

**"MASUMLAR APARTMANI" DİZİSİNİN BİLİŞSEL-DAVRANIŞÇI
TERAPİSİ BAĞLAMINDA İNCELENMESİ**

**Examination of the "Innocents Apartment" Series in the Context of
Cognitive Behavioral Therapy**

Tuba DEMİR

Öğrenci, Psikoloji, Sosyal Bilimler, Yakın Doğu Üniversitesi
Student, Psychology, Social sciences, Near East University

E-posta: tuba96054@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2773-8429>

Meryem KARAAZİZ

Doç. Dr., Klinik Psikolog, Psikoloji, Yakın Doğu Üniversitesi
Assoc. Prof., Clinical Psychology, Near East University

E-posta: meryem.kararaziz@neu.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0085-612X>

Makale bilgisi | Article Information

Makale Türü / Article Type: Araştırma Makalesi / Research Article

Geliş Tarihi / Date Received: 26 Aralık 24 / 26 Dec 24

Kabul Tarihi / Date Accepted: 13 Mayıs 25/ 13 May 25

Yayın Tarihi / Date Published: 17 Mayıs 25 / 17 May 25

Yayın Sezonu / Pub Date Season: Mayıs 2025 / May 2025

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15448771>

Bu Makaleye Atıf İçin / To Cite This Article: Demir, T., & Karaaziz, M. (2025).
Masumlar Apartmanı dizisinin bilişsel-davranışçı terapisi bağlamında incelenmesi. *IJESOS
International Journal of Educational and Social Sciences*, 4(1), 56–66.

İntihal: Bu makale turnitin.com yazılımınca yazar tarafından taranmıştır.
İntihal tespit edilmemiştir.

Plagiarism: This article has been scanned with turnitin.com by writer. No
plagiarism detected.

İletişim:

e-posta: editor@ijesos.com

Web: www.ijesos.com

Öz: 2004 yılında yayımlanan Gülseren Budayıcıoğlu’nun Madalyonun İçi romanının “Çöp Apartman” bölümünden uyarlanan dizi, İstanbul’da aynı evde yaşayan dört kardeş ve babanın hayatını konu alır. Dizinin hikayesi, ana karakterlerden biri olan Hikmet Derenoğlu’nun çocuğunu ve eşini kaybettikten sonra ailesinin zoruyla istemediği bir evlilik yapmasıyla başlar. Hikmet Bey, bu olayın yasını yaşayamadan zorla evlendirilmiş ve istemediği bu evliliğin mutsuzluğunu, hırsını eşi Hasibe’den çıkarmıştır. Hasibe ise eşinin kendisine karşı olumsuz tutumunun öfkesini, çocukları Safiye, Han, Gülben ve Neriman’dan çıkarır. Derenoğlu Ailesi, bu travmaların bireyler üzerindeki psikolojik etkileriyle mücadele etmekte ve bu durum aynı zamanda aile dinamiklerini derinden etkilemektedir. Bu çalışmada, Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi (BDT) ekolü bağlamında dizinin analiz edilmesi amaçlanmıştır. BDT, öğrenme teorilerinden yararlanarak uyumsuz davranışların ya da semptomların tedavisinde ve değerlendirilmesinde sistematik bir yaklaşım sunar. Bu çalışma, diziyi BDT perspektifiyle ele alarak aile üyelerinin duygusal durumlarını, davranışlarını ve düşüncelerini incelemiştir; bu unsurlar üzerinden yaşama biçimlerine dair örnekler sunmuştur. Nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman analizi ile gerçekleştirilen bu çalışma, psikolojik danışma sürecine ve bu alanda eğitim alan bireylere fayda sağlamayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel davranışçı terapi, Masumlar Apartmanı, uyumsuz davranış.

Abstract: The series, adapted from Gülseren Budayıcıoğlu's novel “Inside the Medallion” published in 2004, deals with the tragic past and psychological conditions of 4 siblings and their father living in the same house in Istanbul. In this study, it is aimed to examine it in the context of the CognitiveBehavioral family therapy school. CBT describes the systematic application of learning theories and principles in the treatment and assessment of maladaptive behaviors or symptoms. The scenes in the series that were thought to correspond to these concepts were analyzed. Document analysis technique, one of the qualitative research methods, was used in this study. In CBT, it focuses especially on how family members feel, how they behave, how they think, and it is thought that this series, which contains examples suitable for the way they live in line with these values, will contribute to the psychological counseling process and the people who will receive training within the framework of the CBT approach.

Key Words: Cognitive behavioral therapy, Innocents Apartment, incompatible behavior

GİRİŞ

Aile dinamikleri, bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını şekillendirdiği için hem bireysel hem de ailevi sorunlara yönelik terapi yöntemleri geliştirilmiştir. Çift terapisi, 1970'lerden itibaren önemli ilerlemeler kaydederek, çatışmaları çözmek, iletişim sorunlarını gidermek ve cinsel ya da duygusal uyumsuzlukları düzeltmek amacıyla etkili bir psikoterapi yöntemi haline gelmiştir. Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi (CBFT), aile içindeki sorunları çözmek için bilişsel ve davranışsal ilkeleri birleştiren bir yaklaşımdır. Bu terapi modeli, evlilikte yaşanan problemlerin çözümüne odaklanarak eşlerin irrasyonel beklentilerini, yanlış inançlarını ve olumsuz tutumlarını değiştirmeyi hedefler. Ayrıca iletişim becerilerinin geliştirilmesi, problem çözme yöntemleri ve doğrudan beceri kazandırma teknikleri bu süreçte önemli bir yer tutar. Dizinin içeriği değerlendirildiğinde, aynı evde yaşayan bir baba ve dört çocuğun hayatının merkeze alındığı görülmektedir. Dizide dikkat çeken ilk unsur, ailenin trajik geçmişinin sürekli ön planda olmasıdır. Ana karakterlerden biri olan Safiye'nin, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) ile mücadele ettiği, ilk sahnelerden itibaren belirgin bir şekilde ortaya konulmaktadır. Çocukken neşeli bir birey olan Safiye, annesiyle yaşadığı ağır sorunlar nedeniyle onun takıntılı düşüncelerini ve davranışlarını miras almıştır. Safiye'nin bu negatif duyguların etkisiyle sırtındaki yükü ailesine yansıttığı ve sürekli tekrarlayan davranışlar sergilediği gözlemlenmektedir. Bu sorunların temelinde cinsel utanma ve uyumsuz şemaların yattığı anlaşılmaktadır (Angın & Kızılgeçit, 2020). Safiye'nin kardeşi Gülben ise farklı bir kişilik yapısına sahip, daha cana yakın ve sempatik bir karakterdir. Gülben'in kaygı bozukluğu belirtileri gösterdiği, Safiye'ye uyum sağlama çabalarının sonucunda OKB'ye benzer davranışlar sergilediği gözlemlenmektedir. Ancak dışarı tek başına çıkamaması, topluluk içinde ani krizler yaşaması ve altına kaçırma gibi problemleri (enürezis) onun sosyal anksiyete bozukluğu, yani sosyal fobi ile mücadele ettiğini göstermektedir. Sosyal fobi, kişinin utanç duyabileceği ya da komik bir duruma düşebileceği endişesiyle toplumsal ortamlardan kaçınma eğilimidir (Dilbaz, 1997). Ailenin en küçük bireyi olan Neriman, astım hastalığı ile birlikte, zorlayıcı aile dinamikleri arasında yaşamını sürdürmektedir. Neriman, gerginlik ve suçluluk hissettiği durumlarda kendine zarar verme davranışı sergileyerek varlığını kanıtlamaya çalışmaktadır. Bu eylem, bilinçaltında bir kendini cezalandırma arzusuna işaret eder ve anksiyete bozukluğu ya da histrionik kişilik bozukluğu gibi durumlarla ilişkilendirilebilir (Çelik & Hocaoglu, 2007). Han, evin erkek figürü olarak tanımlansa da toplumda "istifçilik" olarak bilinen kompulsif biriktirme (dispozofobi) ve öfke düzensizliği belirtileri göstermektedir. İlk bakışta normal bir birey gibi görünse de geceleri çöp toplayarak otoriteye karşı bilinçaltında bir başkaldırı sergilemektedir. Han'ın davranışlarının, geçmişte yaşadığı travmatik olayların bir yansıması olduğu anlaşılmaktadır. Ailenin babası Hikmet Bey, eşini ve çocuğunu trafik kazasında kaybettikten sonra ailesinin zoruyla yeniden evlenmiştir. Ancak bu istemediği evlilik, sevgisizlik ve ilgisizlikle şekillenmiş; Hikmet Bey mutsuzluğunun hincını eşi Hasibe'den çıkarmıştır. Hasibe ise bu olumsuzluğu çocuklarına yansıtarak onları duygusal anlamda ağır bir yük altında bırakmıştır. Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi, aile

bireylerinin düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının birbirini nasıl etkilediğini ele alır. Aile içi sorunların bu etkileşimsel döngüden kaynaklandığını savunan yaklaşım, bireylerin olumsuz düşünce ve davranış kalıplarını değiştirerek aile dinamiklerini iyileştirmeyi hedefler (Dattilio, 1997). Örneğin, Gülben'in Safiye'den etkilenecek temizlik takıntısı geliştirmesi ya da Neriman'ın karşı cinsle iletişim kurduğunda kendine zarar verme yolunu seçmesibu etkileşimsel döngüye örnek olarak gösterilebilir. CBFT'nin temel amacı, aile içi çatışmaları çözerek olumlu bir etkileşim ortamı yaratmak ve aile üyeleri arasında destekleyici bir bağ kurulmasını sağlamaktır. Bu yaklaşım, her bireyin duygusal ihtiyaçlarını dikkate alarak, sağlıklı bir iletişim ortamının oluşmasını destekler.

YÖNTEM

Bu çalışmada, Masumlar Apartmanı dizisi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) perspektifinden ele alınmıştır. Araştırmada nitel yöntemlerden biri olan doküman analizi kullanılmıştır. Bu yöntem, belirli bir konuya ilişkin yazılı belgelerin, eserlerin veya diğer materyallerin toplanıp incelenmesi olarak tanımlanır (Seyidoğlu, 2016). Analiz kapsamında dizi üç kez izlenmiş ve elde edilen veriler, BDT'nin psikolojik katılık ve psikolojik esneklik kavramları temelinde sınıflandırılmıştır. 1. Masumlar Apartmanı Dizisinin Özeti ve Demografik Özellikleri Dizi, aynı evde yaşayan dört kardeş ve bir babanın hayatını konu almaktadır. Annelerini kaybetmiş olan bu aile, hasta bir babayla yaşamaktadır ve her bireyin çocukluklarından itibaren taşıdığı ağır travmaları bulunmaktadır. En büyük kardeş Safiye, obsesif kompulsif bozukluk (OKB) hastasıdır. Temizlik takıntısı nedeniyle eve aile üyeleri dışında kimseyi almamakta ve dışarı çıkmamaktadır. Geçmişte öldüğünü sandığı aşkı Naci'yi hala içinde yaşatan Safiye, annesinden kaynaklanan travmaları aşamamış ve onun takıntılı davranışlarını adeta miras almıştır. İnsanlarla iletişim kurmaktan kaçınan Safiye'ye göre, çevresindeki herkes kirli ve güvensizdir. Safiye'nin kardeşi Gülben, ablasının otoritesi altında kalmış ve ona karşı derin bir minnet duygusu geliştirmiştir. Ancak bu baskı, Gülben'de ciddi sorunlara yol açmıştır. Her gece altını ıslatan Gülben, toplum içinde ani krizler yaşamaktadır. Islattığı çarşafı yıkamak yerine çöp poşetlerine koyarak evin tavan arasında biriktirmektedir. Aynı zamanda, ağabeyi Han'ın arkadaşı Esat'a karşı gizli bir aşk beslemektedir. Tek erkek kardeş Han, babasından devraldığı şirketi yöneten ve ailede "evin erkeği" olarak görülen bir karakterdir. Bununla birlikte, Han öfke problemleriyle mücadele etmekte ve derin bir terk edilme korkusu yaşamaktadır. Geceleri gizlice çöp toplamakta ve bu eylem bir tür kompulsif biriktirme (istifçilik) davranışına dönüşmektedir. Alt katlarına taşınan İnci'ye aşık olan Han, onunla iki hafta içinde evlenir. Ancak aile üyelerinin tepkisinden çekindiği için bu evliliği uzun süre gizli tutar. Ailenin en küçük üyesi olan Neriman, karşı cinsle iletişim kurduğunda kendini cezalandırmak için vücuduna zarar vermektedir. Bu davranışını diğer aile üyelerinden gizleyen Neriman, ailesindeki dinamiklerin ve travmaların etkisi altında kendini ifade etmekte zorlanmaktadır. "Masumlar Apartmanı" dizisinin bazı Demografik faktörler Tablo 1'de gösterilmiştir. Tablo 1. "Masumlar Apartmanı" Dizisinin Demografik faktörler Yönetmen-Senarist: Çağrı Vila Lostuvalı, Ender Mihler, Çiğdem Bozali/ Deniz Madanoğlu, Rana Mamatlıoğlu Oyuncular: Ezgi Mola, Birkan Sokullu, Merve Dizdar, Farah Zeynep Abdullah, Gizem Katmer, Metin Coşkun Yayın Yılı: 2020 Tür: Dram 2. Araştırma ve Yayın Etiği Bu araştırma, "Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği

Yönergesi"ne uygun olarak yürütülmüştür. Çalışmada, yönergenin "Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler" başlıklı ikinci bölümünde tanımlanan hiçbir etik dışı faaliyet gerçekleştirilmemiştir.

Etik kurul İzni

Bu araştırma için etik kurul onayı alınması gerekmemektedir.

BULGULAR

1. Bilişsel Yeniden Yapılandırma: Kişilerin temel inançlarındaki hatalı değerlendirme ve görüşlerin, daha gerçekçi ve uyumlu olanlarla değiştirilmesi süreci, bilişsel yeniden yapılandırma olarak adlandırılır. Bu tekniğin temel amacı, danışanın olaylara daha tarafsız bir şekilde yaklaşabilmesini sağlamak ve bu süreci kendi başına nasıl yürütebileceğini öğretmektir. Bu nedenle, bilişsel yeniden yapılandırma aynı zamanda kişilere bir başa çıkma stratejisi sunan etkili bir yöntem olarak değerlendirilebilir (Gençöz, 2001). Dizinin 2. bölümünde (2'50'), Safiye'nin kardeşi Han'ın bir kaza geçirmesi sonucu hastaneye kaldırılması ve ona çarpan kadının gece boyunca suçluluk hissettiği için hastanede beklemesi, Safiye tarafından yanlış yorumlanmıştır. Safiye, fiziksel olarak Han'ın yaralı olduğunu görmesine rağmen öfkeyle şu sözleri söylemiştir: "Bütün gece sevgilinleymişsin, o yüzden açmadın telefonlarımızı değil mi? Zaten sabaha karşı geldin eve. Artık ne yaptıysa, sabaha kadar yanında tutmayı başarmış." Safiye'nin bu tepkisi, olayın yanlış bir şekilde yorumlanmasından kaynaklanmıştır. İnsanlar, "tehlikeli" olarak algıladıkları bir durum ile "güvenli" olarak gördükleri bir durumda farklı duygusal ve davranışsal tepkiler verir. Ancak, bu süreçte asıl önemli olan, durumun doğru ve eksiksiz bir şekilde yorumlanmasıdır. Zira olay yanlış yorumlandığında, fizyolojik tepkiler, duygular ve davranışlar bu hatalı algıya göre şekillenir (Beck ve ark., 1985). Benzer bir durum, dizinin 4. bölümünde (1'02'), Safiye'nin eğitimine devam etme isteğini dile getirmesi ve annesi Hasibe'nin, Safiye'ye bir erkek tarafından yazılan notu öğrenmesiyle ortaya çıkar.

Hasibe'nin, "Ben biliyorum senin neden okumak istediğini, hep oğlanlarla gezip tozmak için değil mi?" sözleri, bu bağlamda bir yanlış yorumlama örneğidir. Bu sahneler, dizinin birçok yerinde bilişsel yeniden yapılandırma örneklerinin görülebileceğini göstermektedir.

2. Davranışsal Deneyimler: Davranışsal deneyler veya maruz kalma teknikleri, bireyin kaçındığı durumlarla yüzleşmesini ve yeni davranışlar geliştirmesini desteklemek için kullanılan etkili yöntemlerdir. Bu teknikler, bireyin korkularını veya olumsuz inançlarını gerçek yaşam koşullarında test etmesine olanak tanır. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) kapsamında tasarlanan davranış deneyleri, danışanların sosyal çevreye ilişkin korku ve endişelerini yeniden değerlendirmelerine yardımcı olmayı hedefler ve tedavinin önemli bir unsuru olarak kabul edilir (Levy ve diğerleri, 2004). Dizinin 5. bölümünde (20'06'), İnci'nin geçmişte babasından gördüğü kötü muamele ve annesinin ölümünden kendisini sorumlu hissetmesi nedeniyle babasıyla görüşmeyi tamamen kestiği ve kardeşini de babasıyla görüştürmediği görülür. Bireyin farkında olmadığı, bilinçaltında derinlere yerleşmiş bir şemanın bir yaşantı deneyimiyle ortaya çıkması, algı ve yorumlama süreçlerinde uyumsuzluğa neden olabilir ve bu durum bilginin hatalı işlenmesine yol açabilir (Sungur, 1994). İnci'nin kardeşinin babasının yanına gitmesi nedeniyle öfkeyle tepki vermesi, onu almaya gitmesi ve babasıyla karşılaştığında yüzleşmekte zorlanarak bağırıp çağırması bu duruma örnek olarak verilebilir. Benzer

şekilde, dizinin 6. bölümünde (1'14'), daha önce hiç tek başına dışarı çıkmamış olan ve sosyal fobisi olan Gülben'in, ablası Safiye'nin baskısıyla ilk kez dışarı çıkması, korktuğu durumla yüzleşmesine olanak tanır. Maruz kalma sürecinde, bireyin bilişsel süreçleri devreye girer; sosyal anksiyete yaşayan kişiler, kaygı yaratan önyargılara ve varsayımlara odaklanarak, bu kaygıyla başa çıkmak için işlevsiz güvenlik sağlama davranışları sergileyebilirler (Beck ve Clark, 2010). Bu sahneler, karakterlerin geçmişteki olumsuz deneyimlerine ve korkularına doğrudan maruz kalmalarını yansıtan önemli örneklerdir.

3. Sistematiik Duyarsızlaştırma: Sistematiik duyarsızlaştırma, 1958 yılında J. Wolpe tarafından geliştirilen ve belirli bir uyararla ilişkili kaçınma davranışlarını azaltmayı hedefleyen bir tekniktir. Bu yöntem, bireyin giderek artan kaygı yaratan durumları hayal ederek kaygıyla baş etmeyi öğrenmesini sağlar ve zamanla bu durumlara karşı daha az tepki göstermesine yardımcı olur (Rachman, 1967). Terapistin rehberliğinde, bireye kaygıyı kontrol edebilmesi için uygun tepkiler öğretilir. Kaygı yaratan durumlar, yarattıkları rahatsızlık düzeyine göre sıralanır ve her durum, birey en düşük rahatsızlık seviyesine ulaşana kadar tekrarlanır (Spiegler ve Guevremont, 1993). Dizinin 11. bölümünde (2'00') Han ve İnci arasında geçen bir diyalogda şu konuşmalar gerçekleşir: İnci: Çok iyi bir fikrim var. Acaba sırf ikimiz yemeğe çıkmasak mı? Han: Esra da mı gelsin? (İnci'nin arkadaşı) İnci: Yok, Gülben'i alalım. Hani konuşmuştuk ya, ne kadar çok dış dünyaya çıkarsa o kadar iyi olur diye. Han: İster mi? Bilmiyorum ki. İnci: Arayıp sorabilirsin. Bu diyaloga bakıldığında, Gülben'in çocukluktan itibaren sosyal fobi belirtileri gösterdiği ve dış dünyaya uyum sağlamakta zorlandığı anlaşılmaktadır. Toplum içinde krizler yaşadığı bilinen Gülben'i dış dünyaya maruz bırakma düşüncesi, İnci ve Han tarafından onun bu durumla başa çıkabilmesi için bir çözüm yolu olarak değerlendirilmiştir. Bu yaklaşım, bireyi korktuğu duruma alıştırmaya yönelik bir girişimdir. Alıştırma tekniği, bireyi kaygı duyduğu durumlara yoğun bir şekilde maruz bırakmayı ve korktuğu olumsuz sonuçların gerçekleşmeyeceğini göstermeyi hedefler. Bu yöntem, kaygıyı doğrudan kaygıyla tedavi etmeyi amaçlar (Foa ve Kozak, 1986). Bilişsel-Davranışçı Terapi (BDT), bireylerin kaçınma ve güvenlik arayışı davranışlarını ortadan kaldırarak, hatalı inançların düzeltilmesine olanak sağlar. Bu sayede, stresle ilişkili bozuklukların azalmasını ve bireyin ruh sağlığının iyileşmesini destekler.

4. Problem Çözme Becerileri: Problem, anlık çözüm tepkilerinin bulunmadığı her durumu ifade eder; çözüm ise farklı düşünceler veya olası alternatifler arasında bir tercih yapmaktır (Ramsey, 1989). Problem çözme, yalnızca önceki deneyimlerle edinilen kuralların uygulanmasından ibaret olmayıp, aynı zamanda yeni çözüm yollarının keşfedilmesi olarak da tanımlanabilir. Bu süreç, gözlem ve mantıklı düşüncenin özel bir kombinasyonudur ve şu adımları içerir: problemin tanımlanması, problemle ilgili bilgilerin toplanması, çözüm seçeneklerinin sıralanması, belirlenen çözüm yollarının uygulanması, uygulamadan elde edilen sonuçların değerlendirilmesi ve kesin bir sonuca varılması (Acar, 1984; Kawase, 1996; Akgün, 2001; Tan, 2001). Dizinin 11. bölümünde (1'34'), Han ve İnci'nin dışarıda kahvaltı yaparken aralarında geçen şu konuşma, problem çözme sürecine bir örnek teşkil etmektedir: İnci: Eee, peki şimdi ne olacak? Ne yapacağız? Gülben'le ilgili yani. Han: Ne mi yapacağız? İnci: Evet, ne yapacaksak beraber yapacağız diye konuştuk ya hani. Han: Öyle mi dedik? İnci: Evet, bir çözüm bulmamız lazım. Tamam,

evinden çıkarttık ama hâlâ Esat'ın onu sevdiğini düşünmeye devam ediyor. Vazgeçmeyecek. Han: Ama kırmadan ne yapabilir bilmiyorum, İnci. Sonunda bir hayal kırıklığına uğrayacak. Han ve İnci'nin bu diyalogu, var olan bir problemin belirlenmesi ve bu probleme yönelik bir çözüm yolu arayışını göstermektedir. Günlük yaşamda bireylerin karşılaştıkları sorunları tanımlamaları, bu sorunlara etkili çözüm yolları bulmaları ve bu süreçte uyum sağlamaları, bilişsel ve davranışsal süreçler aracılığıyla gerçekleşir (D'Zurilla, Maydeu-Olivares ve Kant, 1998).

5. Bilişsel çarpıtmalar: Beck'in bilişsel terapisi kapsamında "bilişsel çarpıtmalar", bireylerin bilgiyi işlerken yaptıkları hatalı ve verimsiz düşünme biçimleri olarak tanımlanır (Beck, 2001). Biliş, algılama, düşünme ve zihinsel süreçleri ifade eder ve bu süreçler bireylerin duygu ve davranışlarını doğrudan etkiler (CBT, 2002: 7). Beck ve arkadaşları (1979), bilişsel çarpıtmaları altı farklı kategoriye ayırmışken, Burns (1980) bu kategorilere etiketleme, duygusal nedensellik ve -meli/-malı ifadeler gibi eklemeler yapmıştır (Akt. Gönen, 2014). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) uygulamalarında danışanların düşünce ve inançlarını, özellikle de bilişsel çarpıtmalarını fark etmeleri ve bu düşünceleri gözlemlenmeleri öğretilir (Corey, 2015; Dinç, 2012; Gökçakan ve Gökçakan, 2005; O'Donohue ve Dollard; Sharf, 2012). Dizinin 8. bölümünde (1'00'), Han'ın Gülben'e evlendiğini söylemesi üzerine Gülben şu ifadeleri kullanır: "Mahvolacağız, ev cehenneme dönecek. Ablam yataklara düşecek. Baba sefil içinde, rezalet içinde yaşayacak. Ben hiçbirini kurtaramayacağım. Han sen gidersen biz mahvoluruz. Biteriz biz." Bu ifade, bilişsel çarpıtmanın "keyfi çıkarım" alt başlığına bir örnek olarak gösterilebilir. Keyfi çıkarımlar, kötümserleştirme eğilimini de içerir (Corey, 2015). Bu tür bir düşünce yapısına sahip bireyler, olayları genellikle yalnızca olumlu ya da yalnızca olumsuz bir çerçevede değerlendirme eğilimindedir (O'Donohue ve Fisher, 2009). Dizinin 9. bölümünde (2'35'), sevdiği adam olan Esat tarafından reddedilen Gülben, kardeşi Han'ın "Ne oldu Gülben, neden böyle oldu?" sorusuna şu yanıtı verir: "Ne olacaktı ki? Ne bekliyordun? Hiçbir şey bizim istediğimiz gibi olmadı ki bugüne kadar. Şimdi niye olsun? Aptalım ben, aptal. Unuttum bunu. Sen unutma ama biz hiçbirimiz mutlu olamayacağız bu evde. Lanetliyiz hepimiz. Onun istediği gibi olacak. Yalnız öleceğiz." Bu cümleler, bilişsel çarpıtmaların belirgin bir örneğidir ve bireyin olayları aşırı genelleştirme ve karamsarlık ile ele aldığını göstermektedir. 6. Kaygı Yönetimi ve Stres Azaltma Teknikleri: Stres, bireylerin baskı altında hissettikleri olaylar veya durumlara karşı verdikleri tepkiler olarak tanımlanır (Özdemir, 2020). Aynı zamanda stres, bireylerin davranışlarını ve diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyen önemli bir olgudur (Güçlü, 2001). Bunun yanı sıra, stresin bireylerde endişe ve kaygı hissine yol açtığı da düşünülmektedir (Göksu ve Kumcağız, 2020). Safiye, lise yıllarında sevdiği adam olan Naci'nin bir trafik kazası geçirdiğine şahit olur ve yıllarca onun öldüğünü zanneder. Ancak yıllar sonra, kardeşi Neriman'ın sınıfına tayin edilen edebiyat öğretmeninin adı da Naci'dir. Bu durum Safiye'yi, Naci'nin hayatta olup olmadığı fikrine kapılmaya iter ve bu düşünceleri zihninden uzaklaştıramaz. Dizinin bir sahnesinde (51'10'), bu kaygıyı yoğun şekilde yaşayan Safiye, düşüncelerini bastırmak için kendini temizlik yapmaya verir ve kendi kendine şu cümleleri tekrar eder: "Tövbe Estağfurullah. Bir, çık aklımdan. İki, temizleyeceğim hepsini temizleyeceğim. Üç, düşünmeyeceğim onu. Düşünmeyeceğim onu. Düşünmeyeceğim, çık

aklımdan.” Bu sırada, Naci’nin geçirdiği trafik kazasına dair sahne zihninde yeniden canlanır. Kaygı, çoğunlukla geleceğe dair insanı rahatsız eden ve bunaltıcı bir beklenti durumu olarak tanımlanır (Coşkun ve Akkaş, 2009). Bu sahnede, Safiye’nin lise yıllarından beri âşık olduğu Naci’nin ismini duymasıyla ortaya çıkan kaygılı hali açıkça görülmektedir. Safiye’nin, sevdiği adamı yıllarca içinde taşıması ve bir daha hiç kimseye âşık olmaması, bu kaygılı durumunu daha da anlamlı kılmaktadır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Geçmişte zor bir çocukluk geçiren Safiye, Gülben, Han ve Nerima’nın bu zorlukların bıraktığı ağır yükleriyle kalıp düşünceleriyle ve travmalarıyla mücadelesini anlatan dizimizde BDT’nin temel kavramlarından olan ara inançlar ve kurallar, temel inançlar ve otomatik düşünceleri vurgular. Genel kurgunun geçmiş ve şimdiki zaman arasında gidip gelmesi, geçmişin travmalarının şimdiki zamanı etkilemesinin zorluğu içinde olan karakterleri konu alması; BDT, aile bireylerinin duygularına, davranışlarına ve düşüncelerine odaklanarak, bu ilkeler doğrultusunda yaşama tarzlarına uygun örnekler sunan Masumlar Apartmanı dizisinin, psikolojik danışmanlık süreci ve eğitim alan kişilere fayda sağlayabileceği düşünülmektedir. Sonuç olarak, dizinin BDT’nin temel prensipleriyle uyumlu sahneler içerdiği ve bu yaklaşımın psikolojik danışmanlık sürecine temel düzeyde katkıda bulunabileceği öngörülmektedir.

Masumlar Apartmanı dizisinin bilişsel davranışçı terapi (BDT) bağlamında derinlemesine analiz edilmesi hem psikolojik danışmanlık alanında hem de eğitim süreçlerinde kayda değer katkılar sağlayabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda çalışmanın bulgularına dayanarak çeşitli öneriler geliştirilmiştir: Dizide yer alan karakterlerin psikolojik yapıları, BDT’nin temel ilkelerini daha somut ve anlaşılır hale getirmektedir. Bu sebeple psikoloji ve psikolojik danışmanlık eğitimlerinde bu tür analizleri içeren görsel materyallerin daha fazla kullanılması tavsiye edilmektedir. Dizideki karakterler ve yaşanan olaylar, gerçek hayatta karşılaşılabilecek terapötik durumlarla önemli benzerlikler taşımaktadır. Özellikle OKB, Sosyal Anksiyete ve Travma Sonrası Stres Bozukluğu gibi sorunların tedavisinde, dizideki sahnelerden yararlanarak danışanların kişisel deneyimleriyle ilişki kurmak faydalı olabilir. Dizinin geniş bir izleyici kitlesine ulaşması göz önünde bulundurulduğunda, bu tür popüler yapımların ruh sağlığı farkındalığı oluşturmak için etkili araçlar olabileceği düşünülmektedir. Ruh sağlığı profesyonelleri, toplumun psikolojik durumları hakkında daha fazla bilgi edinmesi adına bu tür yapımlardan faydalanabilir. Eğitimciler ve danışmanlar dizideki sahneleri kullanarak vaka incelemeleri gerçekleştirebilir. Bu yöntem, teorik bilgilerini pratikle birleştirmesini sağlamak ve BDT’nin çeşitli uygulama alanlarını daha iyi anlamayı kolaylaştırmak adına faydalı olacağı düşünülmektedir. Bilişsel davranışçı terapisinin diğer terapi yaklaşımlarıyla karşılaştırılarak incelenmesi ve çeşitli popüler kültür ürünlerinin benzer şekilde değerlendirilmesi, literatüre önemli katkılar sağlayabilir. Özellikle kültürel farklılıkların BDT uygulamalarına olan etkilerini araştırmak amacıyla daha kapsamlı çalışmalar yapılması faydalı olacaktır.

KAYNAKÇA

- Ali Yasin, K. (2021). Obsesif Kompulsif Bozukluk Tedavisinde Kullanılan Davranışçı Müdahale Teknikleri: Sistematik Derleme,13(4):726-738.
- Bozkurt, K., Yüksel, T., Aysu, G. (2015). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ile Kişilerarası Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, 4(1), 369-390.
- Fidan, K. (2002). Lise Öğrencilerinin Problem Çözme Becerileri, 177-184. Gülten, İ. (2019). Bilişsel Davranışçı Çift Terapisi. Dergi Park Akademi, 2(4),59-69. Halil, T., Zafer, B. (2019). Davranış Deneylerinin Sosyal Anksiyetede Kullanılması, 1872.
- Hümeysra, A., Tuğba, Y, B. (2023). "Soul" Filminin Kabul ve Kararlılık Terapisi Bağlamında İncelenmesi, 4(3), 224-231.
- Kahraman, G., Muhammed, U., Mahmut, Y. (2021). Panik Bozukluğun Bilişsel Davranışçı Tedavisinin İncelenmesi, 4(12): 1211-1222. Mehmet, B., Tahsin, İ. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapi Yaklaşımının Film Analizi Yöntemiyle İncelenmesi, 12(2), 734-746.
- Merve, D., Feridun, K. (2016). Obsesif Kompulsif Bozukluk ile İlişkilerle ilgili Bilişsel Çarpıtmalar Arasındaki İlişkinin Yapısal Eşitlik Modeli ile İncelenmesi, 57, 175-178. Mutsuhino, N., Kentaro, S., Nagisa, S. (2021). Cognitive-behavioral therapy for management of mental health and stress-related disorders: Recent advances in techniques and Technologies, 3;15:16. doi:10.1186/s13030-021-00219-w. Melek, S. (2017). Çocuk ve Ergenlerde Bilişsel Davranışçı Terapi Uygulamaları: Bir Gözden Geçirme.
- Rojin, Y., Özlem, T. (2021). Evlilik Terapilerinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşım, 13(1),122.
- Selin, T, T. Mehmet hakan, T. (2023). Bilişsel Davranışçı Aile Terapisi Gelişim ve Güncel Durum, 1(1),1-13.
- Seher Büşra, A., Zekiye, B., Gökhan, Ç. (2022). Rekneatif Etkinliklere Katılan ve Katılmayan Bireylerin Koronavirüs 19 Fobisi, Algılama Stres ve Sürekli Kaygı Düzeylerin İncelenmesi, 3(1), 51-61.
- Tülin, G. Kaygı Bozukluklarının Tedavisinde Kognitif-Yeniden Yapılandırma Tekniğinin Uygulanması, 9(2), 23-28.

GENİŞLETİLMİŞ ÖZET

Dr. Gülseren Budayıcıoğlu' nun "Madalyonun İçi" kitabından uyarlanan Masumlar Apartmanı, bireylerin psikolojik travmalarını ve bu travmaların günlük yaşamlarına yansıyan etkilerini ele alan bir hikaye sunmaktadır. Dizi, Derenoğlu ailesi üyelerini merkeze alarak, geçmiş yaşantıların bireylerin bilişsel şemaları ve davranış kalıpları üzerindeki etkilerini detaylı bir şekilde incelemektedir. Bu bağlamda, dizideki olaylar ve karakterlerin deneyimleri, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) perspektifinden değerlendirilmeye uygundur. BDT, düşünce, duygu ve davranışların birbiriyle olan ilişkisini inceleyerek bireylerin zararlı bilişsel şemalarını ve irrasyonel inançlarını değiştirmeyi hedeflemektedir. Masumlar Apartmanı'nda karakterlerin travmatik geçmişlerinin, onların bilişsel şemalarını nasıl şekillendirdiği ve bu şemaların davranışlarına nasıl yansıdığı net bir şekilde gözlemlenebilir. Dizi, Hikmet Derenoğlu' nun eşini ve çocuğunu trafik kazasında kaybetmesiyle başlar. Bu olayın şoku ve üzüntüsü içinde olan Hikmet Bey, ailesinin zoruyla Hasibe ile evlendirilir. Hasibe ise Hikmet Bey'in yaşadığı bu olaylardan habersiz, onunla evleneceği için çok heyecanlı ve mutludur; ta ki evlenene kadar. Evlendikten sonra, Hikmet Bey'in ilgisiz ve mutsuz hallerini gören Hasibe bu duruma çok üzülmemekte ve "Eğer erkek çocuğum olursa beni sever" anlayışıyla dört çocuk dünyaya getirmiştir. Ancak Hikmet Bey'in tavırlarında değişim olmadığını gören Hasibe, bu durumun öfkesini çocuklarından çıkarmaktadır. İlk çocukları olan Safiye, annesi tarafından sürekli eleştirilen ve "mükemmel olma" şartıyla sevilmemektedir. Safiye'nin takıntılarının temelinde annesinin baskıcı ve sevgisiz tutumları yatmaktadır. Bu şartları içselleştirerek katı bilişsel şemalar geliştirdiğini görmekteyiz. Şemalar, bebeklik, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde gözlem ve yaşantı yoluyla öğrenilmiş kalıp yargılar, inançlar ya da düşüncelerdir. Bebeklik döneminde, bebeğin olumsuz uyarılara maruz kalması ya da bakım veren kişiyle yaşadığı olumsuz deneyimlerle temellenen şemalar başlangıçta işlevsel görünebilir veya sorun yaratmayabilir. Ancak birey ilerleyen yaşlarda erken dönemdeki benzer bir olumsuz durumu yeniden deneyimlediğinde, bu şemalar tetiklenir (aktif hale gelir). Ne var ki, bu şemalar, temellendikleri olumsuz yaşantılar ve yeni koşullara uyumsuz olmaları nedeniyle çeşitli sorunlara yol açabilir (Young, 1990; Sağ, 2016). Young, erken dönem şemalarını açıklarken "bakıcı" kavramına ve

bebek ile bakıcı arasındaki ilişkiye özellikle vurgu yapmaktadır. Safiye'nin temizlik takıntısı şeması, aslında kontrol edemediği dünyayı kendi şartlarına uygun hale getirme çabasını temsil etmektedir. BDT perspektifinden bakıldığında, Safiye'nin davranışları, irrasyonel inançlarının bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. "Eğer yeterince temiz olmazsam, başkaları beni eleştirir" gibi düşünceler, onun temizlik alışkanlıklarının pek çok alanda aşırıya kaçmasına yol açmaktadır. Safiye'nin annesiyle çözülmemiş geçmiş meseleleri, takıntılı davranışlarının en önemli tetikleyicisidir. Bu bağlamda, eski sevgilisi Naci'nin hayatına yeniden girmesi, Safiye'nin irrasyonel şemalarını sorgulamasına neden olmaktadır. Naci ile yaşadığı ilişki, Safiye'nin duygusal bağlanma korkularını aşmasına ve "mükemmel olma" zorunluluğunu sorgulamasına olanak tanıyan bir dönüşüm sürecinin başlangıcını işaret etmektedir. Ailenin ikinci çocuğu olan Gülben, çok naif ve çekingen bir karakterdir. Ablası Safiye'nin baskıcı tavrının altında kendi kimliğini oluşturmamış olan Gülben, ablasının gölgesinde yaşamıştır. Gülben, derin bir sevgisizlik ve yetersizlik duygusu taşır; bu yüzden kendini "değersiz" olarak algılayacak irrasyonel bir inanç geliştirir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) perspektifinden bakıldığında, Gülben'in davranışları, "Başka insanlar beni sevmek zorunda değil" gibi olumsuz temel inançlar tarafından şekillenmektedir. Ancak dizi ilerledikçe, Gülben kendine bakış açısını değiştirmek için çabalar, bunun için bir psikologdan yardım alır ve kendi değerini keşfetmeye başlar. Özellikle bir başka karakterle kurduğu romantik ilişki, sevgiye ve kabul görmeye dair inancını pekiştiren önemli bir dönüşüm yaşatmaktadır. Evin tek erkek çocuğu ve aynı zamanda evin bütün sorumluluğunu üstlenen Han, ailenin üçüncü çocuğudur. Han, ailenin erkek kardeşidir ve "koruyucu" görevini görür. Babasının pasif ve baskıcı davranışları altında büyüyen Han, kendisini ailesine adanmış bir birey olarak görülse de, kendi travmalarıyla başa çıkamamış bir karakterdir. Annesi tarafından eleştirilere ve sevgisizliğe maruz kalmıştır. Bu durum, Han'da kontrolcü ve obsesif davranışlara sebep olmuştur. Annesine olan "sadakati" ve kardeşlerine olan "koruyuculuğu," kendisini ve duygularını feda etmesine neden olmuştur. BDT perspektifinden bakıldığında, Han'ın "çöplerden eşyalar toplama" gibi davranışlarının arkasında, kaybolma ve reddedilme endişesi bulunmaktadır. "Her şeyi koruma" takıntısı, onun çevresindeki dünyayı denetim altında tutma isteğinin bir yansımasıdır. Han'ın hayatına giren İnci, onun düşünsel yapısında bir çatlak oluşturur. İnci, Han'ın duygusal olarak açılmasını ve geçmişindeki olaylarla yüzleşmesini sağlamak adına bir umut ışığı olur. Ancak Han, kontrolcü tavırları nedeniyle İnci ile olan ilişkilerinde ciddi sıkıntılar yaşar. Ailenin en küçük üyesi olan Neriman, bebekken annesini kaybetmiştir. Bu yüzden bir nevi annesinin yaşantısını, tavırlarını ve kalıp yargılarını miras almış ablası Safiye tarafından büyütülmüştür. Ablalarının baskıcı ve otoriter tutumları nedeniyle kendini değersiz hissetmektedir. Bu durumdan dolayı her zaman başkalarının onayını beklemektedir. Neriman'ın bu duyguları bilişsel çarpıtmaların bir sonucudur. Özellikle "ben yetersizim" veya "ben yeterince iyi değilim" gibi otomatik düşünceler, onun kendine olan güvenini zedelemektedir. Sonuç olarak, Masumlar Apartmanı dizisinin karakterleri, geçmişlerinde yaşadıkları travmaların etkisiyle hayatlarına devam etmeye çalışırken, bu travmaların izleri düşüncelerini ve davranışlarını şekillendirmektedir. Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) bakış açısına göre, her birinin yaşadığı bilişsel çarpıtmalar ve yanlış inançlar, yaşam kalitelerini ciddi şekilde olumsuz etkilemektedir. BDT, bu karakterlerin düşüncelerini sorgulayıp, daha sağlıklı ve fonksiyonel düşünce biçimleri geliştirmelerine yardımcı olabilecek etkili bir terapi yöntemidir. Özellikle geçmişteki travmalarının etkilerini silmeye çalışan bu karakterler, bilişsel yeniden yapılandırma aracılığıyla daha sağlıklı bir yaşam sürdürebilirler.

EXTENDED ABSTRACT

Masumlar Apartment Building adapted from the book "The Inside of the Coin" by Dr. Gülseren Budayıcıoğlu, a study that addresses the psychological traumas of individuals and the effects of these traumas reflected in their daily lives it offers a story. The series focuses on the members of the Derenoglu family, focusing on the individuals of past lives it examines cognitive schemas and their effects on behavioral patterns in detail. This in context, the events in the series and the experiences of the characters, Cognitive Behavioral Therapy (CBT) it is suitable to be evaluated from the perspective. CBT, thoughts, feelings and behaviors are related to each other to change harmful cognitive schemas and irrational beliefs of individuals by studying their relationship it is aimed at. In the Innocents Apartment, the traumatic pasts of the characters, their cognitive it is clear how he shapes his schemes and how these schemes are reflected in his behavior observable. The series starts with Hikmet Derenoglu losing his wife and child in a traffic accident. The shock of this incident and Hikmet Bey, who is in sorrow, is forced to marry Hasiba by the force of his family. Hasibe is the Wise One of Mr. unaware of these events that he is going through, he is very excited and happy that he is going to marry her; until he marries until. After marriage, Hasibe, who saw Hikmet Bey's indifferent and unhappy state, was very much in this situation she is sad and has given birth to four children

with the understanding of "If I have a boy, he will love me". However, seeing that there was no change in Hikmet Bey's attitude, Hasibe expressed his anger at this situation he takes it out on his children. Safiya, their first child, is constantly criticized by her mother and on the condition that she "be perfect." he is loved. Safiye's obsessions are based on her mother's oppressive and loveless attitudes. We see that by internalizing these conditions, he develops strict cognitive schemes. Schemas, infancy, childhood and stereotypes, beliefs, or beliefs learned through observation and experience during adolescence they are thoughts. During infancy, the baby's exposure to negative stimuli or caregiving schemas based on negative experiences with the person may initially seem functional, or the problem it may not create. However, the individual may regain a similar negative situation in the early period at a later age when he experiences it, these schemes are triggered (become active). However, these schemes are based on it can lead to various problems due to negative experiences and incompatibility with new conditions (Young, 1990; Right, 2016). Young, when explaining the early stage schemes, referred to the concept of "caregiver" and the baby and the caregiver he especially emphasizes the relationship between Dec. Safiye's cleaning obsession scheme is actually a control it represents an effort to make the world that he could not fit on his own terms. From the CIS perspective, Safiya's behavior, as a result of her irrational beliefs it is emerging. Thoughts like "if I'm not clean enough, others will criticize me", Jul it leads to excessive cleaning habits in many areas. With Safiya's mother unresolved past issues are the most important trigger for their obsessive behavior. In this context, the former the re-entry of her lover Naci into her life causes Safiye to question her irrational schemes is happening. The relationship she had with Naci allowed Safiye to overcome her fears of emotional attachment and "perfect it marks the beginning of a transformation process that allows him to question the necessity of "becoming references Gülben, the second child of the family, is a very naive and timid character. Her Sister Safiye's Gülben, who had not formed her own identity under her oppressive attitude, lived in the shadow of her sister. Gülben carries a deep sense of lovelessness and inadequacy; therefore, she considers herself as "worthless" develops an irrational belief to perceive. From the perspective of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Gülben's behavior, negative basic beliefs such as "Other people don't have to love me" it is shaped by. But as the series progresses, Gülben to change his perspective on himself efforts, for this he receives help from a psychologist and begins to discover his own value. Especially another the romantic relationship he established with the character is an important one that strengthens his belief in love and acceptance it brings about transformation. The only male child of the house and at the same time taking over all the responsibility of the house, Han is the third of the family he's a child. Han is the brother of the family and acts as the "protector". His father is passive and oppressive although Khan, who grew up under his behavior, is considered a devoted individual to his family, his he is a character who has not been able to cope with his traumas. Subjected to criticism and lovelessness by his mother he stayed. This situation has caused controlling and obsessive behavior in Han. What happened to his mother his "loyalty" and "protectiveness" to his brothers, caused him to sacrifice himself and his feelings has been. From the CIS perspective, Han's behavior, such as "picking up items from garbage," behind it is the worry of being lost and rejected. The obsession with "protecting everything", his it is a reflection of his desire to keep the world around him under control. The Pearl that entered Khan's life, his it creates a crack in his intellectual structure. The pearl allows Han to open up emotionally and in his past it would be a ray of hope to make him face things. However, Han, due to his controlling attitude, Pearl he experiences serious difficulties in his relationships with. Neriman, the youngest member of the family, lost his mother when he was a baby. That's why it's kind of his mother's she was raised by her older sister Safiye, who inherited her life, manners and stereotypes. She feels worthless due to the oppressive and authoritarian attitudes of her older sisters. From this situation therefore, he is always waiting for the approval of others. Neriman's cognitive distortions of these emotions it is a result. Especially automatic thoughts such as "I'm inadequate" or "I'm not good enough", it damages his self-confidence. As a result, the characters of the Innocents Apartment series show that the traumas they have experienced in their past while trying to move on with their lives under the influence of these traumas, the traces of their thoughts and behaviors it shapes. From the point of view of Cognitive Behavioral Therapy (CBT), the cognitive distortions and false beliefs seriously negatively affect their quality of life. CIS, this is to question the thoughts of the characters and develop healthier and more functional ways of thinking it is an effective therapy method that can help. Especially to erase the effects of their past traumas these characters who work can lead a healthier life through cognitive restructuring.