Original Article

Received/Accepted Dates

14.09.2026/11.10.2026

DOI 10.52096/usbd.10.48.15

International Journal of Social Sciences

Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi

www.sobider.net e-ISSN: 2548-0685

IJSS

Babam ve Oğlum Filminin Bilişsel Davranışçı Terapi Bağlamında İncelenmesi

Araştırma Makalesi

Konu: Psikoloji

Birgül Ekinci

Department of Psychology, Near East University, Faculty of Arts and Science, Nicosia-Cyprus, **Orcid:** https://orcid.org/0009-0008-0240-2579, **E-mail:** birgulekinci5@gmail.com

Özet

Türk sinemasının önemli yapıtlarından biri olan *Babam ve Oğlum* filmi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kuramsal çerçevesi içinde ele alınmıştır. Film, bireysel yaşantıların, erken dönem deneyimlerin ve aile içi ilişkilerin bireyin düşünce yapıları, duygusal tepkileri ve davranış örüntüleri üzerindeki belirleyici etkisini güçlü bir anlatımla ortaya koymaktadır. Çalışmada özellikle Sadık ve Hüseyin Efendi karakterleri üzerinden kuşaklar arası çatışma, işlevsiz temel inançlar, bilişsel çarpıtmalar ve bu çarpıtmaların duygusal sonuçları incelenmiştir. Sadık'ın yaşamı boyunca taşıdığı değersizlik, reddedilme ve suçluluk şemalarının; Hüseyin Efendi'nin ise katı, kuralcı ve kontrol odaklı düşünce yapısının, karakterlerin birbirleriyle olan ilişkilerini ve yaşadıkları duygusal kopukluğu nasıl beslediği BDT perspektifiyle değerlendirilmiştir. Filmde yer alan travma, kayıp ve yas temaları, bireylerin olayları algılama biçimleri ve bu algıların duygu davranış döngüsüne etkisi açısından ele alınmış; özellikle bastırılmış duyguların ve ifade edilemeyen düşüncelerin zamanla psikolojik yük oluşturduğu vurgulanmıştır. Bu bağlamda çalışma, sinemanın yalnızca sanatsal bir anlatım aracı değil, aynı zamanda psikoterapi kuramlarının somut örnekler üzerinden anlaşılmasına katkı sağlayan güçlü bir gözlem alanı sunduğunu ortaya koymaktadır. *Babam ve Oğlum* filmi, BDT açısından değerlendirildiğinde, bireysel ve ailevi sorunların kökeninde yer alan bilişsel süreçleri görünür kılarak hem ruh sağlığı alanında çalışanlar hem de izleyiciler için düşündürücü ve öğretici bir kaynak niteliği taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranışçı Terapi, Babam ve Oğlum, Aile İlişkileri, Bilişsel Çarpıtmalar, Travma ve Yas.

An Examinatşon of The Film "My Father and My Son" Within The Context of Cognitive Behavioral Therapy

Abstract

The film "My Father and Son," a significant work of Turkish cinema, has been analyzed within the framework of Cognitive Behavioral Therapy (CBT). The film powerfully portrays the decisive influence of individual experiences, early childhood experiences, and family relationships on an individual's thought patterns, emotional responses, and behavioral patterns. This study specifically examines intergenerational conflict, dysfunctional core beliefs, cognitive distortions, and the emotional consequences of these distortions through the characters of Sadık and Hüseyin Efendi. The study evaluates, from a CBT perspective, how Sadık's schemas of worthlessness, rejection, and guilt, and Hüseyin Efendi's rigid, rule-bound, and control-oriented thought patterns, fuel the characters' relationships and the emotional detachment they experience. The themes of trauma, loss, and grief in the film are examined in terms of how individuals perceive events and the impact of these perceptions on the emotion-behavior cycle; the study

Makaleye Atıf Bilgisi

Ekinci, B. (2026). **Babam ve Oğlum Filminin Bilişsel Davranışçı Terapi Bağlamında İncelenmesi**. *International Journal of Social Science (IJSS Journal), (e-ISSN:2548-0685)* Vol:10, Issue:48; s. 269- 279.
DOI: 10.52096/usbd.10.48.15

Gönderim: 14.09.2026
Kabul: 11.10.2026

SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ (ULUSLARARASI HAKEMLİ DERGİ)

editorusbd@gmail.com

particularly emphasizes how repressed emotions and unexpressed thoughts create a psychological burden over time. In this context, the study reveals that cinema is not only an artistic means of expression but also offers a powerful field of observation that contributes to the understanding of psychotherapy theories through concrete examples. When evaluated from the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), the film "My Father and My Son" serves as a thought-provoking and instructive resource for both mental health professionals and viewers by making visible the cognitive processes underlying individual and family problems.
Keywords: Cognitive Behavioral Therapy, My Father and My Son, Family Relationships, Cognitive Distortions, Trauma and Grief.

GİRİŞ

Sinema, bireyin iç dünyasını, ilişkisel örüntülerini ve psikolojik çatışmalarını görünür kılan güçlü bir anlatım alanı olarak ruh sağlığı alanında giderek daha fazla ilgi görmektedir. Özellikle filmlerin terapi kuramları bağlamında incelenmesi, soyut kavramların somut sahneler ve karakterler üzerinden anlaşılmasına olanak tanımakta, bu yönüyle hem eğitsel hem de klinik açıdan önemli katkılar sunmaktadır (Bayram & Özkamalı, 2020). Film analizleri, bireyin düşünce, duygu ve davranışları arasındaki ilişkiyi daha net görmeyi sağlayarak psikoterapi yaklaşımlarının temel varsayımlarını anlaşılır hâle getirmektedir (Boyacı & İlhan, 2016). Bu bağlamda sinema, yalnızca bir sanat dalı değil; aynı zamanda psikolojik süreçlerin gözlemlenebildiği, empati kurulabilen ve terapötik farkındalık oluşturabilen bir araç olarak değerlendirilmektedir (Bingöl, 2006).

Bilişsel Davranışçı Terapi, bireyin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde yer alan işlevsiz düşünceler, inançlar ve bilişsel çarpıtmalar üzerine odaklanan yapılandırılmış ve kanıta dayalı bir terapi yaklaşımıdır (Aydın, 2023). BDT'ye göre bireylerin yaşadığı duygusal sıkıntılar, çoğunlukla olayların kendisinden ziyade bu olaylara yüklenen anlamlardan kaynaklanmaktadır (Yıldız, 2020). Sinema filmleri ise karakterlerin bu anlamlandırma süreçlerini, otomatik düşüncelerini ve davranışsal tepkilerini doğal bir akış içinde sunarak BDT kavramlarının analiz edilmesine elverişli bir zemin hazırlamaktadır (Demir & Karaaziz, 2025). Bu nedenle film analizi yöntemi, bilişsel yeniden yapılandırma, duygu düşünce davranış döngüsü ve temel inançlar gibi BDT'nin temel kavramlarını görünür kılmak açısından etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır (Aydın, 2023).

Türk sinemasının duygusal derinliğiyle öne çıkan yapıtlarından biri olan *Babam ve Oğlum* filmi, aile ilişkileri, kuşaklar arası çatışma, travma, kayıp ve yas temalarını merkezine alarak bireyin psikolojik gelişimini şekillendiren erken dönem yaşantıları güçlü bir anlatımla ele almaktadır.

Filmde yer alan karakterlerin yaşadıkları içsel çatışmalar ve ilişkisel kopukluklar, bilişsel şemalar ve işlevsiz inançlar açısından değerlendirilmeye açık bir yapı sunmaktadır (Topçil & Karaaziz, 2024). Özellikle baba oğul ilişkisinde gözlenen katı düşünce kalıpları, duygusal kaçınma ve iletişim problemleri, BDT perspektifiyle ele alındığında anlamlı bir analiz alanı oluşturmaktadır (Han & Bayram, 2022). Bu çalışma, *Babam ve Oğlum* filmini Bilişsel Davranışçı Terapi bağlamında inceleyerek, sinemanın psikoterapi kuramlarını anlamada nasıl işlevsel bir araç olabileceğini ortaya koymayı amaçlamaktadır (Boyacı & İlhan, 2016).

Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapi, bireyin yaşadığı psikolojik sorunların temelinde yer alan düşünce kalıplarını merkeze alan, yapılandırılmış ve hedef odaklı bir psikoterapi yaklaşımıdır. Bu kurama göre bireylerin yaşantıları karşısında verdikleri duygusal ve davranışsal tepkiler, doğrudan olaylardan değil, olayları nasıl algıladıklarından ve yorumladıklarından kaynaklanmaktadır. BDT, bireyin farkında olmadan geliştirdiği işlevsiz düşünce ve inançları görünür kılmayı, bu düşünceleri sorgulamayı ve daha gerçekçi, işlevsel alternatiflerle değiştirmeyi amaçlamaktadır. Bu yönüyle terapi süreci, bireyin pasif bir alıcı olmaktan çıkıp kendi içsel süreçlerini aktif biçimde keşfettiği bir öğrenme alanına dönüşmektedir (Aydın, 2023).

BDT'nin Temel Varsayımları

BDT'nin temel varsayımlarından biri, bireyin düşünce sisteminin duygusal yaşantılar ve davranışlar üzerinde belirleyici bir role sahip olduğudur. Terapi yaklaşımı, bireylerin erken dönem yaşantılarıyla şekillenen temel inançlarının, yaşam boyu karşılaşılan olayları yorumlama biçimini etkilediğini savunmaktadır. Bu temel inançlar çoğu zaman sorgulanmadan kabul edilir ve bireyin kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki algılarını derinlemesine biçimlendirir. BDT, bu otomatik ve çoğu zaman fark edilmeden sürdürülen bilişsel süreçlerin farkına varılmasını sağlayarak, bireyin psikolojik esnekliğini artırmayı hedefler (Yıldız, 2020).

Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmalar, bireyin yaşadığı olayları gerçekçi olmayan, katı ve genelleyici biçimlerde yorumlamasına neden olan düşünce hataları olarak tanımlanmaktadır. Bu çarpıtmalar, çoğu zaman bireyin geçmiş deneyimlerinden beslenir ve fark edilmeden otomatik düşünceler hâline gelir. Aşırı genelleme, zihin okuma, felaketleştirme veya hep ya hiç tarzı düşünme gibi çarpıtmalar, bireyin duygusal sıkıntısını derinleştirirken işlevsel davranışlar geliştirmesini de

zorlaştırmaktadır. BDT sürecinde bu çarpıtmaların tanımlanması ve sorgulanması, bireyin yaşantılarını daha dengeli bir bakış açısıyla değerlendirebilmesinin önünü açmaktadır (Demir & Karaaziz, 2025).

Duygu Düşünce Davranış İlişkisi

BDT'nin en temel kavramsal çerçevesini, duygu, düşünce ve davranışlar arasındaki karşılıklı etkileşim oluşturmaktadır. Bireyin yaşadığı bir olay karşısında ortaya çıkan otomatik düşünceler, duygusal tepkileri tetiklerken bu duygular da davranışsal tepkileri şekillendirmektedir. Aynı zamanda sergilenen davranışlar, bireyin düşünce sistemini pekiştirerek döngüsel bir yapı oluşturur. Bu nedenle BDT, yalnızca düşünceleri değil, bu düşüncelerin duygu ve davranışlarla kurduğu ilişkiyi de ele alarak bütüncül bir değişim hedeflemektedir (Boyacı & İlhan, 2016).

Psikoterapide Sinemanın Kullanımı

Sinemanın psikoterapi alanında kullanımı, bireyin içsel süreçlerini güvenli ve dolaylı bir yoldan keşfetmesine olanak tanıyan güçlü bir yöntem olarak değerlendirilmektedir. Film karakterleri ve anlatıları, bireyin kendi yaşantılarına dair farkındalık geliştirmesini kolaylaştırırken, savunmaların azalmasına ve empatik bir bağ kurulmasına katkı sağlamaktadır. Özellikle terapi kuramları bağlamında yapılan film analizleri, soyut psikolojik kavramların somut örnekler üzerinden anlaşılmasını mümkün kılmaktadır. Bu yönüyle sinema hem terapötik hem de eğitsel bir araç olarak psikoterapi süreçlerini destekleyici bir rol üstlenmektedir (Bayram & Özkamalı, 2020).

Babam ve Oğlum Filminin Genel Tanıtımı

Babam ve Oğlum, bireysel travmaların, aile bağlarının ve kuşaklar arası çatışmaların iç içe geçtiği güçlü bir anlatı sunarak Türk sinemasında derin bir iz bırakmıştır. Film, politik baskılar, idealler ve aile beklentileri arasında sıkışan bireyin içsel dünyasını yalın ama sarsıcı bir dille ele almaktadır. Duygusal yoğunluğu yüksek anlatımıyla izleyiciyi yalnızca bir hikâyeye değil, aynı zamanda karakterlerin yaşantılarına tanıklık etmeye davet etmektedir. Bu yönüyle film, psikolojik çözümlemelere açık bir yapı sunmakta ve terapi kuramları açısından zengin bir inceleme alanı oluşturmaktadır (Bayram & Özkamalı, 2020).

Filmin Konusu ve Temel Temaları

Film, genç yaşta siyasi nedenlerle tutuklanan ve ağır travmalar yaşayan Sadık'ın, yıllar sonra küçük oğlu Deniz ile birlikte baba evine dönüşünü konu almaktadır. Bu dönüş, yalnızca fiziksel bir yolculuk değil; geçmişle, bastırılmış duygularla ve çözülmemiş çatışmalarla yüzleşmeyi de

beraberinde getirmektedir. Film boyunca sevgi, reddedilme, affetme, kayıp ve yas temaları yoğun biçimde işlenirken, bireyin geçmiş yaşantılarının bugünkü psikolojik durumunu nasıl şekillendirdiği çarpıcı biçimde ortaya konulmaktadır. Bu temalar, özellikle travma sonrası yaşantıların bireyin düşünce ve duygu dünyasında bıraktığı izleri anlamak açısından önem taşımaktadır (Mert & Arslantaş, 2022).

Ana Karakterler ve Aile Dinamikleri

Filmdeki aile yapısı, duygusal olarak mesafeli, iletişimi sınırlı ve katı rollerle tanımlanmış bir sistem olarak sunulmaktadır. Hüseyin Efendi'nin otoriter tutumu, Sadık'ın evden kopuşunu ve yıllar süren duygusal uzaklığı besleyen temel etkenlerden biri hâline gelmiştir. Aile üyeleri arasındaki ilişkilerde sevgi açıkça ifade edilemezken, kırgınlıklar ve beklentiler örtük biçimde sürdürülmektedir. Bu aile dinamiği, bireylerin kendilik algılarını ve ilişki kurma biçimlerini doğrudan etkilemektedir (Çiçek ve ark., 2025).

Yöntem

Bu çalışma, nitel araştırma yaklaşımı kapsamında yürütülmüş olup, *Babam ve Oğlum* filminin Bilişsel Davranışçı Terapi kuramsal çerçevesi doğrultusunda incelenmesini amaçlayan betimsel bir film analizi niteliği taşımaktadır. Araştırmada veri kaynağı olarak filmin tamamı birden fazla kez izlenmiş; karakterlerin söylemleri, davranışları, duygusal tepkileri ve kişilerarası etkileşimleri sistematik biçimde gözlemlenmiştir. Analiz sürecinde BDT'nin temel kavramları olan otomatik düşünceler, bilişsel çarpıtmalar, temel inançlar ve duygu düşünce davranış ilişkisi esas alınarak sahneler tematik olarak sınıflandırılmıştır. Elde edilen bulgular, kuramsal bilgiler ışığında yorumlanmış ve filmde sunulan psikolojik süreçler varsayımsal bir terapi çerçevesinde ele alınmıştır. Bu yöntem, sinemanın psikoterapi kuramlarını anlamlandırmada işlevsel bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymayı hedeflemektedir.

Babam ve Oğlum Filminin BDT Bağlamında Analizi

Film, karakterlerin düşünce kalıpları, duygusal tepkileri ve davranışsal örüntüleri arasındaki ilişkiyi açık biçimde yansıtarak Bilişsel Davranışçı Terapi açısından anlamlı bir analiz zemini sunmaktadır. Özellikle geçmiş yaşantıların bireylerde oluşturduğu temel inançların, bugünkü ilişkileri nasıl şekillendirdiği film boyunca hissedilmektedir. Karakterlerin yaşadıkları olayları yorumlama biçimleri, duygusal tepkilerini ve seçimlerini belirleyerek işlevsiz döngülerin sürmesine neden olmaktadır (Aydın, 2023).

Sadık Karakterinin BDT Açısından İncelenmesi

Sadık karakteri, değersizlik, yetersizlik ve reddedilme temelli temel inançlarla şekillenmiş bir bilişsel yapıya sahiptir. Babası tarafından onaylanmadığına dair geliştirdiği otomatik düşünceler, yaşamı boyunca taşıdığı suçluluk ve öfke duygularını beslemiştir. Bu düşünceler, Sadık'ın hem babasıyla hem de kendi yaşamıyla kurduğu ilişkiyi sınırlamakta, kaçınma davranışlarını artırmaktadır. BDT açısından bakıldığında, Sadık'ın yaşadığı duygusal acının temelinde olayların kendisinden çok, bu olaylara yüklediği anlamların yer aldığı görülmektedir (Yıldız, 2020).

Hüseyin Efendi Karakterinin Bilişsel Yapıları

Hüseyin Efendi, katı kurallar ve değişmez doğrular üzerine kurulu bilişsel şemalarıyla dikkat çekmektedir. Otoriteyi ve kontrolü merkeze alan bu düşünce yapısı, duyguların bastırılmasına ve esnek olmayan ilişki biçimlerine yol açmaktadır. Hüseyin Efendi'nin "doğru" ve "yanlış" arasında kesin sınırlar çizmesi, empatik bir iletişim kurmasını zorlaştırmakta ve aile içi çatışmaları derinleştirmektedir. Bu durum, BDT'de sıkça vurgulanan katı bilişsel çarpıtmaların kişilerarası ilişkiler üzerindeki etkisini açıkça göstermektedir (Demir & Karaaziz, 2025).

Deniz Karakteri Üzerinden Çocukluk Yaşantıları

Deniz karakteri, yetişkinlerin bastırılmış duygularının ve çözümlenmemiş çatışmalarının ortasında kalan bir çocuk olarak karşımıza çıkmaktadır. Babasının hastalığı ve aile içindeki gergin atmosfer, Deniz'in dünyayı algılama biçimini şekillendirmekte, güven ve bağlanma ihtiyacını ön plana çıkarmaktadır. BDT perspektifinden bakıldığında, Deniz'in erken yaşantılarının ilerleyen dönemlerde oluşturabileceği temel inançların ve otomatik düşüncelerin temelleri film boyunca sezdirilmektedir. Bu durum, çocukluk deneyimlerinin psikolojik gelişimdeki belirleyici rolünü ortaya koymaktadır (Han & Bayram, 2022).

Aile İçi İletişim ve İşlevsiz İnançlar

Filmde aile bireyleri arasındaki iletişim, çoğunlukla suskunluk, ima ve dolaylı mesajlar üzerinden kurulmaktadır. Açık duygusal paylaşımın yokluğu, yanlış anlamaları ve işlevsiz inançları besleyerek çatışmaların çözülmesini engellemektedir. "Duygular konuşulmaz" ve "otorite sorgulanmaz" gibi örtük aile inançları, bireylerin kendilerini ifade etmelerini zorlaştırmaktadır. Bu iletişim biçimi, BDT'de vurgulanan bilişsel ve davranışsal kalıpların kuşaktan kuşağa nasıl aktarıldığını göstermektedir (Boyacı & İlhan, 2016).

Travma, Kayıp ve Yas Sürecinin BDT Perspektifiyle Değerlendirilmesi

Film boyunca travma, kayıp ve yas temaları hem bireysel hem de ailesel düzeyde güçlü biçimde hissedilmektedir. Karakterlerin yaşadıkları kayıpları sağlıklı biçimde anlamlandıramamaları, bastırılmış duyguların ve işlevsiz düşüncelerin sürekliliğine yol açmaktadır. BDT açısından bu süreç, bireylerin yaşadıkları acıyı nasıl yorumladıkları ve bu yorumların duygusal tepkileri nasıl şekillendirdiği üzerinden değerlendirilmektedir. Film, yas sürecinin yalnızca kaybedilenle değil, geçmişte yaşanamayanlarla da ilgili olduğunu çarpıcı bir şekilde ortaya koymaktadır (Mert & Arslantaş, 2022).

Filmde Gözlemlenen Bilişsel Çarpıtmalar ve Davranış Örüntüleri

Film boyunca karakterlerin yaşantılarını anlamlandırma biçimleri, Bilişsel Davranışçı Terapi kapsamında tanımlanan bilişsel çarpıtmalar ve bunlara eşlik eden davranış örüntüleriyle yakından ilişkilidir. Özellikle geçmiş deneyimlerin süzgecinden geçen otomatik düşünceler, karakterlerin hem kendileriyle hem de birbirleriyle kurdukları ilişkiyi belirlemektedir. Bu çarpıtmalar, duygusal yoğunluğu artırırken işlevsel baş etme yollarının gelişmesini zorlaştırmakta ve kuşaklar arası aktarımı güçlendirmektedir (Aydın, 2023).

Aşırı Genelleme

Filmde aşırı genelleme bilişsel çarpıtması, özellikle Sadık karakterinin düşünce dünyasında belirgin biçimde gözlemlenmektedir. Babasıyla yaşadığı tekil olumsuz deneyimleri tüm yaşamına ve ilişkilerine yayarak "hiçbir zaman anlaşılmadığı" ve "asla kabul edilmeyeceği" inancını sürdürmektedir. Bu düşünce biçimi, Sadık'ın geçmişte yaşadığı acıların bugünkü kararlarını belirlemesine neden olmakta ve umut duygusunu zayıflatmaktadır. BDT açısından bu durum, bireyin sınırlı deneyimlerden yola çıkarak katı ve genelleyici sonuçlara ulaşmasının duygusal yükü nasıl artırdığını göstermektedir (Yıldız, 2020).

Zihin Okuma

Zihin okuma çarpıtması, filmde karakterlerin birbirlerinin düşüncelerini sorgulamadan doğru kabul etmeleri şeklinde kendini göstermektedir. Özellikle baba oğul ilişkisinde, taraflar karşısındakinin ne düşündüğünü bildiğini varsaymakta ve bu varsayımlar üzerinden duygusal tepkiler geliştirmektedir. Hüseyin Efendi'nin Sadık'ın seçimlerini "saygısızlık" olarak yorumlaması ya da Sadık'ın babasının asla değişmeyeceğine dair kesin yargıları, bu çarpıtmanın ilişkisel kopukluğu nasıl derinleştirdiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, sağlıklı

iletişimin önündeki en önemli engellerden biri olarak değerlendirilmektedir (Boyacı & İlhan, 2016).

Duygusal Akıl Yürütme

Filmde duygusal akıl yürütme, karakterlerin hissettikleri duyguları mutlak gerçeklik olarak kabul etmeleri şeklinde görülmektedir. Sadık'ın hissettiği yoğun suçluluk ve değersizlik duyguları, onun kendisini gerçekten "başarısız" ve "yetersiz" biri olarak tanımlamasına yol açmaktadır. Oysa BDT perspektifinde duygular, düşüncelerin bir sonucu olarak ele alınmakta ve her zaman gerçeği yansıtmadığı vurgulanmaktadır. Film, duyguların sorgulanmadan kabul edilmesinin bireyin kendilik algısını nasıl olumsuz etkilediğini güçlü bir anlatımla ortaya koymaktadır (Demir & Karaaziz, 2025).

Kaçınma Davranışları

Kaçınma davranışları, filmde karakterlerin duygusal acıdan korunmak adına yüzleşmekten uzak durmaları şeklinde kendini göstermektedir. Sadık'ın yıllarca baba evine dönmemesi ya da Hüseyin Efendi'nin duygularını açıkça ifade etmekten kaçınması, kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede sorunların derinleşmesine neden olmaktadır. BDT açısından kaçınma, işlevsiz bir baş etme stratejisi olarak ele alınmakta ve bireyin olumsuz inançlarını pekiştirdiği kabul edilmektedir. Film, bu davranış örüntüsünün ilişkisel kopukluğu nasıl sürdürdüğünü açık biçimde yansıtmaktadır (Aydın, 2023).

Terapötik Müdahale Önerileri (Varsayımsal)

Filmde yer alan karakterlerin yaşantıları, varsayımsal bir terapi süreci üzerinden değerlendirildiğinde, BDT temelli müdahalelerin anlamlı ve işlevsel olabileceği görülmektedir. Karakterlerin düşünce sistemleri, duygusal tepkileri ve davranış örüntüleri göz önünde bulundurulduğunda, bireysel ve aile temelli müdahalelerin birlikte ele alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda film, terapi sürecinin olası kazanımlarını düşünmek için zengin bir örnek sunmaktadır (Bayram & Özkamalı, 2020).

Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bilişsel yeniden yapılandırma, filmdeki karakterlerin işlevsiz düşüncelerini fark etmeleri ve bu düşünceleri daha gerçekçi alternatiflerle değiştirmeleri açısından temel bir müdahale alanı oluşturmaktadır. Sadık'ın "asla kabul edilmeyeceğim" şeklindeki otomatik düşüncelerinin sorgulanması, yaşadığı duygusal yükün azalmasına katkı sağlayabilir. Bu süreçte bireyin kanıtları değerlendirmesi ve farklı bakış açıları geliştirmesi, BDT'nin temel hedefleriyle

örtüşmektedir. Filmdeki çatışmalar, bu müdahalenin potansiyel etkilerini açıkça düşündürmektedir (Yıldız, 2020).

Davranışsal Müdahaleler

Davranışsal müdahaleler, karakterlerin kaçınma davranışlarını azaltmayı ve yeni deneyimlere alan açmayı hedefleyebilir. Sadık'ın ailesiyle yeniden temas kurması ya da Hüseyin Efendi'nin duygusal ifadeye küçük adımlarla yaklaşması, davranışsal deneyler kapsamında değerlendirilebilir. Bu tür müdahaleler, bireyin olumsuz beklentilerinin her zaman gerçekleşmediğini deneyimleyerek öğrenmesine olanak tanımaktadır. Film, davranış değişikliğinin bilişsel dönüşümle nasıl etkileşim içinde olduğunu somut biçimde yansıtmaktadır (Boyacı & İlhan, 2016).

Aile Terapisi Açısından Değerlendirme

Aile terapisi perspektifinden bakıldığında, filmdeki sorunların yalnızca bireysel değil, sistemik bir yapıya sahip olduğu görülmektedir. Aile üyeleri arasındaki roller, iletişim biçimleri ve kuşaklar arası aktarılan inançlar, sorunların sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu nedenle terapi sürecinde aile sisteminin birlikte ele alınması, duygusal bağların onarılması açısından kritik bir adım olabilir. Film, aile içi etkileşimlerin bireysel psikolojik süreçler üzerindeki etkisini güçlü bir biçimde ortaya koymaktadır (Çiçek ve ark., 2025).

Sonuç

Babam ve Oğlum filmini Bilişsel Davranışçı Terapi perspektifinden ele alarak, bireysel yaşantıların ve aile içi ilişkilerin düşünce, duygu ve davranış örüntüleri üzerindeki etkisini görünür kılmayı amaçlamıştır. Filmde yer alan karakterlerin yaşadıkları çatışmaların, çoğunlukla geçmiş deneyimlerle şekillenmiş işlevsiz inançlar ve bilişsel çarpıtmalar üzerinden sürdüğü görülmektedir. Özellikle baba-oğul ilişkisinde ortaya çıkan iletişim kopukluğu, bastırılmış duygular ve katı düşünce kalıpları, duygusal acının kuşaklar boyunca aktarılmasına zemin hazırlamaktadır. Bu bağlamda film, bireyin içsel dünyasında yaşanan psikolojik süreçleri sade ama derinlikli bir anlatımla ortaya koyarak, BDT'nin temel kavramlarını somut örnekler üzerinden anlamayı mümkün kılmaktadır.

Babam ve Oğlum, yalnızca duygusal bir aile hikâyesi olmanın ötesinde, psikolojik açıdan zengin bir gözlem alanı sunmaktadır. Film, bireylerin yaşadıkları olayları nasıl anlamlandırdıklarının, ilişkilerini ve yaşam doyumlarını nasıl şekillendirdiğini güçlü bir biçimde yansıtmaktadır. Bilişsel Davranışçı Terapi bağlamında değerlendirildiğinde,

karakterlerin yaşantıları, değişimin mümkünlüğüne ve farkındalığın dönüştürücü gücüne işaret etmektedir. Bu yönüyle çalışma, sinemanın psikoloji alanında hem eğitsel hem de terapötik açıdan kullanılabilecek etkili bir araç olduğunu vurgulamakta ve benzer film analizlerinin ruh sağlığı alanına önemli katkılar sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Kaynakça

Arı, H., & Bingöl, T. (1994). “Soul” Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi. *Journal of Sustainable Education Studies*, *4*(3), 224-231.

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

Bayram, F., & Özkamalı, E. (2020). Sinema terapi: Aile danışmanlığı alanında sinema terapi çalışmalarının incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, *16*(28), 1319-1341.

Bingöl, C. (2006). *Sinema Ve Terapi: “venüsün çiçek Sepeti”* (Master's thesis, Marmara Universitesi (Turkey)).

Boyacı, M., & İlhan, T. (2016). Bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının film analizi yöntemiyle incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *12*(2).

Çiçek, Ş., Aşikuzunoğlu, B., & Adam, F. F. (2025). Virginia Satir Aile Terapisi Yaklaşımı ile “Fences”(Çitler) Filminin İncelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, *9*(1), 122-140.

Çolak, Y., & Karaaziz, M. (2025). “Inceptıon” Filminin Kabul Ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi. *Ases Internatıonal Journal Of Culture, Art And Lıterature (ISSN: 3023-5480)*, *4*(1), 218-226.

Demir, T., & Karaaziz, M. (2025). Masumlar Apartmanı Dizisinin Bilişsel-Davranışçı Terapi Bağlamında İncelenmesi. *International Journal of Educational and Social Sciences*, *4*(1), 56-66.

Fikir, D., & Karaaziz, M. (2025). 'Sil Baştan'filminin duygu odaklı terapi bağlamında film analizi yöntemiyle incelenmesi. *International Journal of Educational and Social Sciences*, *4*(2), 167-180.

Han, D., & Bayram, S. (2022). "Nilüfer'in Kararı" Filminin Gerçeklik Terapisinin Temel Kavramları Açısından İncelenmesi. *Türk Eğitim Değerlendirmeleri Dergisi*, *2*(2), 45-64.

Kaya, E., & Karaaziz, M. (2024). 'Wild'Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, *4*(2), 209-220.

Kıratlı, Ş., & Karaaziz, M. (2024). 'Forrest Gump'Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi. *International Journal of Educational and Social Sciences*, *3*(2), 149-157.

Mert, E., & Arslantaş, H. (2022). "Yuli" Filminin Travma, Büyüme ve Yaratıcılık Kavramları Açısından İncelenmesi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *14*(2), 255-263.

Örnek, S. N., & Karaaziz, M. (2024). Müstakbel Damat Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi. *IJSS*, *8*(36), 287-295.

Topçil, B., & Karaaziz, M. (2024). Müslüm Filminin Çiftlerde Şema Terapisi Bağlamında İncelenmesi: Investıgatıon Of Müslüm Movıe. *New Era Internatıonal Journal Of Interdıscıplınary Socıal Researches*, *9*(26), 69-75.

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.