

Eser İnceleme

“Prozac Toplumu” Filminin Helikopter Ebeveynlik, Erikson’un Psikososyal Gelişim Dönemleri ve Beck’in Depresyon Modeli Çerçevesinde İncelenmesi

Oğuz TARHAN¹, Ece BEKAROĞLU^{2*}

¹ Ufuk Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

² Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü, Ankara, Türkiye

Makale Bilgisi

Anahtar kelimeler:

prozac toplumu filmi, depresyon, helikopter ebeveynlik, psikososyal gelişim

Öz

Prozac Toplumu filmi gazetecilik bölümü öğrencisi olan Elizabeth Wurtzel’in depresyon sürecini, bu süreçte aşk, aile, okul, arkadaşlık gibi farklı bağlamlarda deneyimlediği olayları ve tedavi sürecini ele alır. Henüz iki yaşına gelmeden anne ve babası boşanan Elizabeth, uzun yıllardır psikoterapi süreci içerisinde. Harvard Üniversitesi’nde yaşadığı olaylar depresyonunun yeniden tetiklenmesine yol açar. Elizabeth, geçmişte fayda görmediği psikoterapi deneyimleri nedeniyle destek almak istemez. Öte yandan içinde bulunduğu duygu durumu nedeniyle yaşadığı olaylar karşısında ortaya koyduğu bilişsel ve davranışsal süreçler sonucunda destek almaya karar verir ve psikoterapiye başlar. Film, Elizabeth’in depresyonun ortaya çıkmasına neden olan yaşantıları, kişiliği ve annesinin ebeveynlik tutumları, tedavisi devam ederken deneyimlediği olaylara karşı verdiği bilişsel ve davranışsal tepkiler üzerinden ele alınır. Bu süreçte Elizabeth’in aile, arkadaşlık ve yakın ilişkilerde depresyonla farklı şekillerde baş etmeye çalıştığı görülür. Elizabeth’in kişiliği, depresyonuna neden olan geçmiş deneyimleri, annesinin ebeveyn tutumları ve depresyon nedeniyle tedavi sırasında karşılaştığı olaylara bilişsel ve davranışsal tepkileri helikopter ebeveynlik, Erikson’un psikososyal gelişim dönemleri ve Beck’in depresyon modeli çerçevesinde tartışılmaktadır.

Abstract

Keywords:

prozac nation movie, depression, helicopter parenting, psychosocial development

The movie “Prozac Nation” discusses Elizabeth Wurtzel’s, a freshman student of the department of journalism, experience of depression, and how its process continued in different circumstances such as love, family, school, and friendship. Her parents divorced before she was 2 years old; therefore, she has already been in the psychotherapy process for long years. What she has experienced at Harvard University triggers her depression again. Elizabeth does not want to get support because of her psychotherapy experiences that she has not benefited from in the past. On the other hand, she decides to get support and starts psychotherapy due to the cognitive and behavioral processes that she presents in the face of the events she experiences due to her emotional state. Throughout this process, it is seen that Elizabeth tries to cope with depression in different ways in family, friendship, and close relationships. Elizabeth’s personality and past experiences that caused her depression, her mother’s parental attitudes, and cognitive and behavioral responses to the events she experienced while on treatment because of depression are discussed within the scope of the helicopter parenting, Erikson’s psychosocial development stages, and Beck’s depression model.

*Sorumlu Yazar, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Psikoloji Bölümü, Doktor Öğretim Üyesi. Adres: Emniyet Mah. Abant 1. Cad. No:10/2D D Blok Kat:2 No:217 Yenimahalle/ANKARA. E-posta: ecetathan@gmail.com

DOI: 10.31682/ayna.782194

Gönderim Tarihi (Received): 18.08.2020; Kabul Tarihi (Accepted): 18.11.2020
2148-4376

Giriş

Filmin Künyesi

Filmin Adı: Prozac Nation (Prozac Toplumu)

Filmin Yönetmeni: Erik Skjoldbjærg

Oyuncular: Christina Ricci, Jonathan Rhys Meyers, Jessica Lang, Nicholas Campbell

Yapım Yılı: 2001

Filmin Konusu

Prozac Toplumu filmi, Harvard Üniversitesi'nde gazetecilik okuyan ve yazar olmaya çalışan Elizabeth Wurtzel'in (Christina Ricci) üniversite yaşamında deneyimlediği olaylarla ortaya çıkan depresyon sürecini ve farklı bağlamlardaki kişilerle etkileşimini ele almaktadır.

Ebeveynleri iki yaşındayken boşanan Elizabeth, annesi Bayan Wurtzel (Jessica Lange) tarafından büyütülür. Annesinden aşırı ilgi gören Elizabeth, babasından ise hiç ilgi görmez. Öte yandan 12 yaşına geldiğinde babası Donald (Nicholas Campbell) ortadan kaybolur. Üniversiteye başlamasının ardından oda arkadaşı Ruby (Michelle Williams) ile samimi bir arkadaşlık kurar. Elizabeth'in, Lou Reed'in (Lou Reed) şarkıları hakkında Crimson dergisine gönderdiği yazısı Harvard Üniversitesi tarafından 1985 yılının en iyi yazısı seçilerek ödül kazanır. Yeni bir yazı üzerinde çalışan Elizabeth, günlerce çabalasa da istediği nitelikte bir yazı ortaya koyamaz. Bu sırada Ruby, sevgilisi Sam'in Elizabeth ile kendisini aldattığını öğrenir ve iki arkadaşın arası bozulur.

Bir sabah yaşamaktan korkarak uyanan Elizabeth, kendini karamsar düşünceler içinde bulur ve her olayın kötü yanını gördüğünü düşünerek, psikiyatriste başvurmaya karar verir. Geçmişteki olumsuz psikoterapi deneyimleri nedeniyle tekrar bir psikoterapi sürecine başvurma konusunda endişeliyken, bir yandan da doktorunun ilgisini çekemeyeceğinden korkar.

Doğum günü için eve dönen Elizabeth, annesinin, büyükanne ve büyükbabasını partiye çağırmasından hoşnut kalmaz. Odasında konserde tanıştığı Rafe'nin (Jason Biggs) telefon numarasını bulur ve onunla konuşmaya başlar. Bayan Wurtzel, yemekte büyükanne ve büyükbabasına Elizabeth hakkında mükemmel çocuk tablosu çizer. Elizabeth ise Bayan Wurtzel'in annesinden sakladığı sigarayı ortaya çıkarırken alkol ve uyuşturucu madde kullandığını, annesinin sözlerinin aksine bir aydır yazı yazamadığını söyler. Annesi ve babasının birbirlerine yönelik olumsuz tutumları depresyon sürecindeki Elizabeth'i olumsuz etkiler. Babasının doğum günü için araması ile Elizabeth ve annesi arasında başlayan

tartışmada Elizabeth babasıyla olan kötü ilişkisinde kendisini suçlar. Öte yandan okula döndüğünde babasının kızı için üstlenmesi gereken sorumluluklara karşı Elizabeth'i suçlaması, Elizabeth'in kendisine karşı olan tutumunda önemli değişikliklere yol açar.

Bu sırada Rafe ile yakınlaşan Elizabeth, birlikte oldukları zamanlarda kıskançlık gibi engel olamadığı duygular hisseder, ikircikli davranışlarda bulunur. Kıskançlıkları nedeniyle Rafe'nin kendisinden ayrılacağına yönelik kaygılanır. Elizabeth zaman geçtikçe olayları değerlendirmede sorunlar yaşamaya başlar. Sevgilisinin onu sevmediğini, kardeşinin hastalığı nedeniyle bakım görmesinin onu mutlu ettiği gibi düşünceleeri ve çelişkili davranışları Rafe'nin kendisini terk etmesine neden olur. Psikoterapisti ile iyi bir ilişki kurmuş olan Elizabeth, onun tavsiyesi üzerine hastaneye yatarak ilaç tedavisi almaya başlar. Bayan Wurtzel kızını ziyarete giderken bir saldırıya uğrar. Eve döndüğünde yaptıkları konuşmada Bayan Wurtzel, Elizabeth'in kendisinin her şeyi olduğunu ve ona aşırı bağlandığını söylerken kızının hayatında hiçbir olumsuzluk olmasını istemediğini, kızına dair aşırı beklentiler geliştirdiğinin yeni farkına varmuş olduğunu söyler. Elizabeth ise annesinin kendisinden başarmasını arzuladığı beklentileri karşılayamayacağını ifade eder. Annesinin Elizabeth'e kendisi için bir şey yapmasına ve rol yapmasına gerek olmadığını söylemesi üzerine Elizabeth, depresyonu yenebileceğine yönelik daha pozitif bir duygudurum içine girer. İlerleyen süreçte gücün, mücadelenin, öfkenin, utancın, intihar düşünceleerinin tedavinin bir parçası olduğuna yönelik iç görü kazanan Elizabeth, tedavisini başarıyla tamamlar.

Prozac Toplumu Filminin Psikolojik İncelemesi

Filmin psikolojik analizinde Elizabeth'in annesi Bayan Wurtzel'in helikopter ebeveynlik ile ilişkilendirilen davranışlarının Elizabeth üzerindeki etkisi, Elizabeth'in içinde bulunduğu psikososyal gelişim döneminin semptomları ile ilişkisi ve depresyon tanısının Beck'in Depresyon Modeli çerçevesinde ele alınması yer almaktadır.

Helikopter Ebeveynlik ve Elizabeth'e Etkisi

Bayan Wurtzel'in travmatik boşanma sürecinden sonra kızı Elizabeth'i hayatının merkezi olarak görmesi hatta kendi hayatını ona adayışı, helikopter ebeveynlik davranış stili ile ilişkilendirilebilir. Helikopter ebeveynlik; anne ve babaların, çocuklarının akademik başarısı, sağlığı, sosyal ilişkileri gibi yaşamının tüm yönlerinde yüksek düzeyde koruyucu, yönlendirici ve mükemmeliyetçi davranışlarını tanımlar (Lee ve Kang, 2018). Helikopter anne ve babaların ayırıcı özelliği, çocuklarının hayatlarını kendilerinin temel amacı olarak görmeleri ve çocuklarına yönelik yüksek standartlarda başarı beklentisi ile hareket etmeleridir

(Odenweller, Booth-Butterfield ve Weber, 2014). Ebeveynlerin egoları; çocukları hakkında karar alma sürecinde onların arzu, istek, ihtiyaç ve geleceğe yönelik planlarını göz ardı etmelerine yol açar (Odenweller ve ark., 2014; Hesse, Mikkelson ve Saracco, 2017). Ebeveynlerin, çocuklarının akademik hayatına veya güvenliklerine yönelik katı tutumlar sergilemesinin nedeni, eğitimdeki yarışmacı anlayış, yükselen suç düzeyi ve mevcut iktisadi sistemle bağdaştırılır (Bristow, 2014). Helikopter anne ve babaların korumacı tutumları, çocuklarını olası tehlikelerden anlık olarak korurken gelişimsel süreçte fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden onların olumsuz etkilenmelerine neden olur (Odenweller ve ark., 2014). Bu olumsuz etkiler, çocukların yetişkinlik dönemlerinde düşük yaşam doyumuna ve yüksek depresif duygu durumuna sahip olmalarına neden olabilir (Schiffrin, Liss, Miles-Mclean, Geary, Erchull ve Tashner, 2014). Helikopter ebeveynliğin gelişimsel süreçte bireyleri duygusal açıdan nasıl etkilediği, üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur. Ebeveynlerinin aşırı kontrolcü ve müdahaleci tutumlarına maruz kalan bireylerin düşük bir iyi oluşa sahip olduğu depresyon ve kaygıya bağlı ilaç tedavisi görme olasılıklarının yüksek olduğu bulunurken bireylerin aileleri ile olan ilişkilerinde memnuniyetlerinin ise düşük olduğu bulunmuştur (Lemoyne ve Buchanan, 2011; Givertz ve Segrin, 2012). Bayan Wurtzel kendi hayatını kızına adama davranışı gösterirken, kızından yüksek düzeyde mükemmeliyetçi beklentilere sahiptir. Öte yandan kendi hayatında ve kızının hayatında olan çeşitli olaylara karşı gösterdiği kaygılı ve kendini suçlayıcı tepkiler helikopter ebeveynlik stili ile ilişkilendirilebilir. Bayan Wurtzel'in helikopter ebeveynlik stiline sahip olmasında eski eşi Donald'ın etkisinden söz edilebilir. Elizabeth'in babası Donald, kızı hakkında sorumluluk almayan, ona karşı mesafeli, soğuk ve ihmalkâr bir tutuma sahiptir. Düşündüğünden erken yaşta bebek sahibi olan ve boşanma sürecinin ardından Elizabeth'in tüm sorumluluğunu üstlenen Bayan Wurtzel, arzuladığı yaşamdan oldukça uzaktadır. Bayan Wurtzel'in kaybettiği geleceğe karşı kızına kendisini adama davranışı ve kızının başarılı olmasına yönelik yüksek beklentisi helikopter ebeveynliğin belirmesine neden olduğu söylenebilir. Helikopter ebeveynliğin Elizabeth açısından etkileri değerlendirildiğinde, Elizabeth'in stresli durumlar karşısında aşırı huzursuzluk yaşıadığı ve stresle başa çıkmada güçlük yaşarken kontrolünü çok kolay kaybettiği görülür. Kendinden beklentisinin hep yüksek olması, sorumluluk almaktan kaçınması, yalnızlık ve öfke gibi zorlu duygularla baş etmekte zorlanıp depresif bir ruh hali sergilemesi, helikopter ebeveynliğin onun üzerindeki olumsuz etkileri olarak değerlendirilebilir.

Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramına Göre Elizabeth ve Bayan Wurtzel

Erikson (1963), bireyin bütün yaşam döngüsünü sekiz farklı evreye bölmektedir. Birey, gelişimsel süreçte yaşam boyu süren ego kaygılarının doruğa ulaştığı sekiz farklı kriz döneminden geçer. Her krizin çözümü kişiyi, ego gelişimini etkileyen olumlu veya olumsuz bir sonuca ulaştırır. Elizabeth bu bağlamda değerlendirildiğinde kuramın yakınlığa karşı yalıtılmışlık dönemindedir. Yakınlığa karşı yalıtılmışlık psikososyal evresi, kimlik arayışı çabasından çıkan genç yetişkinin kendi kimliğini, başkalarının kimliği ile birleştirmeye başka bir deyişle yakın ilişki kurmaya hazır olduğu evredir (Erikson, 1993). Genç yetişkinin yakınlık kurması için kimlik arayışını başarılı bir biçimde tamamlamış olması, kim olduğu konusunda gerçek bir fikre sahip olması gerekir. Kendi kimliklerinden emin olmayan kişiler ya utangaç bir biçimde ilişkiler arası yakınlıktan uzaklaşacak ya da rastgele anlamsız cinsel ilişkiler yoluyla yakınlık arayışına girecektir (Feist ve Feist, 2006). Yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresinde olan bireyler çeşitli gruplara katılarak aidiyet duygusunu hissetmek isteyebilirler (Erikson, 1959).

Açılış sahnesinde Elizabeth'in ilk kez âdet görmesinin ardından, Bayan Wurtzel'in her sorunun başlangıcını bu olay olarak görmesi aslında ergenliğin bireyin hayatındaki kırılma noktalarından biri olduğunu vurgular. Üniversite öncesinde ve üniversite yaşamında bir kimlik arayışı içinde olan Elizabeth'in, psikiyatrist ile olan görüşmesinde de bu durumu vurgularken hayatı sorgulaması dikkati çekmiştir. Üniversite günlerinde, önceki yaşamından ve aktivitelerinden çok daha farklı eylemlerde bulunması, alkol kullanımı, cinsel ilişkiye olan bakış açısı ve açıklığının değişmesi, uyuşturucu madde kullanması, onun bir kimlik arayışı içinde olduğunu gösteren belirgin işaretlerdir. Elizabeth'in üniversite günlerinin başındaki partide rastgele cinsel ilişkiye girerek yakın ilişki arayışında olması, onun yakınlığa karşı yalıtılmışlık evresine kimlik oluşumunu başarılı bir şekilde tamamlamadan geçtiğini gösterebilir. Elizabeth'in dışa dönük olmayan kişilik yapısı, onun geniş bir gruba karşı aidiyet hissetme arzusu yerine, yakın ilişki içerisinde olduğu Rafe'ye karşı aidiyet hissetmek istediğini düşündürebilir. Öte yandan Elizabeth, psikoterapisti ile olan görüşmesinde; geçmiş yaşantısında babası ile yaşadığı sıkıntılardan kaynaklanan bir reddedilme korkusuna sahip olduğundan söz eder. Bu reddedilme korkusu Rafe ile olan ilişkisinde birçok noktada kendini gösterir. Tanışma sürecinde Elizabeth'in Rafe'ye onu beğenip beğenmediğine yönelik soruları, tartışmalarında yaşadığı terk edilme korkusu, kimlik edinimi sürecinde başarısız olmuş bir bireyin yakın ilişkide romantik onay arama ihtiyacını ve aidiyet duygusuna da işaret edebilir.

Elizabeth'in annesi Bayan Wurtzel'in genç yetişkinlik döneminde eşiyile yaşadığı mutsuz bir evlilik sonrası yaşadığı travmatik deneyimler, yakınlığa karşı yalıtılmışlık psikososyal döneminin yalıtılmışlık ile sonuçlanmasına neden olmuş olabilir. Partner

arayışındaki onaylanma ihtiyacı, işi ve evi arasında gidip gelen yaşamında izole ve içe dönük örüntüler göstermesi bu duruma örnek olarak verilebilir. Beklentilerinin aksine başarısız şekilde biten evliliği Bayan Wurtzel'in duyu ve davranışlarını derinden etkiler. Kızının doğumu ile başlayan süreçte arzuladığı geleceği kaybetmesi, aşk, aile, iş ve sosyal hayat hakkındaki tutumlarının değişmesine neden olur.

Bayan Wurtzel'in üretkenliğe karşı durgunluk döneminde olması Elizabeth ile arasındaki ilişkiyi etkilemektedir. Üretkenliğe karşı durgunluk evresinde olan bireyler gelecek kuşaklara rehberlik etmek, üretken ve yaratıcı olabilmek isterler (Erikson, 1993). Üretkenlik kavramı sadece nesil yetiştirmeyi içinde barındırmaz, bu nedenle çocuk veya torun sahibi olmak üretkenlik duygusunun tatmini için yeterli değildir. İş hayatında, bilim ve sanat alanlarında ortaya konulacak yaratıcı ürünler bu dönemdeki karmaşanın başarılı bir şekilde çözülmesini sağlar. Aksi durumda ise birey durgun, verimsiz ve sıkıntılı hissedecektir (Feist ve Feist, 2006). Boşandıktan sonra kızını tek başına büyüten Bayan Wurtzel, kendi sorumluluklarının yanında Elizabeth'in babasının alması gereken sorumlulukları da almaktadır. Kızı odaklı bir yaşam süren Bayan Wurtzel, Elizabeth'in depresyon süreci ile kendisini suçlamaya başlar. Üretkenliğe karşı durgunluk döneminde yaşanan bu karmaşa Elizabeth'le arasında fikir ayrılıklarına ve sert tartışmalara yol açar.

Beck'in Depresyon Modeli'ne Göre Elizabeth

Elizabeth, travmatik çocukluk yaşantısından üniversitedeki gençlik yıllarına kadar pek çok depresyon döneminden ve psikoterapi sürecinden geçer. Babası ile boşandıktan sonra annesinin onu tek başına büyütmesi ve bu travmanın kişiliğine olan etkileri ile babasının aniden hiçbir iz bırakmadan ortadan kaybolması Elizabeth'in depresyonunun ortaya çıkmasına neden olan başlıca travmatik durumlar olabilir. Günümüzde depresyonu açıklamaya çalışan çok sayıda yaklaşım vardır. Bu amaçla Aaron Beck tarafından ortaya konan Beck'in depresyon modelinde bireylerin duyu durumları, eylemleri, deneyimlediği yaşantıları algılama ve yorumlama süreçleri irdelenir (Arkar, 1992). Modele göre depresyonun başlangıcı ve ardından gelen süreçlerini ortaya koymada bilişsel üçlü, şemalar ve bilişsel hatalar kavramları önemli rol oynar.

Modelin ilk kavramı olan bilişsel üçlü, bireyin benliğine, içinde bulunduğu dünyaya ve gelecekte kendisini bekleyen olaylara karşı olumlu veya olumsuz değerlendirmelerde bulunması olarak ortaya konulurken öne sürülen boyutlar depresyonla ilişkilidir (Beck ve ark., 1987; Dyck ve Ernst, 1991). Bilişsel üçlünün ortaya çıkmasında üç adım vardır. Birey ilk olarak kendisi hakkında olumsuz değerlendirmelerde bulunur. İkinci basamakta çevresiyle olan yaşantılarını olumsuz yönde değerlendirir. Son adımda ise geleceğe yönelik olumsuz

düşünceleri yer alır (Beck, 2001). Buna göre birey kendisinin değersiz olduğu, herkesin kendisinden nefret ettiği veya hiçbir şeyin kendisi için yolunda gitmeyeceği yönünde olumsuz inançlara sahip olabilir (Beck, 1970). Elizabeth'in kendisini kusurlu, yetersiz, hastalıklı ve yoksun bir kişi olarak tanımlaması, bu üçlünün ilk parçasını oluşturan kendisi hakkındaki olumsuz düşüncelerini yansıtır. Öte yandan kendisinin çevresindeki kişilerle yaşadığı deneyimleri olumsuz bir şekilde yordama eğiliminde olması, dünyayı üstesinden gelemeyeceği engelleyici olaylardan oluşan bir yer olarak görmesi, bilişsel üçlünün ikinci olumsuz parçasını oluşturur. Elizabeth'in yaşadığı sorunlardan asla kurtulamayacağı ve hastalıklı olduğu düşüncesi, bu durumun değışmeyeceğine yönelik tutumu, Harvard'da okumasına rağmen geleceğinin parlak olmadığı düşüncesi, psikoterapi sürecinde ilaçların bireyleri iyileştirmedini, depresyondan kurtulmanın ve kalıcı tek çözümün intihar olduğunu söylemesi ise geleceğe yönelik karamsarlığını göstermektedir.

Modelin ikinci bileşeninin merkezinde yer alan şemalar, bireyin erken yaşam deneyimlerindeki öznel değerlendirmelerle şekillenen temel bir benlik kavramıdır (Beck, 1967, 1970). Beck'in bilişsel psikopatoloji modeline göre, bir kişinin ruh hali ve davranışı, kişinin önceki deneyimlerine dayanarak gelişen ve dünyayı algılamasına rehberlik eden bilişsel şemalarla belirlenir (Beck, Rush ve Emery, 1979). Erken dönemde gelişen uyumsuz inançlar veya şemaların, bireyin daha sonraki zorluklara karşı bilişsel olarak hassas olmasına yol açtığı, bireyin çocukluk döneminde birincil bakıcı veya ebeveynleri ile kurduğu iletişimden kaynaklı oluşan uyumsuz şemaların, ilerleyen dönemlerde bireyi psikolojik sorunlara karşı daha açık veya hassas hale getirdiği belirtilir (Beck, 1967; Beck, 1976; Riskind ve Alloy, 2006). Bilişsel modeldeki uyumsuz şemaları Şema Terapisi kapsamında yeniden değerlendiren Young'a göre ise (1999) erken dönem uyumsuz şema; çocukluk ve ergenlik döneminde ortaya çıkarak yaşamı süresince bireyin sosyal ilişkileri ile benlik algısını olumsuz etkileyen, işlevsel olmayan ve sık görülen düşünce kalıplarıdır. Elizabeth'in travma sürecine bağlı erken dönemde oluşan uyumsuz şemalarının depresyon sürecinde aktif olduğu, nesnel gerçeklik ile onun yorumlaması arasında uyumsuz bir bağ kurduğu görülür.

Şema terapide yer alan yüksek standartlar şemasına göre birey, ulaşılamaz bir başarıyı ya da mükemmelliği elde etmek için çaba göstermesi gerektiğine yönelik inanç taşır (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Bayan Wurtzel'in kızına karşı yüksek beklenti içeren tutumu Elizabeth'in, hayatı ve yazıları hakkında yüksek standartları sağlamaya yönelik inancının oluşmasına yol açmış olabilir. Terk edilme şemasına göre ise birey, yakın ilişki içerisinde partneri tarafından terk edileceğine ya da kendisini koruma davranışı göstermeyeceğine yönelik inanç taşır. (Young, Klosko ve Weishaar, 2003). Elizabeth'in babası Donald, boşandıktan sonra kızı üzerindeki hiçbir sorumluluğu yerine getirmez ve uzun bir süre ortadan

kaybolur. Elizabeth'in kurduğu yakın ilişkilerdeki partnerine karşı güvensizliği, babası nedeniyle yaşadığı güven kaybı ve terk edilmeye yönelik inancı Rafe ile olan ilişkisinde terk edilmeye yönelik inanç geliştirmesiyle ilişkili olabilir.

Modelin üçüncü ve son önemli bileşeni ise bilişsel hatalardır. Bilişsel hata kavramı, bilginin zihinde hatalara yol açabilecek şekilde işlenmesi olarak tanımlanırken sayıları altı olmak üzere belirlenen hata türleri genişletilerek ona yükseltilmiştir (Beck, 1967; Burns, 1980). Film süresince Elizabeth, yaşadığı depresyona bağlı olarak belirtilen on bilişsel hatanın tamamını sergilemiştir. Bu bilişsel hatalar; zihin okuma, felaketleştirme, seçici soyutlama, aşırı genelleme, siyah beyaz düşünme, duygudan sonuç çıkartma, etiketleme, kişiselleştirme, meli-malı- şeklinde düşünme ve küçültmedir.

Zihin okuma olarak adlandırılan düşünce hatası, bireyin kesin kanıta sahip olmasa bile bir olgu ya da durum karşısında birisinin kendisine karşı olumsuz tepki verdiği veya olumsuz düşüncelere sahip olduğuna yönelik çıkarsamalarıdır (Burns, 1980, 1989, 1999). Elizabeth, Rafe'nin Austin'e dönmesinin ardından onu defalarca arar ve Rafe'nin zihnini okuyarak kendisini can sıkıcı biri olarak gördüğünü düşünür. Annesinin babası hakkında söylediği gerçek bilgilere rağmen, babasının zihnini okuyarak annesine karşı gelmesi bu bilişsel hata ile ilişkilendirilebilir.

Bir diğer bilişsel hatası olan felaketleştirme, diğer olası sonuçları göz önünde bulundurmada yaşanacak tüm olaylar hakkında olumsuz yönde tahminlerde bulunma olarak tanımlanır (Beck, 2001). Elizabeth film süresince olması muhtemel diğer sonuçları hesaba katmaksızın geleceği hep olumsuz olarak öngörür. Hayatının asla düzelmeyeceğini söylemesi, psikoterapiye ve ilaç kullanmaya olan yaklaşımı, yazı yazamama probleminin hayatının tümünü olumsuz etkileyeceği hatta Harvard Üniversitesi'nde okumasının bile onu kurtarmaya yetmeyeceğine yönelik düşünceleri felaketleştirme bilişsel hatası ile ilişkilendirilebilir.

Elizabeth'in yaptığı bilişsel hatalardan seçici soyutlama, yaşanan bir olay hakkında birey tarafından önemli bilgilerin göz ardı edilmesi ve seçilen bir detaya odaklanılarak tüm sürecin bu detayla açıklanmasıdır (Beck ve ark., 1987). Elizabeth'in içerik üretme problemi ile başlayan depresyon sürecinden sonra, annesinin kızı için düzenlediği doğum günü partisinin amacını Bayan Wurtzel'in kendi annesine ne kadar mükemmel bir çocuk olduğunu göstermek olduğunu düşünmesi, babasının Elizabeth'i ziyaret etmek için okula geldiğinde onun ne kadar başarısız olduğunu görmeye geldiğine yönelik inancı ve Rafe'nin kardeşinin hastalığı üzerinden sevgilisinin bu durumdan haz duyduğuna yönelik getirdiği açıklamaları seçici soyutlama olarak düşünülebilir.

Hata türlerinden bir diğeri olan aşırı genelleme, bireyin birbiriyle bağlantısı olan veya olmayan iki durum hakkındaki yaptığı değerlendirmelerdeki sonuçların diğerine

genellenmesidir (Beck ve ark., 1987). Geçmiş yaşantısında birçok psikoterapi sürecinden geçen Elizabeth'in, bu deneyimlerinde sürecin sonuçlarının tedavi için olumlu olmadığına yönelik düşüncesi ve içerik ortaya koyamamasının bir sonucu olarak kendisini iyi bir gelecek beklemediği yönündeki düşüncesi, aşıyı genelleme ile ilişkilendirilebilir.

Alan yazında ya hep ya da hiç tarzı düşünme veya siyah beyaz düşünme şeklinde geçen bu hata türüne göre birey, olası bir olayda kendini, başkalarını ve deneyimlerini olumlu veya olumsuz, iyi veya kötü gibi u yorumlamalarda bulunurken, birey bu iki uçtan birine kendisini konumlandırır (Beck ve ark., 1979; Burns, 1980, 1989, 1999; Beck, 2001). Elizabeth'in, depresyona bağlı olarak hiçbir zaman hayatının düzelmeyeceği, olumsuzlukların asla bitmeyeceği gibi olumsuz u düşüncelere kapılması, depresyondan kurtuluşunun tek çaresini intihar olarak görmesi bu düşünce yapısına örnek gösterilebilir.

Bireyin bir yaşantı veya durumun geçerliği hakkında güçlü inanca sahip olduğunda, görüşüne zıt veya ilgisiz olan diğer tüm savları duygu temelinde kurduğu neden sonuç ilişkisiyle dikkate almaması, duygudan sonuç çıkartma olarak tanımlanmıştır (Beck ve ark., 1978; Beck, 2001). Elizabeth'in hayata karşı karamsar tutumu, olayları değerlendirirken sağlıklı bir bakış açısı ile bakmasına engel olur. Elizabeth'in, sağlık faturalarını babasının ödediğine yönelik inancı karşısında annesinin bu faturaların sorumluluğunu üstlenmesine yönelik sözlerine inanmayarak kendi düşüncesini sürdürmesi, Rafe ile gittikleri partide sevgilisinin başka bir kızla konuştuğunu görmesi üzerine onu aldattığına yönelik düşüncesi ve babasının Elizabeth'i ziyaret etmek için okula gelmesine nasıl başarısız olduğuna şahit olmak için geldiğini düşünmesi duygudan sonuç çıkarmaya verilebilecek örneklerdendir.

Bireyin kendisini "Ben bir kaybedenim" şeklinde aşağılayıcı isimler ve sıfatlar kullanarak betimlemesine etiketleme denir (Burns, 1989; Beck, 2001). Rafe ile arasındaki romantik ilişkinin sonuçlanmasından sonra ve oda arkadaşı Ruby ile kavga ettikten sonra Elizabeth'in, kendisini hastalıklı bir birey olarak görmesi etiketleme bilişsel hatası ile ilişkilendirilebilir.

Bireyin yaşanan bir olayın ardından ortaya çıkan sonucun kendisi ile ilgisi olmamasına rağmen kişisel bir nedensellik kurması süreci olarak tanımlanan kişiselleştirme Elizabeth'in sık yaptığı bilişsel hatalardandır (Beck ve ark., 1979; Burns, 1980, 1989, 1999). Elizabeth'in, annesinin mükemmeliyetçi ve başarı odaklı tutumunun onun yerine tamamen kendisi ile ilgili olduğunu düşünmesinin ve Rafe ile Ruby'nin her davranışını kendisiyle ilişkili görmesinin kişiselleştirme bilişsel hatası ile ilgili olduğu düşünülebilir.

Meli- malı- ifadeleri, bireyin kendi hayatını yeteneklerini ve diğer kişisel özelliklerini göz ardı ederek kendisi için yüksek içsel beklentiler veya talepler içine girerek bu taleplerin karşılanmamasının kötü sonuçlar doğuracağına yönelik kalıp düşünceleri olarak tanımlanır

(Burns, 1989; Beck, 2001). Ödül almasından sonraki süreçte daha iyi bir yazı ortaya koymak için hazırladığı taslakları yeterli bulmaması ile başlayan daha iyisini yazma düşüncesinin getirdiği kaygılar ve Bayan Wurtzel'in kızına yönelik yüksek beklentileri, irdelenen kalıp ifadelerin ortaya çıkmasına neden olarak gösterebilir.

Olumlu olayların, durumların veya koşulların öneminin bireyin kendisi tarafından azımsanması küçültme bilişsel hatası olarak tanımlanır (Burns, 1980, 1989, 1999; Beck, 2001). Psikoterapi sürecindeki kaydettiği ilerlemeyi Rafe ile romantik ilişkisinin sonuçlanmasının ardından yok sayması, ilaçların ona içgörü ve zaman kazandırmadığına yönelik olumsuz inancı ile akademik olarak elde ettiği başarıları görmezden gelerek ileriye dönük olumsuz çıkarımlar yapması küçültme bilişsel hatası ile ilişkilendirilebilir.

Elizabeth'in Beck Depresyon Modeli bağlamında irdelenen zihinsel ve davranışsal süreçleri, modelin ana bileşenleri olan bilişsel üçlü, şemalar ve bilişsel hata kavramları ile açıklanabilir. Çocukluk ve ergenlik döneminde gelişen erken dönem uyumsuz şemaların, Elizabeth'in olayları yorumlama sürecinde etkin rol oynadığı söylenebilir. Kendisi, geleceği ve deneyimlediği olaylar hakkında suçlayıcı ve karamsar düşünceleri, depresyon süreci ile ilişkilendirilebilir. Öte yandan bu düşüncelerin Elizabeth'in depresyon sürecinde sürdürücü etki yaratan bilişsel hataların ortaya çıkmasında etkili olduğu söylenebilir.

Sonuç

Prozac Toplumu filmi Harvard Üniversitesinde gazetecilik bölümü öğrencisi olan Elizabeth Wurtzel'in, annesi ve babasının evliliklerine son vermesinin ardından yaşadığı travmatik süreçler ile depresif duygu durumunu anlatır. Olumsuz duygulanımları, depresif süreçleri ve sağlıklı baş etme yolları Elizabeth'in aşk, aile, okul ve arkadaşlık gibi farklı bağlamlarda hayatını olumsuz yönde etkiler. Elizabeth'in deneyimleri, Erikson'un psikososyal süreçlerine göre kimlik oluşturma çağında problem yaşayan bir gencin bir sonraki evrede karmaşa içine sürüklenme deneyimi ile ilişkilendirilebilir iken, annesinin deneyimleri ise yine Erikson'un psikososyal süreçlerinden olan yatkınlığa karşı yalıtılmışlık döneminde yaşadığı travmatik olaylar ile ilişkilendirilebilir. Elizabeth'in boşanma sürecinden sonra babası tarafından tekrar terk edilmesi ve dört yıl gibi uzun bir zaman onu görmemesine rağmen gerekli yas dönemini yaşamamıştır. Anne ve babasının ayrılığından itibaren geçmiş yaşantılarının tamamına yakını annesiyle birlikte deneyimleyen Elizabeth, yeni yaşantılar karşısında değerlendirmelerde bulunurken annesi ile benzer davranışsal ve zihinsel süreçleri yaşamaktadır. Bu durum Elizabeth'in söz konusu süreçleri model alma yöntemiyle öğrendiğini ortaya koyar. Bayan Wurtzel'in geçmiş yaşantıları ve kızına odaklı hayatı ebeveynlik stili olarak helikopter ebeveynlik yapmasına yatkınlık sağlar. Aşırı mükemmeliyetçi, koruyucu, teşvik

edici yapısı ve kızına yönelik beklentileri Elizabeth'in depresyonu ile ilişkilendirilir. Zihinsel ve davranışsal süreçleri Beck'in Depresyon Modeli çerçevesinde incelenen Elizabeth, söz konusu modelde yer alan bilişsel hataları pek çok noktada ortaya koymaktadır. Elizabeth, ergenlik döneminde depresyon süreci içerisinde. Üniversitede mükemmeliyetçi tutumları nedeniyle yaşadığı yazı yazamama probleminin üzerine arkadaşı Ruby ile kriz yaşaması, depresyonunu yeniden tetikler. Helikopter ebeveynlik ve erken dönem uyumsuz şemalar, tetiklenen depresyona bir yatkınlık oluştururken, bilişsel hatalar, içinde bulunduğu veya tamamladığı psikososyal dönemler ise depresyon için sürdürücü etki oluşturur. Belirtilen olgular hem birbirlerini etkilerken hem de aile, okul, arkadaşlık ve yakın ilişki gibi bağlamlarda Elizabeth'in yaşamını derinden etkiler. Bu nedenle Erikson'un psikososyal gelişim dönemlerinin, helikopter ebeveynlik kavramının ve Beck'in depresyon modelinin, Elizabeth'in depresyon sürecini açıklama noktasında birbirleri ile ilişkili oldukları söylenebilir. Prozac Toplumu filmi depresyon veya sınır kişilik bozukluğu tanılı bireylerin psikoterapi süreçlerinde kişilerin özdeşim kurabilecekleri Elizabeth karakterinin ele alınması ile danışanın iç görü kazanması amacıyla kullanılabilir. Filmden ayrıca psikoterapistlerin eğitim süreçlerinde helikopter ebeveynliğin tanımı, gelişimi ve çocuklar üzerindeki etkileri, Erikson'un psikososyal gelişim dönemleri ve Beck'in depresyon modelinin bir örnek üzerinden incelenmesi amacıyla da faydalanılabilir.

Kaynakça

- Arkar, H. (1992). Beck'in Depresyon Modeli ve Bilişsel Terapisi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 5(1-3), 37-40.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Harper and Row.
- Beck, A. (1970). Cognitive therapy nature and relation to behavior therapy. *Behavior Therapy*, 1(2), 184-200.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York, NY: International Universities Press.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. E. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford Press.
- Beck, A. T., Epstein, N., Brown, G. ve Steer, R. A. (1988). An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(6), 893-897. doi:10.1037/0022-006X.56.6.893
- Bristow, J. (2014). The double bind of parenting culture: Helicopter parents and cotton wool kids. Lee, E., Bristow, J., Faircloth, C. ve Macvanish, J. (Ed.) içinde *Parenting Culture Studies* (ss. 200-215). London: Palgrave Macmillan.
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New York: William Morrow and Co.
- Burns, D. D. (1989). *The feeling good handbook*. New York: William Morrow and Co.
- Burns, D. D. (1999). *The feeling good handbook*. Plume/Penguin Books.
- Erikson, E. H. (1959). *Identity and the life cycle: Selected papers*. International Universities Press.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton.
- Feist, J. ve Feist, G. J. (2006) *Theories of personality*. (6th Edition). New York: McGraw Hill.
- Givertz, M. ve Segrin, C. (2012). The association between overinvolved parenting and young adults' self-efficacy, psychological entitlement, and family communication. *Communication Research*, 41(8), 1111-1136. doi:10.1177/0093650212456392
- Haaga, D. A., Dyck, M. J. ve Ernst, D. (1991). Empirical status of cognitive theory of depression. *Psychological Bulletin*, 110(2), 215-236. doi:10.1037/0033-2909.110.2.215
- Hesse, C., Mikkelsen, A. C. ve Saracco, S. (2017). Parent-child affection and helicopter parenting: Exploring the concept of excessive affection. *Western Journal of Communication*, 82(4), 457-474. doi:10.1080/10570314.2017.1362705
- Lee, J. ve Kang, S. (2018). Perceived helicopter parenting and Korean emerging adults' psychological adjustment: The mediational role of parent-child affection and pressure from parental career expectations. *Journal of Child and Family Studies*. 27, 3672-3686. doi:10.1007/s10826-018-1193-2
- LeMoyné, T. ve Buchanan, T. (2011). Does "hovering" matter? Helicopter parenting and its effect on well-being. *Sociological Spectrum*, 31(4), 399-418. doi:10.1080/02732173.2011.574038
- Odenweller, K. G., Booth-Butterfield, M. ve Weber, K. (2014). Investigating helicopter parenting, family environments, and relational outcomes for millennials. *Communication Studies*, 65(4), 407-425. doi:10.1080/10510974.2013.811434

- Riskind, J. H. ve Alloy, L. B. (2006). Cognitive vulnerability to psychological disorders: overview of theory, design, and methods. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(7), 705–725. doi:10.1521/jscp.2006.25.7.705
- Schiffrin, H. H., Liss, M., Miles-McLean, H., Geary, K. A., Erchull, M. J. ve Tashner, T. (2013). Helping or hovering? The effects of helicopter parenting on college students' well-being. *Journal of Child and Family Studies, 23*(3), 548–557. doi:10.1007/s10826-013-9716-3
- Young, J. E. (1999). *Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach*. Sarasota, FL. Professional Resource Press.
- Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York. The Guilford Press.

The Analysis of the Movie “Prozac Nation” within the Helicopter Parenting, Erikson’s Stages of Psychosocial Development and Beck’s Depression Model

Summary

The movie Prozac Nation has been examined within the framework of helicopter parenting, Erikson's psychosocial development periods, and Beck's Depression Model. Helicopter parenting; defines the high level of protective, directing, and perfectionist behaviors of parents in all aspects of their children’s lives such as academic success, health, and social relations (Lee & Kang, 2018). After her parents' divorce, the responsibility for raising Elizabeth was left to her mother, Ms. Wurtzel. Ms. Wurtzel's devotion to the development of her daughter after the traumatic divorce causes controlling attitudes and high expectations for Elizabeth. While the protective attitudes of helicopter parents to protect their children from potential dangers instantly, these attitudes cause children to be negatively affected physically, mentally, and socially in the developmental processes (Odenweller et al., 2014). Elizabeth's inability to produce a more qualified article after the Rolling Stones Journalism Award negatively affects her mentally and physically in the context of not meeting expectations. On the other hand, the behavior of Ms. Wurtzel's daughter and herself to hide cigarette and alcohol use from their parents is another phenomenon that reveals the perfectionist attitude and high expectation.

Erikson (1963) divides the entire life cycle of the individual into eight different phases. In the developmental process, the individual goes through eight different crisis periods in which lifelong ego concerns reach their peak. When Elizabeth is evaluated in this context, she is in the period of intimacy versus isolation. The psychosocial phase of isolation against intimacy is the phase when the young adult searches for identity is ready to unite his or her self-identity with other identities, in other words, to establish a close relationship (Erikson, 1993). Individuals at this stage may want to experience a sense of belonging by joining various groups (Erikson, 1959). Elizabeth's need for approval in her relationship with Rafe and her anxiety about rejection and abandonment may also point to the need for an individual who has failed in the process of identity acquisition to seek romantic approval in a close relationship and a sense of belongingness.

In Aaron Beck's depression model, individuals' emotional states, actions, perception, and interpretation processes of their experiences are examined (Arkar, 1992). According to the model, the concepts of cognitive triads, schemas, and cognitive errors play an important role in revealing the onset of depression and its subsequent processes. While the cognitive triad is presented as the individual's positive or negative evaluations towards the self, the world he/she lives in, and the future events, the proposed dimensions are related to depression (Beck et al.,

1987; Dyck & Ernst, 1991). Elizabeth, who defines herself as a flawed, inadequate, sick, and deprived person, negatively predicts her experiences and her pessimistic outlook on the future matches the first component of the model. Schemas are a basic self-concept shaped by subjective evaluations in an individual's early life experiences (Beck, 1967, 1970). According to Beck's Cognitive Model, a person's mood and behavior are determined by cognitive schemas based on the person's previous experiences and they guide their perception of the world (Beck, Rush & Emery, 1979). Elizabeth's schemas formed by her traumatic past experiences cause a difference in her perception and interpretation processes towards herself and the world around her during the depression process. Her fear of rejection, her overreaction to her psychotherapist after breaking up with Rafe can be associated with maladaptive schemas. The third and last important component of the model is cognitive errors which were defined as the processing of information in a way that could cause errors in the mind (Beck, 1967; Burns, 1980).

When Elizabeth's mental and behavioral processes are examined in the context of cognitive errors, it is observed that she exhibits most of the cognitive errors during the film. On the other hand, some cognitive errors exhibited during depression caused by traumatic experiences are more common. Cognitive error called personalization is defined as an individual's association of the outcome of an event with herself, even if it is not related to herself (Beck et al., 1979; Burns, 1980, 1989, 1999). Attributing high expectations and perfectionism as her characteristic, not seeing it as the influence of her mother, and perceiving Rafe's and Ruby's behaviors with her can be associated with personalization. The "must" expressions are the thoughts that ignoring the individual's own life, talents, and other personal characteristics by creating high internal expectations for herself. Elizabeth's thoughts on writing a better article after her award can be related to Ms. Wurtzel's high expectations for her daughter. Inference from emotion, another common cognitive mistake Elizabeth often makes. It is defined as an individual's strong belief about the validity of an experience or situation based on her emotion (Beck et al., 1978; Beck, 2001). Elizabeth's pessimistic attitude causes her to have problems in evaluating events. Due to this cognitive error, when she saw Rafe talking with another girl at the party, she thought that he was cheating on her. She was drawing conclusions from her emotions.

In this article, Prozac Nation movie was analyzed according to helicopter parenting, Erikson's Psychosocial Stages, and Beck's Depression Model. This movie can be used in the psychotherapy processes of individuals diagnosed with depression or borderline personality disorder and in the education processes of the psychotherapists.