

Article Arrival Date

13. 10. 2024

Article Type

Research Article

Article Published Date

25.12.2024

Doi Number: 10.5281/zenodo.14553434

**FİLM ANALİZİ YÖNTEMİYLE SON YAZ DİZİSİNİN BİLİŞSEL DAVRANIŞCI
AİLE VE ÇİFT TERAPİSİ YAKLAŞIMIYLA BİRLİKTE İNCİLENMESİ**
EXAMINING THE 'SON YAZ' SERIES USING MOVIE ANALYSIS METHOD WITH A
COGNITIVE BEHAVIOR FAMILY AND COUPLE THERAPY APPROACH

Rahime MİNİSKER

Yakın Doğu Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Lefkoşa Kıbrıs Mersin
10, Türkiye / e-posta: raahime.m@gmail.com/ ORCID ID: 0009-0009-5902-1635

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Yakın Doğu Üniversitesi Fen ve Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü Lefkoşa
Kıbrıs Mersin 10, Türkiye / e-posta: meryem.karaaziz@neu.edu.tr/ ORCID ID: 0002-0002-
0085-612X

Özet

"Son Yaz" dizisi, ilk bölümü 2021 yılında yayınlanan ve izleyiciler tarafından büyük ilgi gören 2 sezonluk Türk dram ve aksiyon dizisidir. Dizi, suç dünyası, adalet arayışı, aile ilişkileri ve kişisel fedakârlık temalarını işlemektedir. Selim'in eşi Canan Kara Selim'in işi yüzünden çocuklarını alıp İzmir'e yerleşmiştir ve evlilikleri ilerleyememektedir. Akgün Selim'le İzmir'e gidince Selim'in kızı Yağmur ile yakınlaşma yaşar. Bu çalışmada Psikoterapi yöntemlerinden iki ekolün birleşimi olan Bilişsel Davranışçı Aile ve Çift terapisi kullanılacaktır. Bilişsel terapi Amerikalı psikiyatrist Aaron T. Beck tarafından 1960'lı yıllarda geliştirilip öncülüğünü yaptığı bireylerin düşünce biçimlerinin, özellikle işlevsiz ve olumsuz düşüncelerinin, duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğine odaklanırken Davranışçı terapi ise B.F. Skinner, Albert Bandura ve diğer davranışçı psikologlar tarafından geliştirilmiş olup bireylerin öğrenilmiş davranış kalıplarını değiştirmeye odaklanmaktadır. Sonuç olarak iki yaklaşımı birleştirip bireylerin hem düşüncelerini hem de davranışlarını değiştirerek psikolojik sorunlarla başa çıkmalarına yardımcı olmayı amaçlar.

Anahtar kelimeler: Son Yaz, Aile Terapisi, Aaron T. Beck, B.F.Skinner, Film Analizi

Abstract

"Son Yaz" is a Turkish drama and action series that aired its first episode in 2021 and quickly gained significant interest from viewers. The series, which ran for two seasons, explores themes of the criminal world, the pursuit of justice, family relationships, and personal sacrifice. In the story, Selim's wife, Canan Kara, moves to İzmir with their children due to Selim's work, and their marriage faces difficulties. When Akgün travels to İzmir with Selim, he develops a close relationship with Selim's daughter, Yağmur. In this study, a combination of two psychotherapy approaches, Cognitive Behavioral Family and Couples Therapy, will be applied. Cognitive Therapy, pioneered by American psychiatrist Aaron T. Beck in the 1960s, focuses on how individuals' thought patterns, particularly dysfunctional and negative thoughts, influence their emotions and behaviors. Behavioral Therapy, developed by behaviorist psychologists like B.F. Skinner and Albert Bandura, focuses on changing learned behavior patterns. By integrating these two approaches, the aim is to help individuals cope with psychological issues by transforming both their thoughts and behaviors.

Keywords: Son Yaz, Family Therapy, Aaron T. Beck, B.F. Skinner, Film Analysis

Giriş

Amerikalı psikiyatrist Aaron T. Beck, 1960'larda Bilişsel Davranışçı Aile ve Çift Terapisi olarak da bilinen BDT'yi geliştirmiştir. Beck, insanların düşüncelerinin duygularını ve davranışlarını nasıl etkilediğini keşfetmiştir. Başlangıçta Freud'un psikanalitik teorilerini

kullanarak depresyonu anlamaya çalışan Beck, depresyondan muzdarip kişilerin sıklıkla olumsuz düşünce kalıplarına sahip olduklarını ve bu düşüncelerin depresyonu daha da ilerlettiğini keşfetmiştir. Aile içi ya da çiftler arasındaki ilişkilerde yaşanan sorunları çözmek için bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını kullanan bir terapi yaklaşımıdır. Bilişsel Davranışçı Terapinin temel temellerine dayanarak, ilişkilerdeki çatışmaların altında yatan işlevsiz düşünce kalıplarını, yanlış inançları ve bu düşüncelerin ilişkileri nasıl etkilediğini incelediği öne sürülmüştür. Amaç, insanların kendi düşünce süreçlerini daha iyi anlamaları ve daha olumlu ve sağlıklı bir şekilde yeniden düzenlemeleridir. Bu dizilerden biri olan Son Yaz, olay örgüsü ve karakterlerin derin iç çatışmaları ile öne çıkmaktadır. Dizi, idealist bir savcı olan Selim Kara ile suç dünyasına bulaşmış genç Akgün Gökbalp Taşkın'ın kesişen hayatlarını, onların düşünce ve davranışlarının psikolojik temellerine vurgu yaparak izleyiciye sunacaktır.

1. Kavramsal Çerçeve

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), düşünce ve davranış kalıplarının bir kişinin duygusal sağlığı üzerindeki etkisini araştıran etkili bir terapi yaklaşımıdır (Beck, 1976; Ellis, 1991). Olumsuz düşünce kalıplarının bireyin duygularını ve davranışlarını etkilediğini iddia eden Beck, bu kalıpların değiştirilmesiyle ruhsal sorunların hafifletilebileceğini öne sürmüştür (Beck, 1979). Ellis tarafından geliştirilen Akılcı Duygusal Davranış Terapisi (REBT), kişinin irrasyonel inançlarının duygusal sorunlara neden olduğunu vurgular ve bu düşünce kalıplarının değiştirilmesi hedeflendiği belirtilmiştir (Ellis, 1962).

Monaco'ya (2009) göre, film ve dizi analizleri, yapımların yalnızca eğlenceli içerikler içermediğini, aynı zamanda karakterlerin psikolojik dinamikleri, toplumsal mesajları ve anlatı teknikleri gibi unsurlarıyla izleyicilere derin anlamlar verdiğini göstermektedir. Son Yaz dizisi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) ile ilgili olarak incelendiğinde, karakterlerinin yaşadığı travmalar ve çatışmalar, BDT'nin temel ilkelerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. BDT, bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını anlamalarına ve değiştirmelerine odaklanmıştır. Bu nedenle, Akgün'ün olumsuz düşüncelerinin suçlu davranışlarına etkisi veya Selim Kara'nın adalet arayışı ve içsel çatışmaları bu çerçevede ele alındı (Beck, 1979; Ellis, 1962). Akgün ve Selim gibi karakterlerin yaşadığı bilişsel çarpıtmalar ve savunma mekanizmaları, özellikle psikoterapi eğitiminde film ve dizi analizleri kullanılarak incelenmiştir (Clark & Beck, 2010; Hollon & Beck, 2013). Böylece analizler, izleyicilerin yapımlarla empati kurmasına yardımcı olur ve akademik ve klinik alanlarda karakter analizlerine dayalı farkındalık geliştirdi.

BDT çerçevesinde ele alındığında, Akgün'ün travmatik geçmişi ve suç dünyasındaki deneyimleri, olumsuz düşünce ve davranış kalıplarının nasıl pekiştirildiğine dair zengin örnekler sunmaktadır. Örneğin, Akgün erken yaşlarda yaşadığı kayıplar ve güvensizlikler nedeniyle kendini ve çevresini tehditkar bir yer olarak görmüş ve bu da onun suçlu davranışlarını rasyonelleştirmiştir. Bu konuyla ilgili araştırmalar, geçmişin bugünkü düşünce ve davranışları nasıl etkilediğini incelemektedir (Beck & Haigh, 2014; Clark & Beck, 2010). Ek olarak, Marlatt ve Gordon'ın (1985) yeniden düşüş önleme teorisi, Akgün gibi bireylerin eski alışkanlıklarına nasıl geri dönebileceğini anlatan bir yöntemdir. Bu teori, dizinin hikayesine ek bir katkı sağlamaktadır.

BDT'nin bilişsel yeniden yapılandırma ilkeleri, Selim Kara'nın adalet arayışında yaşadığı içsel çatışmaları ve ailesi ile olan sorunlarını ilişkilendirildi (Hollon & Beck, 2013). Bu yaklaşımın amacı, insanların olumsuz ve işlevsel olmayan düşüncelerini fark edip yeniden yapılandırması olmaktadır. Selim, adalet arayışında yaşadığı hayal kırıklıkları ve ailesine karşı olan sorumlulukları nedeniyle kendi dünyasını belirli kalıplara sokuldu. Bu bağlamda, BDT'nin yeniden yapılandırma ve bilişsel çarpıtma teknikleri, karakter çatışmalarını anlamamıza yardımcı olacağı düşünülmüştür (Kendall & Ingram, 1989).

Bu noktada BDT, Akgün'ün bu tepkileri yerine duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade etmesini sağlayacak teknikler sunacağı düşünüldü. Sonuç olarak Son Yaz dizisi, bilişsel davranışçı aile ve çift terapisi çerçevesinde yeniden ele alındığında, karakterlerin birbirleriyle olan etkileşimleri daha sağlıklı bir hale getirilebileceği düşünülmektedir. Karakterler, düşünce kalıplarını fark eder, iletişim becerilerini geliştirir ve güven sorunları üzerinde çalışırken, dizi, ilişkilere dair daha olumlu ve gelişim odaklı bir bakış açısı kazanabileceği öne sürülmektedir.

2. Yöntem

Belirli bir konuyu veya olguyu anlamak için yazılı, görsel veya dijital materyalleri incelemek, doküman analizi olarak bilinen bir araştırma yöntemidir. Bu yöntem, araştırmacının geçmişe yönelik bilgi edinmesini, olayları veya karakterleri kapsamlı bir şekilde incelemesini ve verilerin sistematik bir şekilde yorumlanmasını sağlamaktadır (Bowen, 2009). Medya çalışmaları ve toplumsal incelemeler, doküman analizi kullanarak karakterlerin psikolojik süreçleri, ilişkiler arasındaki dinamikler ve toplumsal yansımaları incelendi. Son Yaz dizisinin karakter analizi için doküman analizi kullanıldı. Bu analiz, dizinin çeşitli bölümlerinde yer alan temalar ve karakterlerin psikolojik gelişimlerini analiz etmektedir. Bu analiz amacıyla dizi 4 kez izlenmiştir ve elde edilen bilgiler Bilişsel Davranışçı Aile ve Çift Terapisi yöntemine göre incelenmiştir.

2.1 Son Yaz Dizisinin Özeti ve Demografik Özellikler

Son Yaz, idealist bir savcı olan Selim Kara'nın sorunlu bir genç olan Akgün Gökalp Taşkın ile kesişen hayatını anlatıyor. Selim, Akgün'ü suç dünyasından uzaklaştırmaya çalışırken ailesi ve mesleki etik arasındaki anlaşmazlıklarla yüzleşiyor. İzleyiciler, adalet, aile bağları ve suç ve kefarete gibi konuları işleyen derin bir psikolojik drama izleyeceklerdir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), travmatik geçmişleri ve karakterlerin duygusal dönüşümlerine odaklanmaktadır. Son Yaz dizisinin bazı demografik özellikleri Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1: “Son Yaz” Dizisinin Demografik Özellikleri

Özellik	Detaylar
---------	----------

Yayın Tarihi	2021-2022
Yapım Ülkesi	Türkiye
Tür	Dram, Psikolojik, Suç
Bölüm Sayısı	26
Yönetmen	Burak Arlıel
Senaryo	Deniz Dargı, Cenk Boğatur, Cem Görgeç
Başroller	Ali Atay (Selim Kara), Alperen Duymaz (Akgün Gökalp Taşkın), Hafsanur Sancaktutan (Yağmur Kara), Funda Eryiğit (Canan Kara)
Yayıncı Kanal	FOX Türkiye

2.2 Araştırma Etiği

Doküman analizi, bu çalışmanın araştırma etiği kurallarını karşılamıştır. Araştırma, kamuya açık veriler, dizi içeriği ve karakter bilgilerinden oluştu. Katılımcı veya özel bilgi toplama süreci olmadığı için gizlilik ve onam alma prosedürlerinin uygulanması gerekmedi. Ancak sonuçlar tarafsız bir şekilde sunuldu ve karakterlerin ve dizi yapımcılarının haklarına saygı gösterilerek değerlendirilmiştir. Sosyal bilimlerin etik kurallarını göz önünde bulundurarak, bu analizin amacı, dizi karakterlerinin psikolojik yönlerini yorumlandı (Resnik, 2020).

2.2.1 Etik Kurul İzni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. Bulgular

3.1 Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) Kuramı ve Kavramları

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin işlevsiz düşüncelerini fark etmelerini ve bu düşüncelerin duygusal ve davranışsal tepkilerini nasıl etkilediğini anlamalarını sağlayan bir terapi yaklaşımıdır (Beck, 1976; Ellis, 1962). Bu yaklaşımın amacı, düşünceleri değiştirerek davranışları da değiştirmektir. Bu kuram, Aaron T. Beck tarafından depresyon üzerine yapılan çalışmaları sırasında ortaya konan bir teoridir. Bu teoriye göre, kötü düşünce kalıpları ve yanlış temel inançlar, depresyon gibi psikolojik sorunların kaynağı olduğu görülmektedir (Clark & Beck, 2010).

3.1.1 Otomatik Düşünceler

BDT kuramını kullanarak, "otomatik düşünceler", bir kişinin zihninde hızla ortaya çıkan, genellikle olumsuz içerikli düşüncelerdir. Bireyin deneyimlerine bağlı olarak, bu düşünceler hemen ortaya çıkar ve genellikle mantıksız ya da faydasız olmaktadır (Beck, 1976). Son Yaz dizisinde Akgün karakteri, yaşadığı travmatik olayların bir sonucu olarak sürekli olarak tehdit altında hissediyor. Akgün, suç dünyasında kendini korumak için otomatik düşüncelere sahiptir. 1. sezon 5. bölümde yer alan bir sahnede Akgün'ün güven duygusundan yoksun olduğu ve çevresine sürekli şüpheyle yaklaştığı işlevsiz otomatik düşünceleri nedeniyle, Selim Kara yardım tekliflerini ilk başta tehdit olarak gördüğü düşünülmüştür (3'11).

3.1.2 Bilişsel Çarpıtmalar

Bir kişinin düşünme sürecinde yaptığı mantıksal hatalar bilişsel çarpıtma olarak bilinir. Bu hataların bir sonucu olarak, bir kişi olayı abartarak, genelleyerek veya olumsuz yönlerine odaklanarak değerlendirilir (Hollon & Beck, 2013). Son Yaz dizisi 1. sezon 6. bölümde, Akgün'ün kendi iç dünyasında "iyi bir insan olamam" tarzında bir düşünce yapısına sahip olduğu görüldü. Yağmur ve ailesinin ona güvenmesini bile yanlış bulduğu düşünülüyor. Burada Akgün'ün yaşadığı çarpıtmanın "ya hep ya hiç düşünme" olduğu öne sürülmüştür. Kendini ona sunulan hayattan dolayı saf kötü biri olarak tanımlar. BDT, bireyin düşüncelerini yeniden düzenleyerek daha tutarlı ve gerçekçi bir bakış açısı geliştirmek için bu tür bilişsel çarpıtmaları ele alındığı görülmektedir (Beck & Haigh, 2014).

3.1.3 İşlevsiz Temel İnançlar

BDT'ye göre, insanların kendileri, dünya ve gelecek hakkındaki temel inançlarının düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını önemli ölçüde etkiledi (Clark & Beck, 2010). İşe yaramayan temel inançlar, genellikle çocukluk çağında geliştirilir ve olumsuz deneyimler yoluyla pekişmektedir. 1. bölüm 2. sezondaki bir sahnede Akgün karakteri, çocukken yaşadığı kayıplar ve güvensizlikler nedeniyle değersiz, güvensiz, yalnız ve dışlanmış hissetti. Bu temel inançlar, suç dünyasında kendine bir yer edinmesine ve kabul görme arzusuna yol açtı. Akgün'ün kendine dair geliştirdiği olumsuz inançlar, BDT'nin "temel inançları sorgulama" yöntemi ile değiştirilebildiği düşünülmektedir (Beck, 1979).

3.1.4 Düşünce-Duygu-Davranış Döngüsü

BDT'nin önemli bir konsepti olan "düşünce-duygu-davranış döngüsü", bir kişinin olumsuz düşüncelerinin duygularını ve bu duyguların davranışını nasıl etkilediğini gösteren bir yapıdır. Bu döngü, bir kişinin içsel süreçleri ile dışsal tepkileri arasında bir bağlantı oluşturdu. Son Yaz dizisinde Selim, ailesine ve işine dair hissettiği hayal kırıklıkları, öfke ve suçluluk duyguları nedeniyle sert ve mesafeli bir baba figürü olmaktadır. Akgün ise sürekli bir tehditle karşı karşıya olduğu için saldırgan ve tepkisel davranmaktadır. BDT'de bu döngüyü kırmak, bireyin olumsuz düşüncelerini fark edip yeniden yapılandırmasıyla mümkün olduğu görülmektedir.

3.2 BDT Tekniklerinin Son Yaz Dizisine Uyarlanması

Bilişsel yeniden yapılandırma, maruz kalma terapisi ve davranışsal aktivasyon, BDT için kullanılan tekniklerden bazıları olmaktadır (Hollon & Beck, 2013). Son Yaz dizisinde Selim, Akgün'ü sağlıklı bir yaşam tarzı öğretmek için suç dünyasından uzaklaştırmaya çalıştı. Bu yaklaşım davranışsal aktivasyon tekniğine benzerdir. Aynı zamanda, Selim, Akgün için empati geliştirerek ona hayatında başka bir kimlik seçebileceğini göstererek, Akgün'ün işlevsiz düşüncelerini sorgulamasına yardımcı oldu. Bu yöntem, bilişsel yeniden yapılandırma tekniği ile bağlantılıdır ve Akgün'ün BDT perspektifinde daha iyi bir benlik algısı geliştirmesine yardımcı olduğu görülmektedir.

Son yaz dizisinde Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulansaydı, terapist aktif bir rol oynardı. BDT'de terapist, danışanı olumsuz düşünce kalıplarını fark etmeye ve değiştirmeye teşvik etti

(Beck, 1976). Örneğin, terapist Akgün'ün suç dünyasına ait olduğu inancını sorgulamasına yardımcı olmak için ona geçmiş deneyimlerinden hareketle sorular sorarak alternatif bakış açıları geliştirmesine yardımcı olurdu. Terapist, Selim'in "ya hep ya hiç" gibi bilişsel çarpıtmalarını fark etmesi için aktif bir rehber olarak bu düşünceleri değerlendirmesine yardımcı olabileceği düşünülmektedir (Hollon & Beck, 2013). Bu süreçte terapist, danışanın pasif bir dinleyici yerine aktif olarak düşünce kalıplarını keşfetmesine rehberlik eder. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin olumsuz ve işlevsiz düşünce kalıplarını fark etmelerine ve bu düşüncelerin duygusal ve davranışsal tepkilerini nasıl etkilediğini anlamalarına yardımcı olmaktadır (Beck, 1976). BDT, bireyin kendisi, dünya ve gelecek hakkındaki yanlış inançlarını sorgulamasını ve bunları daha olumlu ve gerçekçi bir şekilde değiştirmesini sağlamaktadır. Bu nedenle, danışan daha sağlıklı bir zihinsel yapı, duygusal dengesi ve daha işlevsel davranışlar sergileme yeteneğine sahip olduğu düşünülmektedir.

3.2.1 Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bu yöntem, bireyin işlevsiz fikirlerini fark etmesini ve onları daha olumlu ve gerçekçi fikirlerle değiştirmesini sağlar. Son Yaz dizisinde 1.sezon 2. bölümde yer alan Selim'in işini ailesinin önüne koyması sebebiyle yaşadığı tartışmaları fark edip, kendini sorguladığı sahne örnek verilebilir (50'08). Olumsuz otomatik düşüncelerini tanımlayan terapist, ardından bu düşüncelerin geçerliliğini sorgulamasını sağladığı görülmektedir (Beck, 1979).

3.2.2 Davranışsal Aktivasyon

Bu yaklaşım, bireyin depresif veya işlevsiz davranışlarından kurtulmasını ve daha olumlu ve mutlu şeyler yapmalarını sağlar. Son Yaz dizisinde 1.sezon 18.bölümde yer alan Yağmur'un yaşadığı problemler sebebiyle annesinin desteğiyle aktivitelere katılmasının ardından düzelmesi bu yapılandırmaya örnek verilebilir (1'42'41). Bu yöntem, bir kişinin olumlu hisler yaşamasına yardımcı olur; özellikle depresyon tedavisinde etkili olduğu görülmektedir (Martell, Dimidjian ve Herman-Dunn, 2010).

3.2.3 Maruz Kalma Terapisi

Bu yaklaşım, bireyin korktuğu duruma veya nesnelere sistematik olarak maruz kalması yoluyla korkularını azaltmayı amaçlar. Son Yaz dizisinde Akgün'ün Selim sayesinde geçmişiyile yüzleşmesiyle güvenli bir şekilde bu duruma maruz kalmıştır bu sahne bu yapılandırmaya örnek verilebilir (12'22) Özellikle anksiyete ve fobi tedavisinde kullanılır. Maruz kalma süreci, bireyin korkularının hayal kırıklığını ortaya çıkarmasını sağladığı görülmektedir (Foa & Kozak, 1986).

3.2.4 Günlük Tutma ve Düşünce Kayıtları

Bu yöntem, olumsuz düşünce kalıplarını belirlemek ve değiştirmek için danışanın günlük yaşamında olumsuz düşüncelerini yazıya dökmesini sağlamaktadır. Son Yaz dizisinde bu yaklaşımla ilgili bir örnek bulunamamıştır (Beck, 1995).

Sonuç

Son Yaz, idealist bir savcının, sorunlu geçmişi olan genç bir adamı suç dünyasından uzaklaştırmaya çalışırken ailesi ve adalet anlayışıyla yaşadığı içsel çatışmaları konu alan dramatik bir hikayedir. Bu çalışmanın amacı, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) yoluyla, "Son Yaz" dizisindeki karakterlerin psikolojik süreçlerini incelemektir. Travmalar, işlevsiz düşünce kalıpları ve bilişsel çarpıtmalar, bu süreçlerin karakterlerin davranış ve ilişkilerine nasıl yansıdığını anlamaktır. Bu analizin amacı, izleyicilerin BDT tekniklerinin gerçek hayattaki olaylara uygulanabilirliğini göstermek ve BDT temel kavramlarını dizi karakterlerle ilişkilendirmektir. İnsanların bilişsel çarpıtmalarını, travmatik geçmişlerin davranış ve duygularına olan etkilerini ve işlevsiz düşünce kalıplarını incelemek anlamına gelir. Son Yaz dizisinde, BDT'nin temel kavramları, Akgün ve Selim gibi karakterlerin iç çatışmaları, kendileri ve çevreleriyle ilgili olumsuz inançları ve bu inançların bu ilişkilerine yansımaları üzerinden incelendi. BDT yöntemi, karakterlerin düşünce kalıplarını sorgulayarak daha sağlıklı ve işlevsel bakış açıları geliştirmelerine yardımcı oldu. Bu, izleyicilere karakterlerin psikolojik gelişimlerini daha iyi anlama fırsatı verdi. Bununla ilgili daha fazla çalışmalara yer verilmesi önerilmiştir.

Kaynaklar

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press. Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Secaucus, NJ: Citadel Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Theory and Therapy of Anxiety and Depression: Convergence with Neurobiological Findings*. *Trends in Cognitive Sciences*, 14(9), 418-424.
- Beck, A. T., & Haigh, E. A. P. (2014). *Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 1-24.
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*. New York: Guilford Press.
- Hollon, S. D., & Beck, A. T. (2013). *Cognitive and Cognitive-Behavioral Therapies*. In M. J. Lambert (Ed.) *Bergin and Garfield's Handbook of Psychotherapy and Behavior Change* (6th ed.). Hoboken, NJ: Wiley
- Kendall, P. C., & Ingram, R. E. (1989). Cognitive-behavioral perspectives: Theory and research on depression and anxiety. *Advances in Cognitive-Behavioral Research and Therapy*, 1(4), 1-32.
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press.

Monaco, J. (2009). *How to Read a Film: Movies, Media, and Beyond*. Oxford University Press.

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

Resnik, D. B. (2020). *Research Ethics: A Philosophical Guide to the Responsible Conduct of Research*. Springer.

Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. New York: Guilford Press.

Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35.

Martell, C. R., Dimidjian, S., & Herman-Dunn, R. (2010). *Behavioral Activation for Depression: A Clinician's Guide*. New York: Guilford Press.