

# Çeyrek Yaşam Krizi: Frances Ha Filmi Üzerinden Bir İnceleme

## Quarterlife Crisis: An Analysis Through the Movie Frances Ha

Ümit Morsünbül<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Aksaray Üniversitesi, Aksaray

### ÖZ

Çeyrek yaşam krizi yirmili yaşların başı ile otuzlu yaşların ortaları arasındaki bireylerin kariyerleri, finansal düzenlemeleri, yaşayacakları yerleri ve ilişkileri konusunda karşılaştıkları zorluk ve kararsızlıkları tanımlamak için kullanılan bir kavramdır. Çeyrek yaşam krizi esnasında bireyler depresyon, kaygı gibi ruh sağlığı bozuklukları yaşamaktadırlar. Bu çalışma da çeyrek yaşam krizi özelliklerinin anlaşılması için psikoloji disipliniyle sinema sanatının ilişkisi üzerinden hareket edilmiştir. Bu çalışmanın amacı yönetmenliği Noah Baumbach tarafından yapılan Frances Ha filminin çeyrek yaşam krizi bağlamında incelenmesidir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi kullanılmıştır. Çalışmanın sonuçları Frances Ha filminin ana karakteri olan Frances'in çeyrek yaşam krizinin pek çok özelliğini deneyimlediğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, çeyrek yaşam krizinin ruh sağlığı alanında çalışan uzmanlar tarafından bilinmesi, bu kriz esnasında zorluklar yaşayan danışanlarla çalışırken daha doğru müdahalelerde bulunmalarını sağlayabilir.

**Anahtar sözcükler:** Çeyrek yaşam krizi, sinema, Frances Ha

### ABSTRACT

Quarterlife crisis is a concept used to describe the difficulties and indecision faced by individuals in their early twenties and mid-thirties regarding their careers, financial arrangements, where to live and relationships. During the quarterlife crisis, individuals experience mental health disorders such as depression and anxiety. In this study, in order to understand characteristics of the quarterlife crisis the relationships between the discipline of psychology and the art of cinema have been acted upon. The aim of this study is to analyze the Frances Ha movie directed by Noah Baumbach in the context of the quarterlife crisis. Document analysis, which is one of the qualitative research methods, was used in the study. The results of the study revealed that Frances, the main character of the Frances ha movie, experienced many features of the quarterlife crisis. As a result, awareness of the quarterlife crisis by mental health professionals may enable them to intervene more accurately when working with clients who are experiencing difficulties during this crisis.

**Keywords:** Quarterlife crisis, cinema, Frances Ha

### Giriş

Doğumdan ölüme kadar olan yaşam sürecinde insanlar belirli yaşam evrelerinden geçerek gelişirler. Yetişkinlik rollerine geçişe hazırlanılan ve yetişkinliğe geçilen evreler olarak beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemleri bireylerin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Gelişim psikolojisi temelli çalışmalara bakıldığında son 20 yıldır yetişkinlik dönemine odaklanan çalışmalarda büyük artış olmuştur. Arnett'in (2000) beliren yetişkinlikle ilgili ufuk açıcı çalışmasıyla birlikte Erikson'un (1968) yetişkinlik evrelerine ilişkin bakış açısına önemli bir revizyon ortaya konulmuştur. Erikson (1968) yetişkinlik dönemini iki evrede (genç ve orta yetişkinlik) incelerken, Arnett (2000, 2004) yetişkinliğin üç ayrı evrede (beliren, genç ve orta yetişkinlik) ele alınması gerektiğini önermiştir. Arnett (2000, 2006, 2007) özellikle sanayileşmiş toplumlarda ekonomik, demografik ve kültürel değişimlerle birlikte bireylerin ergenlikten sonra hemen genç yetişkinliğe geçemediklerini, ergenlikle genç yetişkinlik arasında farklı bir yaşam dönemi deneyimlediklerini öne sürmüştür. Arnett (2000,2004) beliren yetişkinlik döneminin beş temel özelliği olduğunu belirtmektedir. Bunlar; bireylerin kim olduklarına ilişkin yoğun araştırmalara girdiği kimlik arayışı dönemi olduğu, yoğun değişimlerle birlikte kendini gösteren istikrarsızlık dönemi olduğu, kendilerini ne ergen ne de yetişkin olarak tanımlamada zorlandıkları bir arada kalmışlık dönemi olduğu, bireylerin daha çok kendi yaşamlarına odaklandıkları kendine odaklanma dönemi olduğu ve son olarak da yaşamlarıyla ilgili pek çok olanağa sahip olmalarını gösteren olanaklar dönemi olduğudur.

Beliren yetişkinlik döneminden sonra bireylerin deneyimledikleri dönem olan genç yetişkinlik dönemi Erikson'a (1968) göre yakınlığa karşı yalıtılmışlık çatışmasının yaşandığı bir dönemdir. Bu evrede bireyler kendilerini bir

başkasına adanarak, kendisini karşısındakine olduğu haliyle bırakarak kendini bulma sürecini yaşayabilirler. Karşıt durumda ise, genç yetişkinler ilişki geliştiremedikleri için yalıtılmışlık duygusu yaşayabilirler (Santrock 2014). Başka bir ifadeyle, beliren yetişkinlik döneminde ben kimim arayışını sağlıklı bir şekilde geliştiren bireyler genç yetişkinlikte kendi kimliklerini başkalarıyla ilişkilendirmeye çalışırlar ve bunu başarabilirlerse yakınlık duygusu deneyimlerler.

Son yirmi yıldır beliren yetişkinlik ve genç yetişkinlik dönemi özelliklerini açıklama konusunda bir başka kavram daha kullanılmaktadır. Robbins ve Wilner'in (2001) ortaya koydukları çeyrek yaşam krizi (quarterlife crisis) yirmili yaşların başı ile otuzlu yaşların ortaları arasındaki bireylerin deneyimlerini açıklama noktasında önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Kriz/bunalım kavramı gelişim psikolojisi literatüründe sıklıkla kullanılmakla birlikte popüler kültür tarafından da sevilen bir kavram olduğu söylenebilir (Robinson 2015). Kriz, Erikson'un (1968) yaşam boyu psikososyal gelişim kuramında gelişimin en önemli dinamiği olarak ele alınmıştır. Erikson (1968) kimlik gelişiminin sekiz gelişim evresindeki krizlerle biçimlendiğini belirtmektedir. Caplan (1964) ise iki tür kriz tanımlamıştır. Birincisi, birden ortaya çıkan (bir yakınına kaybetme ya da işini kaybetme gibi) kaza krizleri, ikincisi ise Erikson'un (1968) kavramsallaştırmasına benzeyen gelişimsel krizlerdir. Bu bağlamda ele alındığında çeyrek yaşam krizi temel de bir gelişimsel kriz olarak değerlendirilebilir.

Robbins ve Wilner (2001) yirmili yaşların başı ile otuzlu yaşların ortaları arasındaki bireylerin kariyerleri, finansal düzenlemeleri, yaşayacakları yerleri ve ilişkileri konusunda karşılaştıkları zorluk ve kararsızlıkları tanımlamak için çeyrek yaşam krizi kavramını kullanmışlardır. Bireylerin özellikle üniversiteden mezun olduktan sonra yaşamlarıyla ilgili pek çok stres durumuyla karşılaştıklarını ve bunlarında bireylerde kararsızlık, çaresizlik ve panik duygularına neden olduğu belirtilmektedir (Robbins ve Wilner 2001, Rosi ve Mebert 2011). Başka bir ifadeyle bu süreçte bireyler yaşamlarının farklı alanları ile ilgili kimlik krizi yaşamaktadırlar. Robinson ve arkadaşları (2013) yaptıkları çalışmada çeyrek yaşam krizinin temelde dört evrede deneyimlendiğini ortaya koymuşlardır. Birinci evrede bireyler mesleklerine, ilişkilerine, yaşayacakları yerlere ilişkin belirgin bağlanmalara (commitment) sahiptirler. İkinci evrede bireyler sahip oldukları bağlanmalarla yetişkin yaşamına geçmeye çalışırlar ancak bunda başarılı olmazlar. Bu durumda da sahip oldukları bağlanmalardan vazgeçerler ancak bu durum geleceğe ilişkin belirsizliğe, kimlik duygusunun zayıflamasına ve anksiyeteye neden olur. Üçüncü evrede kimlik keşfi sürecine girerek yaşamlarına ilişkin arayışa girerler. Üçüncü evre olumlu bir şekilde geçerse bireyler yeni yaşam rollerine ilişkin bağlanmaların olduğu dördüncü evreye geçerler. Robinson ve arkadaşları (2013) bu aşamaların sırasıyla 20-24, 25-29, 30-34 ve 35-39 yaş aralıklarında ortaya çıktıklarını belirtmişlerdir. Robinson (2015) daha sonra dört aşamalı modeli araştırma bulguları çerçevesinde revize ederek iki farklı çeyrek yaşam krizinin olduğu bir model önermiştir. Bu iki kriz tipi sırasıyla arzu edilen yetişkinlik rollerine ulaşmanın mümkün olmadığı duygusunu barındıran dışarıda tutan kriz (lock-out crisis) ve bireylerin yetişkinlik rollerine ilişkin bağlanmaları olmasına karşın bunları tatmin edici olmadığını ve kendisini engellediği duygusunu barındıran içeriye kapatan krizdir (lock-in crisis). Dışarıda tutan krizde bireyler bir iş bulamayacakları, sürekli ilişkiler geliştiremeyecekleri ve ekonomik bağımsızlıklarını kazanamayacakları duygusunu deneyimlerlerken, içeriye kapatan krizde bireyler var olan rollerinden kaynaklanan bir tatminsizlik duygusu deneyimlerler. Özetle, dışarıda tutan krizde bireyler beliren yetişkinlikten, yetişkinlik rollerinin görece daha sürekli olduğu genç yetişkinlik dönemine geçiş amaçlanırken, içeriye kapatan krizde tersine bir durum olarak beliren yetişkinlik dönemine geri dönüş söz konusudur (Robinson 2015).

İnsanın duygularına, düşüncelerine ve davranışlarına odaklanan psikoloji disipliniyle, insanın yaşamından parçaları perdeye aktarmaya çalışan sinema uzun bir zamandır birbiri ile temas halinde ilerlemektedirler (Gençöz 2009, Morsünbül 2015). Bu ilişki terapi alanında filmlerin terapötik bir malzeme olarak kullanılmasıyla sinema terapi olarak (Berg-Cross ve ark. 2008), gelişimle ilgili özelliklerin (Erikson 1976, Morsünbül 2015) ya da akıl sağlığı ile ilgili bozukların anlaşılmasında (Wedding ve Niemiec 2016) sinema filmleri önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmada da sinema-psikoloji arasındaki iş birliğinden yola çıkarak çeyrek yaşam krizi kavramının bir sinema filmi üzerinden incelenmesi hedeflenmiştir. Daha somut bir ifadeyle, bu çalışmanın amacı yönetmenliği Noah Baumbach tarafından yapılan Frances Ha filminin çeyrek yaşam krizi bağlamında incelenmesidir.

## Yöntem

Betimsel bir araştırma olarak bu çalışmada yönetmenliğinin Noah Baumbach tarafından yapıldığı Frances Ha filmi çeyrek yaşam krizi bağlamında analiz edilmiştir. Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan doküman incelemesi kullanılmıştır.

Doküman incelemesi, araştırılması amaçlanan olgular hakkında bilgi veren yazılı ve görsel materyallerin analizini içermektedir (Yıldırım ve Şimşek 2006). Doküman analizi çeşitli aşamalardan oluşmaktadır. Bunlar sırasıyla (a) analiz edilecek uygun dokümanın seçilmesi, (b) kategorilerin geliştirilmesi (c) analiz biriminin saptanmasıdır (Yıldırım ve Şimşek 2006). Bu çalışmada analiz edilecek doküman yönetmenliği Noah Baumbach tarafından yapılan Frances Ha filmidir. Film, çeyrek yaşam literatürü kapsamında dışarda tutan kriz, içeriye kapatan kriz ve krizlerin büyük ölçüde ortaya çıktığı yaşam alanları olan kariyer/meslek, ekonomi, yaşanılacak yer ve ilişkiler kategorilerinde analiz edilmiştir. Çalışmada analiz birimi olarak filmin ana karakteri olan Frances karakteri seçilmiştir. Bununla birlikte belirli bölümlerde karşılaştırma yapmak amacıyla Sophie karakterine de odaklanılmıştır. Çalışmada filmin ne derece doğru yorumlandığı konusunda psikoloji ve sinema konusunda yetkin olan iki akademisyenin görüşlerine başvurulmuştur. Ardından gelen sözlü ve yazılı geribildirimler doğrultusunda film değerlendirmesi yeniden düzenlenmiştir. İzleyen bölümde Frances Ha filmi hakkında bilgi verilmiştir.

## Frances Ha

Başrollerini Greta Gerwig (Frances), Mickey Sumner (Sophie), Adam Driver (Lev) ve Michael Zegen'in (Benji) canlandırdığı ve senaryosunu Noah Baumbach ve Greta Gerwig'in yazdığı Frances Ha filmi, 27 yaşındaki Frances Halladay'ın yaşamından belirli kesitler sunmaktadır. Film, Frances'in yaşadığı yerlerin adreslerinin gösterildiği bölümler halinde kurgulanmıştır. Frances üniversiteden mezun olmuş ve gösteri işi yapan bir şirkette geçici pozisyonda dansçı olarak çalışmaktadır. Frances'in amacı bu şirkette kalıcı pozisyona geçmektir. Frances kendisini en iyi anlayan arkadaşı Sophie ile birlikte aynı dairede yaşamaktadır. Ancak Sophie'nin başka birisiyle eve çıkmasıyla birlikte Frances'in hayatında büyük değişimler meydana gelmeye başlar. Film Frances'in yaşadığı bu değişimleri anlatmaktadır. Film 2012 yılında gösterime girmiş ve pek çok önemli sinema festivalinde ödüllere aday gösterilmiştir.

## Bulgular

Bu bölümde Frances Ha filmi dışarda tutan kriz, içeriye kapatan kriz ve krizlerin büyük ölçüde ortaya çıktığı yaşam alanları olan kariyer/meslek, ekonomi, yaşanılacak yer ve ilişkiler kategorilerinde analiz edilmiştir.

### Dışarda Tutan Kriz ve İçeriye Kapatan Kriz

Robinson (2015) bireylerin beliren yetişkinlik döneminde çeyrek yaşam krizini iki biçimde yaşayacaklarını öne sürmüştür. Dışarda tutan krizde beliren yetişkinler yetişkinlik rollerine ulaşmak adına çaba içerisinde olmalarına karşın yaşadıkları olumsuz deneyimler sonucunda hayal kırıklığı ve yoğun belirsizlik duygusu yaşarlar. İçeriye kapatan krizde ise beliren yetişkinlerin yaşamlarına ilişkin kararları, bağlanmaları olmasına karşın bunlar genç yetişkinliğe geçme konusunda tatmin edici değildir. Bu kriz durumunda bireyler genç yetişkinlik döneminde geçmek yerine beliren yetişkinliğin arayış dönemi içerisine tekrar dönerler. Robinson'a göre (2015) iki yaşam krizi, iki değişken bağlamında biçimlenmektedir. Bunlar bireyin yaşama ilgili şeylere kendini adanması ve böylece bir şeyin parçası olduğunu düşündüğü, hissettiği bağlanma (commitment) ve özerk biçimde davranmayı ifade eden bağımsızlıktır (independence). Dışarıda tutan krizde bireylerin var olan durumları bağımsızlıktır ancak ideal olarak istedikleri ise bağlanmadır. İçeriye kapatan krizde ise var olan durum bağlanma iken bireylerin ideal olarak istedikleri ise bağımsızlıktır.

Frances Ha filminin iki temel karakterini iki kriz bağlamında değerlendirdiğimizde Frances Ha'nın büyük ölçüde dışarıda tutan krizi deneyimlediğini, Sophie'nin ise bir kriz yoğunluğunda olmasa da içeriye kapatan krizi deneyimlediği söylenebilir. Filmde kariyer, ekonomi, yaşanılan yer ve ilişkiler bağlamında gösterilenler değerlendirildiğinde Frances'in bu alanlarda güçlü bağlanmalarının olmadığı söylenebilir. Frances film boyunca bu alanlarda bağlanmalar oluşturmak için çaba harcayıp durmaktadır. Sophie'nin ise yaşam alanlarıyla ilgili olarak (tümü için geçerli olmasa da) Frances'a göre oldukça güçlü bağlanmalarının olduğu söylenebilir. Başka bir ifadeyle yönetmen izleyiciye Frances ve Sophie karakterleriyle yaşamdaki iki ucu göstermeye çalışıyor gibidir. Bir yanda yetişkin gibi olmayan davranışlarıyla Frances diğer tarafta ise yetişkinmiş gibi davranışlarıyla Sophie. Bu karşıtlık hali filmin pek çok kısmında hem sinema tekniği (filmin siyah beyaz çekilmesi(eski), bilgisayar ve telefona ilişkin konuşmalar (yeni)), karakterlerin kişilik özellikleri (düzenli olan Sophie'ye karşı düzensiz olan Frances) olarak karşımıza çıkmaktadır. Filmde gösterilen bu zıtlıklar bu dönemdeki bireylerin arada kalmışlık duygusunu sıklıkla deneyimlediklerini gösterir gibidir. Arada kalmışlık, Arnett'e (2001) göre beliren yetişkinliğin en temel özelliklerinden biridir. Beliren yetişkinler bu durumda iki karşıt uç arasında kalmaktadırlar. Yetişkin miyim? Yetişkin değil miyim? Araştırmalar (Arnett 2001, Atak 2011) beliren yetişkinlerin bazı yönlerden kendilerini yetişkin olarak tanımladıklarını ancak bazı yönlerden ise yetişkin olarak tanımlamadıklarını

göstermektedir. Filmde de hem Frances hem de Sophie karakterinin bu arada kalmışlığı belirgin biçimde deneyimlediğini söyleyebiliriz. İzleyen kısımda Frances Ha filminin iki karakterinin meslek, ekonomi, yaşanılan yer ve ilişkiler bağlamında krizi nasıl deneyimlediği değerlendirilmeye çalışılacaktır.

### **Meslek**

Frances bir gösteri şirketinde geçici pozisyonda dansçı olarak çalışmaktadır. Ancak Frances dansçı olarak başarılı bir kariyere sahip değildir. Filmde Frances'a davet edildiği bir akşam yemeğinde ne iş yaptığı sorulduğunda şöyle bir cevap verir; *"Ne iş yapıyorsun zor bir soru. Zor olması işi sevmediğimden değil, yapamadığım için"*. Meslek açısından Frances dansçı olarak bir kariyer geliştirmeye çalışır ancak bunda pek başarılı olamaz. Hedefi dansçı olarak çalıştığı şirkette sürekli bir pozisyona geçmekse de bunu başaramaz. Meslek açısından yedek dansçı olarak başlayan serüveni, garsonluk, dans ettiği şirkette sekreterlik ve filmin sonunda da koreograflıkla son bulur. Meslek açısından bakıldığında Frances'in serüveni dışarıda tutan krizi deneyimlediğini gösteriyor gibidir. Dansçı olarak bağlanmada bulunmak, yaşamını buna adanmak ister. Başka bir ifadeyle mesleki olarak ben kimim sorusuna ben dansçıyım yanıtını vermek ister ancak bir yetişkin rolü bağlamında bunu gerçekleştiremez.

### **Ekonomi**

Ekonomik bağımsızlık çoğu kültürde yetişkinliğin en temel özelliğinden bir olarak değerlendirilmektedir (Santrock 2014). Arnett (2001) beliren yetişkinlik döneminin ortaya çıkmasında, Robbins ve Wilner'de (2001) çeyrek yaşam krizinin yaşanılmasında ekonomik nedenlerin önemli bir faktör olduğunu belirtmektedirler. Zaman içerisinde ekonomi alanındaki üretim ve çalışanların niteliğine ilişkin değişimler bir yandan beliren yetişkinlik gibi bir dönemin ortaya çıkmasında bir yandan da çeyrek yaşam krizi gibi bir durumun ortaya çıkmasında katalizör olmuştur. Film boyunca Frances'in yaşadığı krizin temel dinamiğini yaşadığı ekonomik zorluklar oluşturuyor gibi görünmektedir. Frances'in yaşadığı ekonomik zorluklar onun dansçılık dışında işler denemesine, sürekli bir yaşam alanı oluşturamamasına başka bir ifadeyle yaşamında süresizliğe neden olmuştur.. Buna karşın Sophie karakterinin ekonomik koşulları görece olarak daha iyi olması onun yaşantısında Frances kadar belirsizlik yaşamamasını sağlamış gibidir. Filmin sonunda Frances'in görece sürekli bir ekonomik gelire sahip olması ve bunun sonucu olarak tek başına bir ev tutmasıyla yetişkinliğe geçiş yaptığı gösterilmeye çalışılmıştır.

### **Yaşanılan Yer**

Beliren yetişkinlik döneminin temel özelliklerinden biri istikrarsızlıktır. Arnett'e (2000) göre istikrarsızlık yaşamın pek çok alanında ortaya çıkmasına karşı belirgin olarak yaşanılan yerle ilgili istikrarsızlık açık biçimde gözlemlenir. Benzer biçimde Robinsons (2015) çeyrek yaşam krizinin ortaya çıktığı temel alanlardan birinin yaşanılacak yerin neresi olacağına belirlenmesinin olduğunu belirtir. Frances Ha filminin kurgusu da Frances'in nerede yaşayacağına karar verememesi ya da farklı bir ifadeyle yaşanılacak yer bulmanın zorluğu üzerinedir. Film, Frances'in yaşadığı yerlerin adreslerini gösteren bölümler üzerinden ilerlemektedir. Her yeni adresle Frances'in yaşadığı duruma ilişkin farklı bir hikâye gösterilmektedir. Film seyirciye yaşanılacak yerin bulunması ya da yaşanılacak yerle ilgili sürekliliğin Frances için en önemli kriz olduğunu ortaya koyuyor gibidir. Frances ilk olarak Sophie ile birlikte aynı evi paylaşmaktadır daha sonra Sophie'nin ayrılmasıyla birlikte yaşanılacak yerin bulunması Frances için temel bir kriz haline gelmiştir. Sophie'nin ayrılmasından sonra iki kişiyle aynı evi paylaşır ancak kirayı ödeyemediği için oradan ayrılır ve bir süreliğine anne babasının yanına taşınır. Sonrasında çalıştığı şirkette dansçı olan bir arkadaşının evinde bir süre kalır ancak orada da süreklilik olmaz. Bundan sonra Frances'in üniversite yurdunda kalmaya başladığını görürüz. Son olarak da filmde Frances'in tek başına yaşadığı evde olduğu gösterilir. Kendine ait bir yaşam alanının bulunması filmde adeta yetişkinliğe geçişin en önemli işareti gibidir. Kendine ait evde gösterildiğinde Frances artık filmin büyük bölümünde gösterilen dağınık (yetişkin gibi olmayan) kıyafetlerden çıkarak yetişkin kıyafetlerine bürünmüş gibidir. Eve baktığımızda ise dağınık ev yaşantısına sahip Frances'tan düzenli (yetişkinimsi) Frances'a geçiş var gibidir.

### **İlişkiler**

*"Bir ilişkide ne istediğimi, neden bekâr olduğumu açıklayabilirim. Açıklaması biraz zor. İstedğim şey, biriyle birlikte olduğunda sen onu seversin ve o bunun farkındadır, o seni sever ve sen de bunun farkında olursun. Ama bir partidesinizdir ve sen diğer insanlarla konuşursun, gülersin, ışık saçarsın, daha sonra odanın diğer tarafına baktığında o kişiyle birbirinizin gözlerini yakalarsınız. Ama bu sahiplenici olmanızla alakalı ya da cinsel anlamda değildir, sadece o insan bu hayattaki senin insanın olduğu içindir. Bu durum hem komik hem de üzücü; ama bu hayat sona eriyor ve tam*

*da orada, fark edilmeden, herkesin önünde duran gizemli bir dünya oluşuyor. Ama kimse bunu fark etmiyor. Yani dedikleri gibi etrafımızda başka bir boyut var, bizde onları algılayamıyoruz. Bir ilişkiye girmeme sebepim işte bu. Ya da hayata sanırım. Aşka...” (49-51 dk.)*

Yukarıdaki replik Frances'in ilişkilere ve hayata nasıl baktığını özetleyen bir aktarımdır. Frances'in bu konuşmasında bir kafa karışıklığı varmış gibi görünse de aslında yaşamda ne istediği, yaşamda kendisini nasıl konumlandığı hakkında en güçlü yanı başkalarıyla kurduğu güçlü ve yakın ilişkilere dir. Film boyunca yaşanan yerler değişir, yaptığı işler değişir ama Frances'in yaşamında değişmeyen tek şey belki de arkadaşı Sophie ile olan ilişkisidir. Sophie dışında yaşamına giren diğer insanlarla da kolaylıkla yakın ilişkiler kurduğu söylenebilir. Bağlanma (attachment) literatürü (Bowlby 1973, Morsünbül 2011) açısından düşünüldüğünde Frances'in güvenli bağlanma özelliklerine sahip olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanma örüntüsü anne babasıyla olan ilişkisinde, arkadaşlarıyla olan ilişkisinde belki de belirgin olarak Sophie ile olan ilişkisinde karşımıza çıkmaktadır.

Çeyrek yaşam krizi bağlamında Frances'in ilişkileri ele alındığında diğer yaşam alanlarında belirgin olarak görülebilen dışarda tutan kriz özelliklerini yansıtmadığı söylenebilir. Filmin sonunda yetişkinlik rollerine ulaşmış gibi görünen Frances'in hayatında değişmeyen en önemli şey yaşamındaki insanlarla kurduğu yakın ilişkilere dir.

## Tartışma

Bu çalışmada yönetmenliği Noah Baumbach tarafından yapılan Frances Ha filmi çeyrek yaşam krizi bağlamında incelenmiştir. Çeyrek yaşam krizi beliren yetişkinlerin meslek, ekonomi, yaşanan yer ya da ilişkiler gibi pek çok yaşam alanında deneyimledikleri stresli bir dönem olarak ele alınmaktadır. Çeyrek yaşam krizi sürecinde beliren yetişkinler depresyon, kaygı gibi pek çok psikolojik bozukluk yaşamaktadırlar (Robinson 2015). Bu haliyle, çeyrek yaşam krizinin akıl sağlığı alanında çalışan uzmanlar tarafından bilinmesi, bu kriz esnasında zorluklar yaşayan danışanlarla çalışırken daha doğru müdahalelerde bulunmalarını sağlayabilir.

Bu çalışmada incelenen Frances Ha filmi pek çok yönüyle çeyrek yaşam krizini deneyimleyen bir beliren yetişkinin deneyimlerini hem sinema tekniği açısından hem de senaryosu açısından başarı ile perdeye aktardığını söyleyebiliriz. Filmin ana karakteri Frances ilişki alanında o kadar belirgin olmasa da ekonomi, yaşanan yer ve meslek gibi yaşam alanlarında belirgin biçimde çeyrek yaşam krizinin dışarda tutan biçimini deneyimlemektedir. Robinson'un (2015) belirttiği gibi bu krizde beliren yetişkinler bağımsızlığa sahiptir ancak ideal olarak istedikleri yaşam alanlarıyla ilgili bağlanmalar oluşturmaktadır. Bu bağlamda filmin ana karakteri Frances yaşam alanlarıyla ilgili bağlanmalar oluşturmaya çalışır ancak bu süreç kolay değildir.

Çeyrek yaşam krizi popüler kültürde çok kullanılan bir kavram olmasına karşın psikoloji literatüründe normatif bir kriz olarak değerlendirilebilmesi üzerinde tartışmalar sürmektedir. Arnett'in (2000,2004) ortaya koyduğu beliren yetişkinlik dönemi 18-29 yaş arasındaki tüm bireyler için normatif bir yaşam dönemi olarak görülmediği gibi çeyrek yaşam krizinin de tüm bireyler tarafından deneyimlendiğini söylemek mümkün değildir. Beliren yetişkinlik dönemi daha çok sanayileşmiş toplumlarda gözlenebilen bir yaşam dönemi olarak ele alınabilir. Bunun yanın da lisans ve lisansüstü eğitimi içerisinde yer almak beliren yetişkinlik döneminin özelliklerini deneyimlemek açısından önemli bir değişken olarak karşımıza çıkmaktadır (Morsünbül 2015). Benzer biçimde Hendr ve Kloep (2010) büyük bölümünün tam zamanlı işte çalıştıkları grupla yaptıkları çalışmada katılımcıların çoğunun kendilerini yetişkin olarak tanımladıklarını ortaya koymuşlardır.

## Sonuç

Normatif bir yaşam krizi olarak görülmesi de çeyrek yaşam krizinden etkilenen bireylerin özelliklerini anlamak doğru destek konusunda yol gösterici olabilir. Bu çalışmada da Frances Ha filmi aracılığıyla çeyrek yaşam krizinin temel özellikleri aktarılmaya çalışılmıştır. Sinemanın küresel olarak yaşantımızdaki etkisi düşünüldüğünde sinema sanatıyla psikoloji disiplininin birlikte ele alınması insanın gelişim özelliklerinin anlaşılmasında, bireylerin yaşadıkları ruh sağlığı bozukluklarının değerlendirilmesinde önemli katkılar sağlayabilir.

## Kaynaklar

Arnett JJ (2000) Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. Am Psychol, 55:469-480.

Arnett JJ (2001) Conceptions of the transition to adulthood: perspectives from adolescence to midlife. J Adult Dev, 8:133-143.

- Arnett JJ (2004) *Emerging Adulthood: The Winding Road from The Late Teens Through The Twenties*. New York, Oxford University Press.
- Arnett JJ (2006) Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *J Youth Stud*, 9:111-123.
- Arnett JJ (2007) Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Dev Pers*, 1:68-73.
- Atak H (2011) Yetişkinliğe aşamalı geçiş: Beliren yetişkinlik tek bir ana yol mu? *İlköğretim Online*, 10:51-67.
- Berg-Cross L, Jennings P, Baruch R (1990) Cinematherapy: Theory and application. *Psychotherapy in Private Practice*, 8:135-156.
- Bowlby J (1973) *Attachment and Loss, Vol. II. Separation, Anxiety and Anger*. New York, Basic Books.
- Caplan G (1964) *Principles of Preventive Psychiatry*. New York, Basic Books.
- Erikson EH (1968) *Identity: Youth and Crisis*. New York, W.W. Norton.
- Erikson EH (1976) Reflections on Dr. Borg's life cycle. *Daedalus*, 2:1-28.
- Gençöz F (2009) Sinema ve psikoloji. *E-Sekans Dergisi*, 1:16-22.
- Hendry LB, Kloep M (2010) How universal is emerging adulthood? An empirical example. *J Youth Stud*, 13:169-179.
- Morsünbül Ü (2011) Bağlanma ve ilişkili değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3:553-570.
- Morsünbül Ü (2015) Bal, Süt ve Yumurta filmlerinin Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı açısından değerlendirilmesi. *İlköğretim Online*, 14:181-187.
- Robbins A, Wilner A (2001) *Quarter-Life Crisis*. London, Bloomsbury.
- Robinson OC (2015) Emerging adulthood, early adulthood and quarter-life crisis: Updating Erikson for the twenty-first century. In *Emerging Adulthood in A European Context* (Ed. R Žukauskiene): 17-30. New York, Routledge.
- Robinson OC, Wright GRT (2013) The prevalence, types and perceived outcomes of crisis episodes in early adulthood and midlife: A structured retrospective autobiographical study. *Int J Behav Dev*, 37:407-416.
- Rossi NE, Mebert CJ (2011) Does quarter life crisis exist. *J Genet Psychol*, 172:141-161.
- Santrock JW (2014) *Yaşam Boyu Gelişim* (Çev. Ed. G Yüksel). Ankara, Nobel Kitabevi
- Wedding D, Niemiec RM (2003) The clinical use of films in psychotherapy. *J Clin Psychol*, 59:207-215.
- Yıldırım A, Şimşek H (2006) *Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Seçkin Yayıncılık.

**Yazarların Katkıları:** Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

**Danışman Değerlendirmesi:** Dış bağımsız

**Çıkar Çatışması:** Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

**Finansal Destek:** Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

**Authors Contributions:** The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** No conflict of interest was declared.

**Financial Disclosure:** No financial support was declared for this study.