

ERGENLİK DÖNEMİ, PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK, EBEVEYNE BAĞLANMA STİLLERİ VE ALEKSİTİMİ KAVRAMLARI ÜZERİNE BİR DERLEME

Hüma Nur SELÇUK*
Prof. Dr. Sevda ASLAN**

ÖZ

Bu çalışmanın amacı ergenlik dönemi, psikolojik zihinlilik, ebeveyne bağlanma stilleri ve aleksitimiye konu alan bir derleme çalışması ortaya koymaktır. İlk olarak ergenlik döneminde psikolojik zihinlilik kavramının tanımı ve tarihçesi incelenmiştir. Ardından, Bowlby tarafından ortaya atılan “bağlanma” kavramının tanımı yapılmış ve ergenlik dönemiyle ilişkisi incelenmiştir. Bunun yanında “ebeveyne bağlanma” ile ilgili bazı araştırmalara yer verilmiştir. Günümüzde de kabul görmüş ve yaygın olarak kullanılan güvenli bağlanma, kaygılı bağlanma ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç temel bağlanma türü açıklanmıştır. Yine bu çalışmada aleksitimi kavramının kökeni açıklanmış ve bu konuda yapılan araştırmalara değinilmiştir. Aynı zamanda aleksitimi kavramı; psikanalitik kuram, bilişsel kuram, sosyal öğrenme kuramı ve biyolojik kurama göre açıklanmıştır. Ergenlik döneminde duyguların inişli çıkışlı olmasından dolayı, ergenliğin psikolojik zihinlilik ve aleksitimi kavramları ile ilişkisi merak edilmektedir. Bununla beraber, bağlanma stillerinin psikolojik zihinlilik ve aleksitimi üzerindeki etkisi araştırılmak istenmektedir. Bahsi geçen bu kavramlar, daha önce hiçbir çalışmada bir arada incelenmemiş olup, bu çalışmada incelenmesi literatüre katkıda bulunacaktır.

Anahtar Kavramlar: Ergenlik; psikolojik zihinlilik; aleksitimi; ebeveyne bağlanma stilleri.

A REVIEW ON ADOLESCENCE, PSYCHOLOGICAL MİNDEDNESS, ALEXİTHYMİA, AND PARENTAL ATTACHMENT STYLES**ABSTRACT**

In this article, a review study has been conducted on adolescence, psychological mindedness, parental attachment styles, and alexithymia. First and foremost, the definition and history of the term of psychological mindedness investigated. Afterward, the term attachment put forward by Bowlby was defined and its relationship with adolescence was investigated. Besides that, the study gives the place the researches about parental attachment styles. It is also explained three major attachment styles which are approved and commonly used at the presented time; secure attachment, anxious attachment, and avoidant attachment. In addition to this, the origin of the term alexithymia has been searched and research about this area is also mentioned. At the same time, the term alexithymia has been clarified according to psychoanalytic theory, cognitive theory, social learning theory, and biological theory. In the adolescence period, because emotions can be up and down, the relationship between adolescence with psychological mindedness and alexithymia. Therewithal, the effect of attachment styles on psychological mindedness and alexithymia is wanted to investigate. These mentioned notions are not examined in any research; that is why the investigation of this topic in this study definitely contributes to the literature.

Keywords: Adolescence; psychological mindedness; alexithymia; parental attachment styles.

* Kırıkkale Üniversitesi, Yüksek Lisans Öğrencisi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0002-6670-4997, hmnrselcuk@gmail.com

** Kırıkkale Üniversitesi, Prof. Dr. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0001-6544-3302, sevda.aslan@gmail.com

1. GİRİŞ

İnsanın psiko-sosyal bir varlık olması, hayatını sürdürebilmesi için diğer insanlarla birlikte yaşamaya ve iletişim kurmaya gereksinim duyması anlamına gelmektedir. İnsanların diğer canlılardan ayırt edilebilmesini sağlayan önemli özelliklerden ikisi, ilişki kurma ve iletişim gereksinimidir. İnsanların sağlıklı ilişkiler kurabilmesi için duygu, düşünce ve davranışları arasında bütünlük ve tutarlılık olmalıdır. Özellikle, ergenlik dönemindeki bireyler sağlıklı iletişim kurabilme konusunda çeşitli problemlerle karşılaşabilmektedir (Andiç, 2003:2).

Ergenlik, yetişkinliğe adım atan her bireyin geçtiği fırtınalı ve karmaşık bir süreçtir. Bu dönemin karmaşık olması sıradan olayların ve duyguların yoğun yaşanmasından kaynaklanır (Koç, 2004:233). Aynı zamanda, ergenler hızlı bir gelişim ve değişim sürecine ayak uydurmak zorundadır. Bu noktada çevreden alınan destek çok önemlidir. Ergen bireyin ailesi, arkadaş çevresi ve öğretmenleri ona yardım sağlama konusunda ilk sıraları alır. Olumlu bir çevreye sahip olan çocuklar ergenlik dönemini daha sağlıklı ve rahat geçirirken, olumsuz çevresi olan ergenlerin risk altında olduğu söylenebilir. Ebeveynlerin boşanması, ailede bir kayıp yaşanması veya ailenin parçalanması gibi durumlar ergenin gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir ve stres altında hissetmesine yol açmaktadır (Yıldız, 2021:13)

Ergenlik dönemi, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından 10-19 yaşları arasını kapsayan bir dönem olarak belirlenmiştir (Şahin ve Özçelik, 2016:43). Bu dönem, çocukların çok yönlü ve büyük değişimler geçirdiği zorlu bir dönemdir. Buna karşın, artık yetişkin yaşamına dair fikirlerin oluşmaya başladığı, ergenin kimliğini ve benliğini bulmaya çalıştığı, çeşitli sosyal becerileri kazandığı, karşı cinsle yakın ilişkiler kurmaya başladığı ve kariyeri hakkında planlamalar yaptığı önemli bir dönemdir.

Ergenlik dönemi, bir kimlik arama süreci olması nedeniyle psikolojik zihinlilik ile ilişkisi olan bir dönem olarak ele alınabilir. Psikolojik zihinlilik; bireylerin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını anlaması, nedenlerini görebilmesi ve bunlar üzerinde düşünebilme yetilerine sahip olması anlamına gelmektedir (Appelbaum,1973:35). Buna karşın, duyguları anlama ve ifade etme konusundaki yetersizliği ifade eden aleksitimi kavramı da özellikle ergenlik döneminde kendini gösteren bir diğer durumdur. Bu dönemde duyguların önem kazanmasıyla birlikte bazı duygusal ve sosyal sorunlar ortaya çıkabilmektedir (Koç, 2004:235). Ergenlikte psikolojik zihinlilik üzerine yeterli araştırma bulunmadığından bu konunun araştırılması alanyazına katkıda bulunacaktır.

Ergenlik dönemiyle ilişkili olan bir diğer önemli konu ise ebeveynlere bağlanma stilleridir. Erken dönemde anne ve bebek arasında kurulan bağın, yetişkinlikte ve yaşamın geri kalanında bireyleri etkilediği düşünülmektedir. Özellikle, ergenlikte bireylerin sosyal çevresini genişletme ve yeni ilişkiler kurma ihtiyacı göz önüne alındığında, ebeveyne bağlanma tarzı önem kazanmaktadır.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Bağlanma biçimleri, güvenli ve güvensiz bağlanma olarak iki temel kategoriye ayrılmıştır. Güvensiz bağlanma da kendi içinde kararsız, kaçınan olarak ayrılmıştır. Ainsworth ve diğerleri (1978) yaptıkları deneyler sonucunda güvenli, kaygılı-kaçınan ve kaygılı-kararsız olmak üzere birbirinden farklı üç bağlanma çeşidi belirlemişlerdir (Dinçer, 2019:11). Daha sonra Main ve Solomon (1990:126), dağınık bağlanmayı güvensiz bağlanmanın bir alt türü olarak eklemiştir.

Yapılan araştırmalarda güvenli bağlanma gerçekleştiren bebeklerin, ergenlikte ve yetişkinlikte sosyal ilişkilerinde daha başarılı tutum sergiledikleri ve ebeveynleriyle ilişkilerinin uyum içinde olduğu ortaya çıkmıştır. Buna karşın, güvensiz bağlanan bebeklerde ise sosyal beceri gelişiminin yetersiz olduğu, okul çağında olanların daha fazla davranış problemleri sergilediği ve ebeveynlerle olduğu gibi akranlarıyla da ilişkilerinin zayıf olduğu gözlenmiştir (Kesebir vd., 2011:332-333).

Özetle; bu çalışma psikolojik zihinlilik kavramı başta olmak üzere aleksitimi ve ebeveyne bağlanma stillerine dair kuramsal bir çerçeve oluşturmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu araştırmanın amacı, psikolojik zihinlilik, ebeveyne bağlanma stilleri ve aleksitimi kavramlarını alanyazında belirtilen açıklamalar doğrultusunda bir derleme çalışması hazırlamaktır. Bahsi geçen üç temel kavrama kimlerin katkıda bulunduğunu araştırmak, bu kavramların açıklanış biçimlerini araştırmak ve alanyazında yapılan bazı araştırmaları derleyip aktarmak amaçlanmıştır. Aynı zamanda bu çalışmanın aleksitimi, psikolojik zihinlilik ve bağlanma stilleri konularını araştırmak isteyenlere yardımcı olması ve katkıda bulunması amaçlanmaktadır.

2. YÖNTEM

Yapılan bu çalışmada, literatürde konuya dair açıklanmış olan kavramlar ve terimler doküman analizi tekniği ile incelenerek bir derleme şeklinde sunulmuştur.

3. ERGENLİK

Ergenlik, kelime kökeni Latinceye dayanan “adolescere” fiilinden temelini almaktadır. Bu kelime ‘çocukluktan yetişkinliğe doğru büyüyen’ anlamına gelmektedir (Loose vd., 2018:180). Ergenlik dönemi insan vücudunun farklı alanlarında (fiziksel, bilişsel, sosyal, ruhsal, ahlaki, hormonal ve cinsel) değişimlerin olduğu bir dönemdir (Kulaksızoğlu, 2005:32-34). Yine ergenlik için kullanılan kavram olan “puberte”, Latince bir kelime olan “pubertas” kelimesinden türemiştir ve çocukluk ile cinsel olarak olgunluğa ulaşma arasında kalan ara dönem olarak kullanılmaktadır (Loose vd., 2018:180). Terzi (2013:62), ergenlik dönemini çocukluktan yetişkinliğe geçilen ve sosyal-duyuşsal, zihinsel ve biyolojik değişimlerin meydana geldiği dönem olarak tanımlamıştır.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Gelişim, insanları yaşamları boyunca etkilemekte olan bir süreç olarak tanımlanabilir. Ergenlik, çok sayıda gelişim ve değişimi içerdiğinden ve bu değişimler kişiden kişiye farklılık gösterdiğinden kavramın sınırlandırılması ve tanımının yapılması oldukça zorlaşmaktadır. Ergenlik döneminin başlangıç zamanı için belirli bir yaş sınırlaması bulunmamaktadır. Yaklaşık olarak 10-13 yaşlarında başlayıp 18-22 yaşlarına kadar devam eden bir süreçtir. Bazı insanlar erkenden ergenliğe girerken, bazılarında geç ergenlik görülebilmektedir (Santrock, 2017:15). Ergenlik ile ilgili bir görüş, bazı olumsuzlukları içermektedir. Bu olumsuz görüşler, ergenliği stresi yoğun olan bir dönem olarak tanımlar ve içinde karamsar düşünceleri ve içsel kargaşaları içerdiğinden söz eder. Bununla beraber, gelişim sürecinde son çocukluk döneminden sonra yer alan ve gençlik çağı olarak da adlandırılan ergenlik döneminde kendine özgü görevler bulunmaktadır (Yıldız, 2021:13).

Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri arasında; akran ve arkadaş ilişkilerine verilen önemin artması, kendi yaşamlarına yönelik kararlar alma ve uygulama, aileden duygusal olarak bağımsızlaşmaya başlama, kendi cinsiyetinin gerektirdiği sosyal role uygun davranma, ilgi ve yeteneklerine uygun meslekleri keşfetme ve meslek seçimine yönelme, aile kurma isteğine yönelik eş seçme ve planlama yapma, kimlik kazanımı gibi özellikler bulunmaktadır (Kara, 2020:7-8). Bu gelişim görevleri yerine getirilmediğinde stres ve karmaşa durumları ortaya çıkmaktadır. Stresli durumlarda ergenler ebeveynlerinin veya bir büyüğün desteğine ihtiyaç duymaktadır.

Ergenlik döneminde kızlar ve erkekler bedensel açıdan birbirinden farklı gelişim gösterirler. Kızlar ve erkeklerde vücut dokularında yağlanmanın artması, kemiklerin ve kas dokularının gelişimi ortak olarak görülmesine karşın, erkeklerde kemik ve kaslarda daha fazla gelişim gözlenmektedir. Ergenlikte fiziksel gelişim el ve ayaklarla başlar, kollar ve bacaklarla devam eder. Daha sonra kalça, sırt, omuz ve göğüs yapıları gelişir, ardından yüzde çene ve burun hatları gibi belirgin değişimler meydana çıkar. Yine bu dönemde ergenler kilo alır, boyları uzar ve vücudun belirli bölgelerinde yağ dokuları artar (Andiç, 2013:14).

Ergenlik dönemindeki bireylerin duygularının değişimi de hızlı ve yoğun olmaktadır. Bu dönemde, çeşitli duygular yoğun olarak yaşanır. Örneğin, karşı cinse yönelik sevgi, aşk, nefret; geleceğe ve kariyer planlamasına yönelik kaygı, endişe, umutsuzluk; ergenliğin getirdiği fiziksel değişimlere karşı utangaçlık, suçluluk gibi duygular bu döneme egemen olan duygulardır. Bununla birlikte ergenler, ebeveynlerin yanında yalnız kalmayı tercih ederken, arkadaş ve akranları ile birlikte sosyal ortamda bulunmayı tercih etmektedirler (Murtezaoğlu, 2022:2). Kısaca; bu dönem birçok alanda yoğun değişimlerin yaşandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçişin sağlandığı, ergenin kendini sorgulama ve bulma arayışının kilit taşı konumunda olan önemli bir dönemdir.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Ergenlik dönemi, bu geçiş aşamasında önemli bir basamak olması nedeniyle birçok araştırmaya konu olmuştur (Akçan vd., 2012:11). Kalyencioğlu ve Kutlu (2010), ergenlik dönemindeki 275 lise öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmada, algılanan aile işlevlerinin uyum düzeylerini nasıl etkilediğini araştırmışlar ve olumsuz algılamanın uyum düzeyini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır. Greenberger ve McLaughlin (1998:130) ergenlerde bağlanma, stresle baş edebilme ve açıklama biçimlerini inceledikleri araştırmada, güvenli bağlanma sağlayan bireylerin yardım arama ve problem çözmede daha katılımcı oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Türkiye’de yapılan bir araştırmada ise Arslan ve Balkıs (2014), ergenlik dönemindeki bireylerin aile sorunları ve problemleri davranışları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. 581 ergen ile yapılan bu araştırmada, sorunlu davranışlar ile ailedeki sorunlar arasında pozitif yönde ve yüksek bir korelasyona sahip olduğunu bulmuşlardır.

4. PSİKOLOJİK ZİHİNLİLİK

Psikolojik zihinlilik kavramının geçmişi çok eskiye dayanmaktadır, ancak tanımlanması 21. yüzyılın sonlarına doğru yapılmıştır. Yapılan tanımlar yine de kesin olmaktan uzaktır. Bu kavramın tanımının yapılmasını zorlaştıran temel sebep, doğrudan gözlemlenebilir olmaması ve dolayısıyla karmaşık ve soyut bir süreci temsil etmesidir (Boylan, 2006:9). Psikolojik zihinlilik kavramı, öncelikle psikodinamik kuramları temel alan danışmalara uygun danışanları saptama ilgisinden ortaya çıkmış ve psikoanalitik açıdan tanımlaması yapılmıştır. Psikoanalitik yaklaşıma göre psikolojik zihinlilik kavramı, iç ruhsal bileşenleri tanıyabilme ve bu bileşenleri bireyin yaşamda karşılaştığı sorunlarla ilişkilendirebilmesidir (McCallum ve Piper, 1990:412).

İlk kez Appelbaum tarafından 1973 yılında “bir bireyin kendi davranışları, düşünceleri ve hislerini adlandırarak bunların nedenleri hakkında düşünebilme yetisi” olarak açıklanmıştır (Nyklicek ve Denollet, 2009:33). Aynı zamanda psikoanalitik içgörü kavramına benzer olarak “bir kimsenin duygu, düşünce ve davranışlarının anlamı ve nedenleri hakkında düşünmesi amacıyla, bu üç önemli bilişsel, duyuşsal ve psikomotor süreçler arasındaki ilişkiyi görebilme ve bu konularda düşünebilme becerisi” olarak tanımlaması yapılmıştır. Bu kavram kişisel düşüncelerin ve sosyal olayların yorumlanması ve değerlendirilmesi konusunda önemli olan psikolojik bir süreci ifade eder.

Psikanalitik yaklaşım tarafından psikolojik zihinlilik; yansıtma, inkâr ve karşıt tepki oluşturma gibi savunma mekanizmalarını temel alarak veya bastırılmış kaygı, arzu ve korkularla başa çıkabilmek amacıyla hareket haline geçen, savunma stratejilerini kapsayan içsel çatışmaların temeli olarak tanımlanmıştır (McCallum ve Piper, 1990). Ancak bu tanımlamaların, kavramın diğer teorik alanlara olan katkısının sınırlandırıldığı düşünülmüştür. Bunun sebebi bilinçdışı süreçlere odaklanması

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

ve insan davranışı ve deneyiminden bağımsız biçimde ele alınması olarak açıklanmıştır (Grant, 2001:10).

Grant psikolojik zihinliliğin tanımını yapılırken göz önünde bulundurulması gereken bazı noktalar olması gerektiğini ifade etmiştir.

- Psikolojik zihinlilik, aslında ilgi ve yetenekleri içeren doğuştan gelen bir yatkınlıktır.
- Psikolojik zihinliliğin tanımı, psikolojik nedenlere vurgu yapılarak yapılamaz.
- Bu kavram kuramsal yöne bağlı kalmadan araştırmacılar tarafından kullanılabilmelidir.
- İnsan yaşantısının etki, tepki ve zihin olarak üç yönünü kapsar.
- Tanımı yapılırken insan yaşantısına ait bir kavram olarak tanımlanmalıdır, patolojik olarak değil.
- Hem insanın kendisine hem de diğerlerine yönelik bir tanım olmalıdır.
- Bu kavramı terapötik olarak sınırlandırmak doğru değildir.
- Sorgulamaktan farklı olarak insanın niyeti ve davranışı arasında kavramsal karmaşa yaşanmasını engeller (Grant, 2001:12).

Psikolojik zihinlilik kavramı farklı yapılarla da ilişkilidir. Psikolojik zihinlilik kavramı literatürde öz- farkındalık, içebakış, yansıtıcılık, içgörü, öz-bilinç ve kendine odaklanma gibi kavramlarla da benzerlik göstermektedir (Owens ve Prout, 2012:79). Psikolojik zihinliliğe benzerlik gösteren kavramlardan biri olan içgörü, bir bireyin sorunları anlayabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Aslan vd., 2005:187). Tolar ve Reznikof (1960:286), tarafından psikolojik zihinlilik kavramı tepkiler ile genel tavırlarda bulunan nedensel durumları anlayabilme yeteneği olarak tanımlanmıştır.

Psikolojik zihinlilik kavramının bireyin kendisiyle mi, yoksa diğerleriyle mi ilgili olduğu konusu araştırmacılar arasında tartışılmıştır. Appelbaum (1973) kişinin kendisiyle ilgili olduğunu düşünürken, McCallum ve Piper (1997) ise başkalarına dönük bir kavram olarak yorumlamışlardır. Psikolojik zihinliliği, bireyin kendi içsel durumunun farkında olma ilgisi ve bu ilgiyi ifade edebilme yetisi olarak da ortaya koymuşlardır (Nyklicek ve Denollet, 2009:33).

Günümüzde psikolojik zihinliliğin bilişsel düzeyde olduğuna yönelik araştırmalar da yapılmaya başlanmıştır. Grant (2001:12), psikolojik zihinlilik hakkında üst bilişle benzer olarak bir tanımlamada bulunmuştur. Bu tanımlamada, psikolojik zihinliliğin kişinin uyaranlar karşısında verdiği tepkilerin ve diğerlerinin verdiği tepkilerin nedenlerini sorgulayabilmesine dönük bilişsel ve duygusal bir yatkınlık olarak bahsetmiştir. Örneğin Boylan'a (2006:9) göre, yüksek düzeyde psikolojik zihinliliğe sahip bireyler; kendi duygularını anlayabilir, açık fikirlidir, kendi düşüncelerini anlamaya çalışır, empati yeteneğine sahiptir ve kendi davranışları ve diğer insanların davranışlarının

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

nedenleri üzerinde düşünme yetisine sahiptir. Psikolojik zihinliliğin, zihinsel niteliğinin dışında sezgisel boyutuna dikkat çeken tanımlamalar da yapılmıştır. Bu tanımlamalarda bireyin kendi içine dönük ilgisi ve içsel süreçlerinin farkında olabilmesini sağlayan becerileri yer almaktadır (Nyklicek ve Denollet, 2009:33).

5. EBEVEYNE BAĞLANMA STİLLERİ

Bireyler, yaşamın ilk yıllarından beri bakım verenlerle duygusal olarak güçlü, uzun süreli ve özel bir bağ kurarlar. Bu bakım sağlayan kişi, genellikle çocukların ilk tanıştığı kişi olan annedir, bu sebepten dolayı özellikle anneye kurulan bağlar, yaşamın diğer dönemlerini de önemli biçimde etkileyebilmektedir. Bebeklik döneminde güvenli bağlanma stili geliştiren bebekler, gençlik döneminde de sağlıklı bir yapıya sahip olurken; güvensiz bağlanan bireyler ergenlikte sağlıksız ilişkiler geliştirmeye yatkındır.

Bağ kelime kökünden türeyen bağlanma kavramı; bir göreve bağlılık, bir işi yerine getirme gibi anlamlara anlamına gelmektedir (Kavlak ve Şirin, 2009:190). Bağlanma kelimesi, bir insana ya da bir objeye (nesneye) yönelik beslenen duygusal yakınlık olarak tanımlanmıştır (Cambridge Dictionary, 2021). Güvendeğer Doksat ve Demirci Çiftçi (2016:490), bağlanma kavramının bakım veren ve çocuk arasındaki ilişkiden oluştuğunu ifade etmişlerdir. Anne-çocuk, bakım veren-çocuk veya ebeveyn-çocuk arasında kurulan bağlardır. Bağlanma, insanların kendileri için değer arz eden bireylere yönelik güçlü ve duygusal devamlılığı olan bağ kurma eğilimidir (Evcili vd., 2017:69).

Bağlanma kavramını ortaya atan ilk kişi Bowlby'dir. Bowlby (1982) bağlanmayı açıklarken; diğer insanlarla geliştirdiğimiz kuvvetli bağlar kurmaya yönelik doğuştan gelen bir yatkınlık ve bu bağların kopmasına karşı duyulan endişe, korku ve kaygıların dile getirilebilmesi amacıyla oluşturulmuş bir yöntem olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda bağlanma ile bağlanma davranışı arasındaki farka da değinmiştir (Güvendeğer Doksat ve Demirci Çiftçi, 2016:490). Bağlanma davranışı, bağ kurulan kişiyle temas kurmayı ve bu teması sürdürmeye yönelik tüm davranışları içermektedir. Bağlanma kavramıyla anlatılmak istenen şey aslında, çocukların kendilerini tehlikede hissettiği olumsuz bir durumla karşılaştıklarında, bağlandıkları kişiden onları güvende hissettirecek bir davranış veya yakınlık beklentileridir.

İlk bağlanma, bebeğin anne karnına düşmesiyle oluşmaktadır. Hamileliğin ilerlemesiyle beraber bu bağ gelişir ve doğumla beraber daha güçlü bir yapıya bürünür. Sağlıklı bir ruhsal ve fiziksel gelişim için yaşamın ilk döneminde en yararlı olan bağlanma türü, güvenli bağlanmadır (Stevens ve Price: 2000). Güvenli bağlanmada bebekler annenin yakınlığını ve sıcaklığını

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

hisseder, onun yanında kendini güvende hisseder ve annenin varlığından güç alır. Tüm bu yaşantılar, çocuğun yaşamının ilerleyen dönemlerinde olumlu bir benlik değeri geliştirmesine yardımcı olur.

Ainsworth ve diğerleri (1978) yaptıkları bir araştırmada deneye dayalı bir yol kullanarak bebekler ile onlara bakım verenler arasındaki bağlantıyı incelemek için bir yaşındaki 106 bebekle çalışmışlardır. Yaptıkları bu araştırmaya Yabancı Durum Testi (Strange Situation) adını vermişler ve yedi aşamalı bu testin her aşamasında çocukların değişik durumlara verdikleri tepkileri ölçmüşlerdir. İlk aşamada bebek, kendisine bakım verenle aynı ortamdadır ancak bir süre sonra bakım veren ortamdaki ayrılır yerine bir yabancı gelir. Geri kalan aşamalarda bu yabancı bebeğe yavaş yavaş yaklaşmaya çalışır (ortamda bulunma, bebekle iletişim kurma ve bebekle fiziksel temasta bulunma). Tüm aşamalar boyunca bebeklerin tepkileri kayıt altına alınır. Buradaki amaç, bebeğe bakım veren kişi ortamdaki ayrıldığında, bebeğin stresle nasıl başa çıkabildiğini ve sonrasında ortama giren ve kendilerine yakınlık göstermeye çalışan yabancı kişiye karşı nasıl bir yaklaşım sergilediklerini göstermektir (Morsünbül ve Çok, 2011:555). Yapılan bu test sonucunda birbirinden ayrı üç adet bağlanma türü kendini göstermiştir; güvenli, kaygılı (kararsız) ve kaçınmacı (Sümer ve Güngör, 1999:39).

Güvenli bağlanmanın oluşması için çocuğun ihtiyaçlarının bakım veren tarafından tutarlı ve düzenli biçimde zamanında karşılanması gerekmektedir. Güvenli bağlanan kişiler, yüksek bir özgüvene sahiptir ve başkalarına güven duyma konusunda daha iyidirler. Güvenli bağlanan bebekler bakım verenden daha bağımsız davranmıştır, ayrıca ara sıra bakım verenin yanına da gitmiştir. Bakım verenden ayrıldıklarında stres ve endişe yaşamamış, tekrar yan yana geldiklerinde sakinleşmeleri kısa sürmüştür. Bakım veren gelene kadar çevreyle ilgilenmişler ve yabancılarla iletişimleri daha kolay olmuştur. İkinci grupta kaygılı (kararsız) bağlanmaya sahip bebekler vardır ve bu bebekler, bakım verenden ayrıldıklarında yoğun bir stres ve endişe duymaktadırlar. Bakım veren kişi kaygılı bağlanmada, çocuğun gereksinimleri karşısında çelişkili davranışlar sergilemiş ve duyarsız kalmıştır. Bakım verenle tekrar bir araya geldiklerinde, sakinleşmekte oldukça güçlük yaşamışlar ve etrafındaki şeylere ilgi duymamışlardır. Ayrıca ortamdaki yabancılarla da iletişimde bulunmamışlardır. Son olarak kaçınmacı bağlanmaya sahip bebekler ise, hem ayrılığa hem de tekrar bir araya gelmeye karşı bir tepkide bulunmamışlar, çünkü dikkatlerinin odağında çevresi vardır. Kaçınmacı bağlanmada çocuğun ihtiyaçları karşılanmamıştır ve çocuk ihmal edilmiştir (Terzi ve Tekinalp, 2013:106).

Bowlby'e göre kişilik 4-5 yaşlarında şekillenmektedir ve bakım verenin bebeğe gereken özeni göstermesiyle bebeğin gereksinimlerine zamanında yanıt vermesiyle olumlu yönde

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

gelişmektedir. Bu duruma 'koşullara göre şekillenen ilişki' (goal corrected partnership) adını vermiştir (Stevens ve Price, 2000, akt: Güvendeğer Doksat ve Demirci Çiftçi, 2016:491). Ebeveynlerinin olumlu veya olumsuz tutumları ile kendi davranışları arasında özdeşim kuran çocuklar, ergenlik dönemine geldiklerinde daha bağımsız davranmaya başlarlar. Ergenlikte olumsuz bir benlik algısına sahip olan çocuklar, güvensiz bağlanma gerçekleştirir ve dağınık bir kimlik oluşmaya başlar. Bunun sonucunda ergenlerde davranış problemleri görülmektedir. Bunun tersine güvenli bağlanma geliştiren ergenler, bağlanma nesnelere dışındaki kişilerle de duygusal ilişkiler kurabilmektedirler ve uyum sağlayabilmektedirler, duygularını kontrol edebilmektedirler.

Yapılan deneysel çalışmalar sonucunda güvenli bağlanan çocukların, hayata daha iyimser baktıkları, eğlenceli faaliyetlere dâhil olma konusunda daha istekli bir tutum sergiledikleri ve güç durumlarla başa çıkma konusunda daha dirençli oldukları ortaya çıkarken, güvensiz bağlanan çocukların erken dönemde olumsuz bir kendilik algısı geliştirdikleri ve yaşamın getirdiği zorluklarla başa çıkmada yetersiz kaldıkları gözlenmiştir (Morley ve Moran, 2011:1076).

Yapılan diğer araştırmalar sonucu ebeveyn güvenli bağlanmanın, ergenlik dönemi değişimlerine de etkisi olduğu görülmektedir (Allen ve Land, 1999; Collin, 1996, akt: Atik, 2013:13). Güvenli bağlanan ergenlerin ilişkilerinin, güvensiz bağlananlara göre daha doyum verici ve uyumlu olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca ebeveynlerine daha az bağımlı oldukları ve zorlayıcı ilişkilerin daha az olduğu görülmüştür (Hamarta, 2004:59). Güvensiz bağlanan ergenler ise suç işlemeye ve anti-sosyal davranışlar sergilemeye daha yatkın bulunmuştur (Cooper vd., 1998:1385). Bağlanma türleri ve aleksitimi ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada ise, güvenli bağlanan kişilerde diğer bağlanma çeşitlerine göre aleksitimik özelliklerin daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Aktay, 2014: 24). Bu araştırma sonucunda güvenli bağlanmanın, duyguları anlayabilme ve ifade edebilme üzerinde olumlu bir etkisi olduğu söylenebilir.

6. ALEKSİTİMİ

Günlük yaşamda insanlar, birbirleriyle iletişim ve etkileşim hâindedir. İletişimin doğru biçimde kurulabilmesinde duyguların rolü çok büyüktür. Duyguların tanımlanması ve karşı tarafa doğru biçimde aktarılması, sağlıklı bir iletişim kurulması bakımından büyük öneme sahiptir. Bunu başarabilmek için de bireyler, öncelikle kendi duyguları üzerinde düşünebilme ve duygularının farkında olma yeteneğine sahip olmalıdırlar. Aleksitimi duyguların farkına varabilme ve onları ifade etme konularında yaşanan sorunları ve yetersizlikleri belirtmek için

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

kullanılan kavramdır. Aleksitimi kavramı ilk kez kullanan Sifneos (1972)'tur. Yunanca'da; a:yok, lexis:söz, thymos:duygu sözcüklerinden oluşur ve Türkçe'ye duygular için söz yokluğu olarak çevirisi yapılmıştır (Dereboy, 1990:157).

Aleksitimik bireyler, düşüncelerini ifade etme konusunda herhangi bir sorun yaşamamaktadır; buna karşın duygularını ifade ederken zorlanma, duyguları ayırt edememe, bastırma ve kendi duygularını bilmedikleri için diğerlerinin de duygularını anlamakta güçlük çekme gibi belirtilere sahiptir (Zarei ve Besharad, 2010:619). Aleksitimiye sahip bireyler, nadiren ağlarlar ve bu ağlama normal bir ağlama değil, ağlama nöbeti şeklinde yoğun ve uzun süreli olmaktadır. Ayrıca bu bireyler duygusuz değildir, yalnızca duygularını isimlendirme ve ifade etmede zorlanırlar (Koçak, 2003:16). Yapılan araştırmalar sonucunda, aleksitimik kişilik özellikleri dört temel başlıkta toplanmıştır: Duyguları fark edebilme, ayırt edebilme ve ifade edebilmede güçlük, işe vuruk fonksiyonel düşünme, hayal kurmada ve düşlemede sınırlılık ve dış merkezli-uyum kurmaya dönük zihinsel yapı (Lesser, 1981: 534).

Psikanalitik kurama göre aleksitimi, erken dönemdeki olumsuz yaşantılardan kaynaklanmaktadır. Bu dönemde, anne-çocuk arasında düzensiz bir ilişkinin veya bağlanma sorunlarının oluşması, çocuğun hayal kurma ve içsel temsiller oluşturma yeteneğini zayıflatır. Çocuk anne imgesini oluşturamaz, duygularını ve içgüdülerini ifade etmede yetersiz kalır ve gerçek bir benlik algısı da oluşturamaz (Mc Dougal, 1982:83). Bu durum duyguların sözel olarak ifade edilmesini engellediği için aleksitimik bir kişiliğin oluşmasına zemin hazırlar. Luminet'e göre (1994) ise aleksitimi aşırı koruyucu ya da yok sayıcı anne-baba tutumlarından kaynaklanmaktadır. Annelerin çözüme kavuşmamış narsistik iç çatışmaları bebeklerine geçer ve bebeğin bedeni ve davranışları üzerinde sürekli kontrol kurma çabasına girer. Bu durumun sonucu olarak çocuk, ilerleyen dönemlerde kendini ifade etmekte güçlük çeker, aleksitimik belirtiler oluşmaya başlayabilir (Luminet, 1994:368). Ayrıca Freud duyguları, iyi ve kötü olan kaygılarla ilişkilendirmiştir. Kaygılar ruhsal sağlık için potansiyel bir tehdit kaynağıdır. Freud, bir kelimenin dile dökülebilmesi ve ifade edilebilmesi için bilinç seviyesine çıkması gerektiğini söyler. Eğer bu duygular bastırılıp bilinç dışında kalırsa beden diline yansır ve bu açıdan aleksitimik bireylerin özellikleriyle benzerlik gösterir (Stoudemire, 1991:368).

Bilişsel yaklaşımda, bilişsel süreçler ve şemaların önemine vurgu yapılmıştır. Doğumdan itibaren, zihnimizde dış dünyaya yönelik algılar sonucu birtakım yapılar oluşur ve bu yapılara şema adı verilir. Şemalar deneyim ve öğrenme sonucu gelişen hipotezler, genellemeler ve düşünce sistemlerinin tekrarlanması ile oluşmaktadır (Beck, 1995, akt: Koçak, 2002:193). Şemalar her zaman uyumlu ve işlevsel değildir. Bazı şemaların içerisinde bilişsel çarpıtmalar

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

bulunmaktadır ve bunlar aleksitimik bir kişilik oluşmasına zemin hazırlayabilir. Bireyler dışarıdan gelen bir uyarıcıyı tehdit edici olarak algıladıklarında, yoğun bir endişe yaşarlar ve sonucunda zihinlerinde tehdit, kaygı ve tehlike içeren şemalar oluşur. Bilişsel çarpıtma ve şemalar bireye özgü yapılardır; farklı topluluklarda ve farklı kültürlerde değişiklikler sergilemektedir. Bilişsel kurama göre, aleksitimik kişilik yapısı gerçekçi olmayan bilişsel çarpıtmalardan kaynaklanmaktadır (Koçak, 2002:193).

Sosyal öğrenme yaklaşımı, kişilerin davranışlarını yaşadıkları çevreden ve kültürden öğrendiklerini savunmaktadır. Diğer bir deyişle, bireylerin kurdukları sosyal ilişkiler yoluyla öğrenme gerçekleşmektedir. Erken çocukluk döneminde, çevrede ve aile ortamında duygu ve düşüncelerin ifade edilmemesini veya bastırılmasını öğrenen çocuklarda, yaşamlarının ilerleyen döneminde aleksitimik özelliklerin ortaya çıkma olasılığı artmaktadır (Epözdemir, 2012:27).

Duyguların yeri ve önemi doğu ve batı kültürlerinde de farklılık göstermektedir. Batı toplumlarında duyguları dışa vurmak/ifade etmek önemli görüldüğünden, aleksitiminin sosyokültürel bir özellik olarak ifade edildiği görülmektedir. Bunun yanında, doğu kültürlerinde duyguların saklanması ve ifade edilmemesi öğretildiği için bu kültürlerde bazı duygusal ve psikolojik rahatsızlıklar baş göstermektedir. Örneğin bastırılmış duygular sonucu somatizasyon (bedenselleştirme) veya konversiyon (dönüştürme) gibi hastalıklar görülebilmektedir (Lesser, 1985, akt: Karabulut, 2019:8). Türkiye’de ise aleksitimi, duyguların bedensel rahatsızlıklar hâlini aldığı doğu bölgesinde daha sık görülmektedir (Koçak, 2002:183). Duyguları aşırı bastırmak bedensel tepkilere dönüşebilir ve çocuklarda tik, altını ıslatma, okuldan ve evden kaçma gibi davranışlarla sonuçlanabilir (Tarhan, 2013).

Biyolojik yaklaşımda aleksitiminin kökenini oluşturan farklı görüşler bulunmaktadır. Yapılan ayırık beyin araştırmalarında, hastaların sağ beyin ve sol beynini birbirine bağlayan yapı olan corpus collasium etkisiz hâle getirilmiş ve beynin iki yarım küresi arasındaki ilişki kesilmiştir. Hoope ve Bogen (1977) birincil süreç düşüncelerden sorumlu sağ lob ve ikincil süreç düşüncelerden sorumlu sol lob arasındaki bağlantının kopması durumunda, aleksitimik özelliklerin görüleceği fikrini öne sürmüşlerdir. Beynin sol yarım küresi çözümlenme ve mantık gibi bilişsel özellikler üzerinde uzmanlaşmıştır; buna karşın sağ yarım küresi duygusal yaşantılar, hayal kurma ve yaratıcılık alanlarında uzmanlaşmıştır. Aleksitimiye sahip bireylerin bedensel yakınmalarının olması ve duygusal yaşantılarda kısıtlılık yaşamaları, beyinlerinin sol lobunun daha aktif çalışmasıyla ilişkilendirilmiştir (Taylor, 1984:727).

Aleksitimi ile ilgili yurt dışında çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu kavram klinik araştırmalar sonucunda ortaya çıktığı için daha çok klinik alandaki çalışmalara konu

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

olmuştur. Bununla beraber, daha sonrasında toplumda sağlıklı insanlarda da önemli düzeyde görülmesi üzerine, çeşitli alanlara yayılarak araştırılmaya devam edilmiştir (Koçak, 2002:201). Cooper ve Halmstrom (1984:23), yaptıkları çalışmada aleksitimi ve bedensel yakınmalar arasındaki ilişkiyi konu almışlardır ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aynı zamanda kadınlarda aleksitimik özelliklerin erkeklere oranla daha fazla gözlemlendiğini bulmuşlardır. Candan Sayar (1993) Türkiye’de yaptığı çalışmada ise, Ankara Gazi Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 18-25 yaşları arasında olan 460 kişilik grup üzerinde çalışmıştır ve öğrencilerin %16.7’ lik kısmının aleksitimi puanlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

7. SONUÇ

Bu çalışmada, ergenlik dönemindeki gençlerin psikolojik zihinlilikleri ile anne-baba bağlanma stilleri ve aleksitimik yapılarına dair bir derleme yapılmıştır. Ergenlik döneminin çocukluktan yetişkinliğe adım atılan bir dönem olduğu göz önüne alındığında, birtakım duygusal, sosyal, fiziksel ve psikolojik değişimlerin daha sık yaşandığı söylenebilir. Çünkü bu dönem, gelişimsel olarak çok sayıda özelliği kapsayan bir ara dönemdir. Ergenler, kendilerine yönelik düşünceler üzerinde daha fazla yoğunlaşmaya başlar. Bu düşüncelerle beraber ergenlerin benlik algısında değişimler gözlenir, ergen benmerkezciliği ortaya çıkar. Bununla beraber, sosyal ilişkilere verilen önem de artar ve ergenlerin duygusal açıdan daha hassas oldukları bir dönem başlar. Duygularını anlamlandırmakta ve ifade etmekte zorluk yaşayan ergenlerde aleksitimik kişilik yapısından bahsedilebilir ve bu yapı bireyin benlik algısını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkiler.

Ergenlik döneminde etkisini gösteren bir diğer önemli etmen, bebeklik dönemi ve erken çocukluk dönemlerindeki ebeveyne bağlanma stilleridir. Bağlanma teorine göre çocuklukta sahip olunan bağlanma tarzı, yaşam boyunca devam etmektedir (Atik, 2013:3). Bebeklerin ilk bağlanma figürü genellikle annedir; ancak baba da temel bağlanma figürü yerine geçebilmektedir. Güvenli bağlanan bebekler, ergenlik döneminde daha sağlıklı ve yapıcı ilişkiler kurabilir. Buna karşın güvensiz bağlanma stiline sahip çocuklar, çevresiyle ilişkilerinde ciddi sorunlarla karşılaşabilmektedir (Biller, 1993, akt: Kesebir vd., 2011:328).

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

Ergenlik dönemindeki bireyler için ebeveynleri, artık eski önemlerini yitirirler. Ebeveynlerin yerini onlarla aynı değerde veya daha önemli arkadaşlar alabilir. Bununla beraber cinsel çekicilik arttığından, karşı cinsten olan akranlara yönelik ilgi ve isteklerin de arttığı gözlemlenir (“Review of Attachment Theory”, 2003). Bu noktada önemli olan ergen ve anne babası arasındaki bağlanma gerçekte yok olmaz, yalnızca ergen daha bağımsız hâle gelir. Bireyler bu dönemde bağımsız ve özgür olma çabalarına girerler, aynı zamanda da ebeveynlerinin varlığını ve desteğini her zaman hissetmek isterler. Bağımsızlık arayışlarının bir çeşidi olarak akranlarına güvenmeye çalışırlar. Güven duygusunun aktarılması bireyler için son derece önemli bir deneyimdir, bunun sebebi yetişkinlikte geliştirecekleri bağlanma tarzının oluşması üzerinde destekleyici olmasıdır.

İnsanlar zaman zaman neden diğerlerinden farklı düşündüğünü, duygularının nasıl oluştuğunu ve davranışlarının nedenini sorgulama ihtiyacı duyarlar. Psikolojik zihinlilik, tüm bu zihinsel ve duygusal süreçlerin oluşumunu ve altında yatan nedenlerini anlamlandırabilme ve değerlendirebilme yeteneğidir. Bu kavram, kişinin içsel süreçleriyle ilgili olduğu kadar başkalarının duygu ve düşüncelerini de oluşturmadaki rolünü anlamayı gerektirdiğinden, ilişkisel bir süreç olarak da ele alınabilir. Bireyin kendi hakkındaki düşüncelerini, yani iç dünyasını kavramaya başladığı noktada psikolojik zihinliliğin öneminden bahsedilir. Özellikle ergenlik döneminde bireylerin benlikleri hakkında düşünmeye başlaması ve kimlik arayışına girip sorgulamalar yapması, psikolojik zihinliliğin gelişimi açısından önemli noktalarır.

Bireyler yaşamları boyunca çok sayıda ve çeşitli duygular deneyimler; ancak bu duyguları tanımak, fark edebilmek ve ifade edebilmek birbirinden oldukça farklı süreçlerdir. İnsanların büyük çoğunluğu bu süreçleri yaşadığını düşünse de aslında ne hissettiği hakkında fikri olmayan ve hislerini ifade edemeyen kişilerin sayısı hiçte az değildir. Aleksitimi, ilk tanımlandığı dönemlerde yalnızca psikosomatik hastalarda gözlemlenen bir özellik olarak tanımlanıp, kişilikle ilişkili olduğu düşünülmüştür. Buna karşın günümüzde yalnızca psikolojik ve bedensel hastalarda değil, sağlıklı bireylerde de görülebilen bir özellik olarak kabul edilmektedir (Luzumlu, 2013:16-17). Yapılan araştırmalar, aleksitimik kişilerin yalnızca duyguları sözel olarak ifade etmede değil, bilişsel düzeyde tanımlamakta da zorluk yaşadıklarını ortaya koymuştur. Bu durum duyguların yanlış düzenlenmesine ve ayırt edilememesine yol açmaktadır (Martinen vd., 2001:58).

Ergenlik döneminde duygusal değişimler sonucu ergenler, aileleri ve çevrelerindeki insanlarla duygularını anlama ve ifade etme gibi konularda çeşitli sorunlar yaşayabilmektedir. Aleksitimi kavramı da duygularla ilgili önemli bir kavram olduğu için ergenlik döneminin aleksitimi ile nasıl bir ilişkisinin olduğu incelenmek istenmektedir. Psikolojik zihinlilik ise, yalnızca duygusal boyutu değil,

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

düşünce ve davranış boyutunu da nedenleriyle birlikte ele alan bir kavram olduğundan ergenlik döneminin psikolojik zihinlilik ile ilişkisinin araştırılması önemlidir. Yine ergenlerin, ebeveyne bağlanma tarzlarının aleksitimik kişilik ve psikolojik zihinlilik ile ilişkisi incelenmek istenmektedir.

Türkiye’de yapılan araştırmalara bakıldığında, psikolojik zihinlilik üzerine yeterli sayıda çalışma bulunmamaktadır. Ergenlik döneminde psikolojik zihinlilik ile aleksitimi ve yine psikolojik zihinlilik ile ebeveyne bağlanma stilleri arasında ilişkinin var olup olmadığı merak edilmektedir. Aynı zamanda, bu değişkenler arasında ilişki bulunması halinde, ilişkinin değeri ve yönünün nasıl olduğu merak edilmektedir. Bu çalışmada adı geçen değişkenler arasında gözlemlenecek bağlantılar incelendiğinde ortaya çıkacak sonuçlar, psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanındaki uygulamalara ve çalışmalara değişik bir görüş kazandırması beklenmektedir. Bunların yanı sıra psikolojik zihinliliğin, ebeveyne bağlanma stilleri ve aleksitimi ile bir arada incelendiği bir çalışma, literatüre farklı bir bakış açısı kazandırabilir.

KAYNAKÇA

- Akçan Parlaz, E., Tekgül, N., Karademirci, E., Öngel, K. (2012). Ergenlik Dönemi Fiziksel Büyüme, Psikolojik ve Sosyal Gelişim Süreci. *Turkish Family Physician*, 4,10-16.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E., ve Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment*. New York: Psychology Press.
- Andiç, S. (2013). Ergenlik Döneminde Zihni Meşgul Eden Konularla İlişkili Değişkenler: Bağlanma Tarzları, Öz-Şefkat ve Psikolojik Belirtiler. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Appelbaum, S. A. (1973). Psychological mindedness: Word, Concept, and Essence. *International Journal of Psychoanalysis*, (54), 35-46.
- Arifoğlu, B. (2016). Ergenlerde Ebeveyne Bağlanma İle Depresyon Arasındaki İlişkide Dil Kullanımı Ve İçgörünün Aracılık Etkisi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Psikoloji Anabilim Dalı. İstanbul.
- Arslan, G. & Balkıs, M. (2014). The investigation of relationship between problem behaviors and family problems in adolescence. *SDU International Journal of Educational Studies*, 1(1), 11-23.
- Atik, E.L. (2013). Liseli Ergenlerde Bağlanma Stilleri Ve Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkide Öz-Yansıtma Ve İçgörünün Rolü. (Yüksek Lisans tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Boylan, M. B. (2006) Psychological Mindedness as A Predictor of Treatment Outcome with Depressed Adolescent (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Pittsburgh, Pennsylvania.

- ... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)
- Cambridge Dictionary. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-turkish/attachment>. Erişim Tarihi: 02.11.2021).
- Cooper, E.D., Holmstrom , R.W. (1984). "Relation Ship Between Alexihmia and Somatic Complaints in Normal Sample" *Psychother Psychosom*, 41, 20-24.
- Cooper, M. L., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74.5: 1380-1397.
- Dinçer, G.N. (2019). 6 Yaş Çocuklarında Bağlanma Figürleriyle Kurulan Bağlanma Stilleri İle Oyun Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Grant, A. M. (2001). Rethinking Psychological Mindedness: Metacognition, Self-reflection, and Insight. *Behaviour Change*, 18(1): 8-17.
- Greenberger, E. & McLaughlin, C.S. (1998). Attachment, coping, and explanatory style in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 27 (2), 121-139.
- Güvenderer Doksat, N. ve Demirci Çiftçi, A., (2016). Bağlanma ve Yaşamdaki İzdüşümleri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 25(4), 489-501.
- Dereboy, İ.F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*. 1(3):157-165.
- Evcili, F., Yurtsal, Z., Cesur, B. ve Kaya, N., (2017). Yenidoğana Uygulanan Ağırlı İşlemlerin Ebeveyn - Bebek Bağlanmasına Etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 65-71.
- Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik bir semptom mu, yoksa bir kişilik özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(30), 25-33.
- Hamarta, E. (2004). Bağlanma Teorisi. *Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 14: 53-66.
- Kalender, B. (2021). 15-18 Yaş Ergenlerde Anne Babaya Bağlanmanın Akıllı Telefon Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin ve Duygu Düzenlemenin Aracı Rolünün İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Kalyencioğlu, D., Kutlu, Y. (2010). Ergenlerin Aile İşlevi Algılarına Göre Uyum Düzeyleri, *İ.Ü.F.N Hem. Dergisi*, 18 (2), 56-62.
- Kara, B. (2020). Ergenlerin Ebeveyn ve Akran Bağlanma Düzeyleri ile Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kavlak, O., ve Şirin, A. (2009). Maternal Bağlanma Ölçeğinin Türk Toplumuna Uyarlanması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 189-202.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji Attachment and Psychopathology. *Approaches in Psychiatry*, 3(2), 321-342.
- Koç, M. (2004). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 231-256.
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 35(1- 2), 183-212.

... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)

- Koçak, R. (2003). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(19), 15-24.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. (11. bs.). İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Lee EJ. (2003). The attachment system throughout the life course: Review and criticisms of attachment theory. <http://www.personalityresearch.org/papers/lee.html> (Erişim Tarihi: 20.02.2022).
- Lesser, I. M. (1981). A Review of the Alexithymia Concept. *Psychosomatic Medicine*. 43(6), 531-543.
- Lesser, I. M. (1985). A Critique Of Contributions To The Alexithymia Symposium. *Psychotherapy Psychosomatic*, (44), 82-88.
- Luminet, D. (1994). Psychosomatic Medicine- The Future of an Illusion. *Psychotherapie, Psychosomatik, Medizinische Psychologie*, 44(11), 367-371.
- Luzumlu, U. (2013). Cinsiyetleri farklı üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının aleksitimi düzeylerine göre incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Loose, C., Graaf, P., ve Zarbock, G. (2018). Çocuk ve Ergenler için Şema Terapi, (N. Azizlerli, Çev.). İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Main, M., ve Solomon, J. (1990). Procedures for Identifying Infants As Disorganized/Disoriented During the Ainsworth Strange Situation. M. Greenberg, D. Cicchetti, & E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research and Intervention* 121-160. *Chicago: University of Chicago Press*.
- Martinen, F. Otriz B. S. And Garcia, M. A. (2001). Subjective and Aotonomic Stres Responses in Alexithymia. University of Murcia. *Psicothema*. 13(1), 57-62.
- McCallum, M. ve Piper, W. E. (1990). The Psychological Mindedness Assessment Procedure. *Psychological Assessment*, 2(4), 412-418.
- McCallum, M., ve Piper, W. E. (1997). Psychological Mindedness. *Year Book of Psychiatry and Applied Mental Health*, (4), 167-169.
- Mc Dougall, J. (1982). Alexithymia; a psychoanalytic viewpoint. *Psychotherapy Psychosomatics*, 38,81-90.
- Morley, T. E., & Moran, G. (2011). The origins of cognitive vulnerability in early childhood: Mechanisms linking early attachment to later depression. *Clinical psychology review*, 31(7), 1071-1082.
- Morsünbül, Ü., ve Çok, F. (2011). Bağlanma ve İlişkili Değişkenler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 553-570.
- Murtezaoğlu, Ç. (2022). Ergenlerde Mutluluk, Öz-Yeterlik, Sosyal Onay İhtiyacı Ve Akran İlişkilerinin İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.

- ... (akademik, hakemli, indexli, uluslararası dergi)
- Nyklícek, I., ve Denollet, J. (2009). Development and evaluation of the Balanced Index of Psychological Mindedness (BIPM). *Psychological Assessment*, 21(1), 32–44.
- Owens, K. ve Prout, T. A. (2012). Predicting Psychological Mindedness: Anxiety And Attachment Styles. *Modern Psychological Studies*, 18(1), 75-84.
- Santrock, J. W. (2017). *Ergenlik*. (Çev. edt. D.M. Siyez). Ankara: Nobel Yayıncılık (on dördüncü basımdan çeviri)
- Sümer, N., ve Güngör, D. (1999). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 14(44), 35-58.
- Steinberg, L. (2013). *Ergenlik*, (F. Çok, Çev.). Ankara: İmge Kitapevi Yayınları.
- Stoudemire, A. (1991). Somato Thymia, Part 1 and Part 2. *Psychosomatics*, 32(4):365-381.
- Şahin, Ş. ve Özçelik, Ç. (2016). Ergenlik ve Sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*, 5(1):42-49.
- Tarhan, N. (2013). Kendinizle Barışık Olmak. Duyguların Eğitimi. (20. bs). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taylor, G.J.(1984). Alexithymia Concept, Measurement and Implications For Treatment, *American Journal of Psychiatry*, 141(6), 725-732.
- Terzi, Ş. I., ve Tekinalp, B. E. (2013). Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar. Ankara: Pegem Akademi.
- Terzi, Ş.I. (2013). Eğitim Psikolojisi, Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
- Tunalı, N. (2017). Kısa Süreli Dinamik Yönelimli Psikoterapi Gören Hastalarda Psikolojik Zihinlilik Ve Psikoterapide Kalımı Etkileyen Faktörlerle İlişkisi (*Uzmanlık Tezi*). Sağlık Bilimleri Üniversitesi. İstanbul.
- Tolar, A. ve Reznikoff, M. (1960). A New Approach To Insight: A Preliminary Report. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 130, 286-296.
- Yıldız, H. (2021). Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Aile İlişkileri Açısından İncelenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Zarei, J. ve Besharat, M. A. (2010). Alexithymia and İnterpersonel Problems. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, (5), 619-622.
- Çatışma Beyanı:** Bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek kişi ya da finansal ilişki yoktur, dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.
- Destek ve Teşekkür:** Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.
- Etik Kurul Kararı:** Bu araştırma, Etik Kurul Kararı gerektiren makaleler arasında yer almamaktadır.
- Katkı Oranı:** Yazarlar makaleye eşit oranda katkıda bulunmuştur.