

Zihinselleştirmenin Kültürel Özellikleri ve Psikolojik Belirtiler ile İlişkisi Üzerine Bir Derleme

Sibel Halfon¹, Ayşenur Coşkun²

Halfon, S. ve Coşkun, A. (2021). Zihinselleştirmenin kültürel özellikleri ve psikolojik belirtiler ile ilişkisi üzerine bir derleme. *Nesne*, 9(22), 904-924. DOI: 10.7816/nesne-09-22-09

Anahtar kelimeler

Zihinselleştirme,
kültür, bireycilik,
toplulukçuluk,
psikoterapi

Keywords

Mentalization,
culture,
individualism,
collectivism,
psychotherapy

Öz

Zihinselleştirme, kişinin kendisinin ve başkalarının davranışlarının arkasında yatan düşünce, istek, niyet, ihtiyaç ve duygu gibi zihin durumlarını anlama ve bunları birbirine bağlayabilme yetisidir. Zihinselleştirmenin kişilik gelişimi ve psikolojik belirtiler üzerine etkisi son yıllarda yaygın olarak çalışılmasına rağmen, kültürel özelliklerin zihinselleştirme ile ilişkisi nispeten az çalışmada ele alınmış ve Türkiye’de bu konu incelenmemiştir. Bu derlemede, zihinselleştirme kavramının gelişimi bireyci ve toplulukçu kültürel yapılar karşılaştırılarak incelenmiştir. Türkiye’de ortaya çıkabilecek farklı zihinselleştirme özelliklerine yer verilmiştir. Bu amaçla, öncelikle zihinselleştirme kuramı, gelişimi ve psikolojik belirti durumlarında ortaya çıkan zihinselleştirme kusurları derlenmiştir. Sonrasında, zihinselleştirmenin kültürel özelliklerden nasıl etkilenebileceği alanyazındaki görgül çalışmalar ışığında tartışılmıştır. Özellikle zihin kuramı gelişimi, duygusal ve bilişsel zihinselleştirme özellikleri, kendi ya da başkası odaklı zihinselleştirme ve son olarak sözel ve örtük zihinselleştirmenin kültürel bağlamdan nasıl etkilenebileceği incelenmiştir. Derlenen çalışmalar, toplulukçu kültürlerde kişilerin başkalarının zihin durumlarına ve herkes tarafından paylaşılan nesnel gözlemlere daha fazla odaklanma eğiliminde olduklarını, öznel deneyimlerini daha az göz önünde bulundurduklarını, öfke gibi sosyal uyumu bozabilecek karşıt duygulardan kaçındıklarını göstermiştir. Ayrıca örtük zihinselleştirme özellikleri kültürel bağlamdan daha az etkilenmektedir. Derlenen çalışmalar doğrultusunda, zihinselleştirme değerlendirmeleri ve klinik müdahalelerin kültüre özgü zihinselleştirme özelliklerine hassasiyet göstererek nasıl düzenlenebileceğine dair öneriler verilmiştir.

A Review on the Cultural Characteristics of Mentalization and Relations with Psychological Symptoms

Abstract

Mentalization is the ability to surmise the mental states such as thoughts, wishes, intentions, needs and feelings behind one’s own and others’ behaviors. Mentalization has been an important concept in understanding personality development and psychopathology in recent years. However, the cultural factors that affect mentalization is an understudied area, which has also not been investigated in Turkey. In this review, the development of the concept of mentalization will be explored comparing individualistic and collectivistic cultures. The specific mentalization characteristics that may emerge in Turkey are discussed. With this aim, the concept of mentalization, its development and the kinds of mentalization impairments that emerge in psychopathology are discussed. Afterwards, the effects of culture on mentalization are discussed with reference to recent empirical literature. Specifically, the effects of cultural context on the development of theory mind, affective and cognitive mentalization, self and other-focused mentalization, explicit and implicit mentalization are explored. The reviewed studies suggest that in collectivistic cultures, individuals tend to others’ mental states and socially accepted objective norms more than their own internal states and refrain from strong emotions such as anger that may disrupt the social harmony. Moreover implicit mentalization is less affected by culture. Based on the reviewed studies, culturally sensitive suggestions are provided regarding how to conduct mentalization assessments and practices.

Makale Bilgisi

Geliş tarihi: 22 Aralık 2020

Düzeltilme tarihi: 15 Haziran 2021

Kabul tarihi: 1 Temmuz 2021

DOI: 10.7816/nesne-09-22-09

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Bilgi Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, sibel.halfon(at)bilgi.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6171-3010

² Araştırma ve Öğretim Asistanı., Koç Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, atoker21(at)ku.edu.tr, ORCID: 0000-0002-6525-8059

Zihinselleştirme, kişinin kendisinin ve başkalarının davranışlarının arkasında yatan düşünce, istek, niyet, ihtiyaç ve duygu gibi zihin durumlarını anlama ve bunları birbirine bağlayabilme yetisidir (Fonagy ve ark., 1998). Zihinselleştirme çok boyutlu bir beceridir (Luyten ve Fonagy, 2014). Örtük, kendiliğinden ve sözel olmayan şekilde yapılabileceği gibi daha açık ve istemli bir çaba da gerektirebilir. Açık veya istemli zihinselleştirme bilinçli gerçekleşir ve genellikle sözel yolla ifade edilir. Örneğin, kişi kendi duyguları üzerine sözel çıkarımlar yaptığında ya da başkalarının davranışlarını bilinçli bir çaba göstererek anlamaya çalıştığında açık zihinselleştirme yapar. Buna karşın, örtük zihinselleştirme daha hızlı, otomatik ve bilinçli çaba harcamadan yapılır. Örneğin, kişinin hızlıca empati kurarak karşı tarafın hal ve tavırlarına göre davranması, örtük olarak karşı tarafın duygu durumunu anlaması sayesinde olur. Zihinselleştirme, kişinin kendisi veya başkalarının davranışları ve zihin durumları ile ilgili olabilir. Empati kurma gibi başkalarının bakış açısını, duygu, düşünce ve deneyimlerini anlamaya yönelik çabalar başkası-odaklı zihinselleştirme becerileridir (Hui ve Triandis, 1986). Zihinselleştirme kullanılarak yapılan çıkarımlar davranış ve yüz ifadesi gibi dışardan gözlemlenebilen özelliklere (örn. çatık kaşlı bir insanın öfkeli olduğu çıkarımı) ya da duygu ve biliş durumları gibi iç dünyaya ait özelliklere dayanabilir.

Zihinselleştirme, zihin kuramı, zihin okuma, empati, duygu farkındalığı gibi birçok kavram ile örtüşse de daha geniş boyutta, tüm bu kavramları kapsayacak şekilde tanımlanmıştır (Choi-Khain ve Gunderson, 2008). Zihinselleştirme çocukların duygusal gelişim sürecinde önemli rol oynar (Fonagy ve ark., 2002). Zihinselleştirme becerisinin gelişimi anne ve çocuk arasındaki erken dönem bağlanma ilişkisinin niteliği ile yakından ilişkilidir. Çocuk, zihin durumlarına duyarlı bir ebeveynin bunları yansıtması sayesinde kendi zihin durumlarını fark etmeye ve anlamaya başlar. Bu farkındalık sonucu kendi duygusal deneyimlerine ve başkalarının tepkilerine duyarlı olmayı öğrenir ve bunlar üzerine düşünebilme yetisini geliştirir. Bu beceri ergenlik ve yetişkinlikte de devam eder ve psikolojik sağlamlık ile güçlü şekilde ilişkilidir (Karterud ve Bateman, 2010).

Son yıllarda psikolojik belirtilerin nedenlerini anlamak için zihinselleştirme kuramı yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Araştırmalar pek çok psikolojik belirtinin temelinde zihinselleştirme eksikliklerinin yattığını göstermiştir (Allen ve ark., 2008). Zihinselleştirme odaklı terapiler, sınırdaki kişilik bozuklukları gibi ağır duygu düzenleme sorunları yaşayan hastalar ile sıklıkla kullanılmaktadır (Bateman ve Fonagy, 2010). Son yıllarda özellikle bağlanma sorunları ile başvuran ve başkalarını anlama becerisiyle ilgili zorluk yaşayan birçok danışan ile de kullanılmaya başlanmıştır (Allen ve ark., 2008).

Türkiye bağlamında ise zihinselleştirme kuramı ve zihinselleştirme temelli klinik uygulamalar yaygınlaşmaya başlamıştır (örn., Halfon ve Bulut, 2019; Taşkiran ve Necef, 2017). Ancak, zihinselleştirme yetisinin ve zihinselleştirme odaklı klinik pratiklerin kültürel farklılıklardan etkilenebileceği daha evvel öne sürülmüş olmasına rağmen, bu alanda çok sınırlı çalışma yapılmıştır (bkz. Aival-Naveh ve ark., 2019) ve Türk kültüründe zihinselleştirme özelliklerinin farklılıkları değerlendirilmemiştir. Halbuki, zihinselleştirmenin ebeveyn-çocuk ilişkisinde geliştiği düşünüldüğünde kültüre özgü ebeveyn tutumlarının ve sosyalleştirme hedeflerinin çocukların geliştirdiği zihinselleştirme özellikleri üzerine etkileri olacağı düşünülmektedir. Bu makalede kültürel bağlamın zihinselleştirmenin gelişimini nasıl etkileyebileceği Türk kültürü örneği nezdinde tartışılacaktır. Bu amaçla öncelikle zihinselleştirme kuramı, gelişimi, zihinselleştirme ile ilişkili beceriler ve psikolojik belirti durumlarında ortaya çıkan zihinselleştirme kusurları derlenecektir. Sonrasında, zihinselleştirmenin kültürel özelliklerden nasıl etkilenebileceği tartışılacak, alanyazındaki görgül çalışmalara yer verilecektir. Ayrıca zihinselleştirme temelli değerlendirmelerin ve

linik uygulamaların adımları anlatılacaktır. Son olarak cevaplanması gereken sorular ve klinik doğurgular tartışılacaktır.

Zihinselleştirmenin Gelişimsel Temelleri

Fonagy ve arkadaşları (2002) zihinselleştirme becerisini gelişimsel bir başarı olarak tanımlamış, çocuğun bilişsel alt yapısının yanı sıra anne-çocuk arasında ilişkisel bağlamda evrildiğini öne sürmüşlerdir. Buna göre anne çocuk arasında gelişen güvenli bağlanma ilişkisi içerisinde çocuğun duygusal olarak anlaşılması, aynalanması ve annenin zihninde kendi zihin durumlarını bulması çocuğun zihinselleştirme yetisinin yolunu açar. Çocuğun sağlıklı bir kendilik geliştirebilmesi için kendi iç dünyasında yaşadığı öznel deneyimleri bir ötekinin, yani annenin zihninde ve davranışlarında görmesi gerekir (Fonagy ve Target, 1997). Anne çocuk arasındaki bu özneler-arası iletişim çocuğun gelişiminde farklı şekillerde ortaya çıkar. Erken dönemde anne-çocuk arası sözel olmayan etkileşimler bebeğin kendi zihin durumlarını anlayabilmesi için bir ayna oluşturur. Anne, yüz ifadeleri, mimikleri, ses tonu ve beden dili ile bebeğin ne hissettiğini ona geri yansıtır. Duyarlı bir anne çocuğun zihin durumlarındaki değişimleri fark ederek bunları bebeğe anlayabileceği bir şekilde geri verir. Anne, bebeğin beden hareketlerinin ritmini, şiddetini, süresini ve biçimini aynaladıkça, bebek de annede gördüğü ritimlere cevap vermeye başlar. Bebeğin kendilik temsilleri, bu etkileşimli uyum ilişkisi içinde şekillenme sürecine girer. Anne bebeğinin duygudurumlarını, Gergely ve Watson'ın (1996) terimi ile "işaretleme" başlar. Bu işaretleme sürecinde onun duygularını hafifçe abartarak, bebeğe yaşadığı duyguyu bir temsil olarak geri verir. Bu şekilde annesi tarafından, bir miktar farklı biçimde kendi zihin durumlarını gören çocuk, hem bunları hem de bedensel yansımalarını fark etmeye başlar.

İki yaşının ortalarında çocuk, kendi davranışları ve bunların dış çevreye etkileri ile ilgili neden-sonuç ilişkileri kurabilmeye başlar. Fakat bu yaştaki çocuk hâlâ "teleolojik" bir işlevsellik içindedir, yani dış dünyayı sadece fiziksel davranış ve durumlar üzerinden algılamaktadır (Csibra ve Gergely, 1998). Çocuklar üç yaş civarında, fiziksel ve zihinsel durumlar arasındaki farkı kesin olarak anlamaya, kendi zihin durumları ile davranışları arasında ilişki kurmaya ve zihin durumuyla ilintili (istek, arzu, biliş gibi) kelimeler kullanmaya başlar (Flavell ve Miller, 1998; Wellman ve Philips, 2001). Zihinselleştirmenin gelişiminde annenin çocuğuyla yaptığı zihin durumu konuşmaları önemli rol oynar. Anlatımda duygu, düşünce, inanç gibi zihin durumu sözcüklerinin kullanımı çocuğun bilinçli ve sözel zihinselleştirme becerisi geliştirmesi için çok önemlidir. Meins ve arkadaşlarının (Meins, ve ark., 2001, 2002, 2003) yaptığı bir çok çalışma, annenin çocuğun zihnine yönelik yaptığı uygun atıfların, çocuğun güvenli bağlanması ve sosyo-bilişsel gelişimi ile ilişkisini göstermiştir. Annelerin bebekleriyle oyunlarında kullandıkları zihin durumu konuşmaları, çocukların büyüdüklerinde zihin durumu kelimesi kullanımları ile ilişkili bulunmuştur (Slaughter ve ark., 2009; Symons ve ark., 2006). Ayrıca, annelerin günlük hayattaki zihin durumu kelimesi kullanımları çocukların zihin kuramı ve duygu anlama becerilerini yordamıştır (Dunn ve ark., 1991; Ruffman ve ark., 2002). Aynı şekilde, konuşmalarında zihin durumu sözcüklerini daha fazla kullanan çocukların zihin kuramı becerilerini ölçen görevlerde daha iyi performans gösterdikleri (Brown ve ark., 1996), başkalarının duygu durumlarını daha iyi anladıkları (Youngblade ve Dunn, 1995; Harris, 1999), kendi duygularını anlama ve bu duyguları düzenleme konusunda daha başarılı oldukları (Laible 2004; Slade, 2005) bulunmuştur.

Dört yaş ile birlikte çocuklar kendi ve başkalarının zihin durumlarıyla davranışlarını çok boyutlu şekilde temsil edebilmeye başlarlar (Baron-Cohen ve ark., 1985). Kişilerin kendilerini her zaman dışarıdan gördüğü gibi hissetmediklerini, duygu durumlarının davranışlarını etkilediğini ve daha önceki duygusal yaşantıların bugüne etkisi olabileceğini anlamaya başlarlar (Flavell ve Miller, 1998). Beş yaş ile birlikte,

sembolik düşünebilme kapasitelerinin de gelişimi sayesinde zihin durumları üzerine düşünebilme ve davranışları diğer duygular ile bağlayabilme yetilerini geliştirirler. Altı yaşından itibaren çocuklar zihinsel durumlarının içeriğine ilişkin düşünmeye başlarlar. Böylece diğer kişilerle ilgili düşüncelerini ve niyetlerini algılayabilirler (Brüne ve Brüne-Cohrs, 2006).

Zihinselleştirme Kusurları ve Psikolojik Belirtiler

Zihinselleştirme gelişimsel süreçte kazanılan bir beceridir. Erken yaşta yaşanan travmalar ve anne-bebek ilişkisindeki bağlanma sorunları zihinselleştirme yetisini olumsuz şekilde etkiler (Allen, 2013; Bateman ve Fonagy, 2010). Örneğin, annesinde sürekli olarak yabancı ya da kendine ait olmayan zihin durumlarını bulan bebek sahte bir kendilik geliştirme riski ile karşı karşıya kalır. Bazı durumlarda ise anne bebeğe zihin durumlarını fazla gerçekçi şekilde yansıtabilir. Bu durumda bebek zihin durumlarını duygusal ve düşünsel içsel süreçler şeklinde değil, bir dış gerçeklik olarak algılar. Aynalanma olmadığı durumlarda ise bebek kendi iç dünyasının yansımalarını dış dünyada bulamaz ve boş ya da parçalanmış bir kendilik gelişir. Böyle durumlarda zihinselleştirme sorunları ortaya çıkar.

Fonagy ve arkadaşları (2002) üç farklı zihinselleştirme sorunundan bahseder. “Psişik denklik” iç dünyadaki duygu ve düşüncelerin gerçeklik olarak algılanmasına denir. Bu durumda, kişi iç ve dış dünyadaki olayları birbirinden ayıramaz. Örneğin kişi iç dünyasındaki bazı inançlara gerçekmiş diye tutunarak dış dünyayı bu şekilde algılar. “Teleolojik düşünme” sadece somut davranışlara odaklanarak bunların arkasında yatan duygu ve düşünceleri anlayamama ya da yadsıma durumudur. Bu durumda kişi iç dünyayı sadece fiziksel ve somut davranışların varlığında değerlendirir. Bu az gelişmiş bir zihinselleştirme becerisine işaret eder. “Hayali tavır” (pretend mode) ise zihin durumlarının dış gerçeklikten kopması sonucu gerçekçi olmayan bir şekilde dışarının algılanmasına denir. Bu durumlarda kişi “hatalı zihinselleştirme” (pseudo-mentalization) yapar, yani zihinselleştirme yapıyor gibi görünür ancak yaptığı çıkarımlar gerçekten uzak ve çoğunlukla kişinin kendisine hizmet edecek şekildedir. Bu durumlarda kişi başkalarının ne hissettiğinden ve düşündüğünden emindir; ancak yaptığı varsayımlar yeterli kanıtı dayanmaz. Son olarak yapılan zihinselleştirme kötüye kullanılabilir. Örneğin, zihinselleştirmenin kullanımı art niyetli ve kırıci olabilir. Kişi karşı tarafın mutsuzluk ve kaygısını koz olarak kullanarak onu daha fazla üzme ya da kaygılandırmaya çalışabilir.

Zihinselleştirme her zaman aynı esneklikle kullanılabilen bir beceri değildir, bir başka deyişle, stres ya da yoğun duygu durumlarında geçici olarak kaybedilebilir. Ancak bu geçici kayıplardan sonra zihinselleştirme becerisini yeniden kazanamamak ya da sürekli yapılan zihinselleştirme kusurları psikolojik belirtiler ile ilişkilidir. Az gelişmiş zihinselleştirme daha çok otizm gibi bozukluklarda, ihmal, taciz ve travma gibi deneyimlere maruz kalmış bireylerde görülebilir. Duyguların ayırt edilememesi, duygusal anlamada sorunlar, benlik farkındalığının ve zihin kuramı gelişiminin gecikmesi şeklinde ortaya çıkar (Cicchetti ve Barnett, 1991; Cicchetti ve ark., 2003). Ancak diğer psikolojik belirtilerde daha kısmi ve zihinselleştirmenin daha evvel bahsedilen boyutlarında sorunlara rastlanır. Örneğin obsesif-kompulsif bozukluk, anti-sosyal bozukluk, narsisistik ve somatik bozukluk gösteren danışanlar duygulara odaklanmaktan, üzerine konuşmaktan ve deneyimlemekten kaçınırlar (Bateman ve Fonagy, 2019; Simonsen ve Euler, 2019). Ancak bilişsel çıkarımlar yapmakta sıkıntı yaşamazlar. Buna karşın, sınır kişilik ya da histriyonik örüntüler gösteren danışanlar ise çok hızlı duygulardan etkilenip, üzerine düşünme becerilerini yitirebilirler (Fonagy ve Luyten, 2016). Aynı zamanda depresyon yaşayan danışanların karşı tarafın olumsuz duygularına fazlasıyla empatik olduğu ve olumsuz duygulardan etkilendiği bulunmuştur (Nolte ve ark., 2013). Narsisistik kişilik bozukluğu gösteren danışanlar kendi zihin durumlarına fazlasıyla odaklanırken, başkalarının zihin durumlarına umarsız davranırlar. Anti-sosyal örüntüler gösteren danışanlar ise

başkalarının zihin durumlarını bilişsel olarak okuyabilirken, bunlarla empati kurup kendi üzerine olan etkilerini görmekten kaçınırlar (Simonsen ve Euler, 2019). Sınır kişilik sorunları gösteren danışanlar yüz ifadesi ya da beden dili gibi dışardan görülebilen işaretlere fazlasıyla hassasiyet göstererek bu işaretlerle ilgili fazla ve gerçeklikten uzak çıkarımlar yaparak, hatalı zihinselleştirme gösterebilirler (Herpertz ve Bertsch, 2015). Anti-sosyal özellikler gösteren danışanlar ise korku gibi bazı duyguları yüz ifadesinden okumakta zorlanırken, kişinin iç dünyasında neler yaşıyor olabileceğini tahmin edip bunu kötüye kullanabilirler (Viding ve ark., 2014).

Zihinselleştirmenin Kültürel Özellikleri Üzerine Araştırmalar

Zihinselleştirme kuramı batı temelli bireyci kültürlerde geliştirildiği için toplulukçu yapıdaki kültürlerde farklılık gösterebilir. Kültürlerarası psikolojide özerk ve ilişkisel benlik kurgusu olmak üzere iki boyut ortaya atılmıştır (Kağıtçıbaşı, 2005; Markus ve Kitayama, 1991). Batıda benlik kurgusu, başkalarından ayrışmayı ve özerk olmayı vurgularken, toplulukçu kültürlerde ise benliğin ilişkisellik boyutu vurgulanmaktadır. Özerklik kendi kendini yönetme, davranışları düzenleme, kendi kararlarını alma ve uygulamayı içeren bir yapı olarak tanımlanır. Özerk bireyler kendi istekleri ve amaçlarını öncelik alırlar. Özerkliğin önem kazandığı durumlarda bireysel seçimler, mesafe ve ayrışma ön planda olur. Bireyci toplumlarda çocuklar kendilerine özgü fikirleri daha rahat ifade eder ve kendi düşüncelerini söylemek için cesaretlendirilirler. İlişkisellik ise kişinin kendisini bağımsız bir birey olarak değil, bir grubun parçası olarak görmesi ve kendi isteklerini grubun isteklerine uydurmaya çalışması şeklinde tanımlanır (Markus ve Kitayama, 1991; Triandis, 1995). İlişkisel benliğe sahip bireyler toplumda kendilerine özgü bireysel duygu ve düşüncelerini ön plana çıkarmaktan kaçınırlar. Sosyal normlara ve grup bütünlüğüne itaati, uyum ve ilişkileri gözetirler.

Bireyci ve özerk toplumlardaki benlik farklılıkları aynı zamanda kişilerin bilişsel ve duygusal özelliklerini de etkiler (Matsumoto ve Juang, 2008; Markus ve Kitayama 1991). Zihinselleştirme özellikleri de aynı etkilere açıktır. Liliard'a göre (1998), bireyci kültürlerde kişilerin zihin durumları davranışların temel nedeni olarak görülürken, toplulukçu kültürlerde ilişkilere yönelik sosyal normlar ve roller kişilerin davranışlarını belirlemede öncelik kazanır. Bu nedenle toplulukçu kültürlerde kişiler davranışlarının nedenlerini daha fazla dışsallaştırabilir ve zihin durumu atıflarını daha az yapabilirler.

Aival-Naveh ve arkadaşları (2019), farklı kültürlerde zihinselleştirme özelliklerini karşılaştırdıklarında, toplulukçu kültürlerde (örn. Çin, Pakistan, Samoa ve Japonya), çocukların zihin durumlarını batı odaklı kültürlere göre daha geç anladıklarını bulmuşlardır. Fiebich (2016) toplulukçu kültürlerde yetişmiş çocukların zihin kuramı yetilerinin daha düşük olduğunu ileri sürmüştür. Naito ve Koyama'ya göre (2006), bireyci kültürlerde yetişmiş kişiler davranışları içsel zihinsel durumlara atfetme eğiliminde iken, toplulukçu kültürlerde yetişmiş kişiler ise davranışları dışsal ve durumsal ipuçlarına atfetmektedir. Ancak diğer araştırmacılar bu bulguları eleştirmiş ve genel bir eksiklikten ziyade asıl farklılığın zihin kuramının aşamalarının edinilme sırasında meydana geldiğini ileri sürmüşlerdir (Shahaeian ve ark., 2011; Wellman ve ark., 2006). Toplulukçu kültürlerden gelen çocukların başkalarının bilgiye erişim ve bilgi eksikliğini anlama yetilerinin, kendileri ve diğerleri arasındaki farklı inançları anlama becerilerinden önce ve hatta daha hızlı geliştiği, buna karşılık bireyci kültürlerden gelen çocuklarda ise tam tersi bir gelişim olduğu bulunmuştur (Shahaeian ve ark., 2011; Tsuji, 2011; Wellman ve ark., 2011).

Türkiye örneğine bakıldığında ise Hofstede'nin (2015) ülkeler arası karşılaştırmasında Türkiye'deki kültürel yapıda toplulukçuluğun daha ağır bastığı, bireyciliğin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir. Türkiye'deki sosyo-kültürel yapıyı aile içi güçlü ve yakın bağlar karakterize etmektedir (Çorapçı ve ark.,

2012; Şen ve ark., 2014). Ancak Türkiye’de salt toplulukçu bir yapıdan bahsedilemez. Özellikle küreselleşme ve 1980 sonrası yaşanan bazı toplumsal değişimlerin sonucunda, benlik kurgusundaki ilişkisellik düzeylerinde bir azalma olmadan özerk değerlerin arttığı görülmüştür (Kağıtçıbaşı, 1996; Sunar ve Fişek, 2005).

Türk kültüründeki zihinselleştirme ve zihin kuramı gelişimine baktığımızda bildiğimiz kadarıyla, şimdiye kadar iki çalışma (Etel ve Yağmurlu, 2015; Selçuk ve ark., 2018) Türk çocukları için zihin kuramı görevlerinin sırasını araştırmış ve çelişkili sonuçlar bulmuştur. Etel ve Yağmurlu (2015), kurumda yetiştirilen Türk çocuklarında yürütme işlevi ve sosyal yeterliliği incelemiştir. Bu çalışma çocukların zihin kuramı geliştirmede batı modelini takip ettiğini, bilgiye erişim yetilerinin farklı inançları anlama yetilerinden daha sonra geliştiğini bulmuştur. Fakat bu sonuca kurumda yetişen çocuklar üzerinde ulaşıldığı için sonuçlar genel Türk örneklemini yansıtmıyor olabilir. Bu çocuklar çok sayıda akranla yaşadıkları için (kardeş sayısının daha sınırlı olacağı aile bağlarına kıyasla), daha farklı düşünce ve görüşlere daha sık maruz kalabilirler. Bu çeşitlilik farklı görüşleri anlamakta artan yetkinlikle sonuçlanabilir. Selçuk ve arkadaşları (2018) ise yakın zamanda normal gelişim gösteren Türk çocuklarla yaptıkları çalışmalarda çocukların doğu modeline benzer bir zihin kuramı gelişimi izlediğini, buna göre bilgi eksikliğini anlama yetilerinin farklı inançları anlama becerilerinden önce geliştiğini bulmuştur. Türk kültüründe hem bireyci hem toplulukçu özellikler olduğu düşünüldüğünde, çalıştıkları örneklemin içerisinde farklı eğriler gösteren daha küçük gruplar olduğunu düşünmüş ve takip eden analizler yapmıştır. Beklenildiği gibi alt grup analizlerinde farklı gelişim eğrisi izleyen iki grup olduğu bulunmuş, evde yaşayan kişiler arttıkça farklı inançları anlamının bilgi eksikliğini anlamaktan evvel geliştiği görülmüştür. Yazarlar birden fazla fikir ve bakış açısının olduğu büyük hanelerin, farklı görüşlerin özgürce ve sık sık ifade edildiği bireyci kültürlerle daha çok benzediğini iddia etmişlerdir.

Bu çalışmalar, bireycilik ve toplulukçuluk ikileminden etkilenen iki farklı zihin kuramı modeli ortaya çıkarmıştır. İnançların ve bireysel görüşlerin çeşitliliğine değer verilen bireyci Batı kültürlerinde farklı inançları anlama daha evvel ortaya çıkar. Bireysel fikirlere sahip olmaktan ziyade bilgiye sahip olmanın ve paylaşılan bilgiye erişmenin daha değerli olduğu daha toplulukçu kültürlerde ise bilgiye erişim daha evvel gelişmektedir (Wellman ve ark., 2006; Shahaeian ve ark., 2011, Selçuk ve ark., 2018).

Bu durum ayrıca kültüre özgü dil özelliklerinden de kaynaklanıyor olabilir. Türkçe örneğine bakıldığında Türkçe’de farklı inançlara ait birden fazla yüklem bulunur (zannetmek, sanmak, düşünmek) ve ayrıca dile özgü -miş eki kişinin yanlış inançlarını açık olarak ifade etmesini gerektirir (Aksu-Koç, 1988, 1998; Aksu-Koç ve ark., 2009). Türkçe’de dilin içerdiği zorunlu ayrımlar, dilin yapısı içerisinde zihinselleştirme yapılmasını sağlıyor olabilir. Türk çocuklar üç yaşına geldiklerinde, doğrudan deneyimlerine dayanmayan bir olaya atıfta bulunabilirler (-miş ile) ve kendi dolaylı deneyimlerine dayanarak benzer olan başka bir olay hakkında çıkarımlarda bulunabilirler (-dır ile; Aksu-Koç, 1988, 2009). Ancak, sadece dört yaşındaki çocuklar, başka birinin tanık olduğu veya görmediği bir olay hakkında konuşurken doğru eki (-dı veya -mış) tercih edebilmiştir (Aksu-Koç, 1988). Buna göre, fiil eklerinin kullanılması ile zihin kuramının edinilmesi arasında bir ilişki vardır. Ayrıca zihin kuramı testlerinde kullanılan fiiller çocukların performansını etkileyebilir. Aksu-Koç ve arkadaşları (2005), yanlış inanç görevlerinde kullanılan soruların, "düşünmek" fiili yerine "yanlış inançla düşünmek" anlamına gelen "sanmak" ifadesini içerdiğinde Türk çocukların zihin kuramı ediniminin İngilizce konuşan çocuklardan daha önce olduğunu göstermiştir.

Bu bulgular genel farklardan ziyade zihinselleştirmenin farklı boyutlarında ayrışmalar olabileceğine işaret etmektedir. Zihinselleştirmenin duygusal boyutu kültürel özelliklerden doğrudan etkilenebilecek

becerileri kapsar. Erken yaşlardan itibaren, çocuklar duygularını nasıl, nerede, kime ve ne zaman ifade edeceklerini kültürel normlara göre öğrenirler (Saarni, 2008). Kültürlerarası yapılan çalışmalar toplulukçu kültürlerde olumsuz duyguların ifadesine bireyci kültürlerle göre daha az izin verildiğine dikkat çekmiştir (Parkinson ve ark., 2005). Bireyci kültürlerde, kişiler özerk ve bağımsız olmaları için teşvik edildiklerinden, öfke ve gurur gibi ben-odaklı duyguların ifadesi kabul görmektedir (Wang, 2001; Kitayama ve ark., 2006). Toplulukçu kültürlerde ise öfke ve hayal kırıklığı gibi güçlü olumsuz duyguların ifadesi, kişiler arası ilişkilere tehdit olarak görüldüklerinden bastırılmaları beklenirken, sempati, utanç gibi başkalarına odaklı duygular kişilerarası duyarlılığı gösterdiklerinden teşvik edilir (Chan ve ark., 2009; Wang, 2001).

Okul çağındaki çocukların duygu ifadelerini inceleyen birçok kültürlerarası çalışma, Amerika ve Batı Avrupa gibi bireyci toplumlardaki çocukların, Doğu Asya (örn. Çin ve Kore), Güney Asya (örn. Nepal ve Hindistan) ve Orta Doğu (örn. İran ve Fas) gibi toplulukçu kültürlerdeki çocuklara göre duygularını, özellikle de kızgınlık duygusunu, daha az sakladıklarını göstermiştir (Cole ve ark., 2002; Novin ve ark., 2008, 2010, 2011; Wilson ve ark., 2012). Ayrıca Amerikalı çocukların, akranlarının yanında olmalarına kıyasla ebeveynlerinin yanında kızgınlık duygularını daha az gizledikleri bulunurken, Batılı olmayan çocukların kızgınlık duygularını akranlarının yanında olmalarına kıyasla ebeveynlerinin yanında daha çok sakladıkları bulunmuştur (Novin ve ark., 2008; Raval ve ark., 2007; Zeman ve Garber, 1996). Amerikalı ve Çinli annelerin çocukları ile olan etkileşimlerini karşılaştıran bir başka çalışma, Amerikalı annelerin çocuklarının duygularını anlamaya yönelik daha çok soru sorduklarını ve çocuklarının olumsuz duygularını dile getirmesine daha çok izin verdiklerini ortaya koymuştur (Fivush ve Wang, 2005). Toplulukçu kültürlerde cezalandırıcı ve duyguyu küçümseyen yaklaşımların, destekleyici duygu sosyalleştirme uygulamaları kadar sık kullanıldığı görülmektedir (Tao ve ark., 2013).

Türkiye’de yapılan çalışmalara bakıldığında ise Çorapçı ve arkadaşları (2017), Türk ve Roman annelerin, kızgınlık uyandıran durumlarda, çocuklarına sosyal normlara ve empatik anlayışa atıfta bulunarak, kızgınlık ifadesinin neden uygun olmadığını açıkladıklarını bulmuştur. Olumsuz duygulardan farklı olarak, Türk anneler, çocuklarının mutluluk duygularını arttırmaya ve güçlendirmeye yönelik tepkiler vermişlerdir. Türkiye’de yapılan bazı çalışmalarda, duygu sosyalleştirme davranışlarında annelerin eğitim seviyesinin güçlü bir belirleyici rolü olduğu görülmüştür. Altan-Aytun ve arkadaşları (2012) Türk annelerinin okul öncesi çağındaki çocuklarının kızgınlık, üzüntü ve korku gibi olumsuz duygularına verdikleri tepkileri araştırmıştır. Annelerin eğitim seviyesi düştükçe, duyguyu küçümseme ve cezalandırma gibi destekleyici olmayan duygu sosyalleştirme davranışlarını daha fazla gösterdikleri ve duyguların ifadesini daha az teşvik ettikleri bulunmuştur. Dahası çocuklarından itaat talep eden anneler duygulara karşı daha cezalandırıcı ve küçümseyici tepkiler göstermişlerdir.

Çorapçı, Aksan ve Yağmurlu (2012), Türk annelerin çocuklarının üzümlük ve kızgınlık duygularına verdikleri tepkileri incelemiştir. Bulgular, annelerin çocuklarının üzümlük duygusunu kızgınlık duygusuna göre daha kolay isimlendirebildiklerini ve çocukları üzümlük duygusunu ifade ettiğinde daha fazla sorun odaklı yaklaşımlar sergileyebildiklerini göstermiştir. Ayrıca, annelerin eğitim seviyesi arttıkça, çocuklarının kızgınlık ve üzümlük duygularına verdikleri cezalandırıcı ve küçümseyici tepkilerin azaldığı görülmüştür. Türk toplumunda yapılan başka çalışmalar da annelerin eğitim seviyeleri arttıkça olumsuz duygu sosyalleştirme uygulamalarının azaldığını göstermektedir (Güven ve Erden, 2017; Seçer ve Karabulut, 2016).

Bazı olumsuz duyguların sergilenmesine diğerlerine kıyasla daha kolay izin veriliyor olması, bu duyguların ifadesinin sosyal ilişkideki işlevi bağlamında düşünülebilir. Fişek (2003), Türk kültüründe öfkenin açıkça ifade edilmesinin, aile içerisindeki hiyerarşik ilişkilerin huzurunu bozma ve sınırlarına

saygısızlık gibi anlamlar taşıyabileceğini vurgulamıştır. Üzüntü ve korku gibi duygular ise, kişisel savunmasızlığı ifade eder, başkalarından yardım beklentisini ortaya çıkartır, duygusal bağları pekiştirir ve statü rollerini teyit eder. Bu yüzden de toplulukçu kültürlerde kabul görmektedir (Kitayama ve ark., 2006).

Zihinselleştirmenin daha fazla kendine ya da ötekine yönelik yapılması kültürel normlarla yakından ilişkilendirilebilecek bir diğer alandır. Toplulukçu kültürlerde grup uyumu ve bağlılığını koruma amacıyla *başkalarının* duygularını fark etmek ve anlamak büyük önem taşır (Chan ve ark., 2009). Başkasının ihtiyaçlarını kendi ihtiyaçlarının önüne koyma gibi toplulukçu kültürlerde ait değerler, bireylerin empati kurmasını teşvik ederler (Duan ve ark., 2008). Örneğin, büyük çapta kültürlerarası bir çalışma, toplulukçu kültürlerdeki kişilerin bireyci kültürlerdeki kişilere göre daha fazla empatik ilgi göstermeye eğilimli olduğunu ortaya koymuştur (Chopik ve ark., 2017). Bu bulgu, çeşitli nöro-görüntüleme çalışmaları ile de desteklenmiştir (Cheon ve ark., 2010; Wu ve Keysar, 2007). Başkasının bakış açısını almayı gerektiren bir iletişim oyunu oynadıkları çalışmada, Amerikalı katılımcıların Çinli katılımcılara göre bakış açısı alma becerilerinin daha iyi olduğu bulunmuştur. Bir başka çalışmada, İngiliz öğrencilerin Orta Asyalı yaşlılarına göre, başkalarının zihin durumlarına dair çıkarım yaparken daha az doğru yorumda buldukları ortaya konmuştur (Atkins ve ark., 2016).

Öte yandan, alanyazında karşıt yönde bulgular da bulunmaktadır. Melchers ve arkadaşları (2016), Alman öğrencilerin Çinli öğrencilere göre daha yüksek empati seviyesi raporladıklarını bulmuştur. Cassels ve arkadaşları (2010), Doğu Asyalı ve Amerikalı ergen ve genç yetişkinlerin başkalarının olumsuz duygularına verdikleri tepkileri inceledikleri çalışmalarında, Doğu Asyalıların daha düşük empatik ilgi gösterdiklerini bulmuştur. Benzer şekilde, Atkins ve arkadaşları (2016) fiziksel ve sosyal acı içeren video klipleri izledikten sonra İngiliz grubun Doğu Asyalı gruba göre daha yüksek empatik ilgi raporladıklarını ortaya koymuştur.

Türkiye’de kişilerin empati veya bakış açısı alma becerilerini doğrudan ölçen kültürlerarası bir çalışma, bildiğimiz kadarıyla bulunmamaktadır. Aksu-Koç ve Tekdemir (2004), Küntay ve Nakamura (2004) ve Ögel-Balaban’ın (2015) bulguları ise bu bağlamda yorumlanabilir. Bulgulara göre, yetişkin Türk anlatıcılar öznel değerlendirmelerden çok öykülerin nesnel olay örgüsüne odaklanırlar. Türk anlatıcıların olay örgüsüne yönelik anlatım tarzı, bireyci ve öznel atıfları öne çıkarmaktan ziyade grup tarafından paylaşılan nesnel öğelere yönelme şeklinde yorumlanabilir (Ögel-Balaban, 2015).

Zihinselleştirmenin kültürel olarak etkilenebileceği bir başka boyut bilinçli-örtük zihinselleştirme eksenidir. Aival-Naveh ve arkadaşları (2019), zihinselleştirmenin sözel olmayan (örtük) işlevinin aksine, sözlü (bilinçli) işlevinde kültürel farklılıkların daha belirgin olduğunu öne sürmüştür. Okul öncesi dönemdeki Çinli çocukların zihin kuram becerileri sözel ifadelerinin yanı sıra bakışlarını izleme yöntemiyle ölçülmüştür. Sözlü tepkilerinin aksine, çocuklar bakışlarını doğru yönlendirerek sözel olmayan görevlerde daha iyi başarı göstermişlerdir (Wang ve ark., 2012). Benzer şekilde, Japon çocukların sözel olmayan zihin kuramı görevlerinde sözel olanlara göre anlamlı derecede daha iyi başarı gösterdikleri bulunmuştur (Moriguchi ve ark., 2010). Açık ve sözel bir zihinselleştirme becerisi olan zihin durumu konuşmaları söz konusu olduğunda ise, bireyci kültürlerdeki annelerin çocukları ile olan iletişimlerinde daha çok zihin durumu kelimesi kullandıkları (Johnston ve Wong, 2002; Schröder ve ark., 2013), daha fazla doğrudan çocuğa yönelik konuşmalar yaptıkları ve davranışların altında yatan zihin durumlarını daha çok açıkladıkları (Meins ve ark., 2003) bulunmuştur. Toplulukçu kültürlerde ise annelerin zihin durumlarına daha az atıf yaptıkları görülmüştür (Doan ve Wang, 2010; Lillard, 1998).

Zihinselleştirme Değerlendirmeleri

Herhangi bir zihinselleştirme odaklı tedavi planlamasında ilk adım danışanların zihinselleştirme profilinin değerlendirilmesidir (Luyten ve ark., 2012). Zihinselleştirmenin birçok boyutu olmasından ötürü alanyazında birden fazla zihinselleştirme ölçüm aracı kullanılmaktadır. Zihinselleştirme yetisinin altın standart değerlendirme yöntemi “Yetişkin Bağlanma Görüşmesi” (George ve ark., 1985) üzerinden ölçülen “Yansıtıcı İşleyiş (Yİ)” (Fonagy ve ark., 1998) kodlamasıdır. Bu kodlama, kişinin zihin durumlarını tanıma ve bunları yansıtma becerilerini değerlendirir. Kodlama sırasında kişilerin zihin durumlarının doğası hakkında farkındalıkları, davranışların arkasında yatan zihin durumlarını tahmin etmeye çalışmaları, kendi duygularının duygu ve davranışları etkileyebileceğini düşünebilmeleri, zihin durumlarının gelişimsel özellikleri hakkında farkındalık göstermeleri ve son olarak kendi zihin durumlarının görüşmeyi yapan kişiyi etkileyebileceğini ön görebilmeleri beklenir. Görüşme sırasında, kişinin düşmanca, tuhaf (mantıksızlık içeren) ve/veya uygunsuz ifadeleri düşük Yİ gösterir. Bu kodlama sisteminin yanı sıra “Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği” (Fonagy ve ark., 2016) öz bildirim yolu ile kişilerin zihinselleştirme yetisini ölçmektedir. Ölçek kişinin zihin durumlarının varlığını ne kadar fark edebildiğini ve aynı zamanda zihin durumlarının doğasını anlayıp anlamadığını değerlendirmektedir. Bahsedilen kodlama sistemi ve ölçek, farklı nüfuslarla (çocuk, ergen, ebeveyn gibi) ve farklı görüşme sistemlerinde (hikayeler, terapi deşifreleri, projektif testler gibi) kullanılmak üzere uyarlanmıştır (bkz. Luyten ve ark., 2012).

Ancak Yİ ölçüm sistemi, kişilerin zihinselleştirme yetisi hakkında tek bir puan ürettiği için zihinselleştirmenin daha evvel bahsedilen boyutlarının ölçülmesini mümkün kılmamaktadır ve bu nedenle eleştirilmiştir (Choi-Kahn ve Gunderson, 2008). Zihinselleştirmenin farklı boyutlarını ölçebilmek için zihinselleştirme kavramı ile örtüşmeler gösteren duygusal ve bilişsel ölçeklerden faydalanılmaktadır (Bateman ve Fonagy, 2006). Örneğin, bilişsel zihinselleştirme ölçebilmek için zihin kuramı testleri ve yanlış inanç ölçekleri (örn. Baron-Cohen ve ark., 1999; O’Hare ve ark., 2009), psikolojik zihinlilik ölçekleri (örn. Shill ve Lumley, 2002), yürütücü biliş testleri (örn. Carcione ve ark., 2007), duygusal zihinselleştirme ölçmek için duygu tanıma ve anlama testleri (örn. Lane ve ark., 1990), aleksitimi ölçekleri (örn. Bagby ve ark., 2006), örtük zihinselleştirme ölçmek için yüz ifadesinden duygu tanımayı yordayan deneysel prosedürler (örn. Baron-Cohen ve ark., 2001) ve hem duygusal hem bilişsel zihinselleştirmeyi yordamak için duygusal ve bilişsel empati ölçekleri (örn. Baron-Cohen ve Wheelwright, 2004) kullanılmaktadır.

Zihinselleştirmeyi ölçmek için kullanılabilir bir başka yöntem ise anlatılarda kullanılan zihin durumu kelimeleri (üzülmek, düşünmek, görmek gibi) değerlendirmeleridir. Detaylı kodlama sistemleri ile zihin durumlarının farklı kategorileri (duygu, biliş, fizyolojik, algı ve hareket), ifade edilme sıklığı ve yönü (kendini ya da başkası odaklı) ölçülebilir (detaylı bilgi için Bekar ve ark., 2014). Zihinselleştirmeyi sosyal etkileşimde ölçmek için ebeveyn ve çocukların birlikte kullandıkları zihin durumu kelimeleri ve zihin durumlarına yaptıkları atıflar, Meins ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen detaylı ölçüm yöntemleri ile sınanmıştır.

Ülkemizdeki duruma bakıldığında ise zihinselleştirmeyi ölçen “Yİ” kodlama sisteminin (Fonagy ve ark., 1998) adaptasyon çalışması ebeveynlerin yansıtıcı işleyiş kapasitesini değerlendiren Ebeveyn Gelişim Görüşmesi (EGG; Slade ve ark., 2003; Slade ve ark., 2005) üzerinden yapılmıştır (Halfon ve Besiroğlu, 2021). Yansıtıcı İşleyiş Ölçeği’nin (Fonagy ve ark., 2016) adaptasyon çalışması ise henüz yapılmamıştır. Bu ölçeğin yanı sıra yukarıda belirtildiği gibi bilişsel zihinselleştirme ölçmek için zihin kuramı ölçekleri ve hikayeleri testleri (örn. Sarı, 2014) farkındalık ölçekleri (örn. Turan, 2020), bilişsel duygu düzenleme ölçekleri (örn. Akfırat ve Turan, 2021), bilişsel empati ölçekleri (örn. Yukay ve ark., 2020), duygusal

zihinselleştirme ölçmek için duyguları tanıma ve duygusal farkındalık ölçekleri (örn. Kuzucu, 2008), duygu düzenleme ölçekleri (örn. Eldeleklioğlu ve Eroğlu, 2015) ve duygusal empati ölçekleri (örn. Bora ve Baysan, 2009) kullanılabilir. Ayrıca daha önce belirtilen zihin durumu kelimeleri kodlamaları da yapılabilir. Anlatılardaki Zihin Durumlarını Kodlama Sistemi (Bekar ve ark., 2014), Bekar ve Çorapçı (2016) tarafından adapte edilmiş ve Halfon ve ark. (2020) tarafından klinik örneklerle kullanılmak üzere uyarlanmıştır. Halfon ve ark. (2017a, 2017b) ebeveyleerin ve çocukların kendi zihin durumları hakkında konuşabilmesinin çocuğun oyun içindeki duygu düzenleme becerisini desteklediğini ve terapide kullanılan zihin durumu kelimelerinin terapi sonucunu olumlu etkilediğini bulmuşlardır.

Zihinselleştirmeyi ölçmek için pek çok ölçüm aracı bulunmasına rağmen ve bu araçların kültürel özelliklerden ne kadar etkilendiği araştırılması gereken bir unsurdur. Daha evvel belirtildiği gibi örtük zihinselleştirme ölçen ve kültürel özelliklerden daha az etkilenen araçlar ya da kültürel özellikler göz önüne alınarak farklı kültürel durumları ve etnik özellikleri kapsayan zihin kuramı testleri (örn. Golan ve ark., 2006; Wellman ve Liu, 2004) kullanılabilir.

Zihinselleştirme Temelli Klinik Uygulamalar

Zihinselleştirme temelli terapilerde amaç, duygular, düşünceler ve davranışlar arasındaki bağlantıları keşfederek, bireyleerin kendilerini ve birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlamaktır. Terapist bu amaçla danışanların iç dünyasına empatik bir tutum sergileyerek danışanların zihin durumları hakkında konuşmasını teşvik eder. Özellikle duygusal stres anlarında zihinselleştirme becerisi yitirebileceği için bu anlara ait zihin durumlarını detaylandırmak, nereden geldiklerini çözmeye çalışmak ve danışanlara farkındalık kazandırmak en temel müdahalelerden biridir (Bateman ve Fonagy, 2013). Yapılan müdahaleler danışanların zihinselleştirme ve duygu düzenleme seviyesi gözetilerek yapılır. Örneğin, duyguların çok yoğun olduğu yüksek uyarılma anlarında danışanın öznel deneyimine karşı empati gösterilerek destekleyici müdahaleler yapılır. Danışanın duyguları fark edilip isimlendirilerek ve eş güdümlü aynalanarak, zihinselleştirme kusurları ya da duygu düzensizlikleri olduğunda bunları fark ederek, bu anlara geri dönüp destek ve empati sunarak ilerlenir. Danışanın uyarılma seviyesi daha düşük olduğunda ise zihin durumları söze dökülür; zihin durumları ve davranışlar bağlanarak zor duyguların nereden geldiği ortaya çıkarılmaya çalışılır. Terapi ilişkisi dahil ilişkiler zihinselleştirerek ortaya çıkan kişiler arası örüntüler de aydınlatılır (Bateman ve Fonagy, 2013).

Zihinselleştirme temelli terapilerde bir başka önemli özellik terapistin duruşudur. Zihinselleştirme duruşunun ana öğeleri danışanın deneyimlerine karşı yargılamayan ve kabullenici bir duruş, danışanın iç dünyası ve deneyimlerine samimi bir merak, farklı bakış açılarını, zihin durumlarını ve davranışlarını açık olarak ortaya çıkarmaya, duygu yüklü, yanlış anlaşılmasının olabileceği noktaları anlamaya çalışmak ve terapistin kendi ve kişisel özelliklerini de ön plana çıkararak samimi bir duruş sergilemesidir. Yapılan tüm müdahaleler bu öğeler göz önüne alınarak uygulanmalıdır. Terapist ayrıca kendisini bir uzman ya da bilen konumuna koymaktansa, danışanın zihin durumlarına merak duyan, danışanın kendi ve başkalarının zihin durumlarını keşfetmesini sağlayan biri olarak danışanın sürecini destekler. Bu süreci cevaplar vererek değil, zihin durumları ile ilgili sorular yönelterek teşvik eder (Bateman ve Fonagy, 2013).

Zihinselleştirme odaklı terapilerde önemli olan bir başka husus, aile içi oluşan sorunların kısmi olarak zihinselleştirme eksiklikleri ile ilgili olduğu görüşüdür. Bu terapilerde ailelerin sorunlarıyla ilgili tartışmalar detaylandırılmaya çalışılarak karşılıklı konuşulamayan zihin durumları ve duygular isimlendirilir ve bu duyguların önemi vurgulanır. Terapist, sıklıkla ailelerden duygularını isimlendirmelerini ister ve gizli kalan duygular varsa bunları açığa çıkarmaya çalışır (Fearon ve ark., 2006). Ancak Fişek (2018), Batı

kültürlerinde gelişen psikoterapi yaklaşımlarının, Türk kültüründeki aile dinamiklerindeki yakınlık/bağlılık ihtiyaçlarını gözden kaçırabileceğini öne sürmüştür. Gruba/aileye bağlılık esas olan toplulukçu kültürlerde özellikle yaşanan sorunlar aile ile ilişkili olduğunda, danışanın konulara girmeme eğilimi göstermesi anlaşılır olabilir. Bu bağlamda, özellikle ebeveyn figürleri ile ilgili duygular konuşulurken danışanda savunmacı bir tutum görülebilir (Aival-Naveh, 2019).

Zihinselleştirme temelli uygulamaların farklı psikolojik belirtilere karşı koruyucu etkisi yetişkinlerle bulunmuştur. Son zamanlarda gerçekleştirilen randomize kontrollü çalışmalar, antisosyal ve sınır kişilik bozuklukları (Bateman ve Fonagy, 2009), madde kullanım bozuklukları (Suchman ve ark., 2010) ve depresyon (Jakobsen ve ark., 2014) üzerindeki sağlatıcı etkisini kanıtlamıştır (bkz. Luyten ve ark., 2020). Ayrıca diğer birçok psikolojik belirti üzerine etkililiğini sınamak üzere araştırmalar yetişkinler ile devam etmektedir (örn. Robinson ve ark., 2016). Ergenlerle yapılan çalışmalar ise zihinselleştirme temelli uygulamaların sınır kişilik bozukluğu ve kendine zarar davranışlarına karşı koruyucu etkisini kanıtlamıştır (Rossouw ve Fonagy, 2012).

Zihinselleştirme temelli uygulamaların yetişkin ve ergenlerle psikolojik belirtilere karşı koruyucu etkisine karşın, çocuklarla yapılan çalışmalar yetişkinlerle yapılan uygulamalara göre geride kalmıştır (Bryne, 2020). Bazı araştırmacılar yüksek riskli ebeveynler ve çocukları ile (Suchman ve ark., 2017), okullarda uygulanan zihinselleştirme temelli psiko-eğitim programlarında (Fonagy ve ark., 2009) ve psikodinamik çocuk psikoterapisinde zihinselleştirmeyi geliştirmenin sağlatıcı etkisini göstermiştir (Goodman ve ark., 2015). Ülkemizde, Halfon ve arkadaşları (Halfon ve Bulut, 2019; Halfon ve ark., 2017b, 2019) psikodinamik çocuk terapisinde zihinselleştirme temelli uygulamaların çocukların oyun oynama ve duygu düzenleme becerilerini geliştirdiğini, sorunlu davranışları azalttığını bulmuştur. Ayrıca, psikoterapiye başvuran çocukların ve ebeveynlerinin zihinselleştirmenin farklı boyutlarında sorunlar yaşadığı (Halfon ve ark., 2020) ve zihinselleştirme becerilerinin tedavi sonucunu etkilediğini bulunmuştur (Halfon ve Beşiroğlu, 2021). Ancak bilindiği kadarıyla zihinselleştirme temelli uygulamaların kültürel özelliklerden nasıl etkilendiğine dair görgül bir çalışma henüz gerçekleştirilmemiştir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada zihinselleştirme yetisinin farklı boyutlarının, zihinselleştirme ölçüm ve değerlendirmelerinin ve zihinselleştirme temelli klinik pratiklerin kültürel farklılıklardan nasıl etkilenebileceği derlenmiştir. Ayrıca zihinselleştirme, psikolojik belirtiler ve kültürel özellikler arasındaki ilişkiler ortaya konmuştur. Zihinselleştirmenin kültürel özelliklerden etkilenebileceği daha evvel öne sürülmüş olmasına rağmen, direkt olarak zihinselleştirme boyutlarını çalışan çok az araştırma bulunmuş ve Türk kültüründe zihinselleştirme özelliklerinin farklılıkları değerlendirilmemiştir. Derlenen çalışmalar kültürel farklara işaret etmekte, bu kavramın çalışılmasında ve klinik uygulamalarda kültürler arası daha fazla çalışmalar yapılması gerektiğini göstermektedir. Türkiye örneğinde ise yapılan çalışmalar sınırlı olsa da Türk bireylerin Toplulukçu kültürlerdekine benzer zihinselleştirme özellikleri gösterdiği söylenebilir. Ancak, daha fazla görgül araştırmaya ihtiyaç vardır.

Derlenen araştırmalar özetlenirse, toplulukçu kültürlerde zihin kuramı gelişiminde bilgiye erişim ve eksik bilgiyi anlama, yanlış inançları anlama yetisinden daha erken gelişmektedir. Türk kültüründe de benzer bulgular elde edilmiş olsa da dil yapısına hassas değerlendirmeler yapıldığında yanlış inançlara ait dil özelliklerin (örn. -dır, miş çekim ekleri; sanmak, zannetmek filleri) erken yaşta edinildiği ve dilin içerdiği zorunlu ayrımların zihinselleştirme ile ilişkili olduğu öne sürülmüştür. Toplulukçu kültürlerdeki bireylerin daha fazla karşı taraf odaklı ve daha az kendi odaklı zihinselleştirme yöntemleri izlediği görülmüştür.

Yüksek empati kurarak, başkalarının duygusal tepkilerine daha hassas olmaları mümkündür. Türkiye bağlamında bu konuda direkt bir çalışma olmasa da Türk bireylerin hikaye kitaplarında daha nesnel ve dışarı odaklı olay örgüsüne yöneldikleri ve öznel ve bireysel çıkarımları daha az yaptıkları gözlemlenmiştir. Ayrıca, bireyci ve toplulukçu kültürlerde yetişmiş kişiler ebeveynlerinin sosyalleştirme hedeflerine ve toplumsal normlara dayalı olarak farklı duyguları ifade etme eğilimindedirler. Toplulukçu kültürlerde özellikle öfke gibi kişiler arası uyum ve hiyerarşiye karşıtlık yaratabilecek güçlü olumsuz duygular bastırılırken, kişiler arası duyarlılıkla ilişkili utanç ve empati gibi duygular öne çıkmaktadır. Türkiye örneğinde de benzer duygusal özellikler görülmektedir.

Ek olarak, kültürel farklılıklar istemli zihinselleştirmede, yani zihinselleştirmenin bilinçli ve sözel özelliklerinde daha belirgindir. Kültürün etkisi örtük zihinselleştirmede daha az belirgindir. Toplulukçu kültürlerde konuşmada zihin durumu kelimeleri kullanmak gibi açık zihinselleştirme becerileri daha az gelişmiş görünürken, zihinselleştirme daha otomatik ve örtük şekli ile yapıyor olabilir. Ayrıca, açık zihinselleştirme becerisindeki kültürel farklılıklar değerlendirilirken dil özellikleri göz önüne bulundurulmalıdır. Bir dilin yanlış inanç anlamı içeren sözcüklere sahip olması (Shatz ve ark., 2003) ya da inançlar hakkında kesinliği vurgulayan dilbilgisi yapısına sahip olması (Matsui ve ark., 2009) bu farklılıklarda rol oynuyor olabilir. Tüm bunlar, hem bu alanda daha kapsamlı görgül çalışmalar yapmanın, hem de danışanlarla yapılan zihinselleştirme değerlendirmeleri ve zihinselleştirme temelli klinik uygulamalarda kültürel özellikleri göz önünde bulundurmanın gerekliliğini önermektedir. Sonuç kısmında bu doğrultuda önerilere yer verilecektir.

Derlenen çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda, zihinselleştirme değerlendirmelerinin danışanların kültürel geçmişine dikkat gösterilerek yapılması önerilmektedir. Özellikle çok yöntemli ölçümler yapılmalı ve zihinselleştirmenin kültürel özelliklerden etkilenen farklı boyutları yordanmalıdır. Yukarıda bahsedilen bilgilere dayanarak zihin kuramı ölçümlerinde bilgi eksikliğini ve yanlış/farklı inançları anlamayı yordayan ve farklı görevleri içeren ölçüm yöntemleri tercih edilmelidir. Zihin kuramını daha genel ölçen yöntemler kültüre özgü gelişimsel özellikleri göz ardı etme riski taşıyarak, toplulukçu kültürlerdeki bireylerin zihin kuramı yetisini olduğundan düşük gösterebilir. Ayrıca zihin kuramı ölçümleri yaparken dil özelliklerine dikkat edilmeli, dilin kendi yapısındaki bazı sözcüklerin ve eklerin zihinselleştirme ile ilişkisi değerlendirilmelidir. Bunun yanı sıra dil özelliklerine daha az dayanan ölçüm yöntemleri ile zihinselleştirmenin örtük yönlerini değerlendirmek gereklidir. Örtük zihinselleştirme ölçümleri toplulukçu toplumlarda mutlaka yapılmalı, sadece sözel yöntemler kullanılmamalıdır.

Kişinin zihinselleştirme yetisini bütünsel değerlendirmenin yanı sıra kendi ya da başkası odaklı zihinselleştirme yetilerini ölçmek gereklidir. Bunun için kişiye hem kendi zihin durumları, hem başkalarının zihin durumları ile ilgili sorular sorulmalı ve empati yordayan ölçümlere yer verilmelidir. Toplulukçu kültürlerde kişilerin kendi ve öznel zihin durumları ile ilgili daha az atıf yapmaları sadece psikolojik sorunlara ya da dışsallaştırma gibi savunma mekanizmaları ile ilişkilendirilmemeli, kültürel bir özellik olarak da düşünülmelidir. Aynı zamanda toplulukçu kültürlerde yetişmiş kişilerin kendilerinden ziyade daha dışarı odaklı ve ilişkiyel olaylar hakkında konuşmaları kültürel olarak beklenen bir özellik olarak görülmelidir.

Zihinselleştirmenin duygusal ve bilişsel özellikleri farklı ölçüm yöntemleri ile yordanmalı, bilişsel zihinselleştirme testlerinin yanı sıra farklı duygusal durumları değerlendiren testler verilmelidir. Sosyalleştirme hedefleri ve toplumsal normları hesaba katarak danışanların hangi duyguları daha rahat ifade ettiğini değerlendirmeye ihtiyaç vardır. Bahsedildiği gibi toplulukçu kültürlerde öfke gibi duygular bastırılarak daha örtük şekilde gösterildiğinden, bu kültürlerde aleksitimi ya da duyguların

bedenselleştirilmesi beklenen bir durumdur. Bu kavramlar duyguların sözel biçimde ifade edilmesinin sağlık belirtisi olarak kabul edildiği bireyci toplumlarda ortaya çıkmıştır (Lesser, 1981) ve toplulukçu toplumlarda tutarlı olarak daha fazla görülmektedir (Fukunishi ve ark., 1997; Lee ve ark., 1996; Pandey ve ark., 1996). Bu nedenle toplulukçu kültürlerde ortaya çıkan zihinselleştirme özellikleri sadece dışsallaştırma, aleksitimi ya da somatizasyon gibi psikolojik belirtilerle ilişkilendirilmemelidir. Ülkemiz de bu açıdan duyguların bedensel tepkilere dönüştürüldüğü toplulukçu toplumlara daha yakındır (Beştepe, 1997). Bu doğrultuda, anne-çocuk, terapist-danışan gibi ikililer arasındaki ortak bakış, yüzdeki duygu ifadelerinin eşleşmesi ve beden hareketlerinin karşılıklı uyumu gibi sözel olmayan zihinselleştirme özelliklerinin video mikroanaliz çalışmalarıyla değerlendirilmesi önerilmektedir. Daha önce belirtildiği gibi Türkiye örneğinde yapılmış, empati veya bakış açısı alma gibi başkası odaklı zihinselleştirme becerilerini ölçen kültürlerarası bir çalışma bulunmamaktadır ve takip eden çalışmalarda bu karşılaştırmaların yapılması mühim olacaktır. Ayrıca, Türk dilinin içerdiği zorunlu ayrımlar dolayısıyla çocukların dilin yapısı içerisinde yaptıkları zihinselleştirme özellikleri daha dikkatli ölçülmelidir.

Yukarıda derlenen araştırmalar neticesinde, zihinselleştirme temelli klinik uygulamalarda kültürel açıdan duyarlı bir yaklaşıma ihtiyaç olduğu görülmektedir. Zihin durumu odaklı müdahaleler yukarıda anlatıldığı gibi danışanların kültürel özellikleri göz önünde bulundurularak yapılmalıdır. Toplulukçu kültürlerde danışanlar için duygu, düşünce, istek gibi zihin durumları hakkında konuşmak ve duyguları söze dökmek zor olabilir. Danışanlar, kendi duygu durumlarına daha az odaklanarak başkalarının duygularına daha fazla hassasiyet gösterebilirler. Danışanlar, özellikle öfke, hayal kırıklığı gibi kültürel olarak bastırılması beklenen güçlü olumsuz duygular hakkında konuşmaya bu farkındalık ve hassasiyetle davet edilmelidirler. Türk kültüründe her durumda açık sözlülük uygun görülmez, çünkü özellikle karşıt duygulara vurgu yapan bazı açık sözler ahengi bozabilir (Fişek, 2003). Bu noktalarda danışanların daha örtük şekillerde yaptıkları zihinselleştirme çabaları da fark edilmelidir. Fişek (2003) bu kavrama sözsüz duyarlılık adını vermiş, sözsüz iletişim sayesinde iki tarafın birbirini anladığı durumların kültürel önemine vurgu yapmıştır. Terapist, danışanı bağlanma figürleri ile ilgili duygularını anlamaya davet ederken özellikle hassasiyet göstermelidir. Aileler kültürel vurgulardan ötürü çocukların özerk ve kendine özgü zihin durumlarına tahammül etmekte zorlanabilir ve bir yakınlık göstergesi olarak çocukların onlar gibi düşünmesini isteyebilirler.

Ek olarak, zihinselleştirme odaklı terapilerde, terapistin kendini “uzman olmayan” konuma koyması danışan tarafından yadırganabilir. Hiyerarşik yapının daha belirgin olduğu toplulukçu toplumlarda ve Türkiye örneğinde, danışan terapistin otorite olmasını bekleyebilir. Terapistin bu beklentinin farkında olması ve bir noktaya kadar danışanın onu koyduğu konumu kabul etmesi gerekir (Fişek ve Kağıtçıbaşı, 1999). Bu noktada danışanı terapistin rolü, danışanın rolü ve terapi sürecinin nasıl işleyeceği konusunda bilgilendirmek önemlidir. Ancak danışan terapisti hiyerarşik olarak daha yukarı bir konuma koyduğunda, onunla yakın ve mahrem iç dünyasını konuşmakta zorlanabilir. Fişek (2018) ve Fişek ve Kağıtçıbaşı’na (1999) göre bu zorlukları karşılamanın bir başka yolu da danışanın terapist ile kurduğu yakınlık söylemlerine hassas olmak, danışanın zaman zaman terapistten geniş ailesinin bir parçası gibi (“siz benim bacımsınız”) bahsedebileceğini kabul etmekten geçer. Bu söylemler terapi ilişkisindeki hiyerarşik roller içerisinde danışanın terapistle yakın hissetmesini ve yardım istemesini sağlayabilir. Bu süreçte terapistlerin danışanların kullandığı karşılıklı fiillere dikkat etmesi (danışmak, tartışmak, anlaşmak gibi) ve bu dili kullanarak danışanın öznelliğini desteklemesi yardımcı olabilir (Fişek ve Kağıtçıbaşı, 1999).

Sonuç olarak zihin kuramı gelişimi ve zihinselleştirmenin farklı boyutları ile ilişkili derlenen çalışmalar zihinselleştirmenin kültürlerarası incelenmesi gerektiğini desteklemektedir. Bu alanda ilerde

yapılacak çalışmaların hem zihinselleştirme değerlendirmeleri hem de ülkemizde de gittikçe yaygınlaşan zihinselleştirme temelli klinik uygulamalar için önemli doğurguları olacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

- Aival-Naveh, E., Rothschild-Yakar, L. ve Kurman, J. (2019). Keeping culture in mind: A systematic review and initial conceptualization of mentalizing from a cross-cultural perspective. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Article e12300. Advance online publication.
- Akfirat, O. N. ve Turan, O. (2021). Adapting the scale of cognitive emotion regulation strategies for children to turkish: Validity and reliability studies. *International Online Journal of Education and Teaching*, 8(2), 904-915.
- Aksu-Koç, A. (1988). *The acquisition of aspect and modality: The case of past reference in Turkish*. Cambridge University Press.
- Aksu-Koç, A. (1998). *Changes in the basis for children's assertions: The acquisition of –Dir* [Konferans sunumu]. IX International Conference on Turkish Linguistics, Oxford, İngiltere.
- Aksu-Koç, A. (2009). Evidentials: An interface between linguistic and conceptual development. E. Lieven, J. Guo, N. Budwig, S. Ervin-Tripp, K. Nakamura, ve S. Özçalışkan (Ed.), *Crosslinguistic approaches to the psychology of language: Research in the tradition of Dan Isaac Slobin* içinde (ss. 531–541). Psychology Press.
- Aksu-Koç, A., Aydın, Ç., Avcı, G., Sefer, N. ve Yasa, Y. (2005). *The relation between mental verbs and theory of mind performance: Evidence from Turkish children* [Konferans sunumu] X. International Congress for the Study of Child Language, Berlin, Almanya.
- Aksu-Koç, A., Ögel-Balaban, H. ve Alp, I. E. (2009). Evidentials and source knowledge in Turkish. S. A. Fitneva, ve T. Matsui (Ed.), *Evidentiality: A window into language and cognitive development: New directions for child and adolescent development* içinde (ss. 13-28). Jossey-Bass.
- Aksu-Koç, A. ve Tekdemir, G. (2004). Interplay between narrativity and mindreading. S. Strömquist ve L. Verhoeven (Ed.), *Relating events in narratives: Typological and contextual perspectives* içinde (ss. 307-327). Lawrence Erlbaum Associates.
- Allen, J. G. (2013). *Restoring mentalizing in attachment relationships: Treating trauma with plain old therapy*. American Psychiatric Publishing.
- Allen, J., Fonagy, P., ve Bateman, A. (2008). *Mentalizing in clinical practice*. American Psychiatric Press.
- Altan-Aytun, Ö., Yagmurlu, B. ve Yavuz, M. (2012) Turkish mothers' coping with children's negative emotions: A brief report. *Journal of Child and Family Studies*, 22(3):437-443.
- Atkins, D., Uskul, A. K. ve Cooper, N. R. (2016). Culture shapes empathic responses to physical and social pain. *Emotion*, 16(5), 587-601.
- Bagby, R. M., Taylor, G. J., Parker, J. D. ve Dickens, S. E. (2006). The development of the Toronto Structured Interview for Alexithymia: Item selection, factor structure, reliability and concurrent validity. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 75(1), 25-39.
- Baron-Cohen, S., O'riordan, M., Stone, V., Jones, R. ve Plaisted, K. (1999). Recognition of faux pas by normally developing children and children with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 29(5), 407-418.
- Baron-Cohen, S., Leslie, A. M. ve Frith, U. (1985). Does the autistic child have a "theory of mind"? *Cognition*, 21(1), 37-46.
- Baron-Cohen, S. ve Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175.

- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y. ve Plumb, I. (2001). The “Reading the Mind in the Eyes” test revised version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(2), 241-251.
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2009). Randomized controlled trial of outpatient mentalization-based treatment versus structured clinical management for borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 166(12), 1355-1364.
- Bateman A. ve Fonagy P. (2010). Mentalization based treatment for borderline personality disorder. *World Psychiatry*. 9(1), 11-15.
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2013). Mentalizaion-based Treatment. *Psychoanalytic Inquiry: A Topical Journal for Mental Health Professionals*, 33(6), 595-613.
- Bateman, A. ve Fonagy, P. (2019). Mentalization-based treatment for borderline and antisocial personality disorder. *Contemporary psychodynamic psychotherapy içinde* (ss.133-148). Academic Press.
- Bekar, O. ve Çorapçı, F. (2016). *Anlatılardaki zihin durumlarını kodlama sistemi*. Unpublished manuscript, Özyeğin Üniversitesi Yayınları.
- Bekar, O., Steele, H. ve Steele, M. (2014). *Coding manual for mental state talk in narratives*. Unpublished manuscript, New York: New School.
- Beştepe, E. E. (1997). *20 soruluk Toronto Aleksitimi Skalası geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi] Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Bora, E. ve Baysan, L. (2009). Empati Ölçeği-Türkçe Formunun üniversite öğrencilerinde psikometrik özellikleri. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19(1), 39-47.
- Brown, J. R., Donelan-McCall, N. ve Dunn, J. (1996). Why talk about mental states? The significance of children's conversations with friends, siblings, and mothers. *Child Development*, 67(3), 836-849.
- Brüne, M. ve Brüne-Cohrs, U. (2006). Theory of mind—evolution, ontogeny, brain mechanisms and psychopathology. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(4), 437–455.
- Carcione, A., Dimaggio, G., Falcone, M., Nicolo, G., Procacci, M. ve Semerari, A. (2007). Metacognition Assessment Scale (MAS) 3.1. Unpublished manuscript. Centro di Psicoterapia Cognitiva.
- Cassels, T. G., Chan, S. ve Chung, W. (2010). The role of culture in affective empathy: Cultural and bicultural differences. *Journal of Cognition and Culture*, 10(3), 309–326.
- Chan, S. M., Bowes, J. ve Wyver, S. (2009). Parenting style as a context for emotion socialization. *Early Education and Development*, 20(4), 631-656.
- Cheon, B. K., Mathur, V. A. ve Chiao, J. Y. (2010). Empathy as cultural process: Insights from the cultural neuroscience of empathy. *World Cultural Psychiatry Research Review*, 5(1) 32–42.
- Choi-Kain, L. W. ve Gunderson, J. G. (2008). Mentalization: Ontogeny, assessment, and application in the treatment of borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 165(9), 1127–1135.
- Chopik, W. J., O'Brien, E. ve Konrath, S. H. (2017). Differences in empathic concern and perspective taking across 63 countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 48(1), 23–38.
- Cicchetti, D. ve Barnett, D. (1991). Toward the development of a scientific nosology of child maltreatment. W. Grove ve D. Cicchetti (Ed.), *Thinking clearly about psychology: Essays in honor of Paul E. Meehl: Personality and psychopathology* (Cilt 2) içinde (ss. 346–377). University of Minnesota Press.
- Cicchetti, D., Rogosch, F. A., Maughan, A., Toth, S. L. ve Bruce, J. (2003). False belief understanding in maltreated children. *Development and Psychopathology*, 15(4), 1067–1091.
- Cole, P. M., Bruschi, C. J. ve Tamang, B. L. (2002). Cultural differences in children’s emotional reactions to difficult situations. *Child Development*, 73(3), 983–996.

- Csibra, G. ve Gergely, G. (1998). The teleological origins of mentalistic action explanations: A developmental hypothesis. *Developmental Science*, 1(2), 255- 259.
- Çorapçı, F., Aksan, N. ve Yagmurlu, B. (2012). Socialization of Turkish children's emotions: Do different emotions elicit different responses? *Global Studies of Childhood*, 2(2), 106–116.
- Doan, S. ve Wang, Q. (2010). Maternal discussions of mental states and behaviors: Relations to emotion situation knowledge in European American and immigrant Chinese children. *Child Development*, 81(5), 1490-1503.
- Duan, C., Wei, M. ve Wang, L. (2008). The role of individualism-collectivism in empathy: An exploratory study. *Asian Journal of Counselling*, 15(1), 57–81.
- Dunn, J., Brown, J., Slomkowski, C., Tesla, C. ve Youngblade L. (1991). Young children's understanding of false belief reasoning. *Cognitive Development*, 9(4), 397– 424.
- Eldeleklioğlu, J. ve Eroğlu, Y. (2015). A Turkish adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 1157-1168.
- Etel, E. ve Yagmurlu, B. (2015). Social competence, theory of mind, and executive function in institution-reared Turkish children. *International Journal of Behavioral Development*, 39(6), 519–529.
- Fearon, P., Target, M., Sargent, J., Williams, L. L., McGregor, J., Bleiberg, E. ve Fonagy, P. (2006). Short-term mentalization and relational therapy (SMART): An integrative family therapy for children and adolescents. J. G. Allen ve P. Fonagy (Ed.), *Handbook of Mentalization Based Treatment* içinde (ss. 201-222). John Wiley and Sons Ltd.
- Fiebich, A. (2016). Narratives, culture, and folk psychology. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 15(1), 135–149.
- Fişek, G. O. (2003). *The traditional self and family in flux: Opportunities and risks engendered by change* [Konferans sunumu], Transkulturellt Centrum, Stockholm, İsveç.
- Fişek, G. O. (2018). *İlişki içinde ben: Kültür, aile, bireyselleşme ve psikanalitik arayışlar*. İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Fişek, G. O. ve Kağıtçıbaşı, C. (1999). Multiculturalism and psychotherapy: The Turkish case. P. B. Pedersen (Ed.), *Multiculturalism as a fourth force* içinde. (ss. 75–92), Brunner/Mazel.
- Fivush, R. ve Wang, Q. (2005). Emotion Talk in Mother-Child Conversations of the Shared Past: The Effects of Culture, Gender, and Event Valence. *Journal of Cognition and Development*, 6(4), 489–506.
- Flavell, J. H. ve Miller, P. H. (1998). *Social cognition*. W. Damon (Ed.), *Handbook of child psychology: Cognition, perception, and language* (Cilt 2) içinde (ss. 851–898). John Wiley & Sons Inc.
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. ve Target, M. (2002). *Affect regulation, mentalization and the development of the self*. Other Press.
- Fonagy P. ve Luyten P. (2016). A multilevel perspective on the development of borderline personality disorder. *Developmental Psychopathology, Vol. 3: Maladaptation and Psychopathology* içinde (ss. 726–792) John Wiley & Sons.
- Fonagy, P., Luyten, P., Moulton-Perkins, A., Lee, Y. W., Warren, F., Howard, S., ... ve Lowyck, B. (2016). Development and validation of a self-report measure of mentalizing: The Reflective Functioning Questionnaire. *PLoS One*, 11(7), e0158678.
- Fonagy, P. ve Target, M. (1997). Attachment and reflective function: Their role in self-organization. *Development and Psychopathology*, 9(4), 679-700.
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H. ve Steele, M. (1998). *Reflective-functioning manual, version 5.0, for application to adult attachment interviews* (ss. 161–162). University College London.

- Fonagy, P., Twemlow, S. W., Vernberg, E. M., Nelson, J. M., Dill, E. J., Little, T. D. ve Sargent, J. A. (2009). A cluster randomized controlled trial of child-focused psychiatric consultation and a school systems-focused intervention to reduce aggression. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(5), 607-616.
- Fukunishi, I., Nakagawa, T., Nakamura, H., Kikuchi, M. ve Takubo, M. (1997). Is alexithymia a culture-bound construct? Validity and reliability of the Japanese version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale and Modified Beth Israel Hospital Psychosomatic Questionnaire. *Psychological Reports*, 80(3), 787-799.
- George, C., Kaplan, N. ve Main, M. (1985). *The Adult Attachment Interview*. Unpublished Manuscript, University of California at Berkeley.
- Gergely, G. ve Watson, J. (1996). The social biofeedback model of parental affect mirroring. *International Journal of Psycho-Analysis*, 77(6), 1181-1212.
- Golan, O., Baron-Cohen, S. ve Hill, J. (2006). The Cambridge Mindreading (CAM) FaceVoice Battery: Testing complex emotion recognition in adults with and without Asperger syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 36(2), 169-183.
- Goodman, G., Reed, P. ve Athey-Lloyd, L. (2015). Mentalization and play therapy processes between two therapists and a child with Asperger's disorder. *International Journal of Play Therapy*, 24(1), 13-29.
- Güven, E. ve Erden, G. (2017). Duygu sosyalleştirmenin çocuklarda gözlenen davranış sorunlarına katkısı. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(79), 18-32.
- Halfon, S., Bekar, Ö., Ababay, S. ve Dorlach, G. Ç. (2017a). Dyadic mental state talk and sophistication of symbolic play between parents and children with behavioral problems. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 16(4), 291-307.
- Halfon, S., Bekar, O. ve Gürleyen, B. (2017b). An empirical analysis of mental state talk and affect regulation in two single-cases of psychodynamic child therapy. *Psychotherapy*, 54(2), 207-219.
- Halfon, S. ve Besiroglu, B. (2021). Parental reflective function and children's attachment-based mental state talk as predictors of outcome in psychodynamic child psychotherapy. *Psychotherapy*, 58(1), 81-94.
- Halfon, S. ve Bulut, P. (2019). Mentalization and the growth of symbolic play and affect regulation in psychodynamic therapy for children with behavioral problems. *Psychotherapy Research*, 29(5), 666-678.
- Halfon, S., Coşkun, A., Bekar, Ö. ve Steele, H. (2020). Imbalances and impairments in mental state talk of children with internalizing and externalizing problems. *Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy*, 19(3), 283-302.
- Halfon, S., Yılmaz, M. ve Çavdar, A. (2019). Mentalization, session-to-session negative emotion expression, symbolic play, and affect regulation in psychodynamic child psychotherapy. *Psychotherapy*, 56(4), 555-567.
- Harris, P. L. (1999). Individual differences in understanding emotion: The role of attachment status and psychological discourse. *Attachment and Human Development*, 1(3), 307-324.
- Herpertz, S. C. ve Bertsch, K. (2015). A new perspective on the pathophysiology of borderline personality disorder: A model of the role of oxytocin. *American Journal of Psychiatry*, 172(9), 840-851.
- Hofstede, G. J. (2015). "Culture's causes: the next challenge". *Cross Cultural Management*, 22(4), 545 - 569.
- Hui, C. H. ve Triandis, H. C. (1986). Individualism-collectivism: A study of cross-cultural researchers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 17(2), 225-248.
- Jakobsen, J. C., Gluud, C., Kongerslev, M., Larsen, K. A., Sørensen, P., Winkel, P., ... ve Simonsen, E. (2014). Third-wave cognitive therapy versus mentalisation-based treatment for major depressive disorder: A randomised clinical trial. *BMJ Open*, 4(8), 1-12.

- Johnston, J. R. ve Wong, M. Y. A. (2002). Cultural differences in beliefs and practices concerning talk to children. *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*, 45(5), 916–926.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1996). Özerk-ilişkisel benlik: Yeni bir sentez. *Türk Psikoloji Dergisi*, 11(37), 36-44.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). Autonomy and relatedness in cultural context: Implications for self and family. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 36(4), 403-422.
- Karterud, S. ve Bateman, A. (2010). *Manual for mentaliseringsbasert terapi (MBT) og MBT vurderingsskala: versjon individualterapi*. Gyldendal Akademisk.
- Kitayama, S., Mesquita, B. ve Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: Socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 890- 903.
- Kuzucu, Y. (2008). Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 51-64.
- Küntay, A.C. ve Nakamura, K. (2004). Linguistic strategies serving evaluative functions: A comparison between Japanese and Turkish narratives. S. Strömqvist ve L. Verhoeven (Ed.), *Relating events in narratives: Typological and contextual perspectives* içinde (ss. 339-358). Lawrence Erlbaum Associates.
- Laible, D. (2004). Mother-child discourse in two contexts: Links with child temperament, attachment security, and socio-emotional competence. *Developmental Psychology*, 40(6), 979–992.
- Lane, R. D., Quinlan, D. M., Schwartz, G. E., Walker, P. A. ve Zeitlin, S. B. (1990). The Levels of Emotional Awareness Scale: A cognitive-developmental measure of emotion. *Journal of Personality Assessment*, 55(1-2), 124-134.
- Lee, Y. H., Rim, H. D. ve Lee, J. Y. (1996). Development and validation of a Korean version of the 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20K). *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, 35(35), 888–899.
- Lesser, I. M. (1981). A review of the alexithymia concept. *Psychosomatic Medicine*, 43(6), 531–543.
- Lillard, A. (1998). Ethnopsychologies: Cultural variations in theories of mind. *Psychological Bulletin*, 123(1), 3-32.
- Luyten, P. ve Fonagy, P. (2014). Mentalising in attachment contexts. P. Holmes ve S. Farnfield (Ed.), *The Routledge handbook of attachment: Theory* içinde (ss. 109–126). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Luyten, P. Fonagy, P., Lowyck, B. ve Vermote, R. (2012). Assessment of mentalization. A.W. Bateman ve P. Fonagy (Ed.), *Handbook of mentalizing in mental health practice* içinde (43-66). American Psychiatric Publishing.
- Markus, H. R. ve Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224–253.
- Matsui, T., Rakoczy, H., Miura, Y., Tomasello, M. (2009). Understanding of speaker certainty and false-belief reasoning: A comparison of Japanese and German preschoolers. *Developmental Science*, 12(4), 602-13.
- Matsumoto, D. R. ve Juang, L. P. (2008). *Culture and psychology*. Wadsworth/Thomson.
- Meins, E., Ferryhough, C., Fradley, E. ve Tuckey, M. (2001). Rethinking maternal sensitivity: Mothers' comments on infants' mental processes predict security of attachment at 12 months. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 42(5), 637–648.
- Meins, E., Fernyhough, C., Wainwright, R., Clark-Carter, D., Das Gupta, M., Fradley, E., Tuckey, M. (2003). Pathways to understanding mind: Construct validity and predictive validity of maternal mind-mindedness. *Child Development*, 74(4), 1194-1211.

- Meins, E., Fernyhough, C., Wainwright, R., Das Gupta, M., Fradley, E. ve Tuckey, M. (2002). Maternal mind-mindedness and attachment security as predictors of theory of mind understanding. *Child Development*, 73(6), 1715-1726.
- Melchers, M. C., Li, M., Haas, B. W., Reuter, M., Bischoff, L. ve Montag, C. (2016). Similar personality patterns are associated with empathy in four different countries. *Frontiers in Psychology*, 290(7), 1–12.
- Moriguchi, Y., Okumura, Y., Kanakogi, Y. ve Itakura, S. (2010). Japanese children's difficulty with false belief understanding: Is it real or apparent? *Psychologia: An International Journal of Psychology in the Orient*, 53(1), 36–43.
- Naito, M. ve Koyama, K. (2006). The development of false-belief understanding in Japanese children: Delay and difference? *International Journal of Behavioral Development*, 30(4), 290–304.
- Nolte, T., Bolling, D. Z., Hudac, C., Fonagy, P., Mayes, L. C. ve Pelphrey, K. A. (2013). Brain mechanisms underlying the impact of attachment-related stress on social cognition. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(816), 1-12.
- Novin, S., Banerjee, R., Dadkhah, A. ve Rieffe, C. (2008). Self-reported use of emotional display rules in the Netherlands and Iran: Evidence for sociocultural influence. *Social Development*, 18(2), 397–411.
- Novin, S., Rieffe, C., Banerjee, R., Miers, A. C. ve Cheung, J. (2011). Anger response styles in Chinese and Dutch children: A socio-cultural perspective on anger regulation. *British Journal of Developmental Psychology*, 29(4), 806–822.
- Novin, S., Rieffe, C. ve Mo, T. J. H. (2010). The role of situational goals and audience on self-reported emotion experience and expression: Dutch and South Korean children compared. *Infant Child Development*, 19(4), 406–421.
- Ogel-Balaban, H. (2015). The Development of Narrative Skills in Turkish-Speaking Children: A Complexity Approach. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- O'Hare, A. E., Bremner, L., Nash, M., Happé, F. ve Pettigrew, L. M. (2009). A clinical assessment tool for advanced theory of mind performance in 5 to 12 year olds. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 39(6), 916-928.
- Pandey, R., Mandal, M. K., Taylor, G. J. ve Parker, J. D. (1996). Crosscultural alexithymia: Development and validation of a Hindi translation of the 20-item Toronto alexithymia scale. *Journal of Clinical Psychology*, 52(2), 173–176.
- Parkinson, B., Fischer, A. H. ve Manstead, A. S. R. (2005). *Emotion in social relations: Cultural, group, and interpersonal processes*. Psychology Press.
- Raval, V. V., Martini, T. S. ve Raval, P. H. (2007). "Would others think it is okay to express my feelings?" Regulation of anger, sadness and physical pain in Gujarati children in India. *Social Development*, 16(1), 79–105.
- Robinson, P., Hellier, J., Barrett, B., Barzdaitiene, D., Bateman, A., Bogaardt, A., ... ve Fonagy, P. (2016). The NOURISHED randomised controlled trial comparing mentalisation-based treatment for eating disorders (MBT-ED) with specialist supportive clinical management (SSCM-ED) for patients with eating disorders and symptoms of borderline personality disorder. *Trials*, 17(1), 1-15.
- Rossouw, T. I. ve Fonagy, P. (2012). Mentalization-based treatment for self-harm in adolescents: A randomized controlled trial. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 51(12), 1304-1313.
- Ruffman, T., Slade, L., Crowe, E. (2002) The relation between children's and mothers' mental state language and theory of- mind understanding. *Child Development*, 73(3), 734- 751.
- Saarni, C. (2008). The interface of emotional development with social context. M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, ve L. F. Barrett (Eds), *Handbook of emotions* içinde (ss. 332–347). The Guilford Press.

- Sarı, O.T. (2014). *Zihin kuramı ve pratik uygulamalar*. Ankara: Eğiten Kitap Yayınevi.
- Schröder, L., Keller, H., Kärtner, J., Kleis, A., Abels, M., Yovsi, R., Chaudhary, N., Jensen, H. ve Papligoura, Z. (2013). Early reminiscing in cultural contexts: Cultural models, maternal reminiscing styles, and children's memories. *Journal of Cognition and Development*, 14(1), 10-34.
- Seçer, Z. ve Karabulut, N. (2016). Anne-babaların duygusal sosyalleştirme davranışları ile okul öncesi çocukların sosyal becerilerinin analizi. *Eğitim ve Bilim*, 41(185), 147-165.
- Selcuk, B., Brink, K. A., Ekerim, M. ve Wellman, H. (2018). Sequences of theory of mind acquisition in Turkish children from diverse social backgrounds. *Infant and Child Development*, 27(4), 1-14.
- Shahaeian, A., Peterson, C., Slaughter, V. ve Wellman, H. M. (2011). Culture and the sequence of steps in theory of mind development. *Developmental Psychology*, 47(5), 1239-1247.
- Shatz, M., Diesendruck, G., Martinez-Beck, I. ve Akar, D. (2003). The influence of language and socioeconomic status on children's understanding of false belief. *Developmental Psychology*, 39(4), 717-729.
- Shill, M. A. ve Lumley, M. A. (2002). The Psychological Mindedness Scale: Factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 75(2), 131-150.
- Simonsen, S., ve Euler, S. (2019). Avoidant and Narcissistic Personality Disorder. A. Bateman, ve P. Fonagy (Ed.), *Handbook of mentalizing in mental health practice* (2. Baskı) içinde (ss. 351-367). Washington: American Psychiatric Publishing.
- Slade, A. (2005). Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7(3), 269-281.
- Slade, A., Aber, J. L., Bresgi, I., Berger, B., & Kaplan, M. (2004). *The Parent Development Interview-Revised*. Unpublished manuscript. The City University of New York.
- Slade, A., Bernbach, E., Grienenberger, J., Levy, D. ve Locker, A. (2005). *Manual for scoring reflective functioning on the parent development interview*. The City University of New York.
- Slaughter, V., Peterson, C. C. ve Carpenter, M. (2009). Maternal mental state talk and infants' early gestural communication. *Journal of Child Language*, 36(5), 1053-1074.
- Suchman, N. E., DeCoste, C., Castiglioni, N., McMahon, T. J., Rounsaville, B. ve Mayes, L. (2010). The Mothers and Toddlers Program, an attachment-based parenting intervention for substance using women: Post-treatment results from a randomized clinical pilot. *Attachment & Human Development*, 12(5), 483-504.
- Suchman, N. E., DeCoste, C. L., McMahon, T. J., Dalton, R., Mayes, L. C. ve Borelli, J. (2017). Mothering from the inside out: Results of a second randomized clinical trial testing a mentalization-based intervention for mothers in addiction treatment. *Development and Psychopathology*, 29(2), 617-636.
- Sunar, D. ve Fişek, G.O. (2005). Contemporary Turkish families. J.L. Roopnarine ve U.P. Gielen (Ed.), *Families in global perspective* içinde (ss. 169-183). Pearson Education Inc.
- Symons, D. K., Fossum, K.-L. M. ve Collins, T. B. K. (2006). A longitudinal study of belief and desire state discourse during mother-child play and later false belief understanding. *Social Development*, 15(4), 676-691.
- Şen, H., Yavuz-Muren, M. ve Yagmurlu, B. (2014). Parenting: The Turkish context. H. Selin (Ed.), *Parenting across cultures: Childrearing, motherhood and fatherhood in non-western cultures* içinde (ss. 175-192). Springer Publishers.
- Tao, A., Zhou, Q., Lau, N. ve Liu, H. (2013). Chinese American immigrant mothers' discussion of emotion with children: Relations to cultural orientations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 44(3), 478-501.

- Taşkıran, A. S. ve Necef, I. (2017). Çocuk ve ergenlerde zihinselleştirme temelli terapiler. *Türkiye Klinikleri Çocuk Psikiyatrisi: Özel Konular*, 3(2), 139-146.
- Triandis, H. C. (1995). *New directions in social psychology. Individualism & collectivism*. Westview Press.
- Tsuji, H. (2011). Development of mentalizing ability in Japanese children. *Psychological Studies*, 56(2), 167-175.
- Turan, M. E. (2020). Bilinçli Farkındalık Ölçeği Ergen Formu'nun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 16(Eğitim Bilimleri Özel sayısı), 5608-5625.
- Viding, E., McCrory, E. ve Seara-Cardoso, A. (2014). Psychopathy. *Current Biology*, 24(18), R871-R874.
- Wang, Q. (2001). 'Did you have fun?' American and Chinese mother-child conversations about shared emotional experiences. *Cognitive Development*, 16(2), 693-715.
- Wang, B., Low, J., Jing, Z. ve Qinghua, Q. (2012). Chinese preschoolers' implicit and explicit false-belief understanding. *British Journal of Developmental Psychology*, 30(1), 123-140.
- Wellman, H. M., Fang, F., Liu, D., Zhu, L. ve Liu, G. (2006). Scaling of theory-of-mind understandings in Chinese children. *Psychological Science*, 17(12), 1075-1081.
- Wellman, H. M., Fang, F. ve Peterson, C. C. (2011). Sequential progressions in a theory-of mind scale: Longitudinal perspectives. *Child Development*, 82(3), 780-792.
- Wellman, H. M. ve Phillips, A. T. (2001). Developing intentional understandings. B. F. Malle, L. J. Moses, ve D. A. Baldwin (Ed.), *Intentions and intentionality: Foundations of social cognition* içinde (ss. 125-148). The MIT Press.
- Wellman, H. M. ve Liu, D. (2004). Scaling of theory-of-mind tasks. *Child Development*, 75(2), 523-541.
- Wilson, S. L., Raval, V. V., Raval, P. H., Salvina, J. ve Panchal, I. N. (2012). Emotional expression and control in school-age children in India and United States. *Merrill-Palmer Quarterly*, 58(1), 50-76.
- Wu, S. ve Keysar, B. (2007). The effect of culture on perspective taking. *Psychological Science*, 18(7), 600-606.
- Youngblade, L. M. ve Dunn, J. (1995). Individual differences in young children's pretend play with mother and sibling: Links to relationships and understanding of other people's feelings and beliefs. *Child Development*, 66(5), 1472-1492.
- Yukay Yüksel, M., Okur, S., Akbulut, Z. ve Kütük, H. (2020). Psychometric parameters of the Turkish version of the Affective and Cognitive Measure of Empathy (ACME). *Online Submission*, 11(3), 1-15.
- Zeman, J. ve Garber, J. (1996). Display rules for anger, sadness, and pain: It depends on who is watching. *Child Development*, 67(3), 957-973.