ile ilgili olarak Sinan'a:

Muharrem: Biraz bir gururunuz okşandığı zaman hemen hizaya geçiyorsunuz sizde tahammül edemediğim konu bu işte. Bu huyunuz yüzünden nefret ediyorum sizden.

Sinan: Lan madem nefret ediyorsun ne işin var aramızda? Çattık ya!

Muharrem: Neyse ben kaçıyorum. Sen de o kadar kafaya takma herifi tokatlayacak değiliz herhalde. En fazla ince ince didişiriz onun da hoşuna gider zaten (21. dk.).

Muharrem, karşılıklı atışmanın ve tartışmanın Cevat'ın hoşuna gideceğini düşünmektedir. Cevat'ın böyle bir düşünce veya isteğe sahip olduğuna dair bir kanıtı sahip değildir fakat Cevat'ın bu durumdan hoşlanacağını düşünmektedir.

Diğer bir sahnede restoranda yemek yedikleri esnada Cevat ile Muharrem arasında şöyle bir konuşma geçer:

Cevat: Ama yine de senin sandığın gibi insanlar olmadığımızı bilmeni isteriz. Öyle değil mi arkadaşlar?

Muharrem: Sizin nasıl insanlar olduğunuzu sanyormuşum ben? Yanlış anlama sadece merak ettiğim için soruyorum.

Cevat: Bak alınganlığın tuttu işte yine ben de bundan bahsediyordum (47. dk.).

Muharrem, arkadaşlarının kişilikleriyle ilgili herhangi bir yorum ve değerlendirme yapmamış olmasına rağmen Cevat bir açıklama yapma gereği duymaktadır. Cevat'ın elinde o esnada Muharrem'in kendileriyle ilgili ifade ettiği bir şey olmamasına rağmen Muharrem'in zihninden geçtiğini sandığı düşüncelerle ilgili yorum yapmaktadır.

Diğer bir sahnede ise yine restoranda yemek yerken Muharrem'in söyledikleri ile ilgili Sinan ve Tarık arasında şu diyalog geçer:

Sinan: Ne deyim ya Muharrem? Sen de Cevat'ın dediği gibi her defasında takacak bir şey buluyorsun.

Tarık: Ya taktığından değil ya işte bize zekâsını göstermek istiyor apaçık ortada (52. dk.).

Muharrem, zeki olduğunu veya bunu ima edecek bir ifadede bulunmuş olmamasına rağmen Tarık, Muharrem'in konuşmalarını bir zekâ gösterisi olarak yorumlamakta ve bunu Muharrem'in bilinçli olarak yaptığını düşünmektedir.

Meli-Malı İfadeleri: Muharrem'in kitap okuma, televizyon izleme, sinemaya gitme ve spor yapma sahnelerinin gösterildiği esnada zihninden şu düşünce geçiyor:

Çamura batmanın bile bir anlamı olmalıydı (31. dk.).

Muharrem bu ifadeyle yaşamda her şeyin bir anlamı olması gerektiği yönünde kesinlik ifade eden bir düşünce hatasını ortaya koyuyor.

Seçici Soyutlama: Muharrem, arkadaşlarının kendisini yalnız bırakıp gittiklerini düşündüğü otele doğru taksi ile yol alırken keyfi çıkarsama bilişsel hatasına bir örnek gerçekleşmektedir. Konuşma aşağıdaki gibidir:

Muharrem: Kenara çek!

Taksici: Ne oldu abi?

Muharrem: Ya kenara çek! Niye gittim ki oların yemeğine, mahvoldum ne yapacağım ben şimdi? Mahvoldum. Ben ne yapacağım şimdi?

Taksici: Abi ne oldu rahatsızlandın mı? (66. dk.).

Muharrem, yemeğe giderek rezil olduğunu, arkadaşlarının kendisini aşağıladığını ve küçümsediğini düşünmektedir. Sadece yemekte arkadaşlarının kendisini yalnız bırakmaları durumunu referans alarak yaşamının geneli ile ilgili bir çıkarımda bulunmakta ve kendisini mahvolmuş olarak tanımlamaktadır.

Etiketleme: Muharrem ile Türkan arasında geçen bir konuşmada Türkan, Muharrem'in oturduğu binada gündelikçi olarak gittiği birinin kendisine yönelttiği soru ve ithamları delirmek olarak nitelendirmektedir. Sahnede geçen diyalog aşağıdaki gibidir:

Türkan: Çağırdı gittim. Bir saattir neredeymişim? Onu adam yerine koymuyormuşum.

Muharrem: Neden yapıyor bunu?

Türkan: Delirdi (9. dk.).

Başka bir sahnede etiketleme bilişsel çarpıtmasına örnek oluşturan bir sahne Sinan ile Muharrem arasında geçmektedir. Diyalog şu şekildedir:

Sinan: Ya sen ne acayip bir adamsın ya her yerde bu Cevat'ın peşinden hırsız, sahtekâr diye dolaşan sen değil misin oğlum? Şimdi tutturmuş adamın onuruna verilen yemeğe geleceğim diyorsun.

Muharrem: Vay canına Allah'ın hırsız bir ödül aldı diye birden onurlu adam oldu öyle mi?

Sinan: Bak işte bak başladın yine bak. Ya aranızda onca şey oldu yine aynısını yapıyorsun ya. Hastasın oğlum sen (20. dk.).

Sinan, Muharrem'in Cevat'a karşı hem eleştiri ve ithamda bulunmasını hem de Cevat'ın onuruna verilecek bir yemeğe katılmak istemesini hastalık olarak nitelendirmektedir.

A-B-C Modeli

ABC modeli, BDT’de olay ve durumların değil düşüncelerin, duygu ve davranışlarını belirlediği savını somutlaştıran bir modellemedir (Kart vd., 2021). Bu modelde karşılaşılan olay veya yaşantı “A” ile ifade edilir. İşlevsel veya mantık dışı inanç, yorum ve değerlendirmelerin yani düşüncelerin yer aldığı kısım “B” ile temsil edilir ve bu kısım duygu ve davranışlarımıza denk düşen “C” yi belirler (DiGiuseppe vd, 2014). ABC modeli aynı zamanda BDT’de durum düzeyinde kavramsallaştırma yaparak danışana bilişsel modelin tanıtılması için de kullanılır (Türkçapar, 2018).

Muharrem akşam odasındaiken dışarıdan bir müzik sesi geldiğini duyar ve balkona çıkar. Ses yan apartmanda bir daireden gelmektedir. Muharrem o saatte yüksek sesle müzik dinlenilmesini saygısızlık olarak görmekte ve rahatsızlık verdikleri şeklinde yorumlamaktadır. Sahne ile ilgili A-B-C modeli aşağıda verilmiştir.

Muharrem: Bu yaptıkları saygısızlık, insanları rahatsız ediyorlar, bir kişide kalkıp ne oldu demiyor (24.dk.).

Bu cümle ile ilgili sahne, ABC modeline göre değerlendirildiğinde (A) Yan apartmandaki bir dairede yüksek sesle müzik dinlenilmesi, (C) Muharrem’in küfür etmesi ve müzik sesi gelen dairenin camını kırmasıdır. (C)’ye neden olan (B) ise Muharrem’in yüksek sesle müzik dinlenilmesini saygısızlık ve rahatsız edici bir durum olarak yorumlaması ve kimsenin bu duruma tepki göstermemesine yönelik olumsuz değerlendirmesidir.

Diğer bir sahnede arkadaşları Muharrem’i restoranda yalnız bırakarak ayrılmışlar ve onu davet etmeyerek birlikte başka bir yere gitmişlerdir. Muharrem bu durumu arkadaşlarının kendisini aşağılaması ve küçümsemeleri şeklinde değerlendirmiştir. Sahne ile ilgili A-B-C modeli aşağıdaki gibidir:

Muharrem: Beni aşağıladılar, küçümsediler (67. dk.).

Bu sahne ABC modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde ise (A) Arkadaşlarının Muharrem’i tek bırakarak restorandan ayrılmaları, (C) Muharrem’in arkadaşlarının gittiğini düşündüğü otele giderek otelde yüksek sesle bağırarak küfür hakaret ederek arkadaşlarını aramasıdır. (C)’ye sebep olan (B) ise Muharrem’in arkadaşlarının bu davranışlarını kendisini aşağıladıkları ve küçümsedikleri şeklindeki değerlendirmesidir.

Tartışma ve Sonuç

Geçmişten bugüne psikoloji ve sinema sürekli etkileşim halinde olmuş ve birbirini farklı açılardan etkilemiştir (Köse, 2007). Günümüzde de sinemadan psikolojide yararlanılmakta ve aynı zamanda psikolojik danışman adaylarının eğitimlerinde de kullanılmaktadır (Çağ ve Acar, 2015; Falsafi vd., 2011; Türküler-Aka ve Gençöz, 2010; Ginsparg, 2000; Kağnıcı, 2015; Koch ve Dollarhide, 2000; Komang vd., 2022; Shepard ve Brew, 2005; Tümlü ve Acar, 2014). Ayrıca filmlerden psikolojik danışma kuramlarına farklı bir perspektiften bakarak analiz etme ile psikolojik danışma seanslarında da terapötik bir teknik olarak yararlanılmaktadır (Tümlü ve Acar, 2014). Günümüzde BDT birçok ruhsal problemin tedavisinde etkin ve kanıtla dayalı olarak geliştirilmiş psikoterapi protokolleriyle kullanılmaktadır (Beck,

2018; Türkçapar ve Sargın, 2012). Bu araştırmada film analizi aracılığıyla BDT'nin temel çerçevesi; ABC modeli, bilişsel yapı, temel inançlar, ara inançlar, otomatik düşünceler ve bilişsel çarpıtmalar gibi kuramın temel kavramları incelenmiştir. Kuramın temel kavramlarını açıklamak gayesiyle Yeraltı isimli filmi analiz edilmiştir.

Yeraltı filminin başkarakteri Muharrem'in önem arz ettiği düşünülen davranış ve söylemleri BDT'nin temel kavram ve varsayımları perspektifinde incelendiğinde, Muharrem'in çok sayıda olumsuz inançları, işlevsiz otomatik düşünceleri ve bilişsel çarpıtmaları olduğu görülmüştür. Bu durum Muharrem'in bireysel ve sosyal yaşantılarının olumsuz etkilenmesine yol açmıştır. BDT'ye göre Muharrem'in değersizlik, çaresizlik ve sevilmemeye temel inançlarının olduğu görülmekle birlikte en baskın temel inancı değersizliktir. Ayrıca Muharrem'de görülen bilişsel çarpıtmalar felaketleştirme, etiketleme, ya hep ya hiç biçiminde düşünme, meli-malı ifadeleri, zihin okuma ve seçici soyutlamadır. Ayrıca Muharrem'de bilişsel üçlüden yoğun olarak kendisi ile ilgili olumsuz değerlendirme ve gelecekle ilgili olumsuz değerlendirmenin olduğu görülmektedir. Film oyuncularından Türkan ve Sinan'ın etiketleme, Tarık ve Cevat'ın ise zihin okuma bilişsel çarpıtmaları olduğu görülmektedir. Terapistin temel sorumluluğu ortaya çıkan olumsuz duygu ve davranışların nedeninin olay ve durumlar değil, gerçeğe uygun olmayan, işlevsiz yorum ve değerlendirmeler olduğunu öğretmektir (DiGiuseppe vd., 2014). Yeni bir şey öğrenme vurgusu diğer psikoterapi yaklaşımlarına kıyasla BDT'de daha öncelikli bir durumdur. Bu bağlamda terapist ile danışan arasındaki ilişki öğretmen-öğrenci ilişkisine benzemektedir (Türkçapar, 2018).

Günümüzde üzerinde en fazla araştırma yapılan psikoterapi yaklaşımlarından biri de BDT'dir (Türkçapar ve Sargın, 2012). Ancak BDT'nin kuramsal varsayımlarını ve temel kavramlarını film analizi aracılığıyla inceleyen sınırlı sayıda araştırma (Boyacı ve İlhan, 2016; Öztürkler ve Karaaziz, 2021; Yıldız, 2020) olduğu görülmektedir. BDT'nin kuramsal ve kavramsal boyutlarının farklı konularda gerçekleştirilecek film analizi aracılığıyla incelenmesinin ve somutlaştırılmasının ruh sağlığı alanında çalışan meslek profesyonellerine ve eğitim alan kişilere katkı sunacağı düşünülmektedir. Ayrıca tek çalışmada farklı psikoterapi kuramlarını film analizi aracılığıyla karşılaştırmanın kuramlar arasındaki benzerlik ve farklılıkların anlaşılması açısından yarar sağlayacağı düşünülmektedir.

Yalnızlık, sosyal geri çekilme, çaresizlik, sevilmezlik, yabancılaşma duygusu yaşayan bireylerin sayısı giderek çoğalmaktadır. Bu gerçeklik bireylerin ve toplumların akıldışı inanç, düşünce ve davranışlarının artmasına neden olmakla birlikte günlük yaşamda sürekli karşılaştığımız fakat farkına varmakta güçlük yaşadığımız birçok olgu, yönetmen ve senaristlerce sinema aracılığıyla insanlara sunulmaktadır (Yıldız, 2020). Bu çerçeveden bakıldığında sinema filmlerinin akademik alanda yapılan çalışma ve eğitime katkı sunmakla birlikte insanların yaşadıkları fakat anlamakta ve anlamlandırmakta güçlük çektikleri birçok durum ve olayı somutlaştırması ve verdiği mesajlar açısından da önemli olduğu düşünülmektedir. Araştırmada incelenen Yeraltı filmi BDT'nin birçok kavramına örnek teşkil edecek sahnelerin olması sebebiyle tercih edilmiştir.

Filmin başkahramanı öfke kontrol problemi yaşayan biridir. Öfke kontrol probleminin çok sık görülmesi (Türk vd., 2018) ve öfkenin bireyin hem kendisi hem de çevresi için birçok olumsuz durumun ortaya çıkmasına neden olma potansiyelinin olması (Del Vecchio ve O'Leary, 2004; Sütcü vd., 2010) önem arz eden bir durumdur. Bu bağlamda BDT ve öfke kontrol probleminin Yeraltı filminin aracılığıyla analiz edilmiş olmasının alan yazına katkı sunacağı düşünülmektedir. Film analizi aracılığıyla yapılmış çok sayıda araştırma (Geiger ve Rutsky, 2013; Runtu vd., 2022; Teixeira vd., 2020) olsa da BDT kapsamında yapılmış çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir.

BDT çocuk ve ergenlere yönelik olarak da yaygın olarak uygulanan bir psikoterapidir (Stallard, 2018). Çocuk veya ergenlik dönemini konu alan filmlerin BDT kapsamında analiz edilmesi alan yazına katkı sunabilir. Bu çalışmada BDT'nin bazı kavramları ve kuramsal görüşleri incelenebilmiştir. İlerde yapılacak araştırmalarda BDT'nin farklı kavram ve varsayımlarına örnek sunabilecek filmler analiz edilebilir.

Kaynakça

- Beck, A.T. (2021). *Bilişsel Yapılar ve Anksiyojenik Kurallar. In Anksiyete Bozuklukları ve Fobiler* (6. Baskı). Litera Yayıncılık.
- Beck, J.S. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi: Temelleri ve ötesi* (M. Şahin & I. Tarı Cömert; İkinci basımdan çeviri). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bowen, G. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27-40.
- Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 734-746.
- Bozdağ, Y. (2018). Film analizi yöntemi ile aile terapileri: Gilbert'in Hayalleri. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2(3), 87-95.
- Çağ, P., & Acar, N.V. (2015). A view of the symbolic-experiential family therapy of Carl Whitaker through movie analysis. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 15(3), 575-586.
- Çakı, C., Zorlu, Y., & Karaca, M. (2017). Türk sinemasında nazizm ideolojisi: Kırımlı filmi ve göstergebilimsel analizi. *Sosyoloji Konferansları-Istanbul Journal of Sociological Studies*, 56(2), 65-93.
- Deffenbacher, J.L. (2011). Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 212-221.
- Del Vecchio, T., & O'Leary, K.D. (2004). Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 24(1), 15-34.
- Demirkubuz, Z. (Yönetmen) (2012). *Yeraltı (Film)*. Mavi Film.
- DiGiuseppe, R.A., DiGiuseppe, R., Doyle, K.A., Dryden, W., & Backx, W. (2013). *A practitioner's guide to rational-emotive behavior therapy*. Oxford University Press.
- Dinç, M. (2012). Aaron Temkin Beck: Eleştirel düşüncenin peşinden yaratıcı bir psikoterapi kuramına. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(2), 70-76.
- Erözkan, A. (2006). Öfke ile Başa çıkma: Bilişsel davranışçı terapilere dayalı bir program. *Milli Eğitim*, 36(171), 55-66.
- Falsafi, P., Khorashad, S., Khosravi, & Abedin, A. (2011). Psychological analysis of the movie "Who's Afraid of Virginia Wolf?" by using Jungian archetypes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 999-1002.
- Fatihayah, D., & Simanjuntak, M.B. (2022). Analysis of the importance gender equality in the "Kartini" movie by Hanung Bramantyo. *Literacy: International Scientific Journals of Social, Education, Humanities*, 1(2), 83-93.
- Feindler, E.L., & Ecton, R.B. (1986). *Adolescent anger control: Cognitive-behavioral techniques*. Pergamon Press.

- Geiger, J., & Rutsky, R. L. (2013). *Film analysis: A norton reader*. Second Edition. W. W. Norton & Company.
- Ginsparg, S. (2000). Legends of the fall: A movie analysis. *Psychoanalytic Psychology*, 17, 400-404.
- Gökçakan, Z., & Gökçakan, N. (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 91-101.
- Goodson, I., & Walker, R. (1988). *Putting life into educational research*. In R.R. Sherman & R.B. Webb (Eds.), *Qualitative Research In Education* (pp.110-122). Routledge.
- Greenberger, D., & Padesky, C.A. (2019). *Evinizdeki terapist* (27. Basım). Altın Kitapları.
- Kağnıcı, D.Y. (2015). Psikolojik danışman eğitiminde cinsel yönelim olgusunun irdelenmesi: Benim çocuğum filmi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(44), 83-95.
- Karabacak, A., Yıldırım, N., Adıgüzel, E., & Kurt, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin aile ile ilgili değişkenler açısından incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 516-533.
- Kart, A., Özdel, K., & Türkçapar, M.H. (2021). Şizofreni tedavisinde bilişsel davranışçı terapi. *Nöropsikiatri Arşivi*, 58(Ek-1), 61-65.
- Koch, G., & Dollarhide, C.T. (2000). Using a popular film in counselor education: Good Will Hunting as a teaching tool. *Counselor Education and Supervision*, 39(3), 203-210.
- Komang, A., Winarta, I.G.N., & Santika, I.D.A.D.M. (2022). An analysis of psychological aspect of the main character in Cruella movie. *Elysian Journal: English Literature, Linguistics and Translation Studies*, 2(2), 85-95.
- Köse, B. (2007). Sinemada psikoterapistler ve psikoterapi etiği. *Türk Psikoloji Bülteni*, 13(41), 1-15.
- Makal, A. (2008). Türkiye emek tarihinin bir izdüşüm alanı olarak 'Edebiyat'. *Çalışma ve Toplum*, 3(18), 15-43.
- Özcan, Ö., & Çelik, G.G. (2017). Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi - Özel Konular*, 3(2), 115-120.
- Özdel, K. (2015). Dünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: Teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Öztürkler, M., & Karaaziz, M. (2021). Beyaz şeytan filminin bilişsel davranışçı psikoterapi perspektifinden değerlendirilmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(4), 298-303.
- Pimentel, C. (2010). Critical race talk in teacher education through movie analysis: Fro. *Multicultural Education*, 17(3), 51-56.

- Polat, S. (2017). Eğitim temalı filmlerin çokkültürlü eğitim açısından analizi. *Journal of Turkish Studies*, 12(18), 475-504.
- Rahmatulin, Z. (2018). *Bilişsel davranışçı tekniklerle hazırlanan öfke grup terapisinin yetişkin kadınların öfkesi üzerinde etkililiği*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Runtu, M.C., Mogea, T., & Lolowang, I. (2022). Selfishness in James Cameron's Avatar (Character Analysis). *Journal of English Culture, Language, Literature and Education*, 10(2), 266-281.
- Şahin, H. (2005). Öfke ve öfke denetiminin kuramsal temelleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Burdur Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(10), 1-22.
- Şekerci, Y.G., Terzi, H., Kitiş, Y., & Okuyan, C.B. (2017). Sekizinci sınıf öğrencilerine bilişsel davranışçı yaklaşıma göre uygulanan öfke kontrol programının etkinliği. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(4), 201-207.
- Sharf, R.S. (2012). *Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases* (5th ed). Brooks/Cole.
- Shepard, D. S., & Brew, L. (2005). Teaching theories of couples counseling: The use of popular movies. *The Family Journal*, 13(4), 406-415.
- Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.
- Spielberger, C.D., Reheiser, E.C., & Sydeman, S.J. (1995). Measuring the experience, expression, and control of anger. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 18(3), 207-232.
- Stallard, P. (2018). *Genel bakış*. In C. Gökçen (Çev.), İyi düşün iyi hisset. Say Yayınları.
- Sütcü, S.T., Aydın, A., & Sorias, O. (2010). Ergenlerde öfke ve saldırganlığı azaltmak için bilişsel davranışçı bir grup terapisi programının etkililiği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(66), 57-67.
- Teixeira, M.B.M., Galvão, L.L. da C., Mota-Santos, C.M., & Carmo, L.J.O. (2020). Women and work: Film analysis of Most Beautiful Thing. *Revista de Gestão*, 28(1), 66-83.
- Tümlü, G.Ü., & Acar, N.V. (2014). "İssız Adam" filminin gerçeklik terapisine dayalı incelenmesi. *İnsan ve İnsan*, 1(2), 62-73.
- Türk, F., Buğa, A., Çekiç, A., & Hamamcı, Z. (2018). Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı grup müdahalelerinin çocuk ve ergenlerin işlevsel olmayan düşünceleri üzerindeki etkisi: Meta-analiz çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(49), 45-61.
- Türkçapar, M.H. (2018). *Bilişsel davranışçı terapi-Temel ilkeler ve uygulama*. Epsilon Yayınevi.
- Türkçapar, M. H., & Sargın, A. E. (2012). Bilişsel davranışçı psikoterapiler: Tarihçe ve gelişim. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 7-14.

- Türküler-Aka, B., Gençöz, F. (2010). Sinematerapinin mükemmeliyetçilik ve mükemmeliyetçilikle ilgili şemalar üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 25(65), 69-77.
- Yalçın, F., Ceyhun, A.T., & Bal, F. (2020). Bilişsel davranışçı terapi yönteminin zihinsel engelli çocukların zihin kuramı becerisine etkisinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(28), 1200-1222.
- Yıldız, Y. (2020). 'Amerikan Güzeli' filminin akılcı duygusal davranışçı terapi ve bilişsel terapi'nin bazı kavram ve görüşleri açısından incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 219-232.
- Yurica, C.L., & DiTomasso, R.A. (2005). *Cognitive distortions*. In A. Freeman, S.H. Felgoise, C.M. Nezu, A.M. Nezu, & M.A. Reinecke (Eds.), *Encyclopedia of Cognitive Behavior Therapy* (pp.117-122). Springer US.