

Article Arrival Date**20.11.2024****Article Published Date****20.12.2024****FİLM ANALİZİ YÖNTEMİYLE İKİMİZİN HİKAYESİ FİLMİNİN ÇİFT TERAPİSİ
YAKLAŞIMIYLA BİRLİKTE İNCELENMESİ****AN EXAMINATION OF THE MOVIE “THE STORY OF US” WITH THE APPROACH
OF COUPLES THERAPY USING THE METHOD OF FILM ANALYSES****Lila CEMGÜNAL¹**¹Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, ORCID: [0009-0006-7666-0410](https://orcid.org/0009-0006-7666-0410)**Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ²**²Yakın Doğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji, <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>**Özet**

The Story of Us, 15 yıllık evliliklerini sürdürmekte zorlanan Katie ve kocası Ben'in inişli çıkışlı hikayesini anlatıyor. Filmde geri dönüşler aracılığıyla ilk tanıştıkları zamandan geldikleri güne kadar olan mutlu ve hüzünlü anlar aktarılıyor. Çocuklarına aralarındaki huzursuzluğu belli etmemek için mutlu gibi görünmeye çalışan çift çocukları kamp için evden ayrıldığı zaman ilişkilerini tekrar değerlendirme kararı alırlar bunun ardından eşler de çift terapisine katılarak ilişkilerini düzeltmeye çalışıyorlar. Bu çalışmada aile terapisi yöntemlerinden Carl Whitaker ve Virginia Satir tarafından geliştirilen Yaşantısal Yaklaşımların bir alt modeli olan Duygu Odaklı Terapi modeli ile “The Story of Us” filmi birlikte incelenmeye alınacaktır. Greenberg ve Johnson tarafından geliştirilen Duygu Odaklı Terapiler terapide duyguların öne çıkmasına dikkat çekerek danışanların yaşantılarına önem verirler. Bu çalışmada Duygu Odaklı Terapinin ne olduğu, amaçları, temel kavramları, uygulanış biçimi ve film analizinde nasıl kullanılacağı işlenmiştir. Analizde Duygu Odaklı Terapi modelinin seçilmesinin amacı filmdeki karakterlere ve çift arasındaki sorunları çözmeye en uygun olan terapi yöntemi olmasıdır. Bu çalışmayı ele alırken film analizi yöntemi ile birlikte doküman analizi yönteminin de çalışmaya katkılarına yer verilecektir. Film analiz yöntemi son zamanlarda çok popüler olup insanların etkisini daha kolay çekmektedir çünkü insanlar izlediği filmler aracılığıyla kendi günlük yaşamlarındaki yaşayış biçimi ve sorunlarına da dıştan bakabilme fırsatı bulup empati kurabilme şansını elde ediyorlar. Sonuç olarak, normal hayatımızda karşılaşabileceğimiz bu aile tablosunu içeren film, çift ve aile terapilerine sıklıkla konu olacağından dolayı, yeni yapılacak olan film analizlerine yol göstermesi adına ve Duygu Odaklı Terapi yöntemlerine katkıda bulunabileceği için incelenmeye başlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: The story of us filmi, duygu odaklı terapi, çift terapisi, film analizi.**Abstract**

The Story of Us tells the rollercoaster story of Katie and her husband Ben, who struggle to maintain their 15-year marriage. Through flashbacks, the movie shows the happy and sad moments from when they first met to the day they arrived. The couple, who pretend to be happy in order not to show it to their children, decide to re-evaluate their relationship when their children leave home for camp, after which the spouses attend couple therapy and try to improve their relationship. In this study, the Emotion Focused Therapy model, which is a sub-model of the Experiential Approaches developed by Carl Whitaker and Virginia Satir, and the movie The

Story of Us will be examined together. Developed by Greenberg and Johnson, Emotion Focused Therapies emphasize the experiences of clients by drawing attention to the prominence of emotions in therapy. In this study, the aims of Emotion Focused Therapy, its basic concepts, the way it is applied and how to use it in film analysis are covered. The purpose of choosing the Emotion Focused Therapy model in the analysis is that it is the most appropriate therapy method for the characters in the movie and for solving the problems between the couple. Film analysis method will be used in this study. The film analysis method is very popular recently and attracts people's attention more easily because people have the opportunity to look at the way of life and problems in their daily lives from the outside and empathize with them through the films they watch. As a result, the film, which contains this family picture that we can encounter in our normal lives, has started to be examined because it will be a frequent subject of couple and family therapies, to guide new film analysis and to contribute to Emotion Focused Therapy methods.

Keywords: The story of us, emotion focused therapy, couple therapy, movie analysis.

1.Giriş

1950'lerin sonlarına doğru kişi merkezli ve deneysel terapilerin öncüsü olan Rogers ve Gendlin'in terapi sürecinde danışanları açısından bakması farklı dallara ayrılmaya başlamıştır. İlk olarak bu bölünme süreci deneysel olarak adlandırıldı daha sonralarda ise kişi merkezli yaklaşım olarak bilinmeye başlandı. 60 ve 70'li yıllarda araştırmalar geliştirilerek seslerin ve ifadelerin kullanılmasıyla çağrışımsal işlevlere bakılmaya başlandı. Bu sırada Greenberg de danışanın sahip olabileceği sorumlulukları belirleyebilmek için Gestalt terapiyi incelemeye aldı. 1985 yılında duygu odaklı terapinin temelini oluşturan 6 tane terapi yöntemi oluşturuldu (Gendlin, 1981). Yıllar geçtikçe süreç-deneysel adı yerini duygu odaklı terapiye bıraktı. Sonucunda da duygu odaklı terapi modeli Leslie Greenberg ve Sue Johnson tarafından 80'li yıllarda geliştirilmeye başlanmış olup çalışmanın alt yapısı Gestalt terapi, birey odaklı terapi, varoluşçu terapi ve deneysel terapinin özellikleri sentezlenerek oluşturulmuştur (Çelik ve Aydoğdu, 2018). Daha sonra bu terapi yöntemi çift terapilerinde sıklıkla kullanılmaya başlandığı için "Çiftler için Duygu Odaklı Terapi" olarak bilinmeye başlandı.

Psikolojik hastalıkların temelinde bulunan duyguları kontrol edememe süreci ile birlikte bu duygularla nasıl başa çıkılacağı ve neden bu duygulara sahip olduğu gibi sorular duygu odaklı terapinin çıkışında etkili olmuştur. Greenberg'e göre 5 temel duygumuz vardır. Bunlar; üzüntü, öfke, korku, utanç ve acıdır. Duygular bireylerde ihtiyaçlar doğrultusunda ortaya çıkar ve duyguları değerlendirmek de bu ihtiyaçlara yardımcı olur. Duyguları değerlendirmede onları sınıflara ayırmak daha kolay olur. Duygular birincil, ikincil ve araçsal duygular olarak 3'e ayrılır (Jarry ve Paivio, 2006). Duygu Odaklı Terapinin bazı kavramları vardır. Bunlar; duygu, duygu değerlendirmesi, duygu koçluğu, duygusal şema, duygusal zekâ, duygusal farkındalık, duygusal dışavurum, duygusal düzenleme, duygusal yansıtma ve duygunun dönüştürülmesidir. Duygu odaklı terapi de duyguların ne olduğunu, nasıl açıklanacağını, kötü duyguyla nasıl baş edileceğini ve bu duyguların kontrolü hakkında beceriler kazanmamıza yardımcı olur (Greenberg, 2010). Duygu odaklı terapi danışanlara daha insancıl bir açıdan bakar yani teşhis koymak yerine duyguların anlatılmasına ve açıklanmasına önem verir. Duygu odaklı terapinin en önemli özelliği terapi esnasında danışanlarına bir deneyim yaşatmasıdır. Buna örnek olarak acı duyguyu neresinde hissettiğini öğrenmek istemesi verilebilir (Özakkaş, 2018). Duygu odaklı terapi çoğunlukla çift terapisinde kullanılır ama bunun yanında depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğunun tedavisine de eşlik ettiği durumlar görülür.

Film analizi medyatik olmaya başlayan dünyamızda giderek daha da kolay ve popüler hale gelmeye başladı. Filmler günümüz dünyasında sadece eğlence olarak görülüyor. İnsanların

iletişim kurma aracı olmalarıyla birlikte düşüncelerimize ve duygularımıza dışardan bakabilmemizde yardımcı bir rol almaya başlamıştır (Teays, 2012). Filmlerin terapilerde de kullanımı gittikçe yaygınlaşmaya başladı. Filmler bireylerin empati kurmasını sağlayarak kendi içlerinde yaşadıkları süreçlerinde daha güçlü olmalarına katkı sağlamaktadır bu yüzden de bireysel ve çift terapilerine konu olmaya başlamıştır. Aile köklerindeki problemler, şiddet, taciz, enstest gibi olaylar filmlerde sıklıkla yer aldığından dolayı bunlar gibi terapi konularına yardımcı olmaktadır (Alexander ve Waxman, 2000).

The Story of Us filmindeki çiftin duygu odaklı terapiye ihtiyaç duymasında fazlaca neden vardır. Buna örnek olarak sorumlulukları ve öncelikleri hakkında birbirleriyle tartışmaları, öfke nöbetleri, yakın ilişkilerinden veya cinsel yaşamlarından olan yakınmaları gibi sorunlar verilebilir. Filmde de bu sorunlar doğrultusunda ayrılma kararı alınmış ve terapistlere gidilmiştir. Burada terapist çiftin ailesinin köklerine indi ve onların sorunlarıyla birlikte onların da beklentilerini ve düşüncelerini taşıdıkları ortaya çıktı. Buna ek olarak da çiftin mesafe kaygıları sebebiyle Varoluşsal terapinin de kullanılmasına ihtiyaç duyulabilir (Moradian, 2010).

Bu çalışmada amaç The Story of Us filmiyle birlikte Duygu Odaklı Terapinin kesiştiği yerleri belirlemek ve çiftin nasıl iyileştiğini anlamaktır. Buna ek olarak Duygu Odaklı Terapide çalışılan sorunların bu filmdeki çiftin arasında da yer aldığı açıklanmıştır bu yüzden de bu terapi modelinin doğru olarak seçildiği kanıtlanmıştır.

2.Yöntem

The Story of Us filminin Duygu Odaklı Terapi aracılığıyla incelendiği bu çalışmada nitel araştırma yöntemlerinde olan doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analiz yönteminde elde olan bilgiler, kaynaklar gözden geçirilerek yeni veriler elde edilir. Diğer bir deyişle doküman analizi kaynakların okunması, incelenmesi, not edilmesi ve tekrar yorumlanmasıdır denilebilir (Karasar, 2005). The Story of Us filmi incelenmeye alınırken 4 kez izlenmiştir ve elde edilen bilgiler Duygu Odaklı Terapi yöntemine göre incelenmiştir.

2.1.The Story of Us Filminin Özeti ve Demografik Özellikleri

Ben ve Katie 2 çocuklu bir ailenin anne ve baba rolünü üstlenen iki kişidir. Filmin ilk sahnesi geri dönüşlerle aktararak bir terapi seansında geçiyor. Ben terapistle ilişkileri hakkındaki yakınmalarından bahsediyor ve ilişkisinin sonsuza dek süreceğinden bahsediyor. Bu çift ilk başta evli ve çocuklarıyla mutlu bir aile gibi gösterilse de zamanla bunun böyle olmadığı ve çiftin arasında anlaşmazlıklar olduğu ortaya çıkıyor. Çift çocukları kamp için evden ayrıldığı anda sürekli tartışıp bir şekilde olayı ayrılığa getiriyorlar ve artık boşanmaları gerektiğini düşünüyorlar. Sürekli tartışıp barışmayla geçen süreç terapistleri gezip yardım aramakla devam ediyor. Sonunda boşanmaya karar veren çift bir süre daha düşününce birbirlerinden ayrı kalmak istemediğini, birbirlerini sevdiğini ve duygularına hâkim olarak aileleriyle mutlu yaşamak istediklerini anlayıp barışıyorlar.

The Story of Us filminin bazı demografik özellikleri Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: “The Story of Us” Filminin Demografik Özellikleri

Yönetmen-Senarist: Rob Reiner – Alan Zweibel, Jessie Nelson
Oyuncular: Bruce Willis ve Michelle Pfeiffer
Yayın yılı: 1999
Türü: Romantik Komedi – Drama

2.2 Araştırma ve Yayın Etiği

Yapılan çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi”nde uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlıklı 2. bölümünde belirtilen eylemlerden de hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

2.2.1 Etik kurul izni

Bu araştırma etik kurul izni gerektirmemektedir.

3. Bulgular

3.1 Duygu

Duygular bireylerin olaylar sırasında ne düşüneceğini, nasıl tepki vereceğini ve olayları nasıl algılaması gerektiğinin belirleyen yapıdır (Crick ve Dodge, 1994). The Story of Us filminde Ben ve Katie'nin duygusal açıdaki dinamiği çok önemli rol oynuyor. İlk olarak Ben eşiyile olan yaşantısında hayal kırıklığına uğramış ve öfkeli hissediyor çünkü çoğu sahnede de gördüğümüz gibi cinsel yaşamlarının ve dolayısıyla bağlarının eskisi gibi olmadığı anlaşılıyor. Ben de duygularını açığa çıkaramadığı için öfke duymaya başlıyor. Katie ise kaygı ve yalnızlık duygularını bir arada yaşıyor çünkü ilişkileri ve evliliklerinin nereye varacağı açısından stres yaşamaya başlıyor. Bu sırada da Ben'in Katie'den uzaklaşması Katie'yi yalnızlık duygusunun içine düşürüyor ve Katie de başka birinden ilgi görünce ona ilgi duymaya başlıyor ve bu süreç ikisini de bir çıkmaza sokuyor. Fakat ikisinin de ortak olarak yaşadığı bir duygu var. O da sevgidir. Filmin son sahnesinde de gösterildiği gibi çift birbirini sevmekten hiç vazgeçmemiş sadece duygularını ifade etmekte zorlanmışlardır ve bundan dolayı da uzaklaşmışlardır.

3.2 Duygu Şemaları

Duygu şemaları yaşantılarımız sonucunda deneyimlediğimiz olaylara benzer bir durum yaşadığımız zaman bizim fark etmeden çıkardığımız duygulara verilen isimdir. Duygu Odaklı Terapide de çocukluktan getirdiğimiz şemalarımız çok önemli yer taşır. Bu şemaları değiştirebilmek ve tekrardan bir anlam kazandırabilmek Duygu Odaklı Terapide işlenen konulardandır (Greenberg, 2004). İlk olarak çiftin iletişimlerinde çok büyük sıkıntı görülüyor bu da iletişim şemalarındaki probleme atıfta bulunuyor. İlk sahnelerden (7') son sahnelere kadar (60'30'') iletişim kurarken birbirlerine bağırma ve birbirlerini dinlememeleri ortaya çıkıyor. Bunların sebebi ise Ben'in çocukluğundan getirdiği iletişim şemalarının hatalı olması ve kendi içine kapanmasıdır. “Kavga istisnanın ötesinde bir koşul haline geldiğinde bu birdenbire ilişkinin dili halini alıyor.” cümlesiyle Katie aslında aralarındaki iletişim dilinin kavgaya döndüğünü ve bunun sonucunda da ikisinin de köşelerine çekilip yalnızlaştığını söylüyor (71' 21'').

3.3 Duygu Değerlendirmesi

Duygularımızı yaşarken bazı duyguları çok yoğun bazılarını ise çok yüzeysel yaşıyoruz. Bu duyguları yaşayış biçimimiz terapistte bir yol gösterir. Yani Duygu Odaklı Terapide bu duyguları nasıl ve ne düzeyde yaşadığımız terapist açısından değerlendirilir ve danışanla birlikte bunların farkına varmaları üzerinde çalışılır. Duyguların değerlendirilmesinde birincil duygular, ikincil duygular ve araçsal duygular yer alır. Birincil duygular bir durum esnasında direkt olarak verilen tepkilerdir (Greenberg, 2002). Filmde Ben ve Katie'nin yaşadığı birincil duygular hüznün ve öfkedir. Evliliklerinde yaşadıkları iletişimsizlik ve tartışmalar onları üzüyor. Çocuklarını otobüse bırakıp eve döndükleri esnada yol boyunca üzgün olmaları ve hiç

konuşmamaları buna iyi bir örnek oluyor. (11' 40'') İkincil duygular ise birincil duyguların tekrardan değerlendirilip yorumlanmasıyla ortaya çıkan duygulardır. İkincil duygular bazen birincil duyguları gizlemek için de ortaya çıkar (Pascual-Leone ve ark., 2013). Filmde Katie ve Ben'in yaşadıkları ikincil duygular tartışmalarından ve yaşadıkları hüznün duygusundan dolayı suçluluk ve kaygı olarak karşımıza çıkıyor. Her ikisi de ilişkinin gidişatından hoşlanmadıkları için ve bu kötü gidişatı çocuklarının anlamasından korktukları için derin bir kaygı hissediyorlar. (47' 52'') Çocuklarını ziyarete gittikleri sahnede de ikisinin de hüznlerinden dolayı çocuklarına karşı bir suçluluk duygusu yaşadıkları görülüyor. Araçsal duygulara bakacak olursak bir amaç doğrultusunda ortaya çıkan duygulardır. Yani belli bir hedefe yöneliktir. Buna örnek olarak bir bebeğin çok acıktığı zaman ona mama vermeleri için ağlaması verilebilir (Greenberg, 2002). Ben ve Katie de sorunlarından dolayı umutsuzluk duygusunu araçsal duygu olarak geliştirmişlerdir. Umutsuzluk duygusunun araçsal duygu olma sebebi ise ilişkileri adına çaba sarf etmek için umutsuzluğu yenmeye çalışmalarından dolayı araçsal duygu olmuştur.

3.4 Duygu Düzenleme

İnsanların duygularını nasıl yaşayacaklarını, o duyguyu nasıl dışarı çıkaracaklarını ve duygularını nasıl denetleyeceklerini ifade eder. Duygusal düzenlemenin ön koşulu olarak duygusal farkındalığımızın olması gerekmektedir. Duygu düzenleme aşaması birtakım egzersizleri ve duygularımızı olumluya yönlendirme evrelerini kapsar (Greenberg, 2010). Ben ve Katie ilişkilerinde farklı duygu düzenleme teknikleri kullanıyorlar. Ben biraz daha içe dönük bir tutum sergiliyor ama buna karşılık olarak Katie ise daha dışarıya dönük ve daha açık bir tavır göstererek konuşmak istiyor. Tam da bu sırada ilişkilerindeki zıtlık ortaya çıkıyor. Duyguları düzenlemenin bir tekniği de duyguları tanımaktır. Buna göre de filmde sürekli olarak geri dönüşlerle bize çiftin ilişkisinde bu olumsuzlukları ilk nerede yaşadıkları ve bu olumsuz duyguları nasıl kazandıkları gösteriliyor. Filmde çift sürekli terapilere giderek duygularıyla nasıl başa çıkacaklarını ve bütün zorlukların onların ilişkisini güçlendirdiğini öğreniyorlar. (39' 30'')

3.5 Duyguların Dönüştürülmesi

Duyguların dönüştürülme aşaması işlevsel olmayan duygular yerine işlevsel olanları koymakla başlar. Yani kötü olan ve kötü hissettiren duygu yerine iyi duyguyu koymaktır (Greenberg, 2002). Filmin başlarında genellikle negatif duygular öne çıkar ama daha sonra çift birbirlerini sevdiğini ve bu olumsuz duygularla baş edebileceğini bunların sadece aşılması gereken güçlükler olduğunu anladıkları zaman pozitif olan duygular ortaya çıkmaya başlıyor. Negatif duyguların yerini pozitif duyguların almasının en önemli kanıtı çocuklarına ayrılacaklarını söyleyecekleri zaman bundan vazgeçip ailece mutlu olmak istediklerine karar verdikleri andı. (70' 28'') "Bu zaman içinde mükemmelleştirilen bir dans." Diyerek Katie yaşadıkları negatif duygulardan daha çok pozitif duyguların yer aldığını ve birbirlerinin herkesle olduğundan çok daha fazla ortak yönü olduğunu söyleyerek barışmak istediğini ve negatif duygularından arınmak istediğini dile getiriyor.

3.6 Duygusal Dışavurum

Duygusal dışavurumda temel amaç birincil duyguları hedef alarak sonucu ne olursa olsun o duygularla yüzleşebilmek ve acı duyguları da dışarıya sağlıklı bir şekilde çıkarabilmektir. Önemli olan zararlı duygu yerine sağlıklı ve daha güçlü olanı koyabilmektir (Kemer ve Dost, 2020). The story of us filminde de filmin en başından en son sahnesine kadar duygusal dışavurumların olduğunu görüyoruz ama bu dışavurumların bazen sağlıklı olamadığı gözlemleniyor. Ben ve Katie büyük bir kavganın içince girdikleri sahnelerde duygularını bağırarak veya birbirlerini suçlayarak dışavuruyorlar. (42' 30'') Filmin genel gidişatında ve özellikle ayrılık sahnesi ve son sahneden çok yoğun dışavurumlar yaşanır. Son sahnede zarar

veren duyguları ifade edip dışavurarak sağlıklı duygularına yani sevgilerine dönüş yapıyorlar. (70' 28'')

4. Sonuç

The story of us, klasik bir ailenin yaşayabileceği geçici bunalımları bize gösteriyor. Birbirini seven 2 çocuk sahibi Ben ve Katie iletişimsizlikten ve duygularını sağlıklı bir şekilde ifade edememekten dolayı sorunlar yaşayıp ayrılık aşamasına gelerek bunu çocuklarıyla nasıl paylaşacakları konusunda çekimser davranan bir çift olarak karşımıza çıkıyorlar. Sonucunda ise birbirleriyle gerçek duygularını paylaşıp birlikte mutlu olmaya karar veriyorlar. Bu çalışmada amaç The Story of Us filmiyle birlikte Duygu Odaklı Terapinin kesiştiği yerleri belirlemek ve çiftin nasıl iyileştiğini anlamaktır. Çalışmayla birlikte edinilen verilere göre Duygu Odaklı Terapi kavramlarının filmdeki çiftin sorunlarında önemli bir yere sahip olduğu gözlemlenmiş ve filmdeki çiftin sorunlarına en uygun olan terapi yönteminin de Duygu Odaklı Terapi yöntemi olduğu kanıtlanmıştır. Bu çalışma Duygu Odaklı Terapi bakış açısıyla incelendiğinde literatüre ve çift terapilerine iyi bir katkıda bulunduğu gözlemlenmiştir. Çalışma sürecinde edinilen bilgilerle bu tür film analizi çalışmalarına ve Duygu Odaklı Terapiyle yapılacak olan bilimsel araştırmalara daha fazla ihtiyaç olduğu gözlemlenmiştir.

5.KAYNAKLAR

- Alexander, M. ve Waxman, D. (2000). Cinemeducation: Teaching family systems through the movies. *Families, Systems & Health: The Journal of Collaborative Family Health Care*, 18 (4), 455-466.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115(1), 74-101. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.74>
- Çelik, H. ve Aydoğdu, B. (2018). Duygu odaklı terapi: Psikoterapide yeni bir yaklaşım. *Kafkas Üniversitesi, e-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 50-68.
- Gendlin, ET. (1981) *Focusing* (2nd edn). New York: Bantam Books. This book is currently available in the '25th Anniversary edition', published in 2003 by Rider Books.
- Greenberg LS (2002) *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients To Work Through Their Feelings*. Washington, American Psychological Association
- Greenberg LS (2002) *Emotion-Focused Therapy: Coaching Clients To Work Through Their Feelings*. Washington, American Psychological Association.
- Greenberg LS (2010) *Emotion-focused therapy: An overview*. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4: 3-12.
- Greenberg, L. S. (2004). *Emotion-focused therapy*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 11, 3–16. <https://doi.org/10.1002/cpp.388>
- Greenberg, L.S. (2010). *Emotion-focused therapy: An overview*. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*: 4 (33), 1-12. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd>.
- Jarry, J., & Paivio, S. (2006). *Emotion-focused therapy for anger*. In E.L. Feindler (Ed.) *Anger-related disorders: A practitioner's guide to comparative treatments* (pp. 223-239). New York: Springer Publishing Company
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayın Dağıtım. Kaya Şengün, A. (2020). 8.sınıf T.C. İnkılap Tarihi ve Atatürkçülük ders kitabının içerik düzenleme ilkelerine uygunluğunun incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi.
- Moradian, M. A. (2010). *Diagnostic and Treatment of a Couple Therapy, based on the movie: "The Story of Us"* The Chicago School of Professional Psychology Los Angeles, California

- Özakkaş, T. (2018). Duygu odaklı bireysel terapi ders notları.İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Pascual-Leone, A., Gilles, P., Singh, T., & Andreescu, C. (2013). Problem anger in psychotherapy: An emotionfocused perspective on hate, rage, and rejecting anger. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 43, 83- 92. <http://dx.doi.org/10.1007/s10879-012-9214-8>.
- Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2020; 12(Suppl 1):411-425 doi: 10.18863/pgy.807954
- Teays, W. (2012). *Seeing the Light: Exploring Ethics through Movies*. Malden, MA: Wiley – Blackwell