

**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

DOKTORA TEZİ

**ERGEN İKİZLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİ AZALTMA MÜDAHALE
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

ŞULE BAŞTEMUR

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER PROGRAMI

PROF. DR. AYŞE ESRA ASLAN

TEZ DANIŞMANI

İSTANBUL-2017



**T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



DOKTORA TEZİ

**ERGEN İKİZLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİ AZALTMA MÜDAHALE
PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ**

ŞULE BAŞTEMUR

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER PROGRAMI

PROF. DR. AYŞE ESRA ASLAN

TEZ DANIŞMANI

İSTANBUL-2017

2502130054 öğrenci numaralı Şule BAŞTEMUR tarafından hazırlanan bu çalışma 04/07/2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Eğitimde Psikolojik Hizmetler programında doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi



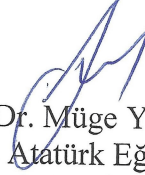
Prof. Dr. Ayşe Esra ASLAN
İ. Ü. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Danışman



Prof. Dr. İrfan ERDOĞAN
İ. Ü. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Üye



Doç. Dr. Armağan KÖSEOĞLU
İ. Ü. Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Üye



Doç. Dr. Müge YÜKSEL
M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Üye



Yrd. Doç. Dr. Mustafa OTRAR
M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Üye

ÖNSÖZ

Doktora tez konusu için yaptığım tüm araştırmalarda bir türlü konu belirleyemeyişimin ardından, bir anda içimde canlanan iki meleğin bana bu konuda çalışmam gerektiği hissettirmesi ile çıktığım bu yolda, çalışma azmim her geçen gün daha da arttı. Hem hiç bilmediğim bir dünyaya ayak basıp akademik bilgimi arttırmakta hem de her öğrendiğim bilginin, bir anne olarak, iki bebeğim için yol gösterici olacağını düşünmekteydim. Tarifsiz bir mutluluk ve beraberinde çalışmaktan hiç yorulmadığım bir alan...

Tez yolculuğum şüphesiz ki iniş çıkışlarla geçti. İkiz gebelik sürecinin zorluğu, akabinde kucağında iki bebek ve bu yeni hayat ile nasıl başa çıkacağıma yönelik kaygılarım. Ancak çok şanslıydım ki, Prof. Dr. Ayşe Esra Aslan gibi bir danışman hoca ile çalışmaktaydım. En zor zamanlarımda, desteği, hoşgörüsü, insanın ruhunu rahatlatan ses tonu ve şüphesiz ki akademik yol göstermeleri ile her zaman yanımda olan danışman hocama sonsuz teşekkür ederim.

Çalışmamın başından sonuna kadar tez izleme sürecinde insancıl yaklaşımları, tezime dair görüş ve önerileri ve uzun yolculuk planlarım sebebiyle hoşgörülü tavırları sebebiyle Prof. Dr. İrfan Erdoğan ve Yrd. Doç. Dr. Mustafa Otrar hocalarıma tüm samimiyetimle teşekkür ederim. Tezim için beni her zaman motive eden, aklımdaki en ufak soru işaretlerinde bıkmadan usanmadan yardımcı olan, eşsiz ve mütevazı kişiliği ile örnek aldığım Yrd. Doç. Dr. Murat Boysan hocama da çok teşekkür ederim.

Yorucu tez sürecine eklenen yorucu iş sürecinde hep destek olan, rahatlatan, derdimi dinleyen, çözüm üreten ve hep arkamda olduğunu hissettiren arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Asiye Parlak Rakap'a, benimle birlikte tez sürecini yaşayan, İstanbul'a gelişlerimde bana evimdeymiş gibi hissettiren kader ortaklarım Meltem, Semra ve Yelda'ya çok teşekkür ederim.

Bana her zaman güvenen, her umutsuzluğumda yanımda olan, her yardıma ihtiyaç duyduğumda uzun yolculuklara rağmen gelen, benimle ve ikizlerimle ilgilenen, ve daha ötesi, bana güzel huzurlu bir aile ortamı yaşatan, kendine güveni olan bir birey yetiştiren, güzel çocukluk anılarıma sebep olan aileme teşekkür ederim.

Doktora sürecinde hep yanımda olan, sevgisini hissettiren, yol gösteren, hayat ortağım, sevgili eşim, Erdal Baştemur'a çok teşekkür ederim.

Ve son olarak, annelerinin ders çalışması gereken zamanlarda, onu sabırla bekleyen ikizlerim Ada ve Arda'ya bilmem nasıl teşekkür etsem...

Şule BAŞTEMUR

ÖZET

ERGEN İKİZLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİ AZALTMA MÜDAHALE PROGRAMININ ETKİLİLİĞİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada, “Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı”nın ikiz ortaöğretim öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma, Van ili merkez ilçesinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 4 çift tek yumurta ikizi ile yürütülmüştür. Araştırmada ön-test ve son-test veri toplama aracı olarak “Leibowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği” kullanılmıştır.

Çalışma grubunun tespit edilmesi sürecinde Van ilinde bulunan zorunlu eğitim kademelerinde öğrenim gören ikiz öğrenciler taranmıştır. Bu tarama neticesinde ulaşılan 84 çift ikiz öğrenciye, yaş grupları dikkate alınarak, Sıfat Listesi, Leibowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği, Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ) ve 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇESÖT) uygulanmıştır. İlgili ölçeklerin uygulanması sonucu, ikiz öğrencilerin kişilik, erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı değişkenlerinin tek ya da çift yumurta ikizi olma durumunda farklılaşmasına ilişkin elde edilen veriler, ikiz araştırmalarında sıklıkla kullanılan bir yöntem olan Sınıf içi Korelasyon Katsayısı (SKK) ile analiz edilmiştir.

Araştırmanın deneysel uygulaması için, Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin uygulandığı 30 çift ikiz öğrenciden sosyal kaygısı yüksek olduğu tespit edilen 6 çift ikiz öğrenci belirlenmiş ve velisi ile uygulamaya katılması konusunda görüşülmüştür. Bu öğrencilerden 4 çift tek yumurta ikizi, ebeveyn onayı alınarak uygulamaya katılmıştır. Araştırmada tek gruplu deneysel model kullanılmıştır. Deney grubundaki öğrencilere araştırmacı tarafından geliştirilen ve ortalama 90 dakika süren 12 oturumluk Bilişsel Davranışçı Yaklaşımına dayalı “Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı” uygulanmıştır. Uygulama sonrası deney grubunda bulunan öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerinde ön-test ve son-test puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığı "Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi" ile analiz edilmiştir.

Araştırma grubunun oluşturulması için yapılan ön-çalışma sonucunda, tek ve çift yumurta ikizlerinde kişilik özellikleri, sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin ölçüm puanları ile tek yumurta ve çift yumurta ikizlerindeki benzerlikler ve farklılıkların nedenleri tartışılmıştır. Araştırmanın deneysel boyutunda elde edilen verilerin analizi sonucunda, programa katılan ikiz öğrencilerin program öncesi ve program sonrası sosyal kaygı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Bu farkın başlangıç ölçümü lehine olması programın etkili olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular, geçmiş araştırma bulguları temel alınarak tartışılmıştır. Araştırma sonucunda gelecek araştırmacılara ve psikolojik danışmanlara önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: tek yumurta ikizleri, çift yumurta ikizleri, sosyal kaygı, kişilik, erken dönem uyumsuz şemalar, müdahale programı

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF SOCIAL ANXIETY REDUCE PROGRAM ON ADOLESCENT TWINS

The effectiveness of “Social Anxiety Reduce Program on Adolescent Twins” was investigated in this study. The research was conducted with 4 monozygotic twins who were studying at high schools located in Van province. The "Liebowitz Social Anxiety Scale" was used as pre-test and post-test data collection tool.

In order to detect experimental group, a screening process at compulsory education grades in Van, was done. Taking age groups into account, “Adjective Check List”, “Liebowitz Social Anxiety Scale”, “Young Schema Questionnaire Short Form” and “Set of Early Maladaptive Schema Questionnaires for Children and Adolescents between the ages of 10-16” were applied to 84 pairs of twin students, reached by the screening process. After application of the scales, data on the differentiation of the twin students' personality, early maladaptive schemes and social anxiety variables, in the case of monozygotic and dizygotic, was analyzed with Intraclass Correlation Coefficient (CCT) which is a commonly used method in twin studies.

For the experimental part of this research, six pairs of twin students were determined after identifying high level of social anxiety by the application of Liebowitz Social Anxiety Scale from total of 30 twin students. After meeting with parents of those twins about their participation of the study, four pair monozygotic twins accepted and were participated to the group. A single group experimental model was used in the study. “Coping with Social Anxiety for Twin Students Intervention Program” which was based on 12 session and took nearly 90 minutes was administered to the experimental group. “Wilcoxon Single Ranks Test” was used to analyze whether there was a significant difference between pre-test and post-test scores.

Measurement scores obtained from personality, social anxiety and early maladaptive schemas and reasons of both similarities and differences between monozygotic and dizygotic twins, were discussed. After analyzing data obtained from experimental research, it was found that there was a statistically significant difference between pre-program and post-program on twin participants' social anxiety levels. Since this difference was in favor of initial measurement, the program was interpreted as being effective. Findings obtained from the research were discussed based on related literature. Suggestions were provided for future researchers and school counselors in relation to the findings.

Keywords: monozygotic twins, dizygotic twins, social anxiety, early maladaptive schemas, intervention program

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ.....	viii
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. AMAÇ.....	6
1.3. DENENCE	6
1.4. ÖNEM.....	7
1.5. SAYILTILAR	10
1.6. SINIRLILIKLAR.....	10
1.7. TANIMLAR.....	10
1.7.1. Tek Yumurta İkizi (Monozigotik İkizler):	10
1.7.2. Çift Yumurta İkizi (Dizigotik İkizler):.....	11
1.7.3. Kişilik:.....	11
1.7.4. Sosyal Kaygı:	11
1.7.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:.....	11
BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE/ALANYAZIN VE İLGİLİ	
ARAŞTIRMALAR	12
2.1. İKİZLER	13
2.1.1. İkiz Türleri	13
2.1.1.1. Tek Yumurta İkizleri (Monozigot):	13
2.1.1.2. Çift Yumurta İkizleri (Dizigotik):.....	13
2.1.2. İkizlerde Gelişim Alanları.....	13

2.1.2.1. İkizlerde Fiziksel Gelişim	13
2.1.2.2. İkizlerde Sosyo-Duygusal Gelişim	14
2.1.2.3. İkizlerde Dil Gelişimi	16
2.1.2.4. İkizlerde Bilişsel Gelişim.....	18
2.1.3. İkiz Ergenler.....	20
2.1.4. İkizlerle Psikolojik Danışma.....	22
2.1.5. İkizlerde Arkadaş ve Eş Seçimi	27
2.1.6. İkizlerin Eğitimleri.....	29
2.1.7. İkiz Ebeveynliğinin İkizler Üzerindeki Etkisi	33
2.1.8. İkiz Araştırmaları	38
2.2 KİŞİLİK	43
2.2.1. İkizlerde Kişilik Türleri	43
2.2.1.1. Birim Kimlik:.....	44
2.2.1.2. Birbirlerine Bağımlı Kimlik:.....	44
2.2.1.3. Bölünmüş Kimlik:.....	45
2.2.1.4. İdealleştirilmiş Kimlik:	45
2.2.1.5. Kardeş Bağlanma Kimliği:.....	46
2.2.1.6. Rekabetçi Kimlik:	46
2.2.2. İkizlerde Kişilik Gelişimine Vurgu Yapan Kuramlar	47
2.2.3. İkizlerde Kişilik Gelişimini Etkileyen Noktalar	50
2.2.3.1. Ayrışma Bütünleşme:.....	50
2.2.3.2. İkiz Bağı:.....	53
2.3. İKİZLERDE SOSYAL KAYGI	56
2.3.1. Sosyal Kaygı	56
2.3.2. Epidemiyoloji.....	58
2.3.3. Sosyal Kaygı DSM-IV Tanı Kriterleri.....	60
2.3.4. İkizlerde Sosyal Kaygı Araştırmaları.....	61
2.3.5. Sosyal Kaygı ve Kişilik Arasındaki İlişkiler	62
2.4. ŞEMA TERAPİ.....	64
2.4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar.....	66
2.4.2. Şemaların Temeli	67

2.4.3. Şema Alanları Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar	68
2.4.4. Şema Modları	78
2.4.5. Şema Terapinin Aşamaları	79
2.4.6. Bilişsel Davranışçı Terapi, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler	81
2.4.7. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ile Kişilik Arasındaki İlişkiler	88
BÖLÜM III: YÖNTEM	93
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	93
3.2. ÇALIŞMA GRUBU	93
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	95
3.3.1. Sıfat Listesi:	96
3.3.2. Leibowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği:	96
3.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ):	97
3.3.4. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT):	98
3.3.5. Kişisel Bilgi Formu:	98
3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	99
3.4.1. Nicel Veri Toplama Süreci	99
3.4.2. Çalışma Grubunun Oluşturulması Süreci	99
3.6. SOSYAL KAYGIYI AZALTMAYA YÖNELİK UYGULANAN PROGRAM	100
3.7. VERİLERİN ANALİZİ	101
3.7.1. Nicel Verilerin Analizi	101
3.7.2. Çalışma Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Analizler	102
3.7.3. Deneysel Verilerin Analizi	102
BÖLÜM IV: BULGULAR	104
4.1. SOSYO-DEMOGRAFİK BULGULAR	104
4.2. DENEY GRUBUNUN OLUŞTURULMASI İÇİN YAPILAN ANALİZLER	108

4.3. ERGEN İKİZLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİ AZALTMA MÜDAHALE PROGRAMINA YÖNELİK ANALİZLER.....	128
4.3.1 Deney Grubunun Sosyal Kaygı Ön-Test Son-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	128
4.3.2. Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı'na Katılan Deney Grubu İkiz Öğrencilerin Ön Test Puanları İle Son Test Puanları Arasında Yapılan Analiz Sonuçları.....	129
BÖLÜM V: TARTIŞMA	130
5.1. TEK VE ÇİFT YUMURTA İKİZLERİNDE KİŞİLİK YAPILARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI	130
5.2. TEK VE ÇİFT YUMURTA İKİZLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	139
5.3. TEK VE ÇİFT YUMURTA İKİZLERİNDE SOSYAL KAYGIYA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI	145
5.4. ERGEN İKİZLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİ AZALTMA MÜDAHALE PROGRAMI'NA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI...	149
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER	152
KAYNAKÇA	155
EKLER.....	183
ÖZGEÇMİŞ	258

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. İkiz Kimlik Türlerine Göre Yaşanılan Problemler ve Alınabilecek Psikoterapi Türleri.....	26
Tablo 2. Türlerine Göre Sosyal Kaygı Başlangıç Yaşları.....	59
Tablo 3. Temel Şema Modları	78
Tablo 4. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Araştırma Sonuçları	86
Tablo 5. Kişilik Bozuklukları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler	90
Tablo 6. Ölçeklere göre İkiz Dağılımı	94
Tablo 7. Çalışma Grubu Demografik Özellikler.....	95
Tablo 8. Çalışma Grubunun Sosyal Kaygı Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri.....	102
Tablo 9. İkiz Türü ve Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı	104
Tablo 10. İkiz Türü ve Anne Baba Medeni Hal Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı.....	105
Tablo 11. İkiz Türü ve Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı.....	105
Tablo 12. İkiz Türü ve Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı.....	105
Tablo 13. İkiz Türü ve Anne Meslek Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı.....	106
Tablo 14. İkiz Türü ve Baba Meslek Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı.....	106
Tablo 15. İkiz Türü ve Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı.....	107
Tablo 16. Tek Yumurta ve Çift Yumurta İkizlerinde Sıfat Listesi (ACL) Alt Ölçekleri için Sınıf içi Korelasyon Katsayıları	108
Tablo 17. Tek Yumurta ve Çift Yumurta İkizlerinde ÇESÖT Alt Ölçekleri için Sınıf içi Korelasyon Katsayıları	114
Tablo 18. Tek ve Çift Yumurta İkizlerinde ÇESÖT Alt Alanları için Sınıf içi Korelasyon Katsayıları.....	119

Tablo 19. Tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinde Young Şema alt ölçekleri için sınıf içi korelasyon katsayıları	121
Tablo 20. Tek ve çift yumurta ikizlerinde Young Şema alt alanları için sınıf içi korelasyon katsayıları	125
Tablo 21. Tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinde Liebowitz alt ölçekleri için sınıf içi korelasyon katsayıları	127
Tablo 22. Deney Grubunun Sosyal Kaygı Ön-Test Son-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri	128
Tablo 23. Deney Grubunun Liebowitz Sosyal Kaygı Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları ...	129



BÖLÜM I: GİRİŞ

1.1. PROBLEM DURUMU

Tek yumurta ikizi psikoterapistler Schave ve Ciriello'ya göre (1983) ikizler insanlık tarihinin başlangıcından beri kimi zaman merak ve hayranlık kimi zaman ise korku ve nefret kaynağı olarak görülmektedir. Mitolojiler ve dinler hayatın anlamını ya da karışıklığını göstermek için ikizleri kullanmışlardır (Klein, 2003). Mitolojide tabiatüstü bir varlık olarak görülen ikizler, kimi kültürlerde mutluluk veya felaket habercisi olarak algılanmakta ve bunun sonucunda da ölüme bile terk edilebilmektedir (Tuskan ve Colombel, 1979; Thurnwald, 1932; akt., Tunakan ve ark., 1955). Bazı ilkel kültürlerde ikizlere yönelik endişeler sebebiyle, kimi zaman ikizlerden biri, kimi zaman ikisi, kimi zaman ise anneleriyle birlikte öldürülmektedir (Girard, 2003).

Sadece ikizler değil, çoklu doğumlar bugün artık tıbbın ve bütünüyle bilimin ilerleyişi nedeniyle olağan ve neredeyse kontrol edilebilir hale gelmiştir. Kısırlık tedavilerinin yaygınlaşması ile spontan şekilde çocuk sahibi olamayan kadınların tedavi sonrası birden fazla çocuk sahibi olma olasılıkları artmıştır. Çoklu doğum oranının artması ile de ikizlerin birbirlerinden farklı bireyler oldukları ve bu bakış açısı ile büyütülmeleri gerektiğini destekleyen görüşler de artmıştır (Sandbank, 2006). Böylece ikizlere yönelik idealleştirilmiş ya da stereotipleşmiş düşünceler değişmeye başlamıştır (Pogrebin, 2010). Başlangıçta ebeveynler ikizlerini iki farklı birey olarak görmekte zorlanırken, bu bilincin artması ile ebeveynler ikizlerinde neyin daha sevimli olduğuna odaklanmaktansa, onların bireyselleşmesine de odaklanmaya başlamıştır (Klein, 2012). Böylece ebeveynler tek çocuk büyütme tutumunu sergilemeye başlamışlardır. Ebeveynlerin ikizlerine yönelik farkındalıklarının artması ile de ikizlerin hem toplumda hem okul hayatlarında tekizlerden daha farklı bir değerlendirmeye ve eğitime ihtiyaçları olduğu fark edilmeye başlanmıştır.

Ergenlik dönemi ergenlerin en çok psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları dönemlerden biridir. Bu dönemde ergenler yeni sosyal ilişkiler kurmakta, yeni arkadaşlar edinmektedir. Ergen ikizler de ikiz eşleriyle arkadaşlık ve bireyselleşme

noktasında en yoğun sorunları bu dönemde yaşamaktadırlar. Bu dönemde ikizinden ayrışma çabaları sosyal ortamlara yönelmelerine ve sosyal ortamlarda reddedileceklerine yönelik geliştirdikleri düşünceler de sosyal kaygıya neden olmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995).

Sosyal kaygının en yoğun görüldüğü dönem ergenlik dönemidir. Ergenlik dönemi ikizlerde de en zor dönemlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bu dönemde ergenlerin fiziksel, zihinsel ve sosyo-duygusal gelişimlerinin zirvede oluşu, ikizlerde sosyal kaygı bağlamında kimi zaman problemlere sebep olurken kimi zaman ise ikiz olmak bir avantaja dönüşmektedir (Pearlman, 2000). İkiz olmak ergenlik döneminde daha sık görülen sigara ve alkol kötüye kullanımı bağlamında bir avantaj olarak değerlendirilmektedir çünkü ikiz ergenlerin tekiz ergenlerden daha az sigara ve alkol kötüye kullandıkları ve fiziksel olarak daha aktif olmaları sebebiyle daha sağlıklı oldukları bulgusu literatürde mevcuttur (Cooper, 2004). Ancak ergen ikizler sosyalleşme ve buna bağlı olarak sosyal kaygı yaşama noktasında değerlendirildiğinde ise dezavantajlı grup olarak görülmektedir. Bu durum literatürde hem sosyal kaygının genetik boyutuna yapılan vurgu (Torvik vd., 2016) hem de ikizlerin sosyalleşme süreçlerinin farklılığı (Lyton, 1980) ile açıklanabilmektedir. Bu noktada ikizlerden birinde sosyal kaygı görülme durumunda ikiz eşinde de sosyal kaygı görülme olasılığının yüksekliği (Fyer, Mannuzza, Chapman, Martin ve Klein, 1993) genetik boyuta; ikizlerin, ikiz eşleri yanlarında iken kendilerini sosyal olarak daha rahat hissetmesi ve ikizleri yanlarından ayrıldığında sosyal kaygı yaşamaları ise (Ainslie, 1997) sosyo-duygusal boyuta vurgu yapmaktadır.

İkiz ergenlerin hem genetik hem sosyo-duygusal gelişimleri bağlamında yaşadıkları ya da yaşayabilecekleri olası problemler de eğitim hayatlarında sorunlara sebep olabilmektedir. İkizlerin okul hayatlarında birbirlerinden ayrılmalarının sosyo-duygusal ve eğitimsel sorunlara sebep olabileceği, bu sebeple de aynı ya da ayrı sınıflarda eğitim almaları durumunun da sosyal kaygıyı tetikleyebileceği düşünülmektedir (Gleeson, Hay, Johnston ve Theobald, 1990). Ayrıca ikizler toplum içerisinde ikiz olmaktan dolayı daha fazla dikkat çekmekte, bu da sosyal ortamlarda daha fazla kaygılanmalarına sebep olmaktadır (Ainslie, 1997). Sosyal kaygının tanımında bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı durumlarda veya toplum içinde

insanların bakışlarının üzerinde olacağına yönelik belirgin ve sürekli bir korku duyması ifadesi mevcuttur (DSM-IV, 1994). Bu durumda da ikizler okul içerisinde daha fazla dikkat çekmelerinden kaynaklı olarak daha fazla sosyal kaygı yaşamaktadır. İkizlerin sosyal kaygıyı daha fazla yaşama durumları da bu konuda hem önleyici hem müdahale edici psikolojik destek almalarının önemini vurgulanmasını gerekli kılmıştır.

Ergen ikizlerde görülen en büyük problemlerden biri de ikizler arasındaki bağıdır. Bu bağ çocukluk döneminde bir avantaj iken ergenlik döneminde bir dezavantaja dönüşmektedir. İkizler arasındaki bu bağ kimlik bütünleşmelerine sebep olmaktadır (Ainslie, 1997). Kimlik bütünleşmesi de, ergenlik döneminde ikiz eşleri arasında bireyselleşmenin engellenmesine (Schave ve Ciricello, 1983) ve ikizlerin sosyalleşme sorunlarına sebep olmaktadır (Oliver ve Plomin, 2007). Tüm bunlar da ikizlerin eğitim hayatlarındaki akademik gecikmeye sebep olmaktadır (Pector, 2002). Bu sebeple ikizlere yönelik sağlanacak psikolojik danışma hizmeti ikizlerin eğitim hayatlarına da etki edecek ve akademik gelişmelerini destekleyecektir.

Literatürde sosyal kaygı ve kişilik birbirinden ayrılmayan bir bütün olarak görülmekte ve bazı kişilik özelliklerinin sosyal kaygıyı artırıcı etki yaptığı vurgulanmaktadır (Burkovik, 2016). İkizlerin sosyal gelişmelerinin ve sosyal kaygılarının incelendiği araştırmalarda da ikizlerin kişilik yapılarının sosyal kaygı üzerindeki etkisine vurgu yapılmaktadır. Bu bağlamda kişilik değişkeninin incelendiği ikiz araştırmaları özellikle Sınırdaki Kişilik Bozukluğu ve Kaçınan Kişilik Bozukluğu ile Sosyal Kaygı arasında güçlü bir ilişkinin varlığından bahsetmektedir (Isomura vd., 2015; Dell'Ossa vd., 2002; Ralevski vd., 2005; Reich, 2009). Bu iki bozukluğun da genetik faktörden etkilendiği (Torvik vd., 2016) ve bireylerde eş görülme olasılığının yüksekliği vurgulanmaktadır (DSM-V, 2013).

Sosyal kaygı üzerinde etkisi olduğu düşünülen bir diğer değişken ise bireyin yaşadığı psikolojik süreçlerdir. Bu noktada, güncel bilişsel modeller sosyal kaygı yaşayan bireylerin uyumsuz şemalarının olduğunu ve bu şemaların başkaları ile ilişki yaşadıklarında meydana geldiğini ileri sürmektedir (Hemimberg, Brozovich ve Rapee, 2010; Turner, Johnson, Beidel, Heiser ve Lydiard, 2003). Nitekim erken

dönem uyumsuz şemalar, temel inançları temsil ederek, kişinin kendisi ve başkalarıyla olan sosyal ilişkilerini etkilemektedir. Bu noktada Şema Terapi sosyal kaygı yaşayan bireylerin erken dönem uyumsuz şemalarını tespit ederek teşhis ve uygun tedavi programının sağlanması bağlamında yararlı bir araç olarak görülmektedir.

Etkili bir sosyal kaygı müdahale programının oluşturulabilmesinde bireylerin sosyal kaygıyı destekleyebilecek kişilik özellikleri ve erken dönem uyumsuz şemalarının tespiti önemlidir. Bu sebeple araştırmada çevre, kişilik ve erken dönem uyumsuz şemaların etkisi ayrıştırılabilmesi ve ikizlerin sahip oldukları erken dönem uyumsuz şemaların tespiti, uygulanacak programın hazırlanması noktasında önemli olmasından dolayı Şema Terapi kullanılmıştır.

İkizlere yönelik çalışmalar incelendiğinde ikizler arasındaki ayrışma ve bütünleşme durumunun, ikizlerin yetişkinliklerinde evliliğe uyum süreçlerini etkileyip etkilemediği üzerine (Koch, 1964; Greer, 1985), ikizlerin kendi ikizleri ile olan ilişkilerinin psikolojik boyutları üzerine (Dibble ve Cohen, 1981; Koch, 1966; Paluszny, Selzer, Vinokur ve Lewandowski, 1977; Winestine, 1969), ikiz olmanın ego gelişimin, kimlik gelişimi, yetişkinlikte başkaları ile ilişkiler konusunda psikanalitik temelli (Ackerman, 1975; Arlow, 1960), ikizlerin mizaçları (Freedman, 1965), sosyalleşmeleri (Matheny, Brown ve Wilson, 1971; Plomin ve Rowe, 1979; Scarr, 1969a; Siemon, 1980), dil gelişimleri (Conway, Lytton ve Pysh, 1980; Hay, Prior, Collett ve Williams, 1987; Mittler, 1976; Rutter, Thorpe, Greenwood, Northstone, Golding ve Stafford, 1987; Thorpe, Rutter ve Greenwood, 2003), bilişsel gelişimleri (Chaudhari, Bhalerao, Vaidya, Pandit ve Nene, 1997; Monset-Couchard, Bethmann ve Relier, 2004; Ronalds, Stavola ve Lenon, 2005; Wilson, 1975; Wilson, 1977), psikolojik gelişimleri (Case, 1996), arkadaş ve eş seçimleri (Bailey ve Pillard, 1991; King ve McDonald, 1992; Longström, Rahman, Carlström ve Lichtenstein, 2010; Lykken ve Tellegen, 1993; Rushton ve Bons, 2005), eğitimleri (Gleeson vd., 1990; Hay, O'Brien, Johnston ve Prior, 1984; Segal ve Russel, 1992; Tully vd., 2003), ebeveynleri ile ilişkileri üzerine (Feldman, Eidelman ve Rotenberg, 2004; Groothuis vd., 1982; Hay vd., 1990; Shirley, 2016; Yokoyama, Shimizu ve Hayakawa, 1995), şizofreni, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, manik

depresyon, beyin felci gibi psikiyatrik durumlar; IQ gibi bilişsel yetenekler; kişilik yapısı, suçluluk ve davranış problemleri gibi psikolojik durumlar, beslenme tercihleri (Button vd., 2007; Joseph, 2000; 2002; Kuntsi, Rijdsdijk, Ronald, Asherson ve Plomin, 2005; Levy, Hay, McLaughlin, Wood ve Waldman, 1996; Pharoah ve Adi, 2000; Topp vd., 2004) gibi konularda çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte literatürde sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalar arası ilişkiler üzerine (Calvete, Orue ve Hankin, 2013; Calvete, Orue ve Hankin, 2015; Eldoğan ve Barişkin, 2014; Mairet, Boag ve Warburton, 2014; Pinto-Guvenia, Castilho, Galhardo ve Cunha, 2006) tekiz bireylerle yürütülen çalışmalara rastlanılmakla birlikte, ikizler ile yürütülen çalışmalara rastlanılmamıştır. Ayrıca ikizlerin sosyal kaygılarının giderilmesinin amaçlandığı bir müdahale programına literatürde rastlanmamıştır.

Bu bulgular araştırmamızda ikizlerin kişilik, sosyal ve duygusal gelişimlerine yönelmenin önemli ve gerekli olduğuna dair bazı ipuçları vermiştir. Kişilik gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biri olarak “bireyleşme ve ayrışma”nın sağlıklı olarak oluşması gerektiği ve bunun olamaması durumunda da ikizlerin sosyal ve duygusal gelişimlerine de yansıyan olumsuzlukların olabileceği gözlemlenmektedir. Bu da ağırlıklı okullarda görev yapan psikolojik danışmanların bilgi ve süreç yönetme becerisine sahip olması gerektiği bir konudur. Ayrıca ikizlerinin psikolojik ihtiyaçlarına yönelik yapılacak çalışmalar aynı zamanda ikizlerin eğitim hayatları üzerinde de önemli bir etkiye sahiptir. Ancak yerel araştırmaların içinde bu konuda çalışma yapılmadığı görülmektedir.

Ülkemiz literatüründe ise, çoğul gebelik yaşayan kadınların kendi tecrübelerine dair (Aydın, 2009; Keskin-Keleş, 2010), ikizler ve çoğullarla yaşam (Şarman, Okay ve Yıldırım, 2013; Şinik, 2011), ikiz annelerinin duygu düzenleme stratejileri (Yaman, 2016) ve ikiz annelerinin genel deneyimleri (Baştumur, 2017) üzerine çalışmalar bulunmakla birlikte ikizlerin psikolojik yapılarını ortaya koyacak ve psikolojik destek sağlayabilecek müdahale programlarına yönelik çalışmalara rastlanmamıştır. Türk ikizlerine yönelik bilgi eksikliği gözlemine dayanılarak bu araştırmada ikizleriyle ve aileleriyle yüz yüze görüşme yapılması suretiyle bilgi toplanması ve bu bilgi ve ihtiyaç derlemesine dayanılarak ikizlerin sosyal kaygılarını

gidermeye destek verilebilecek bir program oluşturulması bu çalışmanın genel problemini oluşturmuştur.

1.2. AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı “Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı”nın ikiz öğrencilerin sosyal kaygıları üzerindeki etkisinin incelenmesidir.

Araştırmanın amacı kapsamında deney grubuna seçilecek deneklerin belirlenmesi sürecinde ikiz öğrenciler taranmış ve ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilere yönelik olarak ikiz öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları, kişilik türleri ve sosyal kaygıları tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinde karşılaştırılmıştır. Bu sebeple araştırmada ayrıca nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma modeli uygulanmıştır. Bu sebeple araştırmanın korelasyonel bölümü için belirlenen alt amaçlar şunlardır:

1.2.1. Tek ve çift yumurta ikizlerinin kişilik yapıları arasında uyum/farklılaşma var mıdır?

1.2.2. Tek ve çift yumurta ikizlerinin sosyal kaygı düzeyleri arasında uyum/farklılaşma var mıdır?

1.2.3. Tek ve çift yumurta ikizlerinin erken dönem uyumsuz şemaları arasında uyum/farklılaşma var mıdır?

1.3. DENENCE

Araştırmanın temel amacı kapsamında belirlenen denence aşağıda verilmiştir.

Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programına katılan deney grubu ikiz öğrencilerin ön test puanları ile son test puanları arasında son test lehine bir düşme vardır.

1.4. ÖNEM

İkizler, özellikle sağlık alanlarında ve psikolojik araştırmalarda çevre ve kalıtım arasındaki sınırı belirlemede en etkili olduğu düşünölen gruplardan biri olarak literatöre yararlı bilgiler kazandırmaktadır. Bilime her zaman hizmet eden ikizlere yönelik çalışmalar incelendiğinde ise bilimin çok ender şekilde ikizlere hizmet ettiği görölmektedir. Çünkü ikizlerin yaşantıları, gelişimleri, psikolojileri, sosyalleşme süreçleri ve ikiz olmaya dair tecrübeleri gibi konularda yeterli bilimsel çalışmalar bulunmamaktadır (Novotny, 1994).

İkizler farklı yaş dönemlerinde ve farklı gelişim alanlarında tekizlerden daha fazla sorun yaşamaktadır (Sandbank, 2006). Araştırmalara göre ikizlerin en yoğun sorun yaşadıkları yaş dönemlerinden biri ergenlik (Hay, 2006) ve en çok problem yaşadıkları gelişim alanlarından biri ise sosyo-duygusal gelişimdir (Klein, 2012). Bu sebeple ikizlerin bu yaş döneminde ve bu gelişim alanına yönelik çalışmaların literatöre önemli katkısı olacaktır.

İkiz ergenler de gelişim alanları içerisinde en yoğun problemi sosyal gelişim alanında yaşamaktadır (Klein, 2012). İkizler eğitim hayatlarına adım attıkları okul öncesi eğitimden başlamak üzere, akranları ile sosyalleşmede sorun yaşamaktadır. Bu sorunun temelinde de hayatları boyunca yanlarında her durumda bir arkadaşlarının olması gösterilmektedir. Bu da uzun vadede sosyalleşme sorunlarına sebep olmaktadır. Gelişimin bir bütün olmasından dolayı, sosyalleşme sorunları da ikizlerin diğer gelişim alanlarında da sorunlar yaşamalarına sebep olmaktadır. Tüm bu sorunların giderilmesi için başlangıç olarak sosyal gelişimlerine yönelik çalışmaların yapılması ve ikizlerin sosyal gelişimlerinin geliştirilebilmesi ve sosyal gelişime etki eden negatif faktörlerin giderilmesi için Rehberlik ve Psikolojik Danışmalık hizmetlerinden faydalanmaları önem teşkil etmektedir.

Literatöre bakıldığında ikiz ergenlerin ayrışma ve bütünleşme noktasında sorun yaşadıkları görölmektedir. İkiz eşlerinin birinden sağlıklı oranda ayrışamamaları ve sağlıklı oranda birbirleri ile bütünleşememeleri beraberinde duygusal ve sosyal sorunları getirmektedir. Bu sorunlardan biri olarak kabul edilen sosyal kaygı da ikiz ergenlerin sıklıkla yaşadıkları bir problemdir. Bu problem

beraberinde akran ilişkilerindeki bozukluklara, ikiz eşi ile aralarındaki problemlere ve eğitim hayatlarında akademik gecikme yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu sebeple ayrışma ve bütünleşme kavramının vurgulandığı bir program ikizlerin birbirleri ve arkadaşları ile olan ilişkilerine etki edeceği gibi eğitimsel problemler için de hem önleyici hem müdahale edici görev yapacaktır.

Ülkemizde ergen tekizlerle yürütülen müdahale programlarına rastlanmakla birlikte, ikiz ergenlerin tüm gelişim alanlarında sağlıklı gelişimine destek verecek bir program veya araştırmanın ülkemizde yapılmadığı görülmektedir. İkizlere psikolojik destek hizmetini verebilecek en önemli gruplardan biri olarak psikolojik danışmanlara, psikologlara ve sosyal hizmet uzmanlarına örnek olabilecek öznel bir sosyal kaygı azaltmaya yönelik psikolojik danışma programının bu araştırma kapsamında geliştirilmesi ve etkililiğinin denenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırma ile ikizlere yönelik farkındalıkların artması ve ikiz psikolojisi kavramının tanıtılması ile alana yeni bir katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

Araştırma ikizlerin sosyal kaygılarının azaltılması ve beraberinde akademik destek sağlaması konusunda literatüre destek sağlayabileceği gibi, araştırma sürecinde elde edilecek bulgular ikizlerin kişilikleri, sosyal kaygıları ve erken dönem uyumsuz şemaları konusunda daha fazla bilgi edinilmesini sağlayacak, böylece ikizlerin kalıtsal özellikleri ile çevresel faktörlerin ikizler üzerindeki etkisine yönelik alana yeni bir bakış açısı kazandıracaktır.

Yurtdışı literatüründe her ne kadar ikizler arası davranışsal ve psikolojik farklılıklara odaklanan çalışmalar olsa da (Adelman ve Siemon, 1986; Brown, Stafford ve Vanderenherg, 1967; Chaudhari vd., 1997; Cherro, 1992; Joseph, 1961; 2002) genel olarak ikiz çalışmalarının genetik boyutta yoğunlaştığı görülmektedir. Bu çalışma sonrasında elde edilen bulgular, ikizlerin birbirleri ile olan ilişkilerinde benzer kişilik yapılarının ve benzer erken dönem uyumsuz şemalarının olup olmadığı bağlamında ikizlerin kendilerine de katkı sağlayacak ve sağlıklı ayrışma bütünleşme süreci hakkında destek olacaktır.

İkizlerin sosyal becerilerinin gelişimine yönelik bilimsel veri elde edilmesi psikolojik danışma, eğitimci ve psikoloji alanlarındaki uygulamacı ve araştırmacıların koyuya ilgilerinin çekilmesini sağlayacaktır. Bu da hem çoklu doğan her yaştaki bireylere yönelik psikolojik destek programları hazırlanmasına, hem de bilimsel veri toplanmasına neden olacaktır. Böylece ikizlerin büyütülmesi, yetiştirilmesi ve eğitimleri ile ilgili yeni bakış açılarının neler olabileceği gibi noktalarda Psikolojik Danışma ve Rehberlik alanına yeni bir bakış açısı getirecektir. Bu da ikiz psikolojisi kavramını yaygınlaştırarak ikiz ebeveynlerine hem hamilelik hem de çocuk büyütme sürecinde destek programlarının hazırlanmasına yönelik temel oluşturacaktır.

Literatürde ikizlerin ikizlik ile ilgili duydukları klinik ihtiyaçları uzun yıllar görmezden gelinmiştir (Novotny, 1994). Bu sebeple de ikizler çoğu kez tekizler gibi değerlendirilmiş, ikiz olma faktörü üzerinde durulmamıştır (Sandbank, 2006). Ancak ikiz nüfusunun artması ile ikizlerle psikolojik danışma algısı yaygınlaşmaya başlamıştır. İkizlerle çalışma yapılabilmesi de okul psikolojik danışmanlarına mesleki bilgi ve tecrübe kazandıracaktır. Özellikle ikizlerin ebeveynlerinden kaynaklanan problemler yaşamalarında aile ve ikizler arasında konsültasyon sağlama ve ikizlerin ikiz olmaktan kaynaklı yaşayabilecekleri akademik sorunlara yönelik rehberlik hizmeti sağlama konularında okul psikolojik danışmanlarına tecrübe kazandıracaktır.

Literatürde ikiz bebeklerin doğum öncesi dönemden itibaren çok iyi takip edilmesi, anne adayının çoklu doğum konusunda uzmanlardan psikolojik destek ve bilgi alması gerektiği vurgulanmaktadır (Sandbank, 2006). Doğum öncesi ve sonrası anne baba tutumunun ve bakımın, bebeklerin akademik ve sosyal duygusal gelişimlerine etki ettiğine ilişkin bulgular yer almaktadır (Ainslie, 1997; Lytton, Conway ve Sauve, 1977; Sandback, 2006; Schave ve Ciriello, 1983). Ülkemizde 2015 yılında yürütülen bir araştırmada ikiz annelerin bilimsel içerikli bilgiye sahip olmadıkları saptanmıştır (Aslan, Erçevik, Tanrıverdi ve Yanardöner, 2015; Çiçek, Aslan, Duman, Karabeyeser ve Kocatürk, 2015). Ülkemizde yürütülen bir diğer çalışmada da ikiz anneleri ikiz bebek beklediklerini öğrendikleri andan itibaren hem kendilerine yönelik, hem eşleri ile ilişkilerine yönelik hem de ikiz bebeklerini nasıl

büyütmeleri gerektiği gibi konularda psikolojik desteğe ihtiyaç duydukları görülmüştür (Aslan vd., 2015; Baştemur, 2017). Bu sebeple, ikiz ebeveynleri için destek sağlayabilecek tıbbi ve psikolojik danışma grubuna da bu araştırmanın önemli veriler sağlaması beklenmektedir.

Özetle ikizlere yönelik oluşturulacak sosyal kaygıya yönelik müdahale programı ikizlerin kendileri, arkadaşları ve ebeveynleri ile ilişkilerine etki edecek, ebeveynlerin ikiz büyüme yaklaşımları hakkında olası çalışmaların önünü açacak, ikiz psikolojisi kavramının Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanında yaygınlaşmasını sağlayarak ikizlere ve ebeveynlerine yönelik destek programları oluşturulmasını sağlayacaktır. İkizlerin sosyal kaygılarının giderilmesine yönelik çalışmalar eğitim hayatları içerisindeki sosyalleşme problemleri için de önleyici ve müdahale edici etki yaparak ikizlerin akademik gelişimlerine katkı sağlayacaktır. Ayrıca özel grup olarak değerlendirilen ve farklı dinamikleri olan ikizlerle çalışmak okul psikolojik danışmanlarına da mesleki bilgi ve tecrübe kazandıracaktır.

1.5. SAYILTILAR

- 1- Grupla psikolojik danışma sürecinde grup üyeleri deneysel koşullar içinde birbirleri ile etkileşime girmemişlerdir.
- 2- Grupla psikolojik danışma oturumlarına katılan öğrenciler gruplara gönüllü olarak katılmışlardır.

1.6. SINIRLILIKLAR

- 1- Grupla psikolojik danışma uygulaması 12 oturumla sınırlıdır.
- 2- Bulgular kullanılan ölçeklerden elde edilen sonuçlarla sınırlıdır.

1.7. TANIMLAR

Araştırmada kullanılan tanımlar aşağıda verilmiştir.

1.7.1. Tek Yumurta İkizi (Monozigotik İkizler):

Monozigotik olarak da adlandırılan tek yumurta ikizleri, döllenmiş bir yumurtanın ya da zigotun bölünerek iki yumurta haline gelmesi ile oluşmaktadır.

Oluşan bebekler arasında genetik olarak %95-100 benzerlik olmaktadır (Bryan, 1993).

1.7.2. Çift Yumurta İkizi (Dizigotik İkizler):

Dizigotik olarak da adlandırılan çift yumurta ikizleri, iki yumurtanın iki farklı sperm tarafından döllenmesi ile oluşmaktadır. Oluşan bebeklerin genetik yapıları kardeşler gibi %50-65 oranında benzerlik göstermektedir (Segal ve Ream, 1998).

1.7.3. Kişilik:

Kişilik bireyin içsel süreçlerini kullanarak oluşturduğu (Burger, 2006) ve kişiye ait tüm özelliklerin, davranışların, duyguların, düşüncelerin, yeteneklerin bir arada olduğu işlevsel bütündür (Köknel, 2005).

1.7.4. Sosyal Kaygı:

Bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı durumlarda veya toplum içinde insanların bakışlarının üzerinde olacağına yönelik belirgin ve sürekli bir korku duymasıdır (DSM-V, 2013).

1.7.5. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar:

Erken dönem uyumsuz şemalar ergenlik ya da çocukluk çağında gelişen, ömür boyu genişleyen, kişinin kendisi ve diğerleri ile olan ilişkileri hakkındaki anıları, duyguları, bilişleri ve bedensel duyularından oluşan, geniş, işlevsiz ve yaygın kalıplardır (Young, 1990).

BÖLÜM II: KAVRAMSAL ÇERÇEVE/ALANYAZIN VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Tıptaki ilerlemelerle birlikte ikiz nüfusunda son yıllarda ciddi bir artış görülmektedir (Sandbank, 2006). Yardımcı üreme tekniklerindeki gelişmeler sonucu kadınların daha ileriki yaşlarda gebelik yaşamalarının artması ile dünya üzerindeki ikiz nüfusu da artış göstermiştir (Bryan ve Higgins, 2002; Langkamp ve Girardet, 2006). Tek yumurta ve çift yumurta ikizi şeklinde değerlendirilen iki ikiz türünün toplamda beş farklı şekli bulunmaktadır. Bu ikiz türlerinden çift yumurta ikizleri, erkek-erkek, kız-kız ve kız-erkek şeklinde olmaktadır. Çift yumurta ikizleri erkek-erkek ve kız-kız şeklindedir. Çift yumurta ikizleri kardeş gibi benzer genlere sahiptirler. Tek yumurta ikizleri ise genetik olarak birbirlerinin aynısı olan ancak parmak izi gibi bazı ince detaylarda farklılık gösteren çiftlerdir.

İkiz olarak büyümek, tekiz olarak büyümekten psikolojik olarak farklıdır (Rutter ve Redshaw, 1991). İkiz olmanın kardeş olmadan farkı, yanında her zaman aynı yaşta, benzer görünümde ve benzer gelişimsel görevleri olan birinin olmasıdır (Siemon, 1980). İkizlerin fiziksel olarak yanlarında kendilerine benzer birinin olması ve ebeveynlerinin ilgisini her zaman paylaşmak zorunda olmaları gibi durumlar ikizleri tekizlerden ayıran özelliklerdendir (Rutter ve Redshaw, 1991; Segal, 2000). Kimi zaman birbirine çok benzeyen kardeşlere bile “*ikiz gibisiniz*” denilmektedir. Bu durum aralarında kuvvetli iletişim olduğu düşünülen kişiler için de kullanılmaktadır çünkü toplumda ikizlerin her zaman çok iyi anlaşığına dair düşünceler bulunmaktadır (Ainslie, 1997). Literatür ise ikizlerin her zaman iyi ilişkiler kuran bireyler olmayacağını ancak tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre daha kuvvetli ilişkiler kurduğunu belirtmektedir (Segal, 2000).

Bu bölümde öncelikle ikizler, ikizlerde kişilik gelişimi, ikizlerde sosyal kaygı ve Şema Terapi hakkında bilgi verilmiştir.

2.1. İKİZLER

2.1.1. İkiz Türleri

Tek yumurta (monozigot) ve çift yumurta (dizigotik) ikizler olmak üzere iki türü vardır.

2.1.1.1. Tek Yumurta İkizleri (Monozigot):

Monozigotik olarak da adlandırılan tek yumurta ikizleri döllenmiş bir yumurtanın ya da zigotun gebeliğin ilk iki haftasında bölünerek iki yumurta haline gelmesi ile oluşmaktadır. Oluşan bebekler arasında genetik olarak %95-100 benzerlik olmaktadır (Bryan, 1993). Bu benzerlik parmak izi gibi ince detaylarda farklılık gösterebilmekte, istisnai durumlar dışında cinsiyet farklılığı göstermemektedir. Ancak tek yumurta ikizlerinin bölünme zamanına göre farklı plasenta ve kese yapıları oluşabilmektedir. Bu yapılar tek plasenta, çift kese; çift plasenta, çift kese ve tek plasenta, tek kesedir (Şarman, Okay ve Yıldırım, 2013).

2.1.1.2. Çift Yumurta İkizleri (Dizigotik):

Dizigotik olarak da adlandırılan çift yumurta ikizleri, iki yumurtanın iki farklı sperm tarafından döllenmesi ile oluşmaktadır. Oluşan bebeklerin genetik yapıları kardeşler gibi ortalama %50 oranında benzerlik göstermektedir (Segal ve Ream, 1998). Bu sebeple çift yumurta ikizlerinin birbirlerine benzeme olasılığı farklı zamanda doğmuş kardeşine benzeme olasılığı kadardır. İkizlerin üçte ikisi çift yumurta ikizidir. Çift yumurta ikizlerinde çift plasenta ve çift kese bulunmaktadır.

2.1.2. İkizlerde Gelişim Alanları

2.1.2.1. İkizlerde Fiziksel Gelişim

İkizlerin fiziksel gelişimleri anne karnından itibaren farklılıklar göstermektedir. İkiz bebekler tekiz bebeklere göre daha erken dünyaya gelme riski taşımaktadır. Aynı zamanda anne karnında tekiz bebeklere göre yer bulmakta zorlanmakta, bu da düşük ağırlıkta dünyaya gelmelerine sebep olmaktadır. Kimi zaman ise bebeklerden biri diğerinden iyi beslendiği için aralarında fiziksel farklılıklar olmaktadır. Dünyaya geldikten sonra ise ikizler arasındaki gelişimsel farklılıklar devam edebilmektedir çünkü birinin gelişim hızı diğerinden farklı

olabilmektedir (Nilsson, 1990). Ancak bu farklılık genellikle bir yaş itibari ile azalmaktadır.

Dünyaya erken gelme ya da zamanında gelme değişkenlerine bakılmaksızın, doğum ağırlığı küçük olan bebeklerin uyku, beslenme ve tuvalet eğitimlerinde sorun yaşadığı görülmüştür (Matheny ve Brown, 1971). Aynı zamanda düşük doğum ağırlığında doğan bu bebeklerin daha fazla öfke kontrol sorunu yaşadıkları, dikkatlerini toplamada zorlandıkları ve kendilerine kaza sonucu daha fazla zarar verdikleri görülmüştür (Matheny, Brown ve Wilson, 1971).

İkizler arasında fiziksel farklılıklar annenin bebeğe nasıl davranacağını da etkilemektedir. İkizlerden birinin diğerinden daha ağır olarak dünyaya geldiği durumlarda, annenin, kilosu daha ağır olan bebekle daha fazla ilgilenmeyi tercih ettiği görülmüştür (Allen, Stanley ve William, 1976). Bu durumda da daha fazla ilgilenilen bebeğin beslenmesi daha kolay olmakta, bebek daha önce ses çıkarmaya başlamakta, daha az öfke nöbeti geçirmekte ve daha sosyal olmaktadır. Tam tersi şekilde daha az ilgilenilen bebekte de daha yıkıcı davranışlar gözlenmekte ve bebek daha az sosyal olmaktadır (Sandbank, 2006).

İkizler arasında en fazla rekabetin olduğu durumların başında fiziksel gelişim gelmektedir (Pike, Coldwell ve Dunn, 2005). Bu durum ikizlerin doğdukları andan beri anne babanın ilgi ve sevgisini kazanabilmek için rekabet etmeleri ile açıklanabilmektedir (Michalski ve Shackelford, 2002; Noller, 2005). Her ne kadar tek yumurta ikizleri fiziksel olarak birbirlerine benzeseler de, anne karnındaki gelişimlerinden başlayan fiziksel farklılıklar hayatlarının devamında da gözle görülür şekilde değişiklik gösterebilmektedir. Özellikle farklı coğrafyalarda yaşayan ikizlerin yaşlanma süreçlerinin de farklı olduğu görülmektedir (Göksoy, 2004).

2.1.2.2. İkizlerde Sosyo-Duygusal Gelişim

İkizlerin anne karnındaki gelişimi, erken dönemde dahi olsa, sosyal ve duygusal gelişimi etkilemektedir. Erken doğum riskinin yüksek olmasından kaynaklı şekilde, yoğun bakım servislerinde ikizlerin daha fazla kalma riski, anne karnında ikizlerden birinin diğerinden daha iyi beslenmesi gibi sebeplerle ikizler arasında fiziksel farklılıklar olabilmekte, bu da sosyo-duygusal gelişimi etkilemektedir

(Nilsson, 1990). Ayrıca ikizlerin yoğun bakımda kalması ile de anne ve bebek arasında kurulan bağ gecikmekte, bu da ikizlerin, anneye verdikleri ilk sosyal tepkilerini geciktirmektedir (Richardson ve Richardson, 1990). Annenin kendisine daha çok ihtiyacı olduğunu düşündüğü bebeğe daha fazla ilgi göstermesiyle, anne ile ikizler arasındaki ilk sosyal bağın suçluluk ve çaresizlik üzerine olması, daha az ilgilenilen bebeğin daha az sosyal davranış göstermesi ile sonuçlanmaktadır (Mukaddes, Aydoğmuş ve Soydan, 1999).

İkizlerin birbirleri ile aralarında kurdukları bağ da sosyalleşmelerinin ikinci adımını oluşturmaktadır. İkizlerin tek başına zaman geçirme durumları oldukça nadirdir. Bu sebeple ikizi yanındayken sosyal ortamlarda kendini daha rahat hissetmektedir (Klein, 2003). Tekiz çocuklara göre arkadaş edinmeleri daha zordur çünkü yeni bir ortama girdiklerinde yine kendi ikiz eşleri ile oynama eğilimi göstermekte, bu da sosyal gelişimlerinin gecikmesine ve gerilemesine sebep olmaktadır (Klein, 2012).

İkizlerle yürütülen boylamsal araştırmalara göre, erken çocukluk dönemindeki ikizlerden birinin mizacı diğer ikiz eşinden farklı olabilmekte, bu da genetik faktörlerle açıklanmaktadır (Freedman, 1965; Matheny, Brown ve Wilson, 1971). Sosyalleşme ve sosyal davranışlar konulu bir çalışmada tek yumurta ikizlerinden birinin diğerinden daha sosyal olabildiği ve sosyal olma durumunun genetik faktörlerden etkilendiği gibi çevresel faktörlerden de etkilendiği belirlenmiştir (Scarr, 1969a). Tek yumurta ikizleri ile yürütülen bir başka çalışmaya göre, ikizlerden biri daha konuşkan, daha güler yüzlü, daha sosyal ve daha entelektüel olabilmektedir (Gesell ve Thompson, 1941). Genetik yapıları aynı olmasına rağmen ikizlerin farklı olması da çalışma da çevresel faktörlerle açıklanmaktadır. Başka bir boylamsal çalışmada ikizlerin gelişimleri farklı aylarda gözlemlenmiştir. Bu gözlemlerde ve ebeveyn değerlendirmelerinde ikizler arasında gülümseme, duygusal yakınlık arama, insanları kabul gibi sosyal davranışlarında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Matheny, Brown ve Wilson, 1971). Başka bir çalışmada ise bebeklikte sosyal davranışlar incelenmiş ve çalışmada bebeklerin annelerine ve yabancılara verdikleri sosyo-duygusal tepkileri gözlemlenmiştir. Araştırma sonucuna göre bebeklerin yabancılara verdiği tepkilerin genetik temelleri

bulunmakta ancak annelerine verdikleri tepkilerin bulunmamaktadır (Plomin ve Rowe, 1979). İkizlerde utangaçlığın kalıtsal yapısının ortaya konulması amaçlı bir çalışmada ise, tek yumurta ikizlerinde görülen utangaçlık davranışlarının çift yumurta ikizlerinden daha benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sadece kalıtsal faktörlerle açıklanamayan utangaçlık kavramının çevresel faktörlerden de etkilendiği düşünülmektedir. Özellikle anne baba tutumlarının kalıtsal yapıyı destekleyecek tarzda olduğu durumlarda ikizlerde utangaçlık davranışlarının olduğu düşünülmektedir (Fyer vd., 1993).

İkizlerin duygusal gelişimleri üzerine yapılan bir çalışmada, ikizlerin bir bütünü iki parçası olarak yetiştirildiği durumlarda duygusal sağlıklarının etkilendiği belirtilmektedir. Özellikle ebeveynlerden çok az bir bölümünün ikizlere ebeveynlik yapma konusunda uygun yaklaşım içerisinde olmalarından kaynaklı şekilde ikizler duygusal problem yaşama konusunda yüksek risk taşımaktadır (Friedman, 2008; Klein, 2012; Pearlman, 1990). İkizler arasındaki aşırı iç içe geçmiş ilişkiler de ikizlerin bireyselleşmelerinin yanı sıra sosyalleşmelerini de engellemekte, ikizlerin ego gelişiminde sorunlara sebep olmaktadır (Mukaddes, Aydoğmuş ve Soydan, 1999). İkizlerin sosyalleşmeleri üzerine yapılan bir çalışmaya göre (Siemon, 1980) ikiz eşlerinden birinin yetişkinlikte bu şekilde olmaktan rahatsızlık duyup, psikolojik olarak farklı davranmak istemesi ile duygusal problemler artışa geçmektedir. İkizler çocukluklarından itibaren iki farklı birey olarak değerlendirildiği durumlarda ise, bireyselleşme problemleri yetişkinlikte görülmemektedir. Bu da sağlıklı ikiz olma durumunun öz-kimlik ve bireyselleşme ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

2.1.2.3. İkizlerde Dil Gelişimi

İkizlerle yürütülen genetik araştırmalardan elde edilen sonuçlar değerlendirildiğinde dil gelişiminde genetik faktörlerin önemli bir rol oynadığı düşünülmektedir (Stromswold, 2001). Bu noktada da tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre dil gelişiminde yaşadıkları sorunlar benzerlik göstermektedir ancak çevresel faktörler sebebiyle tamamen uyduğu söylenememektedir (Stromswold, 2006). Prematüre doğum (Hack vd., 2000), düşük kiloda doğum (Walther, 1988), doğum esnasında yaşanan sorunlar (Bryan, 1993), dil gelişiminde gecikmelere sebep olabilmektedir. Bunun yanı sıra daha az konuşulan ve daha az

kelime girdisi olan ikiz çocuklar (Hoff ve Naigles, 2002), ailenin son ikiz çocukları da (Hoff-Ginsberg, 1998) dil gelişiminde dezavantajlı gruptadır. Dil gelişimini etkileyen bir diğer etken de ailenin sosyo-ekonomik durumudur (Hoff, 2003). Son olarak annenin eğitim durumunun düşük olması da, anne ile bebeğin iletişimini etkilemesinden dolayı dil gelişiminde gerilik üzerinde etkili bir faktördür. Araştırmalara göre de eğitim düzeyi yüksek annelerin çocukları dil gelişiminde daha hızlıdır (Hoff-Ginsberg, 1998).

İkizlerde dil gelişimi tekizlerden oldukça farklıdır. Tekiz çocuklarla kıyaslandığında ikizlerin dil gelişimi gerilik göstermektedir (Conway, Lytton ve Pysh, 1980; Hay vd., 1987; Mittler, 1976; Stafford, 1987). Bunun sebebi olarak da ikizler arasındaki özel iletişim dili gösterilmektedir (McLaughlin ve McLaughlin-Gill, 1980; Thorpe, Greenwood, Eivers ve Rutter 2001). İkizlerin kendi aralarında oluşturdukları bu dil, başka bireyler tarafından anlaşılmayan, kimi zaman sadece seslerden oluşurken, kimi zaman günlük konuşma dilindeki farklı hecelerden oluşan bir dildir (Ainslie, 1997).

Dil gelişimi konusunda ikizlerle tekizlerin karşılaştırıldığı çalışmalara göre, 2-5 yaş arası ikizler, tekizlere göre daha az konuşmasına rağmen anlatmak istediklerini ifade ederken uygun kelimeler bulmakta zorlanmamaktadırlar (Conway, Lytton ve Pysh, 1980). Hay, Prior, Collett ve Williams göre (1987), 3-4 yaşları arasındaki ikizler tekizlerle kıyaslandığında, ifadelerini yaşlarına göre daha çocuksu şekilde dile getirmektedirler. Mittler' e göre (1976), 4 yaşındaki çocuklar tekiz yaşlarına göre dil gelişiminde ortalama 6 ay geridedirler. Stafford'a göre ise (1987) ikizler ifade etme ve kavramada tekizlerden geridedirler. Rutter ve Redshaw'a göre (1991) de ikizler yaşamlarının ilk 3 yılında tekiz akranlarına göre dil gelişiminde gerilik göstermektedir Dil gelişiminde erkek ikizlerin dil gelişimleri de hem kadın ikizlerden hem de tekizlerden daha geridedir (Hay vd., 1987; Mittler, 1976). Tüm bunların sonucu olarak, dil gelişiminde geri olan ikizler okul öncesi dönemde okuma problemleri yaşamaya daha yatkındırlar (Hay ve O'Brien, 1984).

İkizlerden birinin bir cümleye başladığı ama cümlelerin ikiz eşi tarafından bitirildiği gözlemlenen bir durumdur. İkizlerin dil gelişimlerinin tekizlerden geride

olmasının bir sebebi olarak açıklanan bu durum, ikizlerden birinin diğersinin de yerine konuşması ve ifade etmesi ile gerçekleşmektedir (Tomasello, Mannle ve Kruger, 1986). Ayrıca ikiz annelerinin tekiz annelerine kıyasla bebekleri ile bireysel olarak daha az konuşması (Lytton, 1980; Lytton, Conway ve Suave, 1977) ve ikizlerden birinin anneye daha bağılı olarak onunla daha fazla konuşma eğiliminde olması ve ikiz eşi ile yeterince konuşmaması (Stafford, 1987), ikizlerin dil gelişiminde daha az kelime kullanmalarına ve daha yavaş bir dil gelişimi geçirmelerine (Stafford, 1987; Tomasello, Mannle ve Kruger, 1986) sebep olduğu düşünülmektedir.

İkizlerde görülen dil gelişimlerinin nedenlerini inceleyen bir araştırmada ikizler ile 30 aydan büyük kardeşi olmayan tekizler eşleştirilerek karşılaştırılmıştır. Araştırmada konuşma dili ve bilişsel beceriler, bebekler 20 ve 36 aylık iken hem ebeveyn değerlendirmesi hem de araştırmacı incelemeleri ile değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ikiz bebekler tekiz akranlarından 3 ay geridedir ve bu durumun gebelik öncesi, gebelik süreci ya da aile yapısı gibi faktörlerle ilişkili olmadığı bulunmuştur (Rutter, Thorpe ve Greenwood, 2003). Araştırmanın devamı niteliğindeki bir diğers araştırmada da 2 yaşındaki ikiz çocukların dil gelişimine yönelik geriliklerin doğum sonrasında aile ile çocuklar arasında kurulan etkileşimle ilgili olduğu belirtilmiştir. Gebelik depresyonu, emzirme süresi, aile yapısı ve ikizlerin dil gelişimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak anne ile çocuklar arasında kurulan iletişimsel farklılıkların, tekizlerle ikizler arasındaki dil gelişimi temelli farklılıkları açıkladığı belirtilmiştir. Annenin bebeğini konuşmaya cesaretlendirmesi, çocukla birlikte bir resme bakarken çocuğa ayrıntılı yorumlar yapmak, çocuğa kitap okumak gibi davranışların ikizlerin dil gelişiminde etkili olduğu belirtilmiştir (Thorpe, Rutter ve Greenwood, 2003).

2.1.2.4. İkizlerde Bilişsel Gelişim

Tek yumurta ikizlerinin bilişsel işlevlerdeki farklılıklarını ortaya koymak için ikizler kimi zaman bireysel olarak, kimi zaman ikiz eşleri ya da tekizlerle karşılaştırılmış ve bilişsel işlevlerde genlerin etkisine bakılmıştır. Bu çalışmaların ortak özelliklerinde ise ikizlerin paylaştıkları çevresel ortamların bilişsel yetenekleri

açıkladığı gibi, genetik yapının da bilişsel farklılıkları açıkladığı görülmüştür (Bouchard, 1997).

İkizlerde zihinsel gelişimin incelendiği çalışmalarda tek ve çift yumurta ikizleri tekiz bireylerle karşılaştırılmıştır ve farklı sonuçlara ulaşılmıştır. İkizlerin bilişsel gelişimleri ile ilgili yürütülen bir çalışmada, ikizlerin IQ puanları özellikle sözel zekâ puanlarında tekizlere göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. 4,5-6 yaş aralığındaki tek ve çift yumurta ikizleri ile tekizlerin karşılaştırıldığı bu çalışmada, 4 yaşındaki ikizlerin sözel zekâlarının tekizlere göre gecikmekte olduğu ancak 6 yaş ile bu farkın ortadan kalktığı belirlenmiştir (Wilson, 1975). Aynı şekilde McCall, Applebaum ve Hogarty'e göre (1973) çoğulların zeka puanlarının genel popülasyon ortalamasının altındadır. Ancak uzun yıllar ikizlerle psikoterapi yapan ikiz psikoterapist Klein'e göre (2012) ikizlerin bilişsel gelişimleri tekizlerden daha hızlı ve zengindir.

Erken doğan ikiz bebeklerle zamanında doğan tekiz bebekler 4 yaşlarında karşılaştırılmış ve iki grubun IQ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Chaudhari vd., 1997). Buna rağmen ikiz bebeklerden zayıf olan bebek ile daha ağır olan bebeklerin IQ puanlarının karşılaştırıldığı bir çalışmada ağır bebeklerin IQ puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür (Scarr, 1969b). Erken doğan ikiz bebeklerin zamanında doğan ikiz bebekler ile karşılaştırıldığı bir diğer çalışmada, erken doğan bebeklerin motor becerilerinin, bilişsel algılama becerilerinin, davranışlarının ve konuşmalarının geride olduğu görülmüştür (Monset-Couchard, Bethmann ve Relier, 2004). Bir başka çalışmada da ikizler ve tekiz kardeşleri karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre ikizlerin zeka puanları çocukluk döneminde tekizlerden düşüktür. Araştırma bunun sebebi olarak da ikizlerin anne karnındaki fiziksel gelişimlerini ve erken doğmalarını göstermektedir (Ronalds, Stavola ve Lenon, 2005). Bu görüşü destekleyen Boomsma ve Baal'a göre (1998), bebeklikte zekânın genetik etkisi az olmakta, altı yaş sonrası genetik etki artmaktadır.

Wilson (1977) tarafından yürütülen bir çalışmada tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinin zekaları Wechler Çocuklar için Zeka Ölçeği kullanılarak karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre tek yumurta ikizlerinin tüm ölçeklerde

IQ puanlarının ve sözel IQ puanlarının daha fazla uyum gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Çift yumurta ikizlerinde ise orta derecede bir uyum tespit edilmiştir. Wilson (1983) tarafından yürütülen geniş örneklemlili boylamsal bir başka çalışmada 500 ikiz çifti ve onların tekiz kardeşlerinin zihin gelişimi dönemsel olarak incelenmiştir. Bu inceleme bebeklikte başlamış, ergenlik sonuna kadar uzatılmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre ikizler arasındaki zekâ farklılıkları okul döneminden önce sabitlenmektedir ve her çocuğun zekâ gelişiminde ataklar ve gerilemeler mevcuttur. Tek yumurta ikizleri yaş ilerledikçe birbirlerine daha çok benzeme eğilimi göstermekte, gelişimsel aşamalarda birbirlerini yakalamaktadır. Buna rağmen çift yumurta ikizleri orta derecede bir benzerlik göstermektedir. Araştırmanın ikinci kısmında ikizler ev içinde de ev ve aile değişkenlerinin etkisinin de belirlenmesi için gözlenmiştir. Gözlem sonuçlarına göre ev içerisindeki durum genetik faktörlerden etkilenmektedir.

İkizlerin zihin kuramı yeterliklerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, 3-5 yaş arasındaki tekiz çocuklar, ikizler, kardeşi olan ikizler ve kardeşi olan çocuklar incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre kardeşi olmayan ikiz çocuklarının zihin kuramı geliştirmede dezavantajlı grupta oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yazarlar bu durumu ebeveynlerin ikizleri ile daha az iletişim kurmalarından kaynaklı olabileceğini şeklinde, çevresel faktörlerle açıklamaktadırlar (Fineberg, Brown, Cassidy ve Perkins, 2005). Ülkemizde yürütülen bir çalışma ise tam tersi bir sonuç vermektedir. Çalışmada tek çocuklar, kardeşi olan çocuklar ve ikizler incelenmiş ve ikiz lehine anlamlı bir sonuç bulunmuştur. Bu sebeple ikiz olmanın zihin kuramı geliştirmede etkili bir değişken olduğu vurgulanmıştır (Karakelle, 2012).

2.1.3. İkiz Ergenler

Ergenlik dönemi birçok bağlamda karmaşık bir dönemdir. Döneminin etkisiyle kendi bireysel kimliğini oluşturmak isteyen ergenler, diğerlerinden farklı olmak için çabalamaktadır. Bu noktada ikiz ergenlerin yaşadığı en büyük sorunların başında kendi ikiz eşinden de farklı olma çabası gelmektedir (Ainslie, 1997). Bu da, bu zamana kadar ikiz eşi ile kurduğu yakın ilişkinin sarsılması anlamına gelmektedir. Bir diğer problem de ikiz ergenlere tekiz ergenler gibi düşünülerek davranılmasıdır. Ancak tekizler ve ikizler arasında ergenlik döneminde belirginleşen farklar

bulunmakta ve ikiz ergenler farklı bir değerlendirmeye ihtiyaç duymaktadır. İkiz ergenlerin ikiz eşleri ile yaşadıkları sorunlar ve tekizler gibi değerlendirilmeleri de ergenlik döneminin ikizlerdeki en zor dönemlerden biri olarak değerlendirilmesine sebep olmaktadır.

İkizlerin kendi ikizleri ile yaşadıkları problemlerin başında aileden uzaklaşp çevreye yönelme sürecinde kendi ikiz eşinden de uzaklaşması gelmektedir. Böylece, ergenlik döneminin etkisiyle ikiz ergenler ikiz eşleriyle arkadaşlık ve bireyselleşme noktasında da sorunlar yaşayabilmektedir (Novotny, 1994). İkizlerden birinin farklı arkadaşlar edinmesi ve onlara değer vermesi, ikiz eşinin, kendisinin terk edildiğini düşünmesine sebep olabilmekte, özellikle de ikizlerden birinin arkadaş ortamında daha popüler ya da aktif olduğu durumlarda diğer ikiz eşi sorun yaşamaktadır (Ainslie, 1997). Diğer bir nokta ise duygusal ilişkilere de ikizlerden birinin duygusal olarak başka birine yakınlaşması da ikiz eşinin yine terk edildiğini düşünmesine sebep olabilmektedir. Bu durumlar da ikizler arası rekabeti arttırarak ikizlerin aralarındaki çatışmaları arttırmaktadır. Özellikle kız/erkek ikizlerde bu durum daha da zorlaşmaktadır (Sandbank, 2006).

Her ne kadar ikizler ve tekizlerin ergenlik döneminde yaşadıkları problemleri karşılaştıran çalışmalar olmasa da (Hay, 2006) ergenlik dönemindeki ikizlerle tekizler arasında farklılıklar olabilmektedir. Bu dönemde ergenler hem arkadaşlarından, hem ailelerinden hem de çevrelerinden kaynaklı baskı yaşayabilmektedir. Bu noktada ikiz ergenlerin tekiz ergenlerden farkı, ikizlerin ayrıca ikiz eşlerinden kaynaklı baskıya da maruz kalabilmeleridir. Tüm bu baskıların temelinde de ikizlerin ikiz eşleri ile kıyaslanıyor olmaları ve ikizler arasındaki rekabet yatmaktadır. İkizler arasında görülen bağ da ergenlik döneminde daha karmaşık hale gelmekte, kimi durumda kimlik bütünleşmesine (Ainslie, 1997) kimi durumda ise ikizi ile çatışmaya (Sandbank, 2006) sebep olabilmektedir. Bireyselleşmenin engellenmesi ve kimlik bütünleşmelerinin oluşması da sosyalleşme sorunlarına (Oliver ve Plomin, 2007) tüm bunlar da ikiz ergenlerin eğitim hayatlarındaki akademik gecikmeye sebep olmaktadır (Pector, 2000). Kimi durumda ise ikiz olmak ergenlik döneminde bir avantaja dönüşmektedir. Nitekim, tekizlerin aile, arkadaş ya da çevre ile yaşadıkları problemlerde kendilerine destek olacak

kimselerinin olmaması olasılığı varken ikizlerde böyle bir olasılık yoktur çünkü ikiz eşin varlığı sosyal problemlerde bir tampon görevi yapmaktadır (Hay, 2006).

Ergenlerde özerkliğin gelişmesi bağlamında yürütülen çalışmalar, ikiz ergenlerle tekiz ergenler arasında farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Bu noktada ergenlik döneminde tekizler kendi kararlarını ebeveynleri ile ya da kendi kendilerine alabilecekken, ikizlerin kararları kendileri ve ikizinin verdiği kararlardan ciddi oranda etkilenmektedir (Hay, 2006). Bu noktada ikiz ergenlerin yapmak istedikleri aktivitelerde ebeveynleri diğer ikizinin de dahil olması koşulunu getirebilir ve ebeveynler bilinçli ya da bilinçsiz şekilde ikizlerden birine muhbir misyonu yükleyebilir. Bu noktada yapılan bir çalışmaya göre de her ne kadar tekizlerle ikizler arasında özerklik bağlamında sorunlar yaşanmasa da tek yumurta ikizlerinin diğerlerine göre daha az özerk oldukları sonucuna ulaşılmıştır (Hay, 2006).

Bu noktada literatürde ergenlik dönemindeki ikizlerle ilgili 3 önemli durum görülmektedir. Bunlardan ilki ergen ikizlerin ikiz olmayı sevmemeleri ya da inkâr etmeleri durumudur. Bu durum da rekabet ile bağlantılıdır. Diğer durum ikiz olma konusunda ikizlerden birinin pozitif diğerinin negatif olmasıdır. Bu da ikizlerin verdikleri kararlarla birbirlerini etkilemesi ya da birinin özerk olup diğerinin olmaması ile ilişkilidir. Son durum ise bireyselliğini ikiziyle aynı şeyi yaparak ifade etme durumudur. Bu durum da belli bir dersi ya da kariyeri seçen ikizin eşinin de aynı alana yönelmesi ile açıklanabilmektedir (Sandbank, 2006).

2.1.4. İkizlerle Psikolojik Danışma

İkiz olmak her ne kadar özünde patolojik bir durum olmasa da (Pearlman, 1990) ikizlerin ikizlik ile ilgili duydukları klinik ihtiyaçları uzun yıllar görmezden gelinmiştir (Novotny, 1994). Dünya üzerindeki ikiz nüfusunun artması ile de ikizlerle psikolojik danışma son yıllarda üzerinde durulan önemli konulardan biri haline gelmiştir. İkizlerle psikolojik danışma yapabilmek özel bir uzmanlık alanı getirmektedir çünkü ikizlerle çalışan psikolojik danışmanların dikkat etmesi gerekenler noktalar bulunmaktadır. Bu noktaların başında da ikizlerin özel durumlarının göz önüne alınması, gelişimsel durumlarının belirlenmesi ve ikizlerin iki ayrı birey olarak değerlendirilmesi gelmektedir.

Henüz hamilelik döneminde olan ikiz anne adayları, yaşadıkları zorlu hamilelik süreci nedeniyle zorluklar yaşayabilmektedirler. İkizlerin anne karnındaki fiziksel durumlarının birçok konuda ikizlerin gelişimini etkilediği göz önüne alındığında, ikiz anneleri ile yapılacak psikolojik danışmanın anne adaylarını rahatlatarak etkisi olabilmektedir. Mutlu hamilelik döneminin de sağlıklı bebekler dünyaya getirmekte etkisi olmaktadır. Anne adaylarına ikizlerin anne karnındaki ve doğum sonrası halleriyle ilgili destek sağlanması, olası komplikasyonlar hakkında bilgilendirmek ve bu durumlarda neler yapılacağına yönelik destek sağlamak, ebeveynlere ikiz büyütme ve psikolojisi hakkında eğitim vermek gebelik anksiyetesini azaltabilmektedir (Klein, 2012).

Farklı sebeplerle erken doğan ya da düşük doğum kilosunda olan bebekler özel bakım ihtiyaçları sebebiyle yoğun bakım ünitelerinde kalmaktadırlar. Bu süreçte anneden ayrı kalmak zorunda olan bebekler bağlanma ve buna bağlı gizil sosyal becerilerde geri kalmaktadırlar (Richardson ve Richardson, 1990). Bu noktada anne ve bebeklerin bağlanma sürecinde daha az kaygı yaşamasını sağlayacak psikolojik destek önemlidir. Anneye, bebeklerini sıklıkla ziyaret etmesi, bebekleri ile konuşması konusunda destek verilebilir. Yoğun bakım servisinden taburcu olan bebeklerin ev hayatına alışması için gerekli düzenin sağlanması konusunda bilgilendirme yapılabilir. İkizlerden birinin diğerinden küçük olması ya da daha fazla sağlık sorunu yaşaması sebebiyle ebeveynlerin onunla daha fazla ilgilenmesi gibi bir durum söz konusu olduğunda, her iki bebeğin de anneye ihtiyacı konusunda anneler bilgilendirilebilir.

İlk çocukluk dönemindeki ikizler öfke konusunda sorun yaşayabilmekte ve daha benmerkezci olabilmektedir (Brown, Stafford ve Vandenberg, 1967; Koch, 1964). Bu karakter yapısının desteklenmemesi için ebeveynlerin tutarlı ve eşit davranmaları önemlidir. Hem ikiz eşleri hem de arkadaşları ile ilişkilerinin artırılarak, paylaşım yapabilecekleri ortamlar oluşturulmalıdır. 2 yaş ve üzeri dönemdeki ikizlere ise kendi bireysel düşüncelerinin önemli olduğuna yönelik destek sağlanmalıdır. İkizlerin kendileri hakkında kararlar almalarına izin verilmeli, ortak kararlardan kaçınılmalıdır. İkizlerin ayrı ayrı verdiği kararlar dinlenmeli, ikizler ne karar verme noktasında ne de diğer konularda kıyaslanmamalıdır (Matheny, 1981).

5 ayrı ikiz türü ile yapılan bir araştırmada (tek yumurta kadın-kadın, tek yumurta erkek-erkek, çift yumurta kadın-kadın, çift yumurta erkek-erkek ve çift yumurta kadın-erkek), ikizleri mutlu eden ve etmeyen yaşantılar tartışılmıştır (Case, 1996). İkiz eşleri ile yarıştırlmayan, kıyaslanmayan, kendilerinden daha az beklenti duyulan ve ikizlerden birinin favorileştirilmediği durumlarda ikizlerin daha mutlu oldukları gözlenmiştir. İkizleri mutlu eden bir diğer nokta da iki ayrı birey olarak görülmeleridir.

12 yaşında ikizleri olan annelerle yapılan bir çalışmaya göre tek yumurta ikizi olan anneler bebeklerini benzer şekilde giydirmeye eğilimlidirler (Robin, Maner-Idrissi ve Corroyer, 1998). Aynı şekilde ikiz anneleri ikizlerine benzer isimler koyma eğilimindedirler. İkizlerin birbirlerine benzer şekilde büyütülmesinin de ikizler üzerinde bir bütünü parçası olma algısı yaratması, ego ve kimlik bütünleşmesine sebep olmaktadır (Stewart 2000). Bu sebeple ikiz anneleri ikizleri arasındaki farklılıkları destekleyici şekilde davranmalıdır (Cherro, 1992). Ayrıca ergen ikizler, ergenlik döneminin de etkisiyle, ikiz eşleriyle arkadaşlık ve bireyselleşme konularında sorun yaşamaktadırlar (Novotny, 1994). Bu sebeple ebeveynler ikizlerine ergenlik döneminde kendi kimliklerini kazanma konusunda destek olmalıdır.

İkiz olmak bir engellilik hali olmamasına rağmen, ikiz çocuklar tekizlerden daha farklı bir değerlendirmeye ihtiyaç duymaktadır (Hay ve Preddy, 2006). İkiz olmak toplumda hemen anlaşılacak avantajları ve problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu sebeple psikolojik danışmanlar ikizlerle çalışırken bu avantajların ve dezavantajların farkına varmalıdır çünkü avantaj olarak görülen durumlar kimi bireyler için dezavantaj, dezavantaj olarak görülen durumlar ise kimi bireyler için avantaj olarak tanımlanabilmektedir. İkizler arasında tekizlerde bulunmayan benzersiz ve özel bir iletişim bulunması (Ainslie, 1997), küçük yaştan itibaren anne ve baba ilgisini, oyuncaklarını, eşyalarını paylaşmayı öğrenmek (Rutter ve Redshaw, 1991; Segal, 2000), yeni bir ortama girdiklerinde yanlarında hep arkadaşlarının (ikiz eşlerinin) olması (Klein, 2012) ve her zaman daha iyisini yapmaları için çabalamalarına sebep olan bir rakibe sahip olmaları (Michalski ve Shackelford, 2002; Noller, 2005) ikiz olmanın avantajlarından (Klein, 2003). Diğer taraftan dil

gelişiminde yaşanan olası sorunlar (Conway, Lytton ve Pysh, 1980), ego bütünleşmesi ve ikizleşme yaşama olasılığı (Joseph, 1961; Klein, 2003; 2012), ayrışma ve bütünleşmede yaşanan sorunlar (Ainslie, 1997; Klein, 2003; 2012), eğitimsel sorunlar (Tully vd., 2003), eş seçiminde ikiz arzulama durumu da (Jarrett, 1980; Klein, 2003; Pogrebin, 2010) ikiz olmanın dezavantajları olarak değerlendirilmektedir. Bu noktada avantaj olarak görülen durumlar kimi bireyler için dezavantaj, dezavantaj olarak görülen durumlar ise kimi bireyler için avantaj olarak tanımlanabilmektedir.

Psikolojik olarak sağlıklı ikiz olmak demek kendi kimliğini ve bağımsızlığını sağlamak demektir. Ancak ikizler üzerinde kurulan sosyal baskı ve ikizlere yönelik bakış açıları, ikizlerin ikizliğe yönelik negatif düşünce geliştirmelerine sebep olmaktadır (Novotny, 1994). İkizler her ne kadar ikiz olmaya yönelik negatif bakış açısı geliştirse de, yapılan bir çalışmaya göre ikizlerin çoğu ikiz olmaktan hoşlanmakta birbirlerini desteklemekte, kariyer konusunda birlikte çalışmakta ve ikizi ile sabırlı ve neşeli ilişkiler kurmaktadır (McLaughlin ve McLaughlin-Gill, 1980).

Ainslie (1997), “ikizliğin ütöpik görüşü” isimli bir kavram üzerinde durmaktadır. Bu kavram sosyal çevrenin ikizlerin çok iyi anlaştığı, birbirleri ile çok iyi ilişkiler kurduklarına yönelik bir kavramdır. Ancak ikizler üzerinde çift yönlü bir bakış açısı geliştirilmesi gerektiğini belirten Ainslie, bazı ikizlerin ideal düzeyde ikizlik ilişkisi yaşadıklarını, ikiz eşleriyle arasındaki ilişkilerin ne kadar özel olduğuna odaklandıklarını ancak bazı ikizlerin bu ütopyanın bir parçası olmaktan mutluluk duymadıklarını ve ikizleri ile kurdukları mesafeli ilişkilerin gerçek ikizlik olduğunu düşündüklerini belirtmiştir. Bu düşünceyi destekleyen bir diğer araştırmaya göre, ikizler kendileri ile ilgili konuları ikiz eşleri ile paylaşmakta zorluk yaşadıkları ancak diğer kardeşlerinde bu zorluğu yaşamadıkları görülmüştür (Novotny, 1994).

Klein’e göre (2012), bireyden bireye değişmekle birlikte, ikizlerin en çok yaşadığı psikolojik problemler şunlardır: Ebeveynleri tarafından ihmal ve istismara uğramalarından kaynaklı yaşadıkları acı ve öfkenin sebep olduğu depresyon, partnerleri ya da eşleri ile yaşadıkları problemler, ikiz eşinden ayrılmalardan

kaynaklı kaygı bozuklukları, boşanma sonrası yaşanan problemler, ikizinin hastalığı ya da ölümü sonrası yaşanan matem, Bipolar Bozukluk, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Bulimia ya da Anoreksiya'dır. İkizlerin kimlik türlerine göre yaşadıkları problemler ve almaları olası psikoterapi türleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. İkiz Kimlik Türlerine Göre Yaşanılan Problemler ve Alınabilecek Psikoterapi Türleri

İkiz Kimlik Türü	Psikolojik Problemler	Psikoterapi Türü
Birim Kimlik	Klinik Depresyon TSSB	Hiçbir Tür
Birbirlerine Bağımlı Kimlik	Klinik Depresyon İntihar	Krize Müdahale Uzun Dönem Psikodinamik Psikoterapi
Bölünmüş Kimlik	Klinik Depresyon TSSB Yeme Bozuklukları	Uzun Dönem Psikodinamik Psikoterapi
Bireysel Kimlik (Kardeş Bağlanma Kimliği)	Kaygı Bozuklukları Bipolar Bozukluk Uyum Bozuklukları	Uzun ya da Kısa Dönem Psikodinamik Psikoterapi

Kaynak: Klein, (2003)

İkizlerle psikolojik danışma sürecinde ikizlerin bağlanma süreçleri hakkında derinlemesine bilgi sahibi olunmalıdır. İkizlerin birbirleri ile kurdukları bağın kardeşlerle kurulan bağdan daha farklıdır (Klein, 2012). Özünde kardeşlerle kurulan bağa benzemekte ancak bu bağdan çok daha güçlü olmaktadır. Bu sebeple öncelikle aradaki bu bağın yapısı hakkında bilgi sahibi olunmalıdır. Ayrıca ikizlerin danışmada yaşayabilecekleri olası stresin ikizler arasındaki bağı kutuplaştırmaya sebep olduğu ve ikizler arasında önemli farklılıklar oluşturacağı göz önünde bulundurulmalıdır (Torgersen ve Janson, 2002). Ancak bu noktada psikolojik danışmandan beklentiler ikizler arasında psikolojik olarak sağlıklı bir farklılaşma oluşturulmasıdır çünkü ikizler arasındaki sağlıklı psikolojik farklılaşma, yetişkin olma, ruh sağlığı, başarı ve hayattaki mutluluk gibi birçok noktanın gelişimini sağlayacaktır (Klein, 2012). Psikolojik danışma esnasında oluşturulmak istenen psikolojik farklılaşma sürecinde ikizler kendi benlik algılarına yönelik duygusal hassasiyet gösterebilmektedir. Kimi ikizler bu sürecin kolaylıkla üstesinden gelebilmekte kimileri ise çatışma yaşayabilmektedir. Bu sebeple her ikiz türünün birbirinden farklı bir ayrışma süreci yaşayacağı göz önünde bulundurulmalıdır (Klein, 2012).

İkizlerle psikoterapi noktasında psikodinamik ve bilişsel davranışçı yaklaşımın etkili olduğu düşünülmektedir (Klein, 2012). Bu bağlamda değerlendirildiğinde psikodinamik yaklaşım ikiz yaralarının iyileşmesinde uzun dönemde fayda sağlamaktadır. Bunun sebebi ise psikodinamik yaklaşımın geçmiş ilişkilerin ve yaşantıların, çocuğun ve yetişkinin gelişimine olan etkilerini inceliyor olmasıdır (Shedler, 2012). Bilişsel davranışçı yaklaşım da derin olmayan ikiz yaralarının iyileştirilmesinde etkilidir (Klein, 2003; 2012). Kişinin kendi gücünü fark ederek, ikizi ile ilişkisine yönelik düşüncelerini ve davranışlarını değiştirmesini sağlamaktadır.

2.1.5. İkizlerde Arkadaş ve Eş Seçimi

Bireylerin eş seçimini etkileyen faktörleri inceleyen çalışmalarda, bireylerin kendilerine benzer kişileri eş ya da partner seçiminde uygun kişi olarak gördükleri sonucuna ulaşılmıştır (Jacob, McClintock, Zelano ve Ober, 2002; Rushton ve Bons, 2005). İnsanların eş seçiminde kendilerine benzeyen kişileri seçmelerinin sebepleri olarak da benzer dünya görüşünde olan, benzer aile yapısındaki kişiler tarafından benzer yöntemlerle yetiştirilmiş olmak gösterilmektedir (Rushton ve Bons, 2005). Bu durum da evlilik doyumunu arttırmaktadır (Russell, Wells, Rushton, 1985). Kendisine ya da ikizine benzer kişileri eş olarak seçmenin ikizler için de geçerli olduğu düşünülmektedir.

İkizler arasındaki kuvvetli bağlar, ikizlerin diğer ilişkilerinde de ikiz olmaya benzer bir iletişim kurmak istemelerine sebep olmaktadır. “*İkiz arzulama*” olarak adlandırılan bu durum ikiz bireyin, ikiz eşi ile kurduğu ilişkiyi, yetişkinlik döneminde, başka bireylerle yeniden kurmak istemesi şeklinde tanımlanmaktadır (Jarrett ve McGarty, 1980). Bu konuda yapılan olgu çalışmalarında ikizlerin bilinçli ya da bilinçsiz şekilde, ilişkilerinde ikiz eşlerine benzer kişileri seçme eğiliminde oldukları ve arkadaşlarını ego bütünleşmesi yapabilecekleri kişilerden seçtikleri görülmüştür (Klein, 2003). Ancak ikizinden gördüğü yakınlığı arkadaşlarından görememesi durumu da duygusal sorunlar yaşamalarına sebep olabilmektedir (Jarrett ve McGarty, 1980; Klein, 2003; Pogrebin, 2010).

İkizlerle yapılan çalışmalarda, eş ve arkadaşlık seçimlerinde benzer kişileri tercih etmenin genetik bir boyutu olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Rushton ve Bons (2005) tarafından tek yumurta ikizleri ile yürütülen bir çalışmaya göre, tek yumurta ikizleri arkadaş seçimlerinde çift yumurta ikizlerine göre daha kendilerine benzeyen kişileri seçmektedir. Ayrıca tek yumurta ikizleri eşlerini kendi ikiz eşlerine benzeyen kişilerden seçmektedir. Bu seçimin de %10 ile %30 arasında genetik olduğu düşünülmektedir. Her ne kadar bu noktada genlerin etkisine yönelik bir bilgi olmasa da, bu durumun kişilik özellikleri arasındaki uyum ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. 901 çift ve tek yumurta ikizleri ile onların eşleri ile yürütülen bir araştırmaya göre ise, evli ikiz çiftler araştırmanın kişilik, sosyal davranışlar, dini inançlar ve boş zaman faaliyetlerini değerlendirme değişkenlerinde birbirlerine benzemektedirler. Araştırmada ayrıca tek yumurta ikizi çiftlerin eşlerine, ikiz eşlerinin arkadaş seçimleri sorulmuştur. Buna göre tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizlerine göre arkadaş seçiminde kendilerine benzeyen kişileri daha çok tercih ettikleri görülmüştür (Lykken ve Tellegen, 1993).

İkizlerin ayrışma-bütünleşme arasında kurdukları sağlıklı bağ, yetişkinlikte evliliğe uyum sürecini etkilemektedir (Greer, 1985). Doğdukları andan itibaren yanlarında her zaman başka birinin olması hissine alışmalarından dolayı (Klein, 2003) ikizlerde erken yaşta evlilik daha fazla görülmektedir (Schave ve Ciriello, 1983). İkizlerin literatürde ayrışma ve bütünleşme konusunda sorun yaşayan bireyler olarak gösterilmelerinden dolayı (Ainslie, 1997; Klein, 2003; 2012) bir araştırmada da kendi ikiz eşleri ile yaşadıkları ayrışma ve bütünleşme süreçlerinin evlilik uyumuna etkisi değerlendirilmiş ve ikizlerin eşlerini kendi ikiz eşlerine benzeyen kişilerden seçtikleri ve eşlerinde kendi ikiz eşlerini aradıkları görülmüştür (Klein, 2003).

İsveç'te geniş örneklemlili 7600 ikiz ile yürütülen bir çalışmaya göre, ikizler arasındaki eşcinsel davranışların hem kalıtsal hem de çevresel faktörlerden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. İkizlerin aile çevresinin aynı olması, benzer toplumsal tutumlardan etkilenmeleri de cinsel yönelimlerini etkileyen faktörler olarak değerlendirilmiştir (Langström, Rahman, Carlström ve Lichtenstein, 2010). Bu konuda yapılan diğer çalışmalar da (Bailey ve Pillard, 1991; King ve McDonald,

1992) ikizlerin cinsel yönelimlerinin aynı şekilde hem genetik faktörlerden hem de çevresel faktörlerden etkilendiği yönündedir.

2.1.6. İkizlerin Eğitimleri

İkiz nüfusunun artmasına paralel olarak ikizlerin eğitim süreçlerinin nasıl olacağına yönelik sorular da artış göstermiştir (Novontny, 1994). Bu soruların başında ikizlerin aynı sınıfta mı yoksa ayrı sınıflarda mı eğitim alması gerektiği, ayrı sınıflarda olmaları durumunda daha önce ayrılma yaşamayan ikizlerin bu duruma nasıl tepki vereceği ya da bu durumla nasıl başa çıkılacağı, akademik başarılarının tekizlerle ya da ikiz eşleri ile kıyaslanıp kıyaslanamayacağı, ikizlerden birinin sınıf tekrarı yapması durumunda neler yapılacağı, okullarda ikiz öğrencilere yönelik bir eğitim politikası olup olmadığı, öğretmenlerin ikizlere yönelik tutumlarının nasıl olması gerektiği, ikizlerin okul içerisindeki arkadaşlık ilişkilerinin nasıl olması gerektiği gibi sorular gelmektedir. Bu sorulardan bazıları literatürde cevap bulurken, bazıları araştırılmaya devam etmektedir.

İkiz öğrencileri farklı sınıflarda eğitim görmeleri için ayırmak Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygın olan bir yaklaşımdır. ABD'de Segal ve Russel (1992) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre ikizlerin %84'ü farklı sınıflarda eğitim almaktadır. İkizlerin eğitim hayatlarının nasıl olması gerektiğine yönelik soruların artması ile okullarda da ikizlere yönelik okul politikaları oluşturulmaya başlanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'nde birçok okul ikizlerin farklı sınıflarda eğitim almaları gerektiğine yönelik bir okul politikası uygulamaktadırlar. Ancak bu politikalar uygulanma esnasında ebeveynlerin görüşlerine yeterince önem verilmemekte, ikizlerinin farklı sınıflarda mı yoksa aynı sınıfta mı eğitim almalarını istedikleri ailelere sorulmamakta ve bu karar aile ile birlikte alınmamaktadır (Tully vd., 2003).

Avustralya'da ise daha farklı bir uygulama bulunmaktadır. İkizlerin okul hayatına alışmalarını kolaylaştırmak için ikizlerin çoğu ilk sınıfa birlikte başlamakta, okula uyum süreçlerinin tamamlanması ile ortalama üçüncü sınıf sonrası farklı sınıflarda eğitim almaya devam edecek şekilde ayrılmaktadırlar. Avustralya'da ikizlerin birinci sınıfta ayrılma oranı %25 iken, üçüncü sınıf ile altıncı sınıf arası ayrılma oranı %60'tır (Gleeson vd., 1990). Ebeveynler bu kararın kendilerine de

danışılarak verilmesi gerektiği kanaatindedir ancak aynı araştırma sonucuna göre ebeveynler ikizlerin sınıf ayrımlarının kendilerine sorulmadan yapıldığını belirtmişlerdir.

Avustralya’da ikizlerin eğitim hayatları üzerine yürütülen bir çalışmada ikiz ebeveynlerine ve ikizlerin öğretmenlerine ikizlerin neden ayrı sınıflarda olması gerektiğine yönelik gerekçeleri, ikizlerin farklı sınıflarda eğitim almalarının ikizler üzerindeki etkisi ve ebeveynlerin bu konudaki düşünceleri sorulmuştur. Araştırmada ikizler ilk sene ayrılmış, ikinci sene tekrar aynı sınıfta eğitim görmeye başlamıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, öğretmenlerin ikizlerin ayrı sınıflarda eğitim almaları gerekliliğine yönelik gerekçeleri sırasıyla, ikizlerin birbirlerine olan bağlılıkları ve güvenmeleri, birbirlerinin konuşmalarını kısıtlayan davranışları, sosyal olgunluk, ikiz eşi yanında olduğunda onunla sosyalleşmek istemeleri ve yetenek farklılıklarıdır. Ebeveynlerin gerekçeleri ise sırasıyla, ikizlerin birbirlerine olan bağlılıkları ve güvenmeleri, ikizler arası dil, ikizlerin kendi ikizleri ile sosyalleşmelerine yönelik istekleri ve birbirlerini kısıtlayan davranışlarıdır. Çalışmada elde edilen bir diğer bulguya göre, ikiz anneleri ikizlerin aynı sınıfta mı yoksa başka sınıflarda mı eğitim görmek istedikleri kararının ikizlere sorulmasını ve onların isteklerine göre karar verilmesini istemektedirler. Araştırmaya katılan ikizlerin ebeveynleri, çocuklarının ayrı sınıflarda olmaktan ötürü mutsuz olduklarını düşünmektedir. Mutsuzluk ise tek yumurta ikizlerinde çift yumurta ikizlerine göre daha fazladır (Gleeson vd., 1990).

İkizlerin aynı sınıflarda ya da ayrı sınıflarda eğitim almaları ve bu durumların karşılıklı olarak incelenerek hangi durumun ikizlerin akademik ve duygusal gelişimine daha fazla katkı sağladığı yönünde yeterli araştırma yapılmamasına rağmen (Gleeson vd., 1990) ikizlerin okulda birbirlerinden farklı sınıflara verilmek istenmesinin bazı sebepleri bulunmaktadır. Bu sebeplerden ilki ikizler arasındaki kuvvetli bağın ikizlerin akademik gelişimini etkileyeceği ve ikizlerin farklı sınıflarda eğitim almaları ile aralarında kurulabilecek olası patolojik ilişkinin önünün kesilmesidir (Hay ve Preddy, 2006). Bir diğer sebep ikizlerin birbirlerine bağlı şekilde hareket etmeleridir. Bu durumun sınıf ortamında akademik bir konuda birbirlerine göre davranmalarına sebep olabileceği düşünülmektedir (Beuchamp ve

Brooks, 2003). Ayrıca ikizlerin aile ortamında rekabet ile büyütülmüş olmalarının okul ortamında da bunu devam ettirmelerine ve aralarındaki yarış sebebiyle akademik anlamda etkilenebileceklerine yönelik düşünceler de mevcuttur (Segal ve Russell, 1992). Aynı sınıfta olan ikizlerin sınıf içinde daha rahat bireyselleşecekleri, öğretmenlerin ikizleri kendi ikiz eşi ile değil, sınıftaki diğer öğrencilerle daha kolay kıyaslayacağı, ikizlerin yaşadıkları herhangi bir sorunu kendi ikiz eşlerine söylemeden daha kolaylıkla çözebileceği, ikizlerin daha rahat arkadaş ilişkisi kurabileceği ve bir birey olarak sosyalleşebileceğidir (Gleeson vd., 1990). Bir diğer sebep de öğretmenlerin kimi zaman ebeveynler gibi ikizlerden birini favorileştirmeye yönelik eğilim içerisinde girebilme olasılığıdır (Sandbank, 2006). Bu durumda favori olarak görülen ikiz, akademik gelişim sağlayabilecekken, ikiz eşi zorluklar yaşayabilecektir. Aynı sınıflarda eğitim almaları da bu durumu engelleyebilecektir. Literatürde ikizlerin aynı sınıfta eğitim almaları gerektiğine yönelik düşünceler de bulunmaktadır. Bunlar; birbirlerinden ayrıldıklarında rahat olsalar dahi, eğer okul dönemi öncesinde birbirlerinden ayrılmamış iseler birbirlerini daha kolaylıkla destekleyebilecekleri, ikiz eşlerinin ne yaptığını kolaylıkla inceleyebilecekleri, eğer ikizlerden biri daha baskın ise, ikiz eşinden ayrı olmanın rahatsızlık yaşamasına sebep olabileceği, öğretmenler farklı olduğunda ikizlerin evde akademik olarak daha fazla karşılaştırılabileceğidir (Gleeson vd., 1990; van Leeuwen, van Den Berg, van Beijsterveldt ve Boomsma, 2005).

Bir diğer araştırmada, aynı sınıflarda eğitim alan tek yumurta ve çift yumurta ikizleri karşılaştırılmış, tek yumurta ikizlerinin anksiyete, depresyon gibi problemleri daha fazla içselleştirdikleri ve benimsedikleri sonucuna ulaşılmıştır. Aynı çalışmada elde edilen bir diğer sonuca göre, aynı sınıfta ya da farklı sınıfta eğitim almak ikizlerin DEHB ve dışa dönük olma gibi toplum yanlısı davranışlarını etkilemediği bulunmuştur (Tully vd., 2003). Bunların dışında, ikizlerin okul içindeki arkadaşlık ilişkileri önemli bir diğer noktadır. İkizler okula yanlarında arkadaşları ile başladıkları için diğer arkadaşlarından uzak durmak ve sadece kendi ikiz eşiyle vakit geçirmek isteyebilmektedirler (Belmont ve Marolla, 1973). Okul öncesi dönemindeki ikiz çocuklarla yapılan bir çalışmaya göre, birbirlerine çok bağlı olan ikizlerin sadece birbirleri ile vakit geçirip diğer arkadaşları ile sosyalleşememelerinden kaynaklı şekilde okul öncesi eğitiminden faydalanamadıkları ve dil gelişiminde sorun

yaşadıkları görülmüştür (Hay vd., 1987). Bu konuda yapılan bir diğer çalışmada da ayrı sınıflarda eğitim alan ikizler ikiz eşlerinden ayrıldıktan sonra kısa vadede içe kapanık davranışlar göstermekte ancak uzun vadede böyle bir sorun göstermemektedir (van Leeuwen vd., 2005).

İlkokul çağındaki ikizler, birbirlerini bağlanma figürü olarak görmekte, okul içerisinde yaşanacak olası bir soruna karşı birbirlerini desteleyecek ve yeni okul ortamına alışmalarına yardımcı olacak kişiler olarak görmektedirler (Lander, 2008). Doğdukları andan itibaren birbirleri ile vakit geçiren, paylaşımlarda bu bulunan ikizler okulda birbirlerinden ayrıldıklarında sorunlar yaşayabilirler (Tully vd., 2003). Okula başlama ile de farklı sınıflarda eğitim görmeye başlayan ikizler ilk defa ikiz eşlerinden ayrıldığında, duygusal desteğe ihtiyaç duyabilmektedirler. Bu sebeple ikiz anneleri ikizlerinin bu durumdan etkilenmelerine yönelik kaygılarından dolayı ikizlerin okul ortamına alışana kadar aynı sınıfta olmalarını istemektedirler (Segal ve Russell, 1992). İkizlerinin farklı sınıflarda eğitim almalarını destekleyen annelerin gerekçeleri ise ikizlerinin bireyselleşmelerini istemeleridir (Gleeson vd., 1990; van Leeuwen vd., 2005). Ayrıca, tek yumurta ikizi olan anneler ikizlerin aynı sınıfta eğitim görmelerini çift yumurta ikizlerinden daha fazla istemektedirler (Gleeson vd., 1990).

İkizler arasında görülen ayrılık anksiyetesi 6-11 yaş aralığındaki ikizlerde daha az problematik olarak değerlendirilmektedir çünkü bu yaş aralığındaki ikizler kendileri olmayı sevmektedirler (Klein, 2012). Bu durumu Piaget bu dönemdeki çocukların kendi kimliklerinin psikolojik boyutunu anlamaktan ziyade, günlük tecrübelerle kim olduklarını anlamaya çalıştıkları şeklinde açıklamaktadır (Piaget, 2016). Bu yaş dönemi de ilkökul çağına denk gelmesi sebebiyle, çocukların okullarda ayrı sınıflarda eğitim almalarının onları diğer yaş aralıklarından daha az etkileyebileceği şeklinde yorumlanabilir.

İkizler erken doğum sebebiyle büyüme ve gelişmeleri diğer bebeklere göre daha yavaş olabilmekte (Rooney, Hay ve Levy, 2003) bu da bebeklerin gelişimsel süreçlerini etkilemektedir. Özellikle doğması gereken haftadan çok daha önce dünyaya gelen ikizlerin okul hayatlarına hangi yaşta başlayacağına yönelik bir kafa

karışıklığı yaşanmaktadır (Hay ve Preedy, 2006). İkiz çocuklar bu noktada gelişimsel olarak değerlendirilmeli, ebeveyn ile okul arasında kurulacak etkileşim ile çocukların okula daha geç başlama olasılıkları değerlendirilmelidir. Nitekim erken doğan bebeklerde tıbbi olarak doğdukları zaman değil, doğmaları gereken zaman düzeltilmiş yaş olarak değerlendirilmektedir.

İkizlerin farklı sınıflarda ya da aynı sınıfta eğitim almaları konusunda okul psikolojik danışmanlarına bazı görevler düşmektedir. Öncelikle okulda bu konuda bir eğitim politikası var ise bu politika ebeveynler ile de paylaşılarak, ikizlerin aynı sınıfta ya da ayrı sınıfta olmalarına, ikizlerin de değerlendirmeleri ebeveynlerle birlikte yapılarak karar verilmelidir (van Leeuwen vd., 2005). Nitekim aşırı bireysel ikizler aynı sınıfta olmayı istemeyecekler, yakın çiftler ayrı sınıflarda olmaktan faydalansalar bile buna yönelik travmatik tepkiler verebilecekler ve olgun bağımlılar ise aynı sınıfta olsalar da olmasalar da durumdan mutlu olacaklar ve okul ile ilgili tüm sorunların üstesinden gelebileceklerdir (Hay ve Preedy, 2006). Verilen kararın ikizlerin akademik ya da duygusal gelişimini etkilediği fark edildiğinde, ikizlere bu konuda gerekli psikolojik destek sağlanmalıdır. İkizler eğitim hayatında birbirleri ile akademik olarak kıyaslanmamalıdır (Wallace, 1986). Böyle bir durum söz konusu olduğunda bu konuda gerekli çalışmaların yapılması ve ailelerin bilgilendirilmesi gerekmektedir. İkizler hakkında ailelerle görüşülme sürecinde ikizler bir bütün olarak değil, farklı bireyler olarak değerlendirilmeli, ebeveynlere farklı dönütler verilmelidir.

2.1.7. İkiz Ebeveynliğinin İkizler Üzerindeki Etkisi

Aynı anda iki bebek sahibi olmak stres yaratıcı bir durumdur ve ebeveynlik stresini arttırmaktadır (Robin, Corroyer ve Casati, 1996). Bu durum, doğal yollarla bebek sahibi olan ya da fertilizasyon (IVF) tedavisi ile bebek sahibi olan ebeveynlerde farklılık göstermektedir. IVF tedavisi sonrası ikiz bebek sahibi olan annelerde ebeveynlik stresi daha fazla görülmektedir (Sheard, Cox, Oates, Ndukwe ve Glazebrook, 2007). Bu bulguyu destekleyen diğer çalışmalara göre de IVF tedavisi sonrası ikiz bebek sahibi olan annelerde ebeveynlik stresi ve doğum sonrası depresyonu yaşama oranı aynı tedavi ile tekiz bebek sahibi olan annelerden daha yüksektir (Glazebrook, Sheard, Cox, Oates ve Ndukwe, 2004; Olivennes, Golombok,

Ramogida ve Rust, 2005). İkiz anneleri ile yayılan boylamsal bir çalışmaya göre de ikiz sahibi olmak depresyon ve doğum sonrası 5 yıllık depresyon ile ilişkilidir ve annelerin yaşadığı doğum sonrası depresyon yıllarla birlikte artmaktadır. Aynı çalışmaya göre ikiz bebek sahibi olmak anksiyete yaşamaya sebep olmamakta ancak doğum sonrası depresyonu anksiyete ile ilişkili olmaktadır (Ystrom, Barker ve Vollrath, 2012).

Hamilelik döneminde yaşananlar doğum sonrası depresyonu ile ilişkili olmamakta ancak doğum esnasındaki ve doğum sonrasındaki faktörler etkili olabilmektedir (Ystrom, Barker ve Vollrath, 2012). Aynı anda iki bebekle ilgilenmenin getirdiği yıpranma (Robin, Corroyer ve Casati, 1996) ve IVF tedavisinin zorluğu da (Glazebrook vd., 2004; Olivennes vd., 2005) ebeveyn depresyonu tetiklemektedir. Ebeveyn depresyonu da çocuğun gelişimini etkilemektedir. Depresyon yaşayan annelerin çocukları da dil gelişimi (Grace, Evindar ve Stewart, 2003), zihinsel gelişim (McAdams vd, 2014), yetersiz beslenme (Ystrom, 2012; Ystrom, Barker ve Vollrath, 2012; Ystrom, Niegel ve Vollrath, 2009;), sosyal, duygusal ve davranışsal gelişim (Cox, Puckering, Pound ve Mills, 1987; Downey ve Coyne, 1990; Grace, Evindar ve Stewart, 2003) gibi konularda problemler yaşamaktadırlar.

Stres hem ikiz annelerinin gebelik ve bebeklerini büyütme sürecini (Feldman ve Eidelman, 2004) hem de bebekleri ile aralarında kurdukları bağı etkilemektedir (Bryan, 1992). İkiz büyütmenin ebeveyn üzerinde oluşturduğu stres, ebeveynlerin bebekleri ile daha az ilgilenmelerine bunun yerine ikizi ile daha çok vakit geçirmesini istemesine sebep olabilmekte, bu durum da çocuk ihmali olarak değerlendirilmektedir (Groothuis vd., 1982; Nelson ve Martin, 1985). Çocuk ihmali üzerine yapılan bir araştırmaya göre, çocuk koruma servislerine ikiz çocukların tekizlerden daha fazla ihmal edildiği bildirilmektedir. Araştırmacı bu durumu ikiz olmanın daha fazla çocuk ihmaline sebep olduğu yönünde açıklamaktadır (Groothuis vd., 1982). Japonya'da yapılan bir araştırmaya göre, ebeveynler ikiz çocuklarına yönelik daha fazla ihmal davranışı göstermektedir (Yokoyama, Shimizu ve Hayakawa, 1995). Ebeveynlerin yaşadıkları stresten dolayı ikizleri ile daha az vakit geçirmesi, ikizlerin kimlik, kişilik ve dil gelişimini olumsuz olarak etkilemektedir

(Ainslie, 1997). Ebeveynlerin ikizleri ile konuşmalarında bireysel konuşma yerine her ikisi ile aynı anda konuşmasının da zihin gelişimini etkilediği ve bu sebeple ikizlerin IQ puanlarının düşük olmasına sebep olduğu düşünülmektedir (Ross vd., 1980).

Anne ve bebeğin birbirlerine bağlanma süreçleri ikiz bebeklerde daha karmaşık olmaktadır (Leonard ve Denton, 2006). Annenin bebeğe bağlanma süreci hamilelikte başlamakta, bu süreç kimi zaman aynı anda iki bebeği bir bütün olarak değerlendirerek olmakta iken kimi zaman ise her bebeğe ayrı bir bağ geliştirilerek olmaktadır. Bu bağ da bebeğin anne karnındaki hareketleri, annenin sağlığı, anne ve baba arasındaki ilişkiler ve annenin yaşı gibi değişkenlerden etkilenmektedir (Damato, 2004). Ayrıca erken doğum da bebek ile annenin birbirlerine bağlanmalarını etkilemektedir. Nitekim bebekleri erken doğan ikiz anneleri, bebekleri erken doğan tekiz annelerine göre bebeklerine bağlanmakta daha çok zorluk yaşamaktadır (Ostfeld, Smith, Hiatt ve Hegyi, 2000). Bebeklerden birinin ölümcül hasta olması durumunda ise anne sağlıklı olana daha çok bağlanmaktadır (Goldberg, Perrotta, Minde ve Corter, 1986). İkiz, üçüz ve tekizlerin annelerinin bebeklerine karşı hassasiyetlerinin incelendiği bir çalışmada, bebekler 3, 6 ve 12 aylıkken incelenmiştir. Aynı çalışmada, bebeklerin bilişsel ve sembolik becerileri de 12 aylıkken incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre de üçüzler daha az ebeveyn hassasiyetine maruz kalmakta bu da bilişsel becerilerde gerilemeye neden olmaktadır. Özellikle sağlık durumu en kötü olan üçüz eşinde bu durum daha da belirgindir. İkiz, üçüz ve tekiz annelerinin depresyon, kaygı ve sosyal destek puanları arasında da anlamlı bir fark bulunamamıştır (Feldman, Eidelman ve Rotenberg, 2004).

Erken doğum ya da düşük kiloda dünyaya gelmek, bebeklerin doğum sonrası yoğun bakımda kalmalarına sebep olabilmektedir. Birçok hastane bebeklerden durumu iyi olanı ya da solunum sıkıntısı olmayanı taburcu etmekte, bebek annesi ile eve dönmektedir. Ebeveynlerin bu şekilde bebek bakımı ile ilgili tecrübe kazanmaları amaçlanmaktadır. Ancak bu durum da eve erken gelen bebeğin ergenlik döneminde benlik saygısı ya da davranışsal gelişim açısından daha iyi olması beklentisi oluşturmaktadır (Hay, 1999). Kimi hastaneler ise bebeklerin aynı anda eve

dönmelerinin anne ve bebek arasındaki bağı etkileyeceğini düşünerek, iki bebeği aynı anda taburcu etmeye yönelik politikalar belirlemişlerdir. Bebeklerden birinin hastanede kalıp diğerinin taburcu edildiği durumlarda, hastanede kalan bebek anneye bağlanmada daha fazla sorun yaşayabilmektedir (Leonard ve Denton, 2006). Bu sorunlar sadece bebeğin anneye bağlanması ile sınırlı kalmamakta, hastaneden daha geç çıkan bebeğin benlik gelişimini ve okul dönemi sosyalleşmesini etkilemektedir (Hay ve O'Brien, 1987). Karşıt cinsiyetteki ikizlerle yürütülen bir çalışmada da ikizler erken çocukluk dönemlerinde anneleri ile yakın ilişki kurmadıklarını ancak ikizleri ile yakın ve hayat boyu devam eden bir ilişki kurduklarını belirtmişlerdir. İkizler, ikizleri ile kurdukları bu bağı da yetişkinlikte bireysel kimlik geliştirmelerinde zorluk yaşamalarına sebep olduğunu ve yetişkinlik döneminde karşıt cins ile arkadaşlık kurmada sorunlar yaşadıklarını belirtmişlerdir (Shirley, 2016). Bunun sebebi olarak da annenin yokluğunda ikizlerin ikiz eşlerine vekil anne rolü yüklemeleri düşünülebilmektedir (Lander, 2008).

İkizler, özellikle de tek yumurta ikizleri, ebeveynlerin kendilerine olan tutumları, ikiz büyütme yaklaşımları ve ikiz eşlerine farklı davranmaları gibi sebeplerle, daha fazla psiko-sosyal gelişim sorunları yaşamaktadır (Ainslie, 1997; Lytton, Conway, Sauve, 1977; Sandback, 2006; Schave ve Ciriello, 1983). İkizlerin maruz kaldığı gelişimsel çevrenin sebep olduğu ilk risk prematüre ya da düşük ağırlıkta dünyaya gelmektir (Vendell, Owen, Wilson ve Henderson, 1988). Diğer risk ise psiko-sosyal risklerdir. Bu risklerin başında ikizlerin ayrı kimlik geliştirmede yaşadıkları zorluklar, benliğin farklılaşması ve güvenli öz sınırlar belirlemede yaşanan zorluklardır (Lander, 2008). Bu zorlukların oluşmasında etkili rol oynayan kişi ise ebeveynlerdir. Aynı anda iki bebekle ilgilenmek zorunda olan annelerin durumla başa çıkmada yaşadığı zorluklar ebeveynlerin ikizlerine yeterli zamanı ayıramamalarına sebep olmakta, böylece ikizleri iki farklı birey olarak değil de bir bütün olarak değerlendirmeleri durumu ortaya çıkmaktadır (Hay ve O'Brien, 1984; Robarge, Reynolds ve Groothius, 1982). Ayrıca ebeveynlerin ikizlere yönelik davranışsal farklılıklar sergilemesi de ikizleri, sosyal ve bilişsel açıdan etkileyen bir diğer risktir (Hay ve O'Brien, 1984). Ebeveynler, ikizlerine her ne kadar farklı davranışsal tepkilerde bulunsalar da ikizlerine benzer bir yaşam alanı oluşturarak birbirlerine daha fazla benzemelerini kimi zaman bilinçli kimi zaman ise bilinçsiz

şekilde desteklemektedirler (Rowe, 1981). Anneler bebekleri ile geçirecekleri oyun zamanlarını, eğlence zamanlarını extra olarak görmekte, önceliği bebeklerin bakımları ile ilgili konulara vermektedirler (Robin, Josse ve Tourette, 1988). Bu da annenin bebeklerle yeteri kadar ilgilenememesi anlamı taşımaktadır. Ayrıca anneler aynı anda aynı şeylere ihtiyaç duyan bebeklerle nasıl ilgilenmeleri gerektiğince yönelik de zorluklar yaşamaktadır (Goshen-Gottstein, 1980). Bu zorluklar da bebekleri etkilemektedir. İkizler ise, anneleri ile olan ilişkilerinde anneleri ile beraber yeteri kadar oyun oynayamama, annenin çocuğuna yönelik dikkat ve ilgisinin azlığı, annenin yeterli duygusal yakınlık gösterememesi, anne ile daha az konuşma ve bu konuşmalarda daha fazla karmaşanın olması ve annenin disiplin konusundaki tutumları gibi noktalarda zorluklar yaşamaktadırlar (Adamson ve Bakeman, 1985; Ainslie, 1997; Betton ve Koester, 1983; Conway, Lytton ve Pysh, 1980; Lytton, 1977; Lytton, H, Conway ve Sauve, 1977; Sandbank; 2006). Tüm bu zorluklar da psiko-sosyal problemlerle sonuçlanmaktadır.

İkizler kimliklerini anne karnında oluşturmaya başlamaktadır. Bunun göstergeleri ise anne karnını paylaşmak zorunda olan ikizlerden birinin diğerinden daha baskın olması, daha iyi bir pozisyon bulması ve daha iyi beslenmesi gösterilebilmektedir. İkizler arası bireyselleşmede en etkili bireyler olan ebeveynlerin bunun farkına vararak ikizlerin kendi bireysel kimliklerini oluşturmaya başlama süreçlerini destekleyecek şekilde davranmaları gerekmektedir (Kim, McHale, Osgood ve Crouter, 2006). Ayrıca, ikiz bebeklerin birbirleri ile kıyaslanmaları ikizlerden gelişimsel olarak geride olanın benlik saygısı geliştirme sürecini negatif yönde etkilemekte ve ikizlerden birinin içe kapanık davranışlar göstermesine sebep olmaktadır. Özellikle ikizlerden birinin gelişimsel olarak diğerinden daha önde olduğu durumlarda kıyaslamalı davranışlar gelişimsel farklılıkları arttırmaktadır (Hay ve Preedy, 2006). Bu noktada ebeveynlerin her ikizin güçlü olduğu farklı noktalara odaklanmaları gerekmektedir. İkizlere de bazı durumlarda her birine daha farklı davranılabileceğine yönelik yardım edilmeli, bebekler aralarındaki farklılıkların farkına vararak durumu kabullenmeleri sağlanmalıdır. Ayrıca ebeveynler ikizlerden birini başarılı bir davranışında övdüklerinde, diğer ikiz eşinin de kendi ikizini motive etmesi ve desteklemesi sağlanmalıdır.

İkizler toplumda her ne kadar çok iyi anlaşılan bireyler olarak görülse de, kimi zaman ikiz olmaktan hoşlanmayan ve birbirleri ile kutuplaşma yaşayan bireyler de olabilmektedir. Ainslie'e göre (1997) "*ikizliğin paradoksu*" denilen bu durum, ikizlerin birbirlerinden farklı veya zıt olmalarını ifade etmektedir. Bu duruma sebep olan iki durum bulunmaktadır. Birincisi, ebeveynlerin ikizlerine yönelik farklı kimlik tanımlamalarıdır. Aynı anda iki bebekle ilgilenmenin zor olması sebebiyle, ikizler anne ve baba arasında paylaşılmakta, anne bir bebekle ilgilenirken baba diğer bebekle ilgilenebilmektedir. Hem anne ve baba arasındaki tutum farklılıkları hem de ikizler arasındaki gelişimsel farklılıklar nedeniyle de ebeveynler ikizlerine farklı şekilde davranarak farklı kişilik yapılarının ve ikizler arasında oluşacak bağın kuvvetli ya da zayıf bir bağ olmasını desteklemektedirler (Moilanen ve Pennanen, 1997). Diğer durum ise ikiz ilişkilerinde rekabetin varlığıdır. Ebeveynlerin bebeklerine daha az zaman ayırması durumunda, bebekler annenin ilgisini çekebilmek için bir rekabete girmektedir (Lytton, Conway ve Suave, 1977). Şipal, Yeğengil ve Toka (2012) tarafından ülkemizde yürütülen bir araştırma sonucuna göre ikiz kardeşler arasında kıskançlık davranışının var olduğu görülmüştür. Annenin farklı sebeplerle ikizlerden birine daha fazla ilgi göstermesi ile de diğer ikiz eşinin anneye tepki göstermesi davranışının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonucuna göre annenin ikiz eşiyle daha fazla ilgilendiği durumlarda çocuk kendini güvensiz hissetmekte, duygusal gelişim bağlamında çocuk "ben ve öteki" temsilinde problemler yaşayarak olumlu benlik algısı geliştirememekte ve sosyal çevreye karşı güvensiz olmaktadır (Cassidy, Kirsh, Scolton ve Parke, 1996). Ancak bebekler her ne kadar kıskansa ya da rekabete girse de başarılı olmak ve ebeveynin dikkatini çekmek, diğerini ezmek anlamına geldiği için bunu yapmaktan da kaçınmakta ve zıt duygular yaşamaktadır. Ebeveynlerin de ikizler arasındaki bu durumu destekleyici şekilde hareket etmesi ikizler arasında kutuplaşmalara sebep olabilmektedir (Ainslie, 1997).

2.1.8. İkiz Araştırmaları

İkiz araştırmaları, belli bir kişisel özelliğin genetik boyutta tanımlanıp tanımlanamayacağına odaklanmaktadır (Siemens, 1924; akt. Joseph, 2002). Bu araştırmalarda kimi zaman beraber büyütülen tek yumurta ikizleri ile aynı cinsiyette olan çift yumurta ikizleri, kimi zaman ise ikizler ile tekizler karşılaştırılmaktadır. Bu

karşılaştırma sonucunda tek yumurta ikizleri arasında görülen uyuşmalar genetik olarak değerlendirilmektedir (Joseph, 2002). İkizler ile yapılan çalışmalar şizofreni, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHP), manik depresyon, kişilik bozuklukları, beyin felci gibi psikiyatrik durumlar; IQ gibi bilişsel yetenekler; kişilik yapısı, suçluluk ve davranış problemleri gibi psikolojik durumlar ve beslenme tercihleri gibi konularda yoğunlaşmaktadır (Button vd., 2007; Joseph, 2000; 2002; Kuntsi vd., 2005; Levy vd.,1996; Pharoah ve Adi, 2000; Topp vd., 2004).

İkiz çalışmaları 3 varsayım üzerinden yürütülmektedir. Birinci varsayım, “iki çeşit ikiz vardır ve araştırmacıların ikizler arasında ayrımı hatasız şekilde yapabilmektedirler”. İkinci varsayım, “ikiz çalışmalarından elde edilen sonuçlar tekizlere de genellenebilir”. Üçüncü varsayım ise “tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinin çevresel şartları yaklaşık olarak aynıdır” (Joseph, 2002). Bu varsayımlar üzerinde en çok eleştiri alınan nokta ise tek yumurta ve çift yumurta ikizi bireylerin çevresel faktörlerinin birbirinden farklı olabileceğidir. Bu noktada tek yumurta ikizleri ebeveynlerinden ve sosyal çevreden daha benzer davranışlar görebilmekte, beraber daha fazla vakit geçirebilmekte ve aralarında daha yakın bir duygusal bağ kurabilmekte, bu sebeple birbirlerine daha çok benzeyebilmektedir (Kendler, Neale, Kessler, Heath ve Eaves, 1994; Morris-Yates, Andrews, Howie ve Henderson 1990).

Tek yumurta ikizlerinin birbirlerine daha yakın çevresel yaşantı yaşamalarının genetik boyutu da bulunmaktadır. Tek yumurta ikizleri kişiliklerinde daha benzer genetik yapıya sahip olmalarından dolayı, ebeveynleri ve sosyal çevre tarafından benzer şekilde davranılıyor olabilmektedir. Aynı renklerden hoşlanan, aynı oyunları oynamayı seven, aynı hobileri olan tek yumurta ikizlerine çevrenin de benzer şekilde yaklaşması olası bir durumdur. Bu durumda çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bir taraftan tek yumurta ikizlerinin genetik yapılarının benzer olmasından dolayı ebeveynleri benzer şekilde davranmaktadır; diğer taraftan ise benzer şekilde davranılan ikizler birbirlerine benzer yapıda olmaktadır. Bu durum da “ikizlerin kendi çevresel etmenlerini yarattığı teorisi” şeklinde değerlendirilebilir (Joseph, 1998).

İkizlere yönelik çevresel faktörlerin etkilerinin değerlendirilmesi için birbirinden ayrı olan ikizler üzerinde de araştırmalar yapılmaktadır. Bu araştırmalar her ne kadar örneklemin az olmasından kaynaklı olarak daha az yaygın olsa da, bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde, çalışmaların kişilik ve IQ üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir (Bouchard, Lykken, McGue, Segal ve Tellegen, 1990). Bu çalışmalar kendi içinde problemler barındırmaktadır. Bu problemler ikizler doğar doğmaz birbirlerinden ayrılmaları durumunda azalmaktadır ancak bu tür bir örneklem bulmakta oldukça zordur. Araştırmalara katılan ikizlerin çoğu belli bir süre aynı evde yaşamış ve daha sonra ayrılmışlardır. İkizler birbirleri ile iletişimlerinin devam etmesinden kaynaklı olarak da hala etkileşim kurup birbirlerini etkiliyor olabilmektedirler (Joseph, 2002). Birbirlerinden doğumda ayrılan ve yetişkinlikte bir araya getirilen ikizlerle yürütölen Minnesota İkiz Çalışmaları bu alanda yapılan en geniş araştırma dır. Bu araştırma sonucuna birbirlerinden ayrı ve beraber büyüyen ikizler arasında bağımsızlık, kendini kabul, sorumluluk sahibi olma, hoşgörölü ve esnek olma konularında benzerlikler bulunmuştur (Bouchard vd., 1990). Birbirlerinden ayrı büyütölen ikizlerle yürütölen bir diğer araştırmaya göre ise tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizlerine göre ikizlerine daha fazla yakınlık göstermekte ve daha samimi ilişkiler kurmaktadır (Segal, Hershberger ve Arad, 2003).

İkizlerin Erken Gelişimleri Çalışması (The Twins Early Development Study), ikizlerin dilsel gelişim sorunları, orta derecede zihinsel bozukluklar, davranış problemleri gibi problemleri boylamsal şekilde inceleyen kapsamlı çalışmalardan biridir. Çalışmanın genel amacı genetik ve çevresel boyutların incelenmesi ve ikizlerdeki gelişimsel farklılıkların tespitidir. Bu bağlamda 15.000 den fazla 2, 3, 4, 7, 9, 10 ve 12 yaşlarındaki ikizler ile aileleri ve öğretmenleri incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre genetik yapı konuşma bozuklukları ve bilişsel sorunları etkilemekte, çevre ise bu davranışların ortaya konulmasındaki performansı etkilemektedir (Oliver ve Plomin, 2007).

İkiz çocukların dikkatlerinin daha kolay dağılmasının sebeplerinden biri olarak, erken yaşta ikizlerden birinin diğerinin dikkatini dağıtacak hareketler yapması düşünölmektedir. Bu da ikizlerde DEHB görölme oranının artma sebebi

olarak değerlendirilmektedir (Levy vd., 1996). Ebeveynlerin ise farkına varmadan bir bebekten diğerine hızlı şekilde geçmeleri, biri ile vakit geçirdikten sonra diğeri ile de vakit geçirmek için aceleci davranmaları da ikizlerin dikkat dağınıklığını tetiklemektedir (Bryan, 2002). Dikkat dağınıklığına yönelik sorunlar ve konuşma bozuklukları erkek-erkek ikizlerde daha fazla görülmekte, bu durumun bilinmesi de kendini gerçekleştiren kehanet şeklinde açıklanmakta, ikiz erkeklerden bu tür davranışlar daha fazla beklenmektedir (Hay ve Preddy, 2006).

İkizlerle yapılan çalışmalarda en sık karşılaşılan çalışma türü tek yumurta ikizleri ile çift yumurta ikizlerinin karşılaştırıldığı çalışmalardır. Rowe ve Osgood (1984) tarafından 530 tek ve çift yumurta ikizleri ile yürütülen araştırmaya göre ikizlerde anti sosyal davranışlar %50 oranında benzerlik göstermektedir. Başka bir çalışmaya göre tek yumurta ikizleri, dikkat, davranış değiştirme ve sosyalleşme konularında çift yumurta ikizlerinden daha çok birbirlerine benzemektedir (Cohen, Dibble ve Grave, 1977). Bir diğer çalışma bulgusuna göre tek yumurta ikizlerinde (DEHB) görülme olasılığı çift yumurta ikizlerinden daha fazladır (Larsson, Larsson ve Lichtenstein, 2004; Price vd., 2005). Benzer şekilde tek yumurta ikizlerinde matematik öğrenme bozukluğu çift yumurta ikizlerine orana daha fazla görülmektedir (Alarcon, Defries, Gillis-Light ve Pennington, 1997; Shalev vd., 2001). 16 yaşındaki ikizlerin bilişsel ve mental gelişimlerinin incelendiği bir çalışmada da ikizlerin boş zaman ve okul ortamındaki aktivitelere karşı ilgileri incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre ikizler bireysellik ve bağımsızlık geliştirmede ve pozitif kimlik gelişiminde sorunlar yaşamaktadırlar. Bu sorunlar da prematüre olarak dünyaya gelmek, cinsiyet ve tek yumurta-çift yumurta olma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir (Akerman ve Suurvee, 2003). Farklı hastalıkların tek ve çift yumurta ikizlerinde tanılanma durumları ile ilgili yapılan araştırmalarda, ikizlerinden birinde bipolar bozukluk tanındığı durumlarda, ikiz eşinde de tanılanma olasılığı %70-90 arasında iken, çift yumurta ikizlerinde bu oran %16-35 arasında (Sadock, 2012), tek yumurta ikizlerinden birinde şizofreni tanındı ise, ikiz eşinde de görülme olasılığı %48-50 iken, çift yumurta ikizlerinde bu oran %15 (Faraone, Taylor ve Tsuang, 2002), tek yumurta ikizlerinden birinde depresyon tanındı ise ikiz eşinde de tanılanma oranı %47 iken, çift yumurta ikizlerinde bu oran %0.7 (Demirsoy, 1997) ve tek yumurta ikizlerinin birinde DEHB

tanılandı ise ikiz eşinde de tanılanma oranı %50-80 arasında iken, çift yumurta ikizlerinde %33 (Bradly ve Golden, 2001) oranındadır. İkizlerde intihar davranışına yönelik yapılan bir çalışmada da 5995 ikizin intihar düşünceleri, hafif ve şiddetli intihar girişimleri incelenmiş ve tek yumurta ikizlerinde eş hastalanma oranının çift yumurta ikizlerinden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Statham vd., 1998). Başka bir çalışmaya göre ise ikizlerde intihar girişimi eş hastalanma oranı tek yumurta ikizlerinde %13.2-25 iken çift yumurta ikizlerinde bu oran %0.7-12.8'dir (Roy ve Segal, 2001).

İkizler kimi çalışmalarda ise tekizlerle karşılaştırılmıştır. Pearlman (1990) tarafından yürütülen ve ikizlerle tekizleri karşılaştırdığı çalışmada, ikizlerin benlik kavramı geliştirme sürecinin tekizlerden daha uzun sürdüğü sonucuna ulaşılmıştır. İkizler ile tekizlerin karşılaştırmalı olarak incelendiği bir diğer çalışmada ikizler tekiz kardeşleri olan kişilerden seçilmiş böylece hem ikizler hem de tekiz kardeşleri incelenmiştir. Aile faktörünün kontrol altına alındığı bu çalışmada ikizler kendi tekiz kardeşleri ile karşılaştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre 7 ve 9 yaşlarındaki ikizlerin IQ puanları tekiz kardeşlerine göre daha düşüktür. Bu durumun, ikizlerin anne karnında daha az gelişmiş olması ve dünyaya erken gelmesi gibi sebeplerle bağlantılı olduğuna vurgu yapılmıştır (Ronalds, Stavola ve Leon, 2005). İkizler ve onların tekiz kardeşleri ile yapılan başka bir çalışmada ise ikizler ile tekiz kardeşlerinin bilişsel performansları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (Posthuma, de Geus, Bleichrodt ve Boomsma, 2000). Diğer bir karşılaştırmalı çalışmada ikizler hem kendi değerlendirmeleri hem ebeveynlerinin hem de öğretmenlerinin değerlendirmeleri ile karşılaştırılmıştır. İkizlerin ebeveynleri kız-kız ikizleri ile tekizler arasında davranışsal bir fark olmadığını, öğretmenleri ikizlerin tekizlere göre daha az davranışsal problemler yaşadığını ve erkek-erkek ikizlerin tekiz erkeklere göre daha az duygusal sorun yaşadığını, ikizlerin ve tekizlerin kendileri ise depresyon konusunda aralarında bir fark olmadığını belirtmişlerdir (Moilanen vd., 1999). 9 ve 11 yaşlarındaki ikizlerin akranları tekizlerle akademik başarı açısından karşılaştırıldığı bir çalışmada, tekizler ile ikizler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Aralarındaki tek farkın, ikizlerin fiziksel olarak akranlarından küçük olması olduğu belirtilmiştir (Miyahara vd., 2003). Depresyon, somatik bozukluklar, insomnia gibi problemlerde ikizler ile tekizler arasında anlamlı bir

farklılık bulunmamıştır. Aynı araştırmada sadece panik bozukluğun ikizler arasında tekizlerden daha yaygın olduğu sonucuna ulaşılmıştır ancak bu farklılık çok büyük oranlarda değildir. Bu durumda da ikizlerin psikiyatrik hastalıklarda tekizlerden farklı olmadıkları sonucuna varılmıştır (Kendler vd., 1994). İkiz, üçüz ve tekizlerin bilişsel gelişimlerinin karşılaştırmalı şekilde incelendiği bir araştırmaya göre ise üçüz annelerinin daha az hassas oldukları ve üçüz bebeklerin sosyal olarak diğer gruplara göre daha geride oldukları belirtilmiştir. 12 ve 24 aylık üçüzler aynı zamanda bilişsel yeteneklerde daha geridedirler ve ilk 2 yaşta sosyal becerileri diğer gruplara göre daha geridedir (Feldman ve Eidelman, 2005). Loh ve Elliott (1998) tarafından yürütülen bir çalışmada ikizlerin işbirlikçi ve yarışmacı davranışları karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre çift yumurta ikizleri araştırmanın karşılıklı özgecilik bölümünde (birbirlerine daha fazla yardım etme ve ikiz eşi için çalışma aşamasında) tek yumurta ikizlerinden daha fazla yarış içerisindeyken, araştırmanın eş zamanlı işbirliği yapılması gereken bölümünde tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla yarış içerisinde oldukları görülmüştür. Segal (2000) tarafından yürütülen bir çalışmada da tek yumurta ikizlerinin yarışlarda çift yumurta ikizlerinden daha işbirlikçi şekilde çalıştıkları gözlenmiştir.

2.2 KİŞİLİK

2.2.1. İkizlerde Kişilik Türleri

Schave ve Ciriello'ya göre (1983) ikizler her ne kadar birbirlerinden farklı bireyler olsalar da aralarında kuvvetli bir bağ bulunmaktadır. Bu bağ ise çocukluk döneminde ebeveynlerinin onlara nasıl davrandıklarına paralel şekilde oluşur. Schave ve Ciriello'ya göre (1983) ebeveynlerin değişik sebeplerle ikizlerine birbirinden farklı davranması ile 6 farklı ikiz kimlik türü oluşmaktadır. Klein (2003) ise bu kimlik türlerinden biri dışında (Rekabetçi Kimlik) hepsine vurgu yapmaktadır. Bu kimlik türleri; Birim Kimlik, Birbirlerine Bağımlı Kimlik, Bölünmüş Kimlik, İdealleştirilmiş Kimlik, Rekabetçi Kimlik ve Kardeş Bağlanma Kimliği (Bireysel Kimlik)'dir.

2.2.1.1. Birim Kimlik:

En az görülen ikiz kimlik türüdür. Her 60 ikizden 3'ünde görülür. İkizlerin kişiliklerinin birleştiği durumlarda meydana gelir. Bu kimlik türünde bazı durumlarda ikizlerden biri kişilik yapısının yarısını oluştururken, diğer ikiz de kalan yarısını oluşturarak, birbirlerini tamamlamaktadır. Bazı durumlarda ise ikiz eşlerinden biri nasıl davranıyorsa diğer ikiz eşi de aynı şekilde davranmaktadır. Bu türdeki ikizler bir bütün kimliğin iki parçasını oluşturdukları düşünülmektedir. İkizler arası ayrılıklar zordur ve genellikle beraber yaşamayı tercih ederler. Dış dünyada arkadaş edinmekte sorun yaşamaktadırlar. Evliliğe negatif bakmaktadırlar ancak eğer evlenmeyi tercih ettiyseler bu evlilikleri çok kısa sürmektedir. Bu türdeki ikizlerin ebeveynleri soğuk, mesafeli ve psikolojik olarak istismar meyillidir. Erken çocukluk döneminde, ikizler savaş gibi hayati travmalar yaşamış olabilmektedirler. Travmalar sonrası özellikle ebeveynlerinden destek alamayan bu türdeki ikizler, birbirlerine daha sıkı bağlanmışlardır. Böylece, aralarında simbiyotik bir bağ kurulmuştur. İkizlerden birinin hayatını kaybettiği durumda, ikiz eşi hayatta kalma konusunda ciddi sorunlar yaşamaktadır. Yetişkinlikte yaşayabilecekleri olası travmalar sonrası, psikoterapi alma konusunda isteksizdirler ancak ikizleri de katılırsa kabul edebilmektedirler.

2.2.1.2. Birbirlerine Bağımlı Kimlik:

Her 60 ikizden 10'unda görülmektedir. Birbirlerine yardım ve destek için ilişki kuran ikizlerin oluşturduğu türdür. Birbirlerine çok yakın otururlar ya da sürekli iletişim halindedirler. Aralarındaki ilişkinin diğer insanlarla kurdukları ilişkiden daha değerli olduğunu düşünürler. Kimi durumlarda ikiz eşlerini ebeveynlerinden daha değerli bulmaktadırlar. Bu ikizler, ikiz eşlerini en iyi arkadaşları olarak görmekte, hayatlarındaki en önemli desteği birbirlerinden almaktadırlar. Başka insanlarla kurdukları ilişkilerde de ikizleri ile kurdukları ilişkiyi taklit ederler. Her ne kadar çocukluklarında hayati bir travma yaşamaları da, duygusal hatta kimi zaman fiziksel istismara uğramışlardır. Ebeveynlerinden pozitif bir yaklaşım görmemişlerdir. Ebeveynleri tarafından da sevilmeyen bu ikizler, dikkatlerini birbirlerine yönlendirmişlerdir. Aralarındaki ilişki çoğu zaman ebeveyn-çocuk ilişkisi gibidir. İkizlerden biri, diğerinin ebeveyni rolünü üstlenir. Aralarındaki ilişki ise derin, komplike ve kafa karıştırıcıdır. Birbirlerine muhtaçlık hali ise endişe

vericidir. Aralarında davranışsal farklılıklar mevcuttur ancak bu durum ikizler tarafından büyük bir problem haline getirilmemekte, sorgulanmamaktadır. İkizlerden biri evlendiğinde, eşinden ikizi ile arasında kurduğu bağı kabul etmesi, sorgulamaması beklenmektedir. Bu ikizlerden biri yaşadığı psikolojik problem sonrası terapi almak istediğinde terapistin rolünü anlamakta zorluk çekebilmektedir. Terapisti ısrarla ikiz eşi olarak görmek istemektedir. Bunun sebebi olarak da ikizler arasında ego sınırlarının kaybolmuş olması gelmektedir. Terapi sonunda eğer ikiz kendi benliğini yeniden yapılandırırsa, terapi başarıya ulaşabilmektedir.

2.2.1.3. Bölünmüş Kimlik:

Her 60 ikizden 15'inde görülmektedir. İkizlerin birbirlerinin tam tersi olarak davrandıkları durumlarda meydana gelir. Aileler ikizlerine ikiz oldukları için pozitif şekilde yaklaşmaktadır çünkü toplumun ikizlere yönelik yaklaşımları ve ikizlerin toplumda dikkat çekmeleri hoşlarına gitmektedir. Ailelerin bilinçli ya da bilinçsiz şekilde birbirlerinin zıddı olacak şekilde etiketledikleri bu türde, ikizlerden biri iyi olarak değerlendirilirken diğeri kötü olarak değerlendirilir. Bu durum, ikizlerden birinin idealleştirilmesi diğerinin ise günah keçisi olarak etiketlenmesi anlamı taşımaktadır. Ailelerin ikizler arasında kutuplaşmalara sebep olduğu bu türde, ikizler birbirlerine neredeyse hiç güvenmezler ve birbirlerini iki zıt kutup olarak değerlendirirler. Bu ikizlerden ailesi tarafından fazla değer verilen birey, diğerdan ayrıldığında rahatlama yaşar çünkü bu durumu kendisinin içindeki kötü tarafın ayrılması olarak değerlendirir. Gereğinden az değer verilmiş diğeri ise, ikiz eşinden ayrılması durumunda depresyon ve anksiyete yaşamaktadır çünkü kendi içindeki iyi tarafı kaybettiğine inanmaktadır. Bu durum da ikizler arasında çözülmesi zor çatışmalar meydana getirmektedir.

2.2.1.4. İdealleştirilmiş Kimlik:

Her 60 ikizden 3'ünde görülmektedir. İkizlerin ikizliklerini kendi hayatlarındaki en önemli nokta olarak gördükleri durumlarda meydana gelir. Bu ikizlere göre, ikiz olarak doğmak, kendilerini özel hissetmelerine sebep olmaktadır. Duygularını ve düşüncelerini samimiyetle paylaşmazlar ancak dünyaya bir takım olarak geldiklerine inanırlar. Bu ikizler birbirlerini hem arkadaş olarak hem de rakip olarak görmektedirler. Okul hayatlarında birbirleri ile yarışırırlar. Bu sebeple spor

yaparlar. Birbirlerinden ayrılmakta çok büyük bir zorluk yaşamamaktadırlar çünkü uzakta olsalar dahi birbirlerine bağlı olacaklarının farkındadırlar. Ancak yine de birbirlerinden ayrıldıklarında yüksek oranda anksiyete yaşamaya başlarlar. Toplumsal hayatta ikizlere yönelik idealleştirilmiş düşünceler bu ikizlerin kendi kimliklerini de idealleştirmesine sebep olmaktadır.

2.2.1.5. Kardeş Bağlanma Kimliği:

Her 60 ikizden 29'unda görülmektedir. Bir kadın, bir erkekten oluşan ikizlerde görülür. Bu türdeki ikizler, birbirlerini ikiz olarak değil de kardeş olarak görmektedir. Bu da iki farklı kişilik geliştirmelerine sebep olmaktadır. Bu ikizler arasında kurulan ilişkiler, ikizlerin diğer kardeşleri ile aralarında kurdukları ilişkilere benzemektedir. Ebeveynleri tarafından farklı odalarda büyütülmüşlerdir ancak ikiz bağları tamamen kopmuş değildir. Ebeveynler ise ikizler arası rekabeti uygun şekilde yönetmektedir. İkizlerin farklı arkadaşları, ilgileri ve okul tecrübeleri bulunmaktadır. Yetişkinlikte aralarında güçlü bağ oluşur. Birbirlerini her ne kadar farklı birey olarak görse de ayrılma konusunda sorun yaşayabilmektedirler. Aralarındaki ilişkiden beklentileri ve aralarındaki psikolojik bağ hakkında daha olumlu fikirleri olduğu için terapiden faydalanma durumları söz konusudur. Ancak terapistlerine ya da hayatlarına giren diğer insanlara aşırı bağlanma sorunu yaşama olasılıkları vardır.

2.2.1.6. Rekabetçi Kimlik:

Bu türdeki ikizlerden sadece Schave ve Ciriello (1983) bahsetmektedir. Bu tür ikizler aralarında kuvvetli bir empatik bağ kurmuşlardır. Birbirlerini bilinçli ya da bilinçsiz şekilde yine kendi belirledikleri standartlar ile desteklemektedirler. Bu destekleyici tavırlar hem kendi ilişkilerinde hem de diğer bireylerle olan ilişkilerinde geçerlidir. Birbirlerinin özel yetenekleri varsa bunları desteklerler ve bunu empatik bir ilişki kurarak birbirlerine değer vererek yaparlar. Bir ikizin geliştirdiği bir yeteneğini ya da özelliğini ikiz eşi takdir eder ve daha fazla geliştirmesi için motive eder. Bu ikizler birbirlerini desteklerken aynı zamanda kendi kişisel kimliklerini de geliştirirler. Bu sebeple bu ikiz türü kendilerini en çok geliştirebilen ikizler olarak değerlendirilmektedir çünkü bu bireyler olması beklenen şekilde, hem kendi aralarındaki yakınlığı hem de her birey diğerinin özel hayatını desteklemektedir.

2.2.2. İkizlerde Kişilik Gelişimine Vurgu Yapan Kuramlar

Psikanalitik ve psikodinamik teoriler, aynı ortamda büyüyen bireyler ve kardeş ilişkilerinin öneminden bahsetmektedir. Kardeş ilişkileri, bireyin benlik saygısı gelişimini etkilemekte, bu da bireyin psikolojik gelişimine yansımaktadır. Bu noktada ikiz olmaktan kaynaklı şekilde, birbirlerine benzemek ve başkaları tarafından benzer şekilde davranılmak, ikizlerin bireyselliklerini ve benlik algısını etkilemektedir (Adelman ve Siemon, 1986). Psikanalistler tarafından da kullanılan ikizleşme kavramı da bireyler arasındaki ego sınırlarının kaybolmasından bahsetmektedir (Joseph, 1961).

Birçok teorist gibi Eric Ericson da kimlik gelişiminin ve bireyselleşmenin yetişkinlikte sağlıklı bir ego gelişimi için gerekliliğinden bahsetmektedir. Gelişimsel süreçlerden bahseden Ericson, gelişimi çeşitli dönemlerle incelemekte, egonun rollerinden ve ben kimliğinden bahsetmektedir. Ericson egoyu ya da ben kimliğini vurgularken, bunun bir varoluş modu olduğunu belirtmektedir. Sadece bireye ait olan ben kimliği, kişinin kişilik yapısını, psikolojik özelliklerini, bedensel ve bilişsel becerilerini kapsamakta ve egonun durağan ya da durağan olmayan merkezi olmaktadır. Ericson ayrıca gelişimsel dönemlerin bireye kendi benlik bütünlüğünü sağlamada yardım ettiğini belirtmektedir (Ericson, 1982).

İkizlerin kişilik yapıları düşünüldüğünde, bu durum tekizlere göre daha sorunlu olabilmektedir. Ericson sağlıklı kimlik gelişiminde bireyselleşmenin önemine vurgu yaparken, ikizler bu konuda tek bir birey olarak değil, iki kişi olarak değerlendirilmektedir. İkizlerin kendileri, ebeveynleri ve sosyal çevre ikizleri tanımlarken, ikizi ile bir bütün olma ya da bir bütünün iki parçası olma şeklinde tanımlamaktadır. Bu durum da, ikizlerin kişilik gelişimleri bir kişilik yapısını paylaşma ya da aynı kişilik yapısına sahip olma şeklinde etkilemektedir (Leonard, 1961).

İkizler konusunda araştırma yapan birçok psikolog ikizlerin ego gelişimlerini etkileyen temel kişilik özelliklerinden bahsetmektedir. İkiz olma durumuna yönelik geliştirilen kavramlardan biri “ikizleşme” kavramıdır. Bu kavram, ikizlerin kendilerinin var oluşlarını gösteren öz-temsillerinin birleşerek ego sınırlarının

kaybolması durumudur (Joseph, 1961). Bu durum ikiz bireylerin ayrı ayrı var olmak yerine bir bütün olarak davranması ve aynı kişilik özelliklerine sahip olmaları durumu olarak özetlenebilmektedir. İkizleşme kavramının en güçlü olduğu ikiz türleri sırasıyla her iki tür tek yumurta ikizleri, erkek-erkek çift yumurta ikizleri, kadın-kadın çift yumurta ikizleri ve son olarak kadın-erkek çift yumurta ikizleridir (Greenberg, 1983). İkizleşme kavramının en güzel örneği Engel (1975) tarafından verilmiştir. Tek yumurta ikizini kaybeden psikiyatrist Engel, ikiz eşinin ölümünden sonra yaşadıklarını onun 10. ölüm yıldönümünde kendini analiz ederek yazmıştır. Bu yazıda Engel ikizi ile arasındaki bağın kuvvetliliğine, ikizleşme kavramına, yas sürecine, ayrışma bütünleşme sürecine, bireyselleşmelerine odaklanmıştır.

İkizleşme kavramı birbirlerine daha çok benzeyen ikizlerde (Greenberg, 1983) ve ebeveynleri tarafından ikiz oldukları daha çok hissettirilen ikizlerde daha fazla görülmektedir (McEvoy, 1985). İkizleşme kuvvetlendikçe de ikizlerin özellikle ergenlik ve erken yetişkinlik dönemlerinde birbirlerinden normal derecede ayrışmaları zorlaşmaktadır (Siemon, 1980). İkizleşme ve alan bağımlılık (çevresine ve çevresinde belirlenen kurallara uyan, ortamlardan etkilenen ve bütünü algılama eğiliminde olan bireylerin sahip oldukları bilişsel stil (Witkin ve Goodenough 1981) arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, ikizleşmesi yüksek olan bireylerin, daha alan bağımlılık bilişsel stili içinde oldukları gözlenmiştir (Winestine, 1969). Aynı şekilde ikizleşme kavramı yüksek olan bireyler diğer insanlarla ilişki kurmada zorlanmaktadırlar (Paluszy ve Beit-Hallami, 1974).

Ego gelişiminde psikodinamik teoriler düşünüldüğünde, ikizleşme kavramının sosyalleşme ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Segal, Hershberger ve Arad, 2003). İkizler sosyal çevrede tekizlere göre daha farklı ve özel görülmekte, bu da toplumların ikiz olmaya yönelik şemalar geliştirilmesine sebep olmaktadır. Bu şemalar ikizlerin kişilik yapıları ile ilgi olabildiği gibi, aralarındaki bağlar, ikizlik rolleri ile de ilgili olabilmektedir. Şemaların ortak özelliği ise ikizler arasında ego bütünleşmesini sağlayabilmesidir. Stewart (2000) sosyal baskının, ego bütünleşmesini desteklediğinden bahsetmektedir. Stewart'a göre ikizlere birbirlerine benzer seslerden ya da hecelerden oluşan isimler koymak, doğdukları andan itibaren bir bütünün iki parçası oldukları algısı yaratarak ikizlerin ego ve kimlik

bütünleşmesine sebep olmaktadır. Toplumun ikizlerden her zaman iyi ilişkiler beklemesi ve ikizlere yüklenen steryotiplerde ego bütünleşmesini destekleyen diğer önemli faktördür.

Davranışsal genetik teori, genetik ile çevrenin belli bir özelliğe olan etkilerini inceleyen alandır (Segal, Hershberger ve Arad, 2003). Teorinin genel amacı, bireyler arası benzerliklerin ve farklılıkların etkilerinin ortaya koyulmasıdır. Bu sebeple ikizler farklı konularda farkı ikiz türleri ile ya da tekizlerle karşılaştırılmaktadır (Klein, 2012). Bu araştırmalarda kimi zaman ikiz eşleri arasındaki benzerlikler ikizlerin kendi aralarındaki ilişkilerinde ikiz eşlerini değerlendirmesini sağlamakta, böylece ikizlerin birbirlerinden ya da ikiz olmaktan memnun olup olmadıkları gibi durumlar incelenmektedir (Segal, Hershberger ve Arad, 2003). Davranışsal genetik araştırmalardan elde edilen sonuçlara örnek verildiğinde tek yumurta ikizlerinin ikiz olmaya yönelik memnuniyetlerinin çift yumurta ikizlerine göre daha yüksek olduğu söylenilebilir (Loehlin ve Nichols, 2012). Aynı şekilde davranışsal genetik başka bir araştırma bulgusuna göre de tek yumurta ile çift yumurta ikizlerinin ikiz eşleri ile aralarındaki yakın ilişkiler benzerlik göstermekte ancak tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizlerine göre ikiz eşlerini en yakın arkadaşları olarak görmeye daha yatkın olmaktadır (Foy, Vernon ve Jang, 2001). Davranışsal genetik kuramının bir alt disiplini olan sosyal genetik kuram ise, genetik yapının bireyin sosyal davranışlarını etkileyip etkilemediğini incelemektedir (Scott, 1997, akt., Segal, Hershberger ve Arad, 2003). Tek yumurta ikizleri arasındaki genetik benzerlikler sebebiyle, ikizlerin sosyal davranışlarının da benzer olması beklenmekte, bu da karşılaştırmalı olarak yapılan çalışmalarla ortaya koyulmaktadır. Segal (2000) tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre daha işbirliği içerisinde sorunları çözmeye odaklandıklarını belirtmektedir. Başka bir çalışmaya göre de tek yumurta ikizleri çift yumurta ikizlerine göre birbirleri ile daha yakın ilişki kurmakta, birbirlerine daha güvenli bağlanmakta ve destek sağlamaktadır (Segal, 2000).

Evrimsel psikoloji, insanlık tarihi boyunca insanların hayatta kalmalarını destekleyen psikolojik davranışları tanımlama temelli bir alandır. Evrimsel psikoloji, bilişsel süreçler dışında insanların psikolojik özelliklerinin zaman içinde nasıl değiştiğini, zamana nasıl uyum sağladığını ve nasıl bir adaptasyondan geçtiğini

incelemektedir (Barrett, Dunbar ve Lycett, 2002). Bu noktada ikizlerin alana katkı sağlayan bireyler olma sebebi, belli bir davranış ile ilgili genetik tanımlamanın ikizler aracılığıyla yapılabiliyor olmasıdır. Ancak ikizlerin genetik olarak karşılaştırabilmesi için de ikizlerin doğumdan itibaren ayrılması ve farklı anne babalar tarafından farklı çevrelerde yetiştirilmesi gerekmektedir. Minnesota İkiz Çalışmaları birbirlerinden ayrı ikizlerle yürütülen bu konudaki en ünlü çalışmadır.

2.2.3. İkizlerde Kişilik Gelişimini Etkileyen Noktalar

2.2.3.1. Ayrışma Bütünleşme:

İkizlerde kişilik gelişimini etkileyen faktörlerin başında ayrışma ve bütünleşme gelmektedir. Aynı evde büyüyen, aynı okula giden, aynı arkadaşlara sahip olan, çoğu kez aynı ya da benzer elbiselerin giydirildiği, benzer isimlerin konulduğu ikizler, ayrışma bütünleşme konusunda zorluk yaşamaktadır (Cohen, Dibble ve Grave, 1977). İkiz çocukların bu şekilde birbirlerine benzer şekilde büyütülmeleri ile kimlik gelişimleri etkilenmekte, ikizler birbirlerinden ayrı kimlik geliştirmede zorlanmaktadır (Showers ve McCleery, 1984).

İkizlerin birbiri ile kurdukları ilişkilerin durumu her bir ikiz eşinin kimlik geliştirme sürecini etkilemektedir. Ainslie (1997) tarafından yürütülen bir çalışmaya göre ikizlerin birbirlerine psikolojik olarak bağlanmaları ile ilgili durumlar vardır. Bunlar; ikizlerin birbirlerine bağımlılıkları olarak da değerlendirilen, “*ikiz eşlerinden birinin benlik kavramının ikiz eşine bağlı olması*”; bağımsızlaşma ve ayrışma süreci ile “*ilişkili olan ikizinin yokluğunda kendini eksik hissetme durumu*” ve farklılaşma olarak değerlendirilen “*ikizi ile kutuplaşma ve farklı kişilik özelliklerine sahip olmak*” tır.

İkizlerden dünyaya geldikleri andan itibaren birbirlerini tamamlayıcı davranışlar beklenmektedir (Miliora, 2003). Bu da birbirlerinden ayrışmalarından çok bütünleşmelerini desteklemektedir. Bazı ikizler bu durumdan memnun olabilmekte ve ikizi ile arasındaki farklılıklardan ziyade benzerliklere odaklanabilmektedir (Siemon, 1980). Ancak ikizi ile arasında aşırı bir bağ kurarak bütünleşmiş ikizler, ikiz eşlerini psikolojik problemlere itmekte, bu da ikiz eşinden ilk ayrıldığında boşluk hissi yaşamalarına sebep olmaktadır (Adelman ve Siemon,

1986). Bu durum ikizlerden birinin kaybı durumunda da daha büyük sorunlara yol açabilmekte, ikiz eşinin tek başına ayakta durabilmesini zorlaştırmaktadır (Withrow ve Schwiebert, 2005). Çok az psikolojik danışman da ikizler arasındaki bu bağı anlayabilmekte ve ikiz kaybı durumunda neler yapılacağını kavramsallaştırabilmektedir (Segal, 1998; Swanson, Pearsall-Jones ve Hay, 2002; Thorpe, Golding, MacGillivray ve Greenwood, 1991; Wilson, Fenton, Stevens ve Soule, 1982; Withrow ve Schwiebert, 2005).

İkizler her ne kadar ayrışma-bütünleşme, nesne ilişkileri geliştirme ve güçlü benlik kavramı geliştirme konularında problem yaşanan grup olarak görülse de (Pearlman, 1990; Siemon, 1980), ikizler ile tekizlerin karşılaştırıldığı çalışmalarda bu bulguyu destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Üniversite çağındaki ikiz bireylerle yapılan bir çalışmada ikizlerin tekizlere kıyasla daha düşük sağlıklı ayrışma ve bağımsızlık gösterdikleri görülmüştür (Schroeder, 1989). Ergenlik dönemindeki ikizlerle yapılmış bir diğer çalışmaya göre de, ikizler kendi kimliklerinin arayışındadırlar ve bireyselleşme, ayrışma-bütünleşme ve bağımsızlık konularında sorun yaşayabilmektedir (Novotny, 1994). 16 yaşındaki ikizlerle yürütülen bir çalışmada da bireylerin bağımsız ve pozitif kimlik geliştirmede zorlandıkları görülmüştür (Akerman ve Suurvee, 2003). Diğer taraftan, aynı şekilde üniversite çağındaki ikizlerle yapılan bir çalışmada, ayrışma bütünleşme süreçlerinde, tekizler ile ikizler arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Hirt, 1980). 30-36 yaşları arasındaki ikizlerle yapılan bir diğer çalışmada da benzer şekilde ayrışma bütünleşme konusunda bir farklılık bulunamamıştır (McEvoy, 1985).

İkizler arasında ayrışma-bütünleşme noktasında etkili olan en önemli kişi annelerdir (Bacon, 2005). Annelerin çocuklarına pozitif ya da negatif şekilde davranması, ikizlerinin sosyal çevrede ilgi gördüklerinde annenin verdiği tepkiler (Cherro, 1992) ikizlerin kişilik yapılarını etkilemektedir. Özellikle tek yumurta ikizlerine çift yumurta ikizlerinden daha benzer şekilde davranmak, ikizlerin ayrışma bütünleşme noktasında sorun yaşama olasılığını arttırmaktadır (Ainslie, 1997). Stewart' a göre (2000) ikizlerin toplumda ilgi gösterilen çocuklar olması, annelerin bu durumdan mutlu olmalarını sağlamaktadır. Bu da ikiz annelerinin ikiz çocukları birbirlerine benzer hareket ettiklerinde ya da birbirlerine benzer davranışlar

sergilediklerinde bilinçli ya da bilinçsiz şekilde çocuklarının davranışlarını desteklemelerine sebep olmaktadır. Ancak ikizler bu şekilde farkına varılmadan bütünleştirilmektedir.

Anne babaların ikiz büyütme sürecinde yaşadıkları ebeveynlik stresi ikizlerini daha fazla ihmal etmesine sebep olmaktadır (Groothuis vd., 1982; Nelson ve Martin, 1985). İkizlerin kişilik yapılarının belirleyicisi olan ebeveynler, ikiz yetiştirmenin zorluğundan kaynaklı olarak, ikizler birbirleri ile iletişim kurmaya başladıktan sonra onları kısa aralıklarla da olsa yalnız bırakabilmektedirler. Ebeveynler ile geçirilmesi gereken zamanda onlar yerine ikizi ile daha fazla zaman geçiren çocuğun benlik gelişimi negatif yönde etkilenmektedir (Ainslie, 1997). İkiz çocuklar bu noktada ayrışma-bütünleşme konusunda problem yaşayabilmektedirler.

Anne babaların ikizlerine eşit davranmaya çalışma çabaları da ikizlerin iki ayrı birey olarak değerlendirilmesini ve kimlik gelişimlerini etkileyen en önemli sebeplerdendir (Lawson ve Brosshart, 2004). İkizlerin birinin başarısında ikisinin birden ödüllendirilmesi ya da bir davranış sonrası ikisinin birden cezalandırılması ikizlere farklı birey olmaları gerektiği mesajı yerine bir bütün olma mesajı vermektedir. Bu durum da uzun vadede ikizlerin iki farklı kişilik geliştirmelerini engellemektedir.

İkiz bebekler erken doğum, anne karnında bebeklerden birinin daha iyi beslenmesi, TTS sendromu gibi sebeplerden dolayı düşük doğum ağırlığında dünyaya gelebilmektedirler. İkiz bebeklerin kişilik yapılarının konu alındığı çalışmalara bakıldığında, düşük doğum kilosunun bebeğin kişilik yapısı üzerinde de etkisi olduğu söylenilebilmektedir. Brown, Stafford ve Vandenberg (1967) tarafından yürütülen bir araştırmada ikizinden daha düşük kiloda dünyaya gelen bebeğin, 6 yaşına kadar daha agresif davranışlar gösterdiği, öfke nöbetleri geçirdiği ve uyku problemleri yaşadığı gözlenmiştir. Prematüre ikizlerle yapılan bir diğer araştırmaya göre de, prematüre ikizlerde öfke davranışları da içeren benmerkezci davranışlar daha fazla görülmektedir (Koch, 1964).

Birbirinden doğumda ayrılmış ve ayrı yerlerde büyütülmüş tek yumurta ikizleriyle yapılan bir çalışmaya göre, bağımsız olma, kendini kabul, sorumluluk

sahibi olma, hoşgörölü ve esnek olma gibi kişilik özelliklerinde, ayrı büyüyen ve beraber büyüyen ikizler karşılaştırılmış, beraber büyüyen ikizlerin birbirlerinden daha farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bouchard, 1997). Bu farklılığın, beraber büyüyen ikizlerin ikiz eşinden farklı olmak istemesi düşüncesi ile bağlantılı olduğu düşünülebilir (Belmont ve Marolla, 1973) çünkü bu ikizler kimlik gelişimi süreçlerinde farklı olmanın daha önemli olduğu sonucuna varmış olabilmektedirler.

İkizlerle ilgili yapılan çalışmalarda ikizler kendilerinin ikiz olarak değil, ayrı bir birey olarak vurgulanmaları gerektiğine inanmaktadırlar (Case 1991; Rosambeau, 1987). Her ne kadar ayrı bir birey olarak değerlendirilmek isteseler de Case'e göre (1991), tek yumurta ikizi kadınlar, ikiz olmaya çok fazla değer vermekte, bu durumu hayatlarındaki çok önemli bir tecrübe olarak değerlendirmekte ve ikizleri ile yakın duygusal bağlar kurmaktadırlar. Bu durum her ne kadar erkek ikizler için geçerli olsa da ikizliğe önem verme konusunda kadınlar ilk sıradadır. İkizleri ile arasında bağ kurmasına rağmen bu bağın diğer ikiz türlerine göre daha az olduğu ikiz türü ise kadın-erkek ikizlerdir.

2.2.3.2. İkiz Bağı:

İkiz bağının büyüleyiciliği dünyadaki farklı kültürleri binlerce yıldır etkilemektedir (Bryan, 1993). Dünya üzerindeki ikiz nüfusu tekiz nüfusuna göre oldukça az olmasına rağmen, insanlar ikizler arasında aşırı yakınlık beklemekte, ikizlerin birbirlerine karşı sihirli bir anlayış içerisinde olmasını istemekte, tüm ikizler arasında özel bir dil olması gerektiğine inanmakta ve kendilerinin aynısından bir tane daha olmasına yönelik gizil bir arzulama içerisinde olmaktadır (Bank ve Kahn, 1982). İkiz olmaya yönelik hikâyelerin, stereotiplerin, efsanelerin varlığı, ikizliği doğüstü bir durum olarak göstermekte, ikiz olmak ancak bu büyüünün bitmesi ile tam olarak anlaşılabilir (Case, 2001).

İkizlerin birbirleri ile ilk iletişimleri şüphesiz ki anne karnında başlamaktadır. İkiz türlerine göre değişmekle birlikte, ikizler kimi zaman aynı kese içerisinde, kimi zaman ise farklı kese içerisinde birbirlerine dokunabilmektedirler. Doğum ile birlikte ayrılan ikizler arasında gerçek anlamda kurulmaya başlayan bağ, ikizlerin birbirleri ile konuşması ve oynaması ile başlamaktadır. Segal'e göre (2000) tek yumurta

ikizlerinin kişilik yapıları genetik sebeplerle birbirlerine daha çok benzemektedir. Klein ise (2012) bu benzerliğin genetik sebeplerden değil, ikizler arasındaki bağdan kaynaklandığını belirtmektedir. Bu bağın da ikizlerin kişilik gelişimine etkisi vardır (Paluszny ve Gibson, 1974; Schave ve Ciriello, 1983; Vandenberg ve Wilson, 1979).

İkizler arasında kurulan bağlar farklı ikiz türlerinin gelişimine de sebep olmaktadır Hay ve Preedy' e göre (2006) ikiz bağının yakınlığına, uzaklığına ve iç içe geçmiş olmasına göre üç farklı ikiz türü tanımlamaktadır. Birinci grup “*aşırı bireyler-extreme individuals*”; ikizleri ile ilişkilerini kısıtlayıcı bulan, kavga eden, kendi bireysel kimliklerini oluşturmak için kutuplaşarak ikiz olmayı reddeden gruptur. İkinci grup “*olgun bağımlılar-mature dependents*”; ikizleri ile kurdukları ilişkiden hoşlanan, hem ikiz hem de tekiz olarak etkili şekilde davranabilen gruptur. Bu gruptaki ikizler kendi ilgilerini ve arkadaşlarını seçebilen, ikizleri ile bu konuda herhangi bir sorun yaşamayan ya da yarış içerisinde olmayan, ikizi ile aynı ilgi ve becerilere sahip olsa bile, bu durumun doğal olduğunu çünkü birey olabilmenin kimi zaman ikizi ile benzer şeyleri yapabileceği anlamına da geldiğinin farkında olan gruptur. Son olarak üçüncü grup “*yakın çiftler-closed coupled*”; ikizleri ile bir bütün olduğuna inanan, başka insanlar tarafından da genellikle bir bütün olarak görülen ve davranılan gruptur. Bu gruptaki ikizler birbirlerinin isimlerini de kullanabilen, aynada kendilerine ait bir görüntüleri olmayan ve dışarıda çok fazla ya da hiç arkadaşı olmayan ikizlerdir.

İkizler arası bağı etkileyen faktörlerin başında ebeveynler gelmektedir. Ebeveynler ikizlerini büyütmede zorluk yaşadıkları durumlarda ikizlerden birini vekil anne baba gibi, diğer ikizin kontrolü için cesaretlendirmesi durumu ikizler arasındaki bağı arttırmaktadır (Lander, 2008; Miliora, 2003; Segal 2000). Bebeklik döneminde annenin olmadığı durumlarda oyuncaklar yerine ikizinin yanında olması da bebeğe güven duygusu vermektedir. Tekizler annelerinin yokluğunda güvenli bağlanacak kişi olarak kimi zaman bakımlarını sağlayan kişiyi kimi zaman bir oyuncak, battaniye gibi nesnelere seçebilmekte iken ikizler güvenli olarak bağlanılacak kişi olarak ikiz eşlerini seçmektedirler (Lander, 2008). Nitekim ikizi ile yan yana getirilmediği için ağlayan, yan yana geldiklerinde ise mutlu olan ikizler tanımlanmaktadır (Jarrett ve McGarty, 1980). İkizler arasında kurulan bu bağ da kimi

zaman ikizlerin birbirlerine aşırı bağlanmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple annenin kontrolü ele almasını gerektiren ilk durum, ikizlerin sadece ikiz eşleri ile değil, diğer bireyler ile de iletişim kurmasını sağlamak ve kurulan iletişimi arttırmaktır. Diğer önemli nokta ise ikizlerin gerek kendi ikiz eşleri ile gerek diğer insanlarla kuracağı ilişkiler için paylaşma, işbirliği yapma gibi davranışları kazanmasını sağlamaktır (Fuchs, 1978).

İkizlerin beraber büyümesi ve yıllar süren benzer yaşantıları sonucunda oluşan ikiz bağının hem olumlu hem olumsuz etkileri bulunmaktadır. Bu bağın olumlu etkilerinin başında ikizler arasında kuvvetli bir empatik ilişkinin gelişmesine sebep olması gelmektedir (Ainslie, 1997). Aralarındaki empatik ilişkinin kuvvetine göre de, bir ikiz kendi ikiz eşinin davranışlarını tahmin edebilmektedir. Diğer olumlu etki, bu bağ ile birlikte ikizlerin kendi aralarında kurdukları güvenli ilişki ve güven hissidir (Adelman ve Siemon, 1986). İkizler arasında kurulan bu bağın oluşturduğu güven hissi, ikizlerin hayatında önemli bir rol oynamakta, yalnızlığa karşı koruyucu bir faktör olmaktadır (Wilson, 1975). Ayrıca, ikizler arasında kurulan bağ, ikizlerin hayatlarındaki diğer kişilere nasıl davranacakları hakkında da ipucu vermektedir (Klein, 2012).

İkizler arasındaki güçlü bağın şüphesiz ki bazı kaçınılmaz olumsuz sonuçları da bulunmaktadır (Withrow ve Schwiebert, 2005). Özellikle ergenlik döneminde avantajdan çok dezavantaja dönen bu bağ (Pector, 2002), birçok yönden ikiz bireyleri olumsuz olarak etkilemektedir. Bu bağ sonucu kendisini bir bütünün iki parçası olarak tanımlayan ikizlerde, bireyler arası kişilik kavramı (inter-identification) gelişmekte, bu da ikizlerin birbirlerine benzer kişilik yapısı geliştirmelerine sebep olmaktadır. Bu durum her ne kadar anksiyete yaşanan durumlarda birbirlerine destek sağlayıcı ilişkiler geliştirmelerine sebep olsa da, ikizlerin kimlik gelişimini olumsuz etkilemekte ve sağlıklı benlik kavramı geliştirmekte zorlanmalarına sebep olmaktadır (Ainslie, 1997). Bu da uzun vadede bireyselleşmeyi engellemektedir (Schave ve Ciricello, 1983). İkizlerin birbirlerine yönelik geliştirdikleri aşırı yakınlıkları ve bağlılıkları beraberinde ikizlerin kendi aralarında geliştirdikleri dil konuşma bozukluklarına ve akademik gecikmeye (Pector, 2002), akranlarla sosyalleşmede sorunlara (Oliver ve Plomin, 2007) kendini yarım insan gibi

hissetmeye, agrasif ve hükmedici davranışlarda bulunmaya, hatta ikiz olmaktan kurtulmak için ikizini öldürmeye yönelik fanteziler kurmaya sebep olabilmektedir (Conway, Lytton ve Pysh, 1980; Hay ve O'Brien, 1984; Malmstrom ve Silva, 1986; Vandell vd., 1988).

İkizler arasındaki bağın doğaüstü bir düzeyde olduğuna inanan bazı topluluklar bulunmaktadır (Ainslie, 1997). Bu topluluklarda, ikizlerin yan yana olmasalar bile birbirlerinin düşüncelerini hissettiklerine, ikiz eşlerinden biri bir acı yaşarken diğerinin de aynı acıyı yaşadığına inanılmaktadır (Blackmore ve Chamberlain, 1993; Playfair, 1999). Tek yumurta ikizleri arasındaki telepati üzerine yapılmış bir araştırmaya göre, aynı ortamda yetişmiş ikizlerin durumlar karşısında aynı tepkileri vermesi, aynı şeyleri beğenmesi ya da beğenmemesi normal bir durumdur ve bu duruma “düşüncelerin uyuşması” denilmektedir (Playfair, 1999). Nitekim araştırma sonucunda ikizler arasında düşünce uyuşması tespit edilmiştir. İkizler arasındaki güçlü telepati ya da duyu ötesi algılamanın sebebi olarak da ikiz bağı gösterilmektedir (Schave ve Ciriello, 1983).

2.3. İKİZLERDE SOSYAL KAYGI

2.3.1. Sosyal Kaygı

İlk kez, 1903 yılında, Janet tarafından, piyano çalarken veya yazı yazarken bireyin gözlenme korkusunu tanımlamak için kullanılan sosyal kaygı kavramı (Dilbaz, 1997), yıllar içerisinde tanımsal değişikliğe uğramıştır. Her ne kadar DSM-I ve DSM-II de kısaca ele alınsa da, derinlemesine ilk ele alınışı DSM-III'te olmuştur. DSM-III'te sosyal kaygı ilk kez hem psikolojik hem de biyolojik yönü üzerinde durularak “*başkalarınınca değerlendirileceği bir ya da birden çok durumdan, utanç duyacağı ya da rezil olacağı biçimde davranabileceğinden veya bir şey yapacağından sürekli korkma*” olarak tanımlanmıştır. DSM-III'te, toplum önünde herhangi bir sebepten dolayı konuşmasını yarıda kesecekmiş hissi yaşama, başkalarının yanında yemek yerken gıdanın boğazına takılacağına yönelik endişe duyma, umumi tuvaletlerden kaçınma, başkaları izlerden yazı yazamama ve ellerin titremesi, sosyal ortamlarda sorulan soruları cevaplarını bilse dahi yanıtlanamama ve

yerine aptalca cevaplar verme gibi durumlar örnek olarak verilmiştir (DSM-III, 1980).

Sosyal kaygı DSM-IV'te ise "bireyin tanımadığı insanlarla karşılaştığı durumlarda veya toplum içinde, insanların bakışlarının üzerinde olacağına yönelik belirgin ve sürekli bir korku duyması" şeklinde tanımlanmaktadır. Birey, her ne kadar kaygılarının abartı olduğunun farkına varsa da, toplum içerisinde gülünç duruma düşeceğine yönelik düşüncelerinden dolayı (Karacan, 1996), başkalarıyla iletişim kurmaktan kaçınmaktadır. Bu kaçınma da günlük hayatta sorunlara sebep olmaktadır. DSM-IV'te sosyal kaygının yaygın ve özgül olmak üzere iki tipinden bahsedilmektedir. Yaygın tip sosyal kaygıda, kişinin birden çok alanda sosyal kaygısı bulunmaktadır. Özgül sosyal kaygı tipinde ise, bireyin topluluk önünde konuşma, bir performans sergileme gibi konularda kaygıları vardır (DSM-IV, 1994). DSM-V' te ise (2013) sosyal kaygının tanımında küçük bir değişiklik yapılmış, tanıma "korku, kaygı ya da kaçınmanın 6 ay ve üzeri bir zamanda kalıcı olması" eklenmiştir.

Genel anlamı ile sosyal kaygı, kişinin belli bir sosyal ortamı, tanımadığı insanlarla paylaşması durumunda, başkalarının gözünün sürekli üzerinde olacağını düşünerek, belirgin bir korku duyması ve küçük duruma düşeceği ya da utanç duyacağı şekilde davranmaya yönelik kaygı belirtileri göstermesi durumudur (Işık ve Taner, 2006). Kişi başkalarının dikkatlerini üzerine çekeceğine ya da başkalarının onu olumsuz değerlendireceğine yönelik abartılmış bir korku duyar (Beck, Emery ve Greenberg, 2015).

Bazı insanlar karakterleri gereği sosyal ortamlarda diğer insanlara göre daha fazla kabul edilebilmekte ya da onaylanmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Sosyal kaygı yaşayan bireyler bu sebeple sosyal bir etkinliğe katılmaktan, belli bir grupta beraber vakit geçirmekten ya da bir otorite figürü ile konuşmaktan kaygı duyarlar (Demir, 1997). Bu da aile ve arkadaş ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen bir durumdur (Gruber ve Heimberg, 1997; Wittchen, Kessler, Pfister, Höfler ve Lieb., 2000). Sosyal kaygılı bireyler, kendilerini sosyal ortamlardan uzak tutmaya çalışmakta, bunu başaramadıkça da daha çok kaygı yaşamaktadır (Dilbaz, 1997).

Birey kaygı yaşadığı noktada tehlikeyi kontrol edemez ve mücadele yeteneğini kaybeder (Riskind, 2007).

Her bireyde belli düzeyde sosyal kaygı görülmesi normal bir durum olarak karşılanmakta ancak bu kaygının, kişinin ortama alışması ile azalması beklenmektedir (Liebowitz, Gorman, Fyer ve Klein, 1985). Kaygının azalmak yerine artması, kişinin sosyal kaygı bozukluğu yaşadığına yönelik belirtiler verdiği şeklinde yorumlanmaktadır. Nitekim sosyal kaygı yaşayan bireylerin en belirgin kişilik özelliği başkalarının kendileri hakkında ne düşündükleri üzerine fazlaca kafa yormalarıdır. Her ne kadar girdikleri ortamda diğer kişiler üzerinde olumlu bir etki bırakmak isteseler de başkalarının kendileri ile ilgili düşüncelerine aşırı önem vermelerinden dolayı stres ve kaygı yaşamaktadırlar (Koyuncu, 2014).

Sosyal kaygı yaşandığı durumlarda vücut sisteminde de bazı değişiklikler olmaktadır. Başlangıç olarak kişide fizyolojik olarak terleme, kalp atışlarında hızlanma ve baş dönmesi gibi durumlar görülürken, bilişsel olarak kişi kendisinden nefret edeceğine yönelik düşünceler geliştirebilir. Güdülenme sistemi, durumdan uzaklaşmasına yönelik bir motivasyon eksikliğine sebep olurken, duygusal sistem, kişinin yaşadığı sosyal kaygıya yönelik öznel duygulanımlar yaşamaktadır. Son olarak davranışsal sistem ise, vücudun sallanması ve beraberinde kişinin konuşma ya da düşünmeden alıkoyması durumu gösterir (Beck ve Emery, 2015).

2.3.2. Epidemiyoloji

Sosyal kaygının başlangıç yaşı olarak 13-24 yaş aralığı kabul edilse de (Kessler vd., 2005) hastaların tedavi için hastalığın başlangıcından yaklaşık 15-20 yıl sonra ortalama 30 yaşlarında (Burkovik, 2016; Dilbaz, 1997) ve düşük tedavi oranında (Burkovik, 2016; Koyuncu, 2012) başvurmalarından dolayı, bu yaş aralığının gerçek verileri yansıtmadığı düşünülmektedir. Sosyal kaygının yaygınlığı %7-10 oranlarında iken, yaşam boyu yaygınlığı %12-14 oranlarındadır (Kessler vd., 2005; Stein, 2006). Sosyal kaygının daha fazla (%62.7-70) kadınlarda görüldüğü düşünülmektedir (Burkovik, 2016; Ohayon ve Schatzberg, 2010). Sosyal kaygı görülme varyansının kadınlarda %30-39, erkeklerde ise %20-37 olduğuna yönelik çalışmalar da mevcuttur (Kendler, Neale, Kessler, Heath ve Eaves, 1992; Kendler,

Myers, Prescott ve Neale 2001). Ergenlik döneminin sosyal kaygının en yoğun görüldüğü dönem olduğuna yönelik görüşler olmasına rağmen (Dilbaz, 1997; Akdemir ve Cinemre, 1996) 8 yaşında tanılabileceğine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Beidel, Turner ve Morris, 1999). Epidemiyolojik çalışmalara göre ergenlikte %2-10 arasında görülme sıklığı vardır (Essau, Conradt, Petermann, 1999; Essau, Conradt, Petermann, 2000; Kessler vd., 2005, Olivennes vd., 2005). Eğitim durumları değişkenine bakıldığı çalışmalarda da eğitim durumu düşük olanlarda daha çok görüldüğünü savunan (Grant vd., 2005; Ruscio vd., 2008) ve bu fikri reddeden ve yüksek eğitimlilerde daha çok görüldüğünü belirten çalışmalar (Burkovic, 2016) mevcuttur. Daha çok bekârlarda ve boşanmış bireylerde görülmektedir (Burkovic, 2016; Dilbaz, 1997). Türlerine göre sosyal kaygı başlangıç yaşları Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Türlerine Göre Sosyal Kaygı Başlangıç Yaşları

Sosyal Kaygı Türleri	Başlangıç Yaşı
Genel sosyal kaygı	13-24
Yaygın olmayan sosyal kaygı	22.6
Çekingen kişilik bozukluğu ile birlikte yaygın kaygı	16
Çekingen kişilik bozukluğu olmaksızın yaygın kaygı	10.9

Kaynak: Dilbaz, (1997)

Sosyal kaygının nedenleri değerlendirildiğinde öne çıkan etkenler aile içerisinde sosyalleşme süreçleri (Bögels, van Oosten, Muris ve Smulders 2001; Ingles, Hidalgo ve Mendez, 2005), çocuk yetiştirme noktasında ebeveynlerin uyumsuzlukları (Dilbaz, 1997), benlik saygısındaki bozukluklar (Dilbaz, 1997), negatif değerlendirilme korkusu (Stein, Jang ve Livesley, 2002) ve genetik yatkınlık (Fyer vd., 1993; Hettema, Prescott, Myers, Neale ve Kendler, 2005; Middeldorp vd., 2005; Stein, Jang ve Livesley, 2002; Torgersen, 1979; Warren, Schmitz ve Emde, 1999) gelmektedir. Sosyal kaygı ergenlerde ise yeni bir sosyal etkileşimin olduğu durumlarda, yeni arkadaş sahibi olduğunda, alternatif davranış modellerinin denendiği durumlarda ve sosyal ortamlarda reddedildiğini düşündüğünde daha fazla görülmektedir (Leary ve Kowalski, 1995).

2.3.3. Sosyal Kaygı DSM-IV Tanı Kriterleri

DSM 5'e göre tanı kriterleri şunlardır;

a. Bir ya da birden çok toplumsal durumda, kişinin başkaları tarafından değerlendirileceğine yönelik belirgin bir korku ya da kaygı duyması durumudur. Örnekler; biri ile konuşma, tanımadığı insanlarla konuşma gibi sosyal etkileşimler; yemek yerken ya da içerken gözlenme, konuşma gibi başkalarının önünde bir performans sergileme durumlarını içerir. Çocuklarda ise sosyal kaygı sadece yetişkinlerle iletişimde değil, akran ortamlarında da gerçekleşir.

b. Kişi olumsuz değerlendirilmesine sebep olabilecek davranışları ya da duyduğu kaygıyı başkalarına belli edecek belirtileri göstermekten kaçınır. Örnekler arasında, kişinin küçük düşeceği ya da utanç duyacağı durumlar ile diğerleri tarafından dışlanacağı ya da başkalarını kıracağı davranışlar gelmektedir.

c. Toplumsal durumlar, neredeyse her zaman korku ve kaygıya sebep olur. Çocuklarda korku ve kaygı, ağlama, öfke nöbeti, soğukluk, bağımlılık, çekingenlik ya da toplum içinde konuşmak istememe gibi şekillerde ifade edilmektedir.

d. Toplumsal durumlardan kaçınılır ya da bu durumlara yönelik korku ya da kaygıya katlanılır.

e. Korku ya da kaygı, sosyal durumun ve sosyo-kültürel bağlamın gerçek tehditleriyle orantısızdır.

f. Korku, kaygı ya da kaçınma sürekli bir durumdur, tipik olarak 6 ay veya daha uzun sürer.

g. Korku, kaygı ya da kaçınma, klinik olarak önemli sorunlara ya da sosyal, mesleki ve diğer önemli alanlarda işlevsellikte bozulmalara neden olabilir.

h. Korku, kaygı ya da kaçınma, kötüye kullanılan maddelerin, ilaçların ya da herhangi bir sağlık durumunun fizyolojik etkilerine dayandırılmaz.

i. Korku, kaygı ya da kaçınma panik bozukluk, beden algısı bozukluğu ya da otizm spektrum bozukluğunun semptomları ile daha iyi açıklanamaz.

j. Kişinin Parkinson, obezite, yanık ya da yaralanma kaynaklı biçimsel bozukluğu varsa, korku, kaygı ya da kaçınma bu durumlarla ilişkisizdir ya da aşırı düzeydedir.

2.3.4. İkizlerde Sosyal Kaygı Araştırmaları

Sosyal kaygı literatürde giderek yaygınlaşan önemli bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Liebowitz vd., 1985). Sosyal kaygıya yönelik araştırma yapılmasına yönelik ilginin artması ile de hastalığın tanı ve tedavisinde önemli gelişmeler sağlanmıştır (Liebowitz vd., 1988). Amerika'da yürütülen bir çalışmaya göre, tüm kaygı bozuklukları arasında sosyal kaygı bozukluğu özgül fobiden sonra en çok görülen ikinci türdür. Majör depresyon, alkol kötüye kullanımı ve özgül fobiden sonra ise en sık görülen dördüncü psikolojik bozukluktur (Kessler vd. 2005).

Literatürde, kaygı bozukluklarının genetik temelleri üzerine yapılan çalışmalara daha sık rastlanılmasına rağmen (Fyer vd., 1990), sosyal kaygının genetik temelleri üzerine yeterli araştırma bulunmamaktadır. Bu bağlamda yapılan araştırmalarda tek yumurta ikizlerinin sosyal kaygı yaşama durumları incelenmiş ve hem tekiz hem de çift yumurta ikizleri ile karşılaştırma yapılmıştır. Sosyal kaygının kalıtsal yapısı üzerine yapılan araştırmalara göre tek yumurta ikizlerinin sosyal korkuları ve utangaçlıkları çift yumurta ikizlerine göre daha fazla uyumaktadır (Torgersen, 1979). Sosyal kaygının ailesel geçişi üzerine yapılan bir diğer çalışmaya göre de, birinci derecede akrabalarında sosyal kaygı görülen kişilerin kendilerinin sosyal kaygı yaşama riskleri artmaktadır. Ancak bu durumun diğer kaygı bozuklukları ile ilişkisi bulunamamıştır (Fyer vd., 1993). Bir diğer araştırmaya göre de negatif değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasında da yüksek bir korelasyon bulunmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Kimi araştırmacılara göre ise negatif değerlendirilme korkusu sosyal kaygının çekirdeğini oluşturmaktadır (Turner, Beidel ve Townsley, 1992). Nitekim sosyal kaygının bilişsel modelinde negatif değerlendirilme korkusu yüksek olan kişilerin başkaları tarafından dikkatli incelendikleri zaman tehlikede olduklarını ve devamında da reddedileceklerini ya da statülerini kaybedeceklerini düşünmelerine sebep olduğu varsayılmaktadır (Rapee ve Haimberg, 1997; Stopa ve Clark, 2000). Bu da sosyal ortamlardan kaçınma ile sonuçlanmaktadır. Bu amaçla yapılan bir çalışma, negatif değerlendirilme

korkusunun %48 oranda genetik olduğu yönündedir (Stein, Jang ve Livesley, 2002). Bu durum da sosyal kaygının temelini oluşturan korkuların genetik yapısını göstermektedir.

Sosyal kaygıya yönelik yapılan çalışmalar, sosyal kaygının ailede birden çok kişide görülebileceğini göstermektedir (Fyer vd., 1993; Mannuzza vd., 1995; Stein ve Chavira, 1998). İkiz çalışmaları da sosyal kaygıdaki ailesel özelliklerin genetik olduğunu göstermektedir (Kendler vd., 2001; Hettema vd., 2005; Middeldorp vd., 2005; Stein, Jang ve Livesley, 2002; Warren, Schmitz ve Emde, 1999). 7 yaşındaki 174 aynı cinsiyet tek yumurta ve 152 aynı cinsiyet çift yumurta ikizi çocuklarla yürütülen bir çalışmada tek yumurta ikizlerinin sosyal kaygı semptomlarını çift yumurta ikizlerine göre daha fazla yaşadıkları görülmektedir (Warren, Schmitz ve Emde, 1999). Virginia ikiz araştırmalarında ailede sosyal kaygı var ise diğer bireylerde de görülme olasılığı olduğu ve bunun genetik sebeplerden kaynaklığı sonucuna ulaşılmıştır (Kendler vd., 2001). Middeldorp ve diğerleri (2005) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada da Avustralyalı ve Alman ikizler depresyon ve kaygı bozuklukları bakımından karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal kaygıda ailesel riskler önem taşımaktadır. 5000'den fazla ikizin katıldığı bir diğer çalışmada kadın ve erkeklerin sosyal kaygı yaşama durumlarının benzer olduğu ve sosyal kaygının genetik faktörlerden orta derecede etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Hettema vd., 2005).

2.3.5. Sosyal Kaygı ve Kişilik Arasındaki İlişkiler

Literatürde sosyal kaygı bozukluğu yaşayan bireylerin birçoğunun eş başka bir tanı daha aldıkları görülmektedir (Kessler, Mickelson ve Williams, 1999; Witchen, Stein ve Kessler, 1999). Bu sebeple sosyal kaygı kimi araştırmalarda da başka hastalıklar ile birlikte ortaya çıkıp çıkmama durumu bakımından incelenmiştir. Bu araştırmaların sonuçlarına göre, sosyal kaygı, alkol kötüye kullanımı, depresyon, agorafobi, duygudurum bozukluğu, panik bozukluk gibi hastalıklarla beraber görülebilmektedir (Burkovic, 2016; Gruber ve Heimberg, 1997; Merikangas ve Angst, 1995; Torvik vd., 2016; Turan vd., 2000; Witchen, Stein, ve Kessler, 1999). Kimi araştırmacılara göre ise, utangaçlık, seçici konuşmazlık ve kaçınan kişilik bozukluğunun sosyal kaygı spektrumunda yer aldığı düşünülmektedir (Dell'Osso

vd., 2002; Torvik vd., 2016). Kaçınan Kişilik Bozukluğu ile ortak özelliklerinden dolayı beraber daha sık görüldüğünün fark edilmesi üzerine, bu iki hastalığın eş görülme durumları incelenmiş ve beraber görüldükleri sonucuna ulaşılmıştır (Isomura vd., 2015; Ralevski vd., 2005; Reich, 2009). Amerika’ da yapılan bir çalışmaya göre ise Sosyal Kaygı Bozukluğu tanısı alan bireylerin %36.4’ünün aynı zamanda Kaçınan Kişilik Bozukluğu tanısı da aldığı görülmüştür (Cox, Pagura, Stein ve Sareen, 2009).

Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Kaçınan Kişilik Bozukluğu sosyal durumlardan korkmaya yönelik semptomları sebebiyle DSM-V’te (2013) de sıklıkla birlikte meydana gelen bir hastalık olarak değerlendirilmektedir. Her ne kadar birbirlerinden farklı iki psikopatoloji olsalar da (Sosyal Kaygı Bozukluğu klinik sendromlar arasında Eksen 1 de yer alırken, Kaçınan Kişilik Bozukluğu kişilik bozukları içerisinde Eksen 2 de yer almaktadır) bu iki hastalık arasındaki ilişkiler DSM-III’den beri (1980) tartışılmaktadır. Bu iki hastalık arasındaki en temel benzerlik ikisinin de sosyal durumlardan korkma ve kaçınma semptomları göstermesidir (DSM-V, 2013). Aralarındaki farklılıklara bakıldığında ise, Sosyal Kaygı Bozukluğu yaşayan hastalar sosyal durumlarda yoğun korku ve kaçınma yaşamakta, Kaçınan Kişilik Bozukluğu yaşayan hastalar ise kendilerini daha aşağıda hissetmekte, sosyal ortamda kabul edilmeyeceklerine yönelik bir algı geliştirmekte ve kendilerini kişilerarası ilişkilerden uzak tutmaktadır (Millon ve Martinez, 1995). Kaçınan Kişilik Bozukluğu, başka kişilere karşı duygusal olarak tedbirli davranmayı içermekte ancak bu durum Sosyal Kaygı Bozukluğunda görülmemektedir (Marques vd., 2012). Ayrıca kişilik bozukluklarının uzun süre değişmediği varsayılmakta ancak kaygı bozukluklarının devam süresinin daha kısa olduğu düşünülmektedir (Torvik vd., 2016). Bir diğer fark ise Kaçınan Kişilik Bozukluklarının semptomlarında iniş çıkışlar meydana gelirken (Hopwood vd., 2013), Sosyal Kaygı Bozuklukları daha kroniktir (Ansell vd., 2011). Ayrıca, hem Sosyal Kaygı Bozukluğu hem de Kaçınan Kişilik Bozukluğu tanısı almış hastalarda görülen sosyal kaygı ve fonksiyonel bozukluklar, sadece Sosyal Kaygı Bozukluğu tanısı almış kişilerden daha fazladır (Ansell vd., 2011).

Hastalıkların benzerlikleri ve farklılıkları göz önüne alındığında da birçok araştırmacı iki hastalık arasındaki farkın gelişigüzel yapıldığı ve Kaçınan Kişilik Bozukluğu'nun Sosyal Kaygı Bozukluğu'nun daha şiddetli bir türü olduğu şeklinde yorumlamıştır (Isomura vd., 2015; Ralevski vd., 2005; Reich, 2009). Bu görüşü destekleyen bir araştırmada, Sosyal Kaygı ve Kaçınan Kişilik Bozukluğunun eş hastalanması, klinik, bilişsel ve davranışsal bakımdan tanılanma ve tedavi süreci incelenmiş, Kaçınan Kişilik Bozukluğu ve Sosyal Kaygı Bozukluğu tanısı alan hastalar ile tek başına Kaçınan Kişilik Bozukluğu tanısı alan hastalar arasında belirgin bir farklılık bulunamamıştır (Ralevski vd., 2005). Bu sebeple araştırma sonucu, Kaçınan Kişilik Bozukluğu semptomlarının Sosyal Kaygı Bozukluğu semptomlarını da içermekte olduğu şeklinde yorumlanmıştır. Bu bağlamda yapılan bir çalışmada, 1761 ikiz kadın ile on yıllık boylamsal bir araştırma yürütülerek, (birinci ve ikinci dalda şeklinde), Sosyal Kaygı Bozukluğu ve Kaçınan Kişilik Bozukluğu'nun devam süresi, eş hastalanma durumu, tanı kriterleri, risk faktörleri ve zamana göre değişen ya da değişmeyen genetik ve çevresel faktörler incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre birinci dalgada her üç kişiden biri Sosyal Kaygı Bozukluğu tanısı almışken, ikinci dalgada bu oran yükselmiş ve her iki kişiden biri tanılanmıştır. Ayrıca her iki hastalık arasında kuvvetli bir korelasyon ve genetik olarak eş hastalanma durumu tespit edilmiştir (Torvik vd., 2016).

2.4. ŞEMA TERAPİ

Young ve arkadaşları, Beck'in (1967; 1976) çalışmalarını genişleterek, bazı psikopatoloji biçimlerinin altında yatan erken dönem uyumsuz şemaların varlığını tespit etmiştir (Young, 1990; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu sebeple şema terapi, Gestalt, Nesne İlişkileri, Yapılandırmacı Psikanalitik kuramlardan gelen kavramları ve metodları kendi kimliği ile birleştiren yenilikçi ve bütüncül bir terapidir (Edwards ve Arntz, 2012). Şema terapi, her ne kadar bütüncül bir terapi olsa da, diğer psikoterapi modelleri ile tamamen örtüşmemektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015).

Şema terapi bilişsel davranışçı terapiye göre üç konuya daha fazla önem vermektedir. Bunlardan ilki, hastanın terapide belirttiği sorunların ve belirtilerin

ötesinde kişide ön planda var olan sorunlu duygulardır. Su sebeple, Şema terapi duygu odaklı müdahaleleri ve yaşantısal müdahale tekniklerini daha fazla kullanmaktadır. Özellikle kişilik bozukluklarının temelinde var olan sorunlu duygusal deneyimler, terapide duygulara yönelimi gerekli kılmıştır. Diğer konu, terapinin çocukluk çağı meselelerine verdiği önemdir. Bu şekilde hastaların mevcut örüntülerinin çocuklukta işlevsel olmayan koşullar sonucunda ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu noktada psikanalizden farkı şema terapinin çocukluk yaşantılarını en önemli terapötik araç olarak değerlendirmemesidir. Terapide önemli olan üçüncü ve son konu ise, terapötik ilişkidir. Ebeveyn rolü üstlenen terapistin hastaya gösterdiği yakın davranışlar, sınırlı yeniden ebeveynlik olarak kavramsallaştırılmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016).

Şema terapi her ne kadar bilişsel-davranışçı terapinin yardımcı olmada yetersiz kaldığı hastaların tedavisi için geliştirilmiş olsa da (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015) zamanla farklı psikolojik sorunlar için de kullanılmaya başlanmıştır (Arntz ve Jacob, 2016). Şema terapi, hastanın durumuna göre değişmekle birlikte, kısa, orta ya da uzun dönem uygulanabilmektedir. İlaç tedavisi ile birlikte ilerleyebilen terapi, genellikle akut psikiyatrik semptomlar için değil, majör depresyon ya da tekrar eden panik bozuklukların kronik karakterolojik yönlerini tedavi etmek için kullanılır. Şema terapi, özellikle borderline ve narsistik kişilik bozuklukları için kaynak terapidir. Geçen on yılda, terapi kişilik bozukluğunun ötesine geçerek kronik depresyon, çocukluk travmaları, suçlular, yeme bozuklukları, çift çatışmaları, madde kullanımı ve tekrarını önlemeyi içeren klinik problemler, popülasyonlar ve bozukluklarda kullanılmaktadır. Genel olarak ise Eksen I bozukluğu olan hastalarda akut semptomlar azaldığında zemin hazırlayıcı karakteristik sorunları tedavi etmede kullanılmaktadır (Young, 1990; Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Şema terapinin birçok avantajı bulunmaktadır. En büyük avantajı tutumluluğu ve sade oluşudur ancak bunları derinlik ve karmaşıklıkla birleştirir. Bu sebeple terapi hem danışanlar tarafından hem de terapistler tarafından kolaylıkla anlaşılabilir. Bir diğer avantajı, BDT'nin yapısal ve sistematik olmak üzere iki önemli niteliğine sahip olmasıdır. Terapist, değerlendirme ve tedavi süreçlerini izleyen envanterler kullanır. Tedavi, aktif ve direktiftir. Terapi, bilişsel, duygusal, bireylerarası ve davranışsal

değişme anlayışının ötesine geçer. Aynı zamanda çift ve partnerlerin şemalarını iyileştirmeyi de amaçlar. Bir diğer avantajı ise özgün bir terapi olmasıdır. Terapi her ne kadar farklı modellerden etkilense de, hiçbiri ile tam anlamı ile uyum sağlayamamaktadır. Son olarak, Şema terapi şefkatli ve insanidir. Psikolojik bozukluklar patoloji olarak değil normal bir durum olarak görülür (Young, 1990; Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

2.4.1. Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Erken dönem uyumsuz şemalar, bireyin gelişiminin erken dönemlerinde başlayan, hayat boyunca tekrarlanan kendilik yıkıcı, duygusal ve bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır. (Young, 1990; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kişilerin davranışları şemalarının bir parçası olmamakla birlikte, temel olarak davranışlar şemalarla nasıl başa çıkıldığının göstergesidir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Temeli çocukluk çağı yaşantıları olduğu düşünülen erken dönem uyumsuz şemalar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013), kişinin yaşam durumu, problemlerle başa çıkma stratejileri ya da kişilerarası ilişkilerine bağlı olarak, kimi zaman artabilir ya da azalabilir (Arntz ve Jacob, 2016). Ancak şemaların farklı şekillerde ortaya çıkışları vardır ve hepsini çocukluk travmalarına bağlamak doğru değildir çünkü çocukluk travması olmadan da gelişebilecek bazı şemalar bulunmaktadır. Genel olarak, en erken gelişen ve kişinin özüne en yakın şemalar aile içinde gelişen şemalardır. Çocuğun olgunlaşması ile birlikte, kendisini çevreleyen kültür içerisinde gelişen, kişinin temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanmadığı deneyimler de şemalara sebep olabilmektedir. Bu şemalar aile içerisinde gelişen şemalar kadar güçlü değildir (Young ve Klosko, 2014).

Her ne kadar şemalar çocukluk travmalarına bağlanmasa da tüm şemalar yıkıcıdır. Şemaların çoğu da çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli bir temelde tekrarlanmış zarar verici deneyimler tarafından ortaya çıkabilir. Şemaların başlangıçta uyuma yönelik bir işleve sahip olmasının sebebi de şemaların çocuğun yetiştiği ortamı yansıtır olmasıdır (Young, 1990). Çocuğun erken dönemlerinde ve ergenlikte başlayan şemalar, çocuğun gerçekliğine dayalı temsiller olarak ortaya çıkar. Çocuk ne yaşarsa yaşasın şema oluşumuna sebep olan davranışlar yanlış olsa bile, duygusal ortamdaki temel duygusu her zaman geçerlidir. Bireyin yaşadığı tüm

toksik deneyimler de bir süre sonra birikimler sonucu tam gelişmiş bir şemanın doğmasına yol açar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

2.4.2. Şemaların Temeli

Şema terapiye göre şemaların temelini 3 durum oluşturmaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

1- Çekirdek duygusal ihtiyaçlar: Şemaların ortaya çıkma sebeplerinden ilkidir. Evrensel olduğuna inanılan çekirdek duygusal ihtiyaçlar, bireyin diğerlerine güvenli bağlanması, özerk olması, yetkinlik kazanması ve olumlu kimlik algısı, ihtiyaç ve duyguları özgür bir şekilde ifade edebilme, kendiliğindenlik (spontan olma) ve rol yapma (oyun) ile akılcı sınırlar ve özdenetimdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Nitekim terapinin amacı da çekirdek duygusal ihtiyaçların giderilebilmesi için uyumlu yolların bulunmasıdır.

2- Erken dönem yaşam deneyimleri: 4 türü bulunmaktadır.

a) İhtiyaçların toksik engellenişi: Çocuğun iyi şeyleri daha az deneyimlemesi ile ilgilidir. Çocuğun çevresinde kararlılık, hoşgörü ya da sevgi gibi önemli kavramlar kaybolmaktadır. Çocukta *Duygusal Yoksunluk* ya da *Terk Edilme* şemalarını oluşturur.

b) Travmatizasyon ya da kurban olma: Çocuğun zarar gördüğü ve kurban olduğu durumdur. *Güvensizlik/Suistimal Edilme*, *Kusurluluk/Utanç*, *Zarar Görme Karşısında İncinebilirlik* gibi şemaların oluşumuna sebep olur.

c) Çok fazla iyi şeyin deneyimlenmesi: Ebeveynin çocuga, çocugun ihtiyacından çok şey sağlaması ile oluşur. *Bağımlılık/Yetersizlik ya da Hak Görme/Büyükleme* gibi şemaların oluşumuna sebep olur.

d) Seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleşme: Çocuk kendi bireyselliğini oluşturmak yerine ailesinin düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini ve davranışlarını seçici şekilde içselleştirerek özdeşim kurar.

3- Duygusal Mizaç: Her çocuğun farklı bir kişilik yapısı ve mizacı vardır. Çocuğun mizacı da karşılaştığı durumlarda nasıl tepki vereceği ve durumlardan nasıl

etkileneceği noktasında belirleyici bir rol üstlenmektedir. (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Doğuştan gelen mizaç, duygusal yapımızı, olaylara nasıl tepki verdiğimizi ve vereceğimizi belirler (Young ve Klosko, 2014). Mizaç türleri de farklı yaşam koşullarından, farklı şekilde etkilenecek, farklı şemaların oluşumuna sebep olabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

2.4.3. Şema Alanları Ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalar

Alan 1: Ayrılma ve Dışlanma/Reddedilme

Bu şemadaki hastalar güvenli ve tatmin edici bağlanmada sorun yaşamaktadır. İstikrar, güvenlik, bakım, sevgi, ait olma gibi ihtiyaçların karşılanmasında sorun olacağına inanırlar (Young, 1990). Aile, dengesiz, istismarcı, soğuk, reddedici, dış dünyadan kopuk, şiddet uygulayan ve patlamaya hazır bireylerden oluşur. Ailede bireyler arasında uzun ayrılıklar vardır. (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Çocuğun çocukluk dönemi travmatiktir. Çocuk, kendisine zarar veren bir ilişkiden hemen uzaklaşabilir ya da yakın ilişki kumada ciddi sorunlar yaşayabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şema alanları arasında bulunan erken dönem uyumsuz şemalar ise Terk Edilme/İstikrarsızlık, Güvensizlik/Suistimal Edilme, Duygusal Yoksunluk, Kusurluluk/Utanç ve Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma'dır.

Terk Edilme/İstikrarsızlık: Bu şemaya sahip bireyler, kendileri için önemli olan kişilerin onların hayatında daha fazla bulunmaya devam etmeyecekleri, ölebilecekleri ya da onu bırakacakları düşüncesindedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şema, kendisinden destek beklenen kişilerin bu desteği bireye verme noktasında, dengesiz ve güvenilmez oldukları, duygusal destek vermeyecekleri ve kişinin kendisine yakınlık duymayacakları algısı içerir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Genellikle çocukluk yıllarında terk edilmiş, ebeveynleri tarafından ilgilenilmemiş, ölüm ya da boşanma gibi sebeplerle tek ebeveynle yaşamış bireylerde görülmektedir. Hayatlarında güven ilişkisi kuramadıkları kişiler vardır ve bu yüzden de şemaları onaylanır. Terk edilme tehdidinin olmadığı durumlarda dahi, bireyler kendilerini terk edilmiş hisseder (Arntz ve Jacob, 2016). Kişi herhangi bir konuşma

esnasındaki masum cümlelerden dahi terk edilecekmiş algısı çıkarabilir (Young ve Klosko, 2014).

Güvensizlik/Suistimal Edilme: Bu şemaya sahip bireyler, insanlara karşı güvensiz duygular içerisindedir. Birey, eğer insanların eline bir fırsat geçer ise kendisini kullanacaklarını, istismar edeceklerini, zarar vereceklerini ya da aldatacaklarını düşünür (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu sebeple de herkesin ona yalan söylediğine ve kasıtlı şekilde zarar verdiğine inanmaktadır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Bu durum da, kişiyi şüpheli kılar. Eğer bir ortamda kendisine iyi davranılmıyorsa arkasından mutlaka kendisine zarar verilecek bir davranışın çıkacağını düşünür. Kişiler kendilerini tehdit edilmiş hissetmekten dolayı kaygılıdır. Çocuklukta, ebeveyn ya da kardeşler tarafından cinsel istismara uğramış olmak, fiziksel, duygusal ya da sözel kötüye kullanım, akranlar tarafından zorbalığa uğramak gibi durumlar bu şemaya neden olmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016).

Duygusal Yoksunluk: Birey, başkaları ile duygusal bağlantı kurma isteğini tatmin edemeyeceğini düşünür. Şefkat ve önemsenme, sıcaklık ve arkadaşlık yokluğu olarak belirlenen *ilgi yoksunluğu*, dinleme, anlama, kendini açma, duygularını başkaları ile paylaşma yokluğu olarak belirlenen *empati yoksunluğu* ve başkalarından gelen güç ve rehberlik yokluğu olarak belirlenen *korunma yoksunluğu* adında üç biçimi vardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şemaya sahip bireyler her ne kadar çocukluklarından iyi şekilde bahsetseler de, aileden sıcaklık görmemiş, güvende hissettirilmemiş kişilerdir. Şema, kişinin hayatında çok sıkıntılı bir durum oluşturmaz. Bu şemadaki kişiler başkaları onu sevmesine ve onu güvende hissettirmek için çabalamasına rağmen, o kişilerin olumlu davranışlarını göremez. Kişi başkalarının onu sevdiğini algılayamaz ve bu durum kişinin hayatında bunaltıcı bir hal alana kadar devam eder (Arntz ve Jacob, 2016). Kişinin kendisine yönelik pozitif davranışları görmemesi sebebiyle duygusal yoksunluk deneyiminin tanınması diğer şemalardan daha zordur (Young ve Klosko, 2014).

Kusurluluk/Utanç: Bireyin kişisel ya da genel olarak kusurlu, kötü, aşağı ya da başkalarından değersiz olma duygusudur. Şemanın içerisinde bireyin kendini

eksik hissetmesi ile ilgili bir utanç mevcuttur (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kişi genellikle çocukluğunda yoğun şekilde değersizleştirilmiş ya da küçümsenmiştir (Arntz ve Jacob, 2016). Kişi eleştirilmeye, reddedilmeye ya da suçlanmaya karşı aşırı duyarlı olabilmekte, çoğu zaman da kendini başkaları ile kıyaslama içerisine girebilmektedir. Bu kıyaslamada, kişinin kendi hatalarına yönelik algısı, bencillik, cinsel dürtüler, fiziksel yapı gibi noktalarda utanç duymasına sebep olabilir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Bu şema genellikle, sınırda kişilik bozukluğu hastalarında ve güvensizlik /kötüye kullanılma şeması ile birlikte görülmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma: Bu şemaya sahip bireyler kendilerini bir gruba ya da topluma dâhil hissetmez. Birey, ailesinden ya da sosyal dünyadan farklıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Her ne kadar başkaları bireyi grubun içerisinde görse de, birey kendini o gruba ait hissetmez. Çocukluğunda bir spor kulübüne gönderilmemiş olmak, bölgede oturanlarla aynı lehçede konuşmamak, diğer çocuklarla kreşe gönderilmemiş olmak gibi sebepler kişiye kendini yalnız hissettirir (Arntz ve Jacob, 2016). Bu şemadaki karşılanmamış ihtiyaçlar terk edilme/istikrarsızlık, güvensizlik/suiistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk/utanç şemalarındaki ihtiyaçlarla benzerdir. Ancak bu şema genellikle sosyal dışlanma sonucu meydana gelir. Ebeveynler ise çocuğu sosyal dışlanmaya dair korumamaları, daha sosyal olmaya yönelik yeterince cesaretlendirmemeleri gibi sebeplerle şema oluşumunu desteklemektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

Alan 2: Zedelenmiş Özerklik ve Performans:

Özerklik bireyin bağımsız hareket edebilme durumudur. Bu alandaki kişiler özerk olma ve başarı potansiyeli ile ilgili problemler yaşamaktadır (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alandaki hastaların ebeveynleri ya onlar için her şeyi yapmışlardır ya da onlara hiç bakmamış, hiç ilgilememişlerdir. Onlara özgüvenlerini geliştirme imkânı sağlamamışlardır. Bu sebeple hastalar, kendi kimliğini oluşturmada sorun yaşamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kişiler, kendilerini her zaman başkalarına bağımlı hissederler ve geleceklerini kendilerinin belirleyemeyeceğini düşünerek kaygılanırlar. Ayrıca, özerk karar aldıklarında da başkaları ile ilişkilerinin

bozulacağını ve sonunda da başarısız olacaklarını düşünürler (Arntz ve Jacob, 2016). Çocuklarda bu şemalar sosyal öğrenme yolu ile, kendilerinden yüksek beklenti içerisinde olduğunda, çok erken dönemde kendi kararlarını almaya başladıklarında ya da kendi kararlarını alabilmek için gerekli desteği ebeveynlerinden alamadıklarında gelişebilir (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alan içerisinde bulunan erken dönem uyumsuz şemalar Bağımlılık/Yetersizlik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik ve Başarısızlık'tır.

Bağımlılık/Yetersizlik: Bu şemaya sahip hastalar başkalarından yardım almadan günlük sorumluluklarını yerine getirmede zorluk yaşarlar. Şema, yaygın pasiflik ve savunmasızlık olarak görülür (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bireyler kendilerine bakamayacaklarını, kendi kendilerine karar alamayacaklarını ve verilen görevleri yeterince iyi şekilde yerine getiremeyeceklerini düşünür (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Küçük bir çocuğun annesini bulamadığında ağlaması gibi, bu şemaya sahip yetişkin bireyler, kendilerine bakacak kimse olmadığında kaybolmuş hissetmektedir (Young ve Klosko, 2014). Şema, genellikle bağımlı kişilik bozukluğu olan hastalarda görünür. Çocukluklarında hasta bir ebeveyne bakmak gibi aşırı taleple yüz yüze kalmışlardır. Kendilerini gergin hissettiklerinde, kendi kendilerine yetebileceklerine yönelik bir algıları olmadığı için sağlıklı bir başa çıkma mekanizması da geliştirememişlerdir. Kimi zaman ise ebeveynleri kendilerine fikir sormadan onlar adına karar veren bireylerdir. Ergenlikte yeterince sorumluluk alamamışlardır (Arntz ve Jacob, 2016). Bu şemaya sahip olan insanların çoğunda terk edilme şeması da bulunmaktadır (Young ve Klosko, 2014). Tedavide, terapist ile iyi bir işbirliği kuramamalarından dolayı şema kendini kolaylıkla göstermez. Terapide ilerleme olmadığı durumlarda, hastanın terapistte aşırı bağımlık gösterdiği durumlarda ve terapistin her söylediğine katıldığı durumlarda ise şema kendini ortaya koyar (Arntz ve Jacob, 2016).

Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık: Birey birdenbire ortaya çıkacak bir felakete yönelik abartılmış bir korku yaşar. Bu korkular, kalp krizi ve AIDS gibi tıbbi hastalıklar olabildiği gibi, aklını yitirme ve kontrolün kaybolması gibi duygusal durumlar ya da kazalar ve afetler gibi dışsal durumlar olabilir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Şema iki taraflıdır çünkü kişi hem tehlikenin riskini

abartır hem de kendi kendine başa çıkma kapasitesini küçümser (Young ve Klosko, 2014). Yani hastalığı kendine çeken birey aynı zamanda hastalıkla başa çıkamayacağına da inanır. Şema daha çok hipokondriyak ya da yaygın kaygı bozukluğu olan hastalarda görülmektedir. Bu şemadaki hastaların ebeveynleri, aşırı sakıngan, endişeli, hayatında her an bir tehditle karşılaşacakmış hissi yaşayan bireylerdir. Bu sebeple de çocuklarına karşı da çok titizlerdir. Bir meyveyi yıkamadan çocuğuna yedirmezler ya da ellerin yıkanması ile ilgili hijyen kuralları vardır. Kimi zaman ise büyük doğal afetler yaşayan bireylerde görülür (Arntz ve Jacob, 2016).

Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik: Bireyin, bireysel ya da sosyal gelişimine zarar verme pahasına, bir kişiye aşırı derecede bağlanma durumudur. Bu hastalar başkaları olmadan hareket edemeyeceklerine inanırlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kişiler bağlandıkları kişi olmadan yaşayamayacaklarını düşünürler ve eğer ayrılırlarsa çok mutsuz olacaklarına inanırlar. Kimi zaman ise, başkaları ile tamamen kaynaştıklarını düşünürler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Kendi kimliklerine yönelik zayıf algılamaları olmasından kaynaklı sebeplerle annelerinden güvence almadan karar veremezler. Nihayetinde de kendilerini bir birey olarak hissedemezler. Bu kişiler, zeki ve eğitilmiş olabilirler ancak bu durum onların kendi kararlarını vermelerinde etkili değildir. Şema genellikle obsesif kompulsif belirtilerle ilişkilidir (Purdon ve Clark, 2013). Kişi, iç içe geçmiş ilişkileri olumlu deneyimlediğinden şemadan rahatsızlık duymaz. Kişiyi terapiye getiren sebep ise sosyalleşmesinin geriye gitmesi ya da evlilikte eşinin kendini engelleniyor hissetmesinden dolayı ortaya çıkan çatışmalardır (Arntz ve Jacob, 2016).

Başarısızlık: Bu şemaya sahip bireyler kendilerini başkalarından yetersiz görmekteyler. Şema, akılsız, beceriksiz, yeteneksiz, başarısız olma inançlarını kapsamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kişi, genellikle hayatı boyunca başarısız olacağına inanır. Çocukluğunda başarı odaklı etkinliklere katılan bireyler, bu şemaya sahip olabilmektedir. Kişi kimi zaman kendini gerçekleştiren kehanet yaşar. Talepkar durumlardan korkar ve kaçır, bu durumlar kaçınılmaz olduğunda ise kötü hazırlık yapar ve kötü sonuç alır (Arntz ve Jacob, 2016). Kişi başarısızlıklarla başa çıkmak için kaçmayı kullanır. Bu sebeple, onları başarıya ulaştıracak becerileri

geliştirmesine sebep olacak yeni görevler almaktan ya da farklı durumlarla ilgili sorumluluk almaktan kaçınır. Bu kaçınmalar da her zaman açık değil, gizlidir. Kişi işini yapıyormuş gibi görünür ama genelde erteler ya da düzensiz yapar (Young ve Klosko, 2014).

Alan 3: Zedelenmiş Sınırlar:

Bu alandaki kişiler içsel disiplin ya da karşılıklı davranma hakkında yeterli içsel sınırlamalara sahip değildir. Bireyler başkaları ile işbirliği yapma, diğer insanların haklarına saygı gösterme, işbirliği içinde hareket etme, sözleri yerine getirme ve geleceğe yönelik hedef koyma ve belirlenen hedeflere ulaşmada zorluklar yaşarlar. Şemaya sahip bireylerde bencillik, şımarıklık, sorumsuzluk ve narsistik davranışlar gözlemlenir (Behary, 2012). Çoğunlukla fazla hoşgörülü ailelerde yetişmişlerdir ve kurallara uyma, özdenetim gibi konularda problem yaşarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Genellikle de sınırları aşan insanlardır. Bu sınır problemlerini kendi çocuklarında da yaşarlar. Bu bireylerin çocukları da çok şımartılmış ya da normal sınırlar dışında hareket eden kişilerdir. Kimi durumlarda ise çok katı ebeveynleri olan bireylerde ve ebeveynler aşırı disiplin kuralları uyguladığında görülür (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alan içerisinde bulunan erken dönem uyumsuz şemalar ise Hak Görme/Büyüklenmecilik ve Yetersiz Öz-Denetim/Öz Disiplin'dir.

Hak Görme/Büyüklenmecilik: Bu şemaya sahip bireyler, kendilerini başkalarından üstün görürler ve özel ayrıcalıklarının olduğuna inanırlar. Karşıdaki bireye neyin zarar vereceğine bakmadan her şeyi yapabileceklerine inanırlar. Aşırı derecede baskındırlar ve empatiden yoksundurlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kendilerini kısıtlayan durumlardan hoşlanmazlar. Genellikle de narsistik kişilik özellikleri gösterirler. Mevki makam, güç için savaştan rekabetçi kişilerdir. Baba figürleri de genelde narsistik kişilik özellikleri taşır. Bu ebeveynler, çocuklarını kendilerini özel hissettikleri zamanlarda pekiştirmiştir. Çocuk, böylece kendini özel hissetme davranışını arkadaşlarını yönetmeye başlamış ya da kendi ailesini diğer ailelerden özel görmüştür (Arntz ve Jacob, 2016).

Yetersiz Öz-Denetim/Öz Disiplin: Bu şemaya sahip hastalar, amaçlarına ulaşmak için yeterli bir öz-denetim ve engellenme toleransına sahip değildirler. Duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorluk yaşarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kişinin kendi doyumları ve bağlılık ve bütünleşmeleri pahasına sorumluluktan kaçınma üzerine aşırı vurguları vardır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Kısaca öz disiplin eksikliğinden dolayı sorumluluk almaktan kaçarlar. Hayatlarında sıkıcı şeylere tahammül edemezler, sabır gerektiren görevleri yerine getiremezler. Başkalarına göre tembel ve bencil kişilerdir. Yaşam öykülerinin temeli haklılık şeması ile benzerdir. Aralarındaki fark ise, bu şemaya sahip kişilerin çocukluklarında kötüye kullanılmaya maruz kalmış olmalarıdır. Özellikle ebeveynleri tarafından kötüye kullanılan bu çocuklar gerekli öz disiplini öğrenememişlerdir (Arntz ve Jacob, 2014).

Alan 4: Başkalarına Yönelimlilik:

Bu alandaki bireyler, onaylanma, duygusal bağlantıyı sürdürme ya da tepkiden kaçınma gibi sebeplerle kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını önemserler. Çocukluklarında, doğal eğilimleri izlemede özgür değillerdir. Yetişkinlikte ise içsel idareden çok dışsal şekilde yönlendirilir ve başkalarının isteklerine göre hareket ederler. Ailede koşullu kabul gören bu bireyler, ailelerinden sevgi ve onay alabilmek için kendilerinin önemli özelliklerini kısıtlarlar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şemaya sahip bireyler kendi duygularını, isteklerini bastırır ya da onların farkında olmaz (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Bu şemalar ayrılma dışlanma ve reddedilme alanındaki şemalardan sonra geldiği için ikincil şemalar olarak adlandırılmaktadır (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alan içerisinde bulunan erken dönem uyumsuz şemalar ise Boyun Eğicilik, Kendini Feda, Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık'tır.

Boyun Eğicilik: içeriği öfkeden, başkalarından tepki almaktan ya da terk edilmekten kaçınma olan bu şemada zorlanan bireyin kontrolü başkasına teslim etme durumu vardır. Kişinin isteklerini ve tercihlerini bastırması olarak değerlendirilen *ihtiyaçların boyun eğmesi* ve öfke gibi duyguların bastırılması olarak değerlendirilen *duyguların boyun eğmesi* adı altında iki türü vardır. Bu şemada kişinin ihtiyaçlarının

ve duygularının geçerli ve önemli olmadığı anlayışı mevcuttur (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu bireylerin ailelerinde de bir ebeveynin diğerine boyun eğme durumu vardır. Alkolik bir babaya sahip olan bir çocuk, öncelikle güvensizlik ve suiistimal edilme şeması oluşturur. Sarhoş babadan kaçınmak yerine de ona boyun eğmeyi tercih ederek ikincil boyun eğme şeması oluşturur (Arntz ve Jacob, 2016). Bu durumda şemalar genellikle başka birincil bir şema ile eş zamanda görülebilir. Boyun eğicilik şeması olan insanların kendilerini suçlu hissetmemek, başkalarının acısını paylaşmak, başkaları tarafından terk edilmemek ve reddedilmemek gibi sebeplerle kontrolü başkalarına bıraktıkları görülmektedir (Young ve Klosko, 2014).

Kendini Feda: Bu şemaya sahip olan bireyler kendi memnuniyetleri uğruna başkalarının ihtiyaçlarını giderirler. Bunu da, duygusal bağlantıyı sürdürmek, özsaygı kazanmak ya da suçluluktan kurtulmak gibi amaçlarla yaparlar. Başkalarının duygularına yönelik aşırı hassasiyet de bu şemanın gelişimini sağlar. Ancak birey, hem kendini başkalarına feda eder hem de kendi ihtiyaçlarını yeteri kadar gideremediği için kendine ve başkalarına kızgınlık duygusu yaşar (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu noktada, boyun eğicilik şemasından farkı, kişinin kendini gönüllü olarak feda etmesidir (Arntz ve Jacob, 2016). Ancak bu şekilde bencil hissetmekten kaynaklı suçluluktan kaçınabilir ya da yardıma ihtiyaç duyan kişi ile ilişkisini sürdürür (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Şema genellikle bakım ve yardım sağlayan kişilerde görülür. Örneğin, okul aile birliği başkanı olmak istememesine rağmen, bir daha asla başkan olmam diyen birinin, başkan olmayı kabul etmezse duyacağı suçluluk duygusu sebebiyle başkan olması durumudur. Ancak, destek sistemi sağlıklı olan bireylerde, bir hastalığa sebep olmadan doğal akışında da görülebilmektedir (Arntz ve Jacob, 2014).

Onay Arayıcılık/Tanınma Arayıcılık: Bu şemaya sahip hastalar, kendilik duygularını geliştirmek yerine başka insanın onlara onay vermesini beklemektedir. Öz saygının belirleyicisi kendi istekleri değil, başkalarının tepkileridir. Şema, sosyal statü, görünüm, para ya da başarıyı aşırı derecede önemsemeyi içerir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu sebeple de sosyal durumlarını geliştirmek için aşırı çaba sarf ederler. Buradaki amaç, en iyisi olmak (narsistik büyüklencilik) değil, başkaları tarafından beğenilmek ve onay almaktır. Başkalarının onaylarına daha fazla önem

verdikleri için, kendi gereksinimlerini, arzularını geri planda tutarlar (Arntz ve Jacob, 2014).

Alan 5: Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme:

Bu alandaki bireyler, kendi spontane duygularını ve dürtülerini baskı altına alırlar. Kendilerine yönelik katı kuralları vardır ve mutluluk, kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkiler ya da sağlık gibi konularda kendilerini bu kurallara uymaya zorlarlar. Bu bireylerin çocukluklarının kökeninde sert, baskı altında olan, kuralcı bir düzen vardır. Bireyler çocukluklarında oyun oynamayı değil, günlük olaylara karşı tetikte olmayı ve hayata soğuk bakmayı öğrenir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şemalar, pekiştirmeler yoluyla ya da sosyal öğrenmeyle geliştirilmiş olabilmektedir. Örneğin, çocuğun kendiliğinden gelen bir duygusu ile alay eden ebeveyn, çocuğun duygusal olmaktan utanmasına sebep olabilmektedir (Arntz ve Jacob, 2016). Bu alan içerisinde bulunan erken dönem uyumsuz şemalar Olumsuzluk/Karamsarlık, Duygusal Baskılama, Yüksek Standartlar/Eleştirecilik, Cezalandırıcılık'tır.

Olumsuzluk/Karamsarlık: Bu şemaya sahip bireyler, hayatlarındaki olumlu yönlerle değil, ölüm, kayıp, hayal kırıklığı gibi olumsuz yönlerle odaklanır. Bu bireyler, hayatlarındaki her şeyin bozulacağına yönelik bir beklenti içindedir. Bu sebeple, tüm bunlara sebep olabilecek hatalar yapabileceği olasılıklarına yönelik korku duyarlar. Genel özellikleri endişeli, aşırı dikkatli, şikâyetçi ve kararsız olmaktır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Özellikle kariyerle ilgili noktalarda, maddi ya da kişilerarası durumlarda, işlerin kötüye gideceğine hatta iyi giden işlerin bile önünde sonunda bozulacağına yönelik bir düşünce içerisindedirler (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Şemaların ortaya çıkışı ise, aşırı derecede kötümser ebeveynlerin model oluşudur. Bu sebeple de, başkaları onlara dünyayı olumlu görmeleri için ne kadar yardım ederse etsin, kişi ısrarla hayata negatif bakmaya devam etmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Duygusal Baskılama: Bu şemaya sahip hastalar dürtülerin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirmekten sakınmak için, kendiliğinden oluşan eylemleri, duygu ve iletişimlerini engelleme eğilimindedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Baskılamanın en yaygın olduğu alanlar, öfkenin baskılanması, olumlu dürtüleri baskılama, kırılmalığı ifade ederken duygularını ve ihtiyaçlarını aktarmada sorunlar ve duygular önemsenmezken akılcılığa vurgu yapmaktır (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Hastaların genel özellikleri soğuk, donuk, sıkılgan olmaktadır çünkü duygularını gösterdikleri durumlarda ebeveynleri tarafından dalga geçilmişlerdir. Bu sebeple de duygularını gereksiz bulurlar ve başkalarına göstermemeyi tercih ederler. Zamanla da, duygularının tümünü değersizleştirirler. Aile içerisindeki çatışmalardan aşırı duygusal biçimde başa çıkılması ya da ebeveynlerden birinin diğeri hakkında çocuğa yakınmaları ve birbirleri ile öfkeli konuşmaları çocuk üzerinde duygularını bastırma hissi uyandırmaktadır. Tedavide de duyguların tehdit edici mi yoksa saçma mı algılandığı üzerine konuşmak gerekmektedir (Arntz ve Jacob, 2016).

Yüksek Standartlar/Eleştircilik: Bu şemaya sahip bireyler, kınanma ve utançtan kaçınma için benimsenmiş kurallara uymak durumundadır. Bu bireyler hem kendilerine hem de başkalarına yönelik aşırı eleştireldir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu şema, zevk alma, başarı algısı, sağlık gibi konularda kişide bozulmaları da içermektedir. Yüksek standartlar kendini mükemmeliyetçi olma, ayrıntıya aşırı önem verme, kendini hafife alma, içerisinde –meli, -malı cümlelerinin olduğu ifadeler, hayat içerisinde çok da gerçekçi olmayan kurallar, her zaman daha iyisini yapabilmek için zamana ihtiyaç olması ve verimli olma ile ilgili aşırı meşguliyet şeklinde kendini göstermektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Bu şemaya sahip kişiler içinde başarı olmayan etkinlikleri değerli görmezler (Arntz ve Jacob, 2016). Kişiler kendilerinde bir problem olmadığını düşünürler çünkü düşünceleri gayet doğaldır. Kişideki davranışlar da ancak dışarıdan kişiyi değerlendirenler bir farklılık olduğunu görebilmektedir. Genelde de gergin, huzursuz ve öfkeli kişilerdir (Young ve Klosko, 2014).

Cezalandırıcılık: Kişilerin standartlarını karşılayamayan kişilere yönelik hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimini içeren bu şemaya göre, birey bir hata yaptıysa sertçe cezalandırılmalıdır. Bu şemaya sahip bireyler, insanların kusurlarını kabullenmede isteksizdir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu durum kendileri için de geçerlidir. Eğer bir hata yaptılar ise cezayı hak ettiklerine inanırlar. Kendilerine karşı olan acımasızlıkları, diğerklerine karşı da aynı düzeydedir.

Ebeveynleri de genellikle cezalandırıcı kişilerdir (Arntz ve Jacob, 2016). Hataların herhangi bir şekilde mazur görülmesi ya da telafi edilmesi söz konusu değildir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013).

2.4.4. Şema Modları

Erken dönem uyumsuz şemalar etkinleştğinde, şema modları ortaya çıkmaktadır. Şema modu, kişinin içinde bulunduğu duygusal, bilişsel ve davranışsal durumdur (Arntz ve van Genderen, 2013; Farrell, Reiss ve Shaw, 2015). Şema modları bireyin yaşantılarıyla deneyimlediği anlık duygusal durumları ve uyumlu ya da uyumsuz baş etme tepkileridir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu modlar genellikle bireyde birden çok şemanın görüldüğü durumlarda (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015) ya da aşırı hassasiyet gösterdiğimiz yaşam durumlarında (Young, Klosko ve Weishaar, 2013) ortaya çıkmaktadır. Temel şema modları aşağıdaki tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3. Temel Şema Modları

İçgüdüsel Çocuk Modları	İncinmiş Çocuk Kızgın/Dürtüsel Çocuk	Karşılanmamış ihtiyaçlara karşı verilen içgüdüsel tepkiler
Uyum Bozucu Başa Çıkma Modları	Kaçınan Korungan Aşırı Telafi Edici Boyun Eğici Teslimci	Travma veya karşılanmamış ihtiyaçlara karşı hayatta kalma tepkilerini -kaç, savaş, donakal-aşırı kullanma
İşlev Bozucu Ebeveyn Modları	Cezalandırıcı Ebeveyn Talepkar Ebeveyn	Erken dönem ötekilerinin olumsuz taraflarının seçici içselleştirilmesi
Sağlıklı Modlar	Mutlu Çocuk Sağlıklı Yetişkin	Az gelişmiş

Kaynak: Farrell, Reiss ve Shaw, (2015)

İçgüdüsel Çocuk Modları çocuğun güvenlik, bakım, özerklik gibi temel çocukluk gereksinimlerinin karşılanamadığı zaman ortaya çıkmaktadır. Bu modun içeriğinde korku, olaylar karşısında çaresizlik, öfke ve içgüdüsel tepkiler mevcuttur. Uyum Bozucu Başa Çıkma Modları sağlıklı başa çıkma modlarının aşırı kullanılması ile ilişkilidir. Bu noktada birey -kaç, savaş, donakal tepkilerini olması gerektiğinden fazla kullanır. İşlev bozucu Ebeveyn Modları bireyin çocukluk ve ergenlik döneminde bağlanma figürlerinin olumlu taraflarına değil, olumsuz taraflarına odaklanarak, bu özellikleri içselleştirmesi ile ilgilidir. Son olarak Sağlıklı

Ebeveyn modları bireyin yetişkinliğinde ihtiyaç duyabileceği becerileri kapsamaktadır.

2.4.5. Şema Terapinin Aşamaları

Şema terapinin genel olarak amacı, bireylerin şemalarını, modlarını ve işlevsel olmayan yaşam örüntülerini fark etmelerini ve değiştirmelerini sağlayarak, kişilerin gereksinimlerini terapi dışında uyumlu şekilde gidermelerine yardım etmektir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015). Birey tarafından bilinen, bireyin farkında olduğu bir yapıda olan şemalar, her ne kadar bireyin acı çekmesine sebep olsa da, rahat ve tanıdıktır. Birey, şemalarının doğru olduğunu düşünür ve kendisine tanıdık geldiği için kendini şemalarına yakın hisseder. Her ne kadar şemalar kişiye zarar verse de, kişi yaşamının erken döneminden itibaren şemayı tanıdığı için, durumu kendisi için tehdit olarak görmez. Bu sebeple de kişi, şemalara direnç kazanır ve şemaları değiştirmek oldukça zorlaşır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Kimi durumlarda da kişi şemasını tehdit olarak görmemesinden dolayı, başka durumları tehdit olarak görür ve kendisine zarar veren başka durumlara yönelebilir (Young ve Klosko, 2014).

Şema terapinin tedavi sürecinde sağlıklı yetişkin modu geliştirebilmek için, her bir mod tipi bakımından bazı amaçlar bulunmaktadır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015). Bunlar;

- a) İncinmiş çocuk moduna bakım vermek,
- b) Güvence vererek uyum bozucu başa çıkma modlarını yenisi ile değiştirmek,
- c) “Kızgın/dürtüsel çocuk modunun davranışlarını”, “duygu ve ihtiyaçlarının uygun ve etkili yollarla ifade edilmesi” ile yer değiştirmek,
- d) Cezalandırıcı ebeveyni alaşağı etmek ve uzaklaştırmak,
- e) Mutlu çocuk modunu özgür bırakmak,

Şema terapi, bu amaçlar çerçevesinde, tedavinin aşamalarını belirlemektedir (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015). Bu aşamalar;

- a) Bağ kurma ve düzenleme
 - a. İncinmiş ocuğun yaralarını iyileştirmek,
 - b. Uyum bozucu başa çıkma modlarını bertaraf etmek,
 - c. Duygulanım, düzenleme ve başa çıkma becerileri geliştirmek,
- b) şema modu değişimi
 - a. Cezalandırıcı ebeveyn ve talepkar ebeveyn modları ile mücadele etmek,
 - b. Kızgın ve dürtüsel çocuğa yeniden yön vermek,
 - c. Sınır koymak,
 - d. Krizleri idare etmek,
- c) zerklik
 - a. Bireyselleşme ve doğal eğilimleri takip etmek,
 - b. Sağlıklı ilişkiler geliştirmek,
 - c. İrtibatta kalma seçeneği ile kademeli şekilde sonlandırmak,

Tedavi, problemlerin derinlemesine incelenmesi ve şema modlarının ayrıntılı olarak açıklanması ile başlar (Arntz ve van Genderen, 2013). Birey ilk olarak, hangi şemalara sahip olduğunun farkına varmalıdır. Bu şekilde, kendisinde var olan ve belli belirsiz bildiği problemleri netlik kazanır. İkinici aşama, şemaları hissetmektir. Bu da kişinin çocuklukta ki hatıraları, kökleri çocukluğa inen şemaları ve içindeki yaralı çocuğu hissetmesi ile mümkündür. Kişi, içindeki çocukla iletişim kurmalıdır çünkü içindeki çocuğun iyileşmesi gereklidir. Böylece, içindeki çocuğa bir mektup yazabilir, onu rahatlatabilir, yönlendirmeler yapabilir, tavsiyelerde bulunabilir ya da onunla empati kurabilir. nc aşamada, kişiden şemalarının geçerliliğini mantıklı bir düzeyde çürütmesi beklenmektedir. Bu noktada kişi şemalarına zihinsel düzeyde saldırıda bulunur, şemaların gerçek olmadığına, değiştirilebileceğine yönelik bir düşünce geliştirir. Dördüncü aşamada, şemaların oluşumuna sebep olan ebeveyn, kardeş ya da arkadaşlara mektup yazılır. Bu şekilde kişi öfkelerini, üzüntülerini dışa vurmuş olmaktadır. Beşinci aşamada, kişi şema örüntülerini dikkatli şekilde inceler. Böylece, kişi şemalarını pekiştiren ya da baltalayan alışkanlıklarını tanır. Altıncı aşamada da şema örüntülerinin bozulması amaçlanmaktadır. Bu sebeple şemaları pekiştiren yollar incelenir. Kişi, şemalarını hangi yollarla güçlendirdiğini ve bunları nasıl değiştirebileceğini düşünür. Bu uygulamaları yedinci aşamada da devam ettirir

çünkü şemaların değişimi çaba ve zaman istemektedir. Son aşamada ise kişi ebeveynlerini affeder. Her ne kadar affetmek şart değilse de kişi yavaş yavaş ebeveynleri hakkında daha az olumsuz düşünmeye başlar (Young ve Klosko, 2014).

Kimi durumlarda kayıt altına alınan tedavi, hastaya verilir ve bir sonraki seanstan önce dinlemesi istenilir (Arntz ve van Genderen, 2013). Bunun da, tedavinin etkisini güçlendirdiğine inanılır. Ayrıca, bireyler seans sonrası ne zaman isterlerse danışanları ile iletişim kurabilir. Bu noktada “sınırlı yeniden ebeveynlik” kavramı terapistin hastalarına olan yaklaşımını ifade etmek için kullanılmaktadır. Şema terapistler, terapi ilişkisinin sınırları içerisinde, çocuğun mod ihtiyaçlarını gideren ebeveyn gibi davranmaktadırlar (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015). Şema terapide hastaların sağlıklı yetişkin moduna geçmeleri için güçlü bir ebeveyne ihtiyaç duymaları, terapistlerin de iyi bir ebeveyn nasıl davranıyorsa kendilerinin de öyle davranmasına sebep olmuştur. Sınırlı yeniden ebeveynliğin amacı ise, hasta ile, hastanın duygu ve ihtiyaçlarını ifade etmesi için, güvenli bir ilişkinin kurulmasıdır (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015).

2.4.6. Bilişsel Davranışçı Terapi, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Sosyal Kaygı Arasındaki İlişkiler

Sosyal kaygıya yönelik yaklaşımlar incelendiğinde, bilişsel davranışçı yaklaşımın önemli bir yere sahip olduğu görülmektedir (Rheingold, Herbert ve Franklin, 2003). Bilişsel modele göre, kişi başkaları üzerinde olumlu izlenim oluşturmak istemekte ancak kaçınılan bir sosyal durumla karşılaşıldığında zihinsel şemalar (hatalı bilgi işleme, bilişsel çarpıtma ve olumsuz otomatik düşünceler) devreye girerek kişiye tehlikede olduğu sinyali vermektedir (Beck ve Emery, 2015). Bireyler, girdikleri ortamda olumlu bir izlenim oluşturmaya çalışırken, düşüncelerinin negatif sonuçlandığı ya da sonuçlanacağına dair düşünceler geliştirmesi ile sosyal kaygı tetiklenir (Leary ve Kowalski, 1995). Bu noktada kişinin geçmiş yaşantıları sonucu kazandığı olumsuz otomatik düşünceler ve işlevsel olmayan inanç ve düşünceler devreye girerek, bilişsel süreçler harekete geçmekte (Hoffman, 2007) kişi de kaygı yaşadığı noktada tehlikeyi kontrol edemeyerek mücadele yeteneğini kaybetmektedir (Riskind, 2007). Her ne kadar bireyin kafasında oluşturduğu tehlike gerçekleşmese de, kişi kendine yönelik olumsuz düşüncelerinden

dolayı (Stopa ve Clark, 2000) bunu gerçekmiş gibi düşünür (Beck, Emery ve Greenberg, 2015) ve sosyal ortamlardaki davranışlarının utanç verici olacağına yönelik öngörü geliştirir (Hoffmann, 2007). Bu düşüncesine paralel olarak da başkalarının onu olumsuz değerlendireceğini düşünür (Rapee ve Heimberg, 1997). Bireyin paradoksik olarak kendine çektiği sosyal kaygı, sonuç olarak sosyal başarısının düşmesine ve sosyal kaygı düzeyinin daha fazla artarak bireyin sosyal performansının zedelendiği bir kısır döngüye sebep olmaktadır (Stopa ve Clark, 1993).

Bu kısır döngünün 3 genel bileşeni vardır. Birey öncelikle korkulu bekleyiş içerisine girer ve sosyal bir ortamda utanç duyacağı bir duruma düşme beklentisi yaşar. Daha sonra kaçınma davranışı gösterir ve korkulan duruma yaklaşamaz. Son olarak kendine olumsuz atıflar yapar ve kendini doğuştan kusurlu hisseder. Bireyin yaşadığı tüm bu bileşenlerin de bilişsel çarpıtmaları, olumsuz otomatik düşünceleri ve işlevsel olmayan tutumları ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Smith vd., 2006).

Beck (1967; 1976), yüzeysel otomatik düşüncelerden daha derin bilişsel şemalara doğru değişen bir hiyerarşik biliş sisteminden bahsetmektedir. Kimi zaman belli durumlara göre otomatik düşünceler daha yüzeysel olmasına rağmen, işlevsel olarak daha derin şemalarla ilişki içerisinde olabilmektedir. Young ve arkadaşları da Beck'in çalışmalarını genişleterek, çeşitli psikopatoloji biçimlerinin altında yatan erken dönem uyumsuz şemaları tespit etmiştir (Young, 1990; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Erken dönem uyumsuz şemalar ergenlik ya da çocukluk çağında gelişen, ömür boyu genişleyen, kişinin kendisi ve diğerleri ile olan ilişkileri hakkındaki anıları, duyguları, bilişleri ve bedensel duyularından oluşan, geniş, işlevsiz ve yaygın kalıplardır (Young, 1990).

Bilişsel terapilerde kişinin ortamı tehlikeli olarak algılaması ve var olan hatalı bilgi işleme, bilişsel çarpıtmalar ve olumsuz otomatik düşüncelerin devreye girmesi ile sosyal kaygının oluşması ve devam etmesi durumu söz konusudur. Bu sebeple de tedavide var olan otomatik düşünceler işlevsel olan düşünceler ile değiştirilmektedir. Literatürdeki birçok araştırmada sosyal kaygı hem bireysel hem grupta tedavi edilmektedir (Aydın, 2009; Butler, Chapman, Forman ve Beck 2006; Cox vd., 2009;

Çakır, 2010; Dugas vd., 2003; Gümüş, 2002; Heimberg vd., 1993; Heimberg vd., 1998; Hope vd, 2010; Mcdougall, 1999; Mörtberg vd., 2006; Sapmaz, 2011; Sayan, 2005; Sertelin-Mercan, 2007; Strangier vd., 2002; Şimşek, 2011; Van Dam-Baggen ve Kraaimaat, 2000). Grupla psikolojik danışmada zamanın etkili olarak kullanılması, akran desteğinin grupta sağlanabiliyor olması ve grubun toplumun küçük bir örneği olduğu düşünülerek hayata dair prova yapma imkanı sağlanabiliyor olması danışanlar açısından grubun avantajlı olmasını sağlamaktadır (Andrews vd., 2003)

Klinik ve epidemiyolojik çalışmalar, sosyal kaygıda biyolojik ve psikolojik süreçlerin karşılıklı etkileşim içerisinde olduğunu göstermektedir (Coupland, 2001). Sosyal kaygının biyolojik süreçlerine bakıldığında kalıtsal etkilerin yadsınamayacak kadar önemli olduğu görülmektedir (Fyer vd., 1990). Psikolojik süreçlere bakıldığında, güncel bilişsel modeller sosyal kaygı yaşayan bireylerin uyumsuz şemalarının olduğunu ve bu şemaların başkaları ile ilişki yaşadıklarında meydana geldiğini ileri sürmektedir (Hemimberg, Brozovich ve Rapee, 2010; Turner vd., 2003). Young'a göre ise (1990) erken dönem uyumsuz şemalar, temel inançları temsil ederek, kişinin kendisi ve başkalarıyla olan ilişkilerini etkilemektedir. Bireylerin yaşadığı ilişkilerin merkezinde çocukluktan itibaren aileler gelmektedir. Bu da bireyin sosyal kaygı yaşamasındaki psikolojik ve sosyal süreçlerin göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

Bu noktadan hareket edildiğinde, ebeveynler, erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasında önemli bireylerdir. Ebeveynin çocuk üzerinde oluşturduğu baskı çocuğun kendini eksik, aciz hissetmesine sebep olmaktadır (Pinto-Gouvenia, Castilho, Galhardo ve Cunha 2006). Literatüre bakıldığında sosyal kaygı duyan bireylerin genel kişilik özellikleri arasında da düşük benlik saygısı yer almaktadır (Dilbaz, 1997). Literatürde aynı zamanda, negatif ebeveyn stillerinin (aşırı eleştiren, çocuğa onu utandıracak davranışlar da bulunan, aşırı koruyucu olan ya da sosyal hayattan çocuğu izole eden ebeveyn tutumları) (Hudson ve Rapee, 2000; Neal ve Edelman, 2003), ebeveyn uyumsuzluklarının (Dilbaz, 1997) ve ebeveyn tarafından çocuğa uygulanan duygusal istismarın (Bruce, Heimberg, Blanco, Schneier ve Liebowitz, 2012; Simon vd., 2009) çocukta sosyal korku geliştirdiğine

yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Çekirdek inançların, ebeveynlik stilleri ile sosyal kaygının, sosyal durumları tehditkar olarak yorumlaması eğilimine aracılık ettiğine yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Pinto-Gouvenia vd., 2006). Bu noktadan değerlendirildiğinde tüm bu bileşenler çocukta erken dönem uyumsuz şemaların ortaya çıkmasına da sebep olan davranışlardır (Young, 1990).

Birçok araştırma depresyon, kişilik bozukluğu ve yeme bozukluğu gibi psikolojik problemlerde şemaların rolünü incelemekle beraber, çok az çalışma şemalar ve sosyal kaygı üzerinde durmuştur (Calvete, Orue ve Hankin, 2013; Calvete, Orue ve Hankin, 2015; Eldoğan ve Barişkin, 2014; Mairet, Boag ve Warburton, 2014; Pinto-Gouvenia vd., 2006). Bu çalışmalara bakıldığında, Pinto-Gouvenia ve arkadaşları (2006) tarafından yürütülen ve sosyal fobi yaşayan bireylerin *yetersizlik* ve *kopukluk* şemasında diğer kaygı bozukluğu yaşayan bireylerden daha yüksek puan alması beklenen bir çalışmada, sosyal kaygı bozukluğu ve diğer kaygı bozukluğu tanıları alan bireyler ve herhangi bir psikolojik bozukluk tanısı almayan bireyler karşılaştırılmıştır. Araştırmada bu şemaların seçilmiş olmasının esas sebebi, bu şema grubundaki bireylerin soğuk, ihmal ve istismara açık ailelerde yetişmiş olabilme durumlarıdır. Bu şemalardaki bireyler başkaları tarafından incitilebilir, kullanılabılır ve kendisini istenmeyen, kusurlu ve sevilmeyen hissedebilmektedir (Young, 1990). Bu durum da kişinin sosyal kaygı yaşamasına katkıda bulunabilmektedir. Araştırma sonucuna göre ise, sosyal kaygı bozukluğu tanısı alan bireylerden oluşan grupta, *duygusal yoksunluk*, *başarısızlık*, *kusurluluk/utanç*, *güvensizlik/suiistimal*, *bağımlılık/yetersizlik*, *sosyal izolasyon/yabancılaşma* ve *boyun eğicilik şemalarında* diğer kaygı bozukluklarına göre daha yüksek puan almışlardır. Bu şema alanları da *ayrılma ve reddedilme*, *zedelenmiş özerklik* ve *performans ve başkalarına yönelimlilik*dir. Araştırma bulguları da, sosyal kaygının bilişsel modelini desteklemektedir. Genel olarak bakıldığında da sosyal kaygı tanısı almış bireylerin şemaları kontrol grubundan yüksektir. Mairet, Boag ve Warburton, (2014) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada da sosyal kaygı ile erken dönem uyumsuz şemalar arasındaki ilişki, 360 klinik tanısı olmayan bireyle çalışılmıştır. Araştırma sonucuna göre sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin *ayrılma ve reddedilme* şema alanında sosyal kaygısı düşük bireylere göre daha fazla şemaya sahip oldukları görülmüştür.

Calvete (2014) çocuğun ebeveynleri tarafından yeterli düzeyde ilgili görmediği durumlarda, erken dönem uyumsuz şemaların gelişme durumu ve devamında da çocuklukta görülen duygusal bozuklukları boylamsal bir çalışma ile incelemiştir. Araştırma bu bağlamda hem ebeveyn tutumlarını hem de akran tutumlarını inceleyerek, erken dönem uyumsuz şemaların depresyon ve sosyal kaygı semptomlarını artırıp arttırmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ebeveyn ve akran tarafından maruz kalınan duygusal istismar ve duygusal dengesizlik, kişinin tüm şema alanlarının zaman içerisinde daha kötüye gitmesine sebep olmaktadır. Calvete, Orue ve Hankin (2015) tarafından geliştirilen bir diğer boylamsal çalışmaya göre, *ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans ve başkalarına yönelimlilik şema alanları* ile sosyal kaygı belirtileri ilişkilidir ve belirtiler zaman içinde sürekliliği yordamaktadır.

Eldoğan ve Barişkin (2014) üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmalarında öğrencilerin şema alanları ile sosyal kaygı ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı değişken rolünü incelemiştir. Öğrenciler, sosyal kaygı düzeylerine göre 3 gruba ayrılmış ve gruplar arasında erken dönem uyumsuz şemalar bakımından fark olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yüksek sosyal kaygısı olan grupta yer alan öğrencilerin *ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans ve zedelenmiş sınırlar* şema alanlarında diğer gruplardan daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Aynı çalışmada şema alanları ile sosyal kaygı ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı değişken rolü incelenmiş ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aynı şema alanlarında sosyal kaygı ilişkisinde aracı rolü olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Benzer bir çalışma Calvete, Orue ve Hankin (2013) tarafından da yürütülmüştür. Araştırma sonucuna göre *başkalarına yönelimlilik* alanı sosyal kaygı gelişiminde ve sürdürülmesinde önemlidir. Araştırmanın diğer sonucuna göre, şemalar ile otomatik düşünceler arasında çift yönlü boylamsal bir ilişki bulunmakta ve başkaları tarafından negatif değerlendirilmeyi öngören düşünceler, başkalarına yönelimlilik şeması ile sosyal kaygı semptomları arasında aracı rol oynamaktadır. Bu sonuçlar da sosyal kaygının bilişsel modellerindeki derin şemaların daha yüzeysel düşünceleri öngördüğü düşüncesi ile tutarlıdır. Tüm bu çalışmaların ortak sonucu tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Sosyal Kaygı ve Erken Dönem Uyumsuz Şemalara İlişkin Araştırma Sonuçları

	Pinto-Guvenia vd., 2006	Calvete, Orue ve Hankin, 2013	Mairet, Boag ve Warburton, 2014	Eldoğan ve Barişkin, 2014	Calvete, Orue ve Hankin, 2015
Ayrılma ve Reddedilme	x		x	x	x
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	x			x	x
Zedelenmiş Sınırlar				x	
Başkalarına Yönelimlilik	x	x			x
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/Ketleme					

Tablo 4’de görüldüğü üzere, sosyal kaygı yaşayan bireylerin en yoğun şema alanları sırasıyla ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans, başkalarına yönelimlilik ve zedelenmiş sınırlardır. Aşırı tetikte olma ve baskılama/ketleme şemasını destekleyen çalışma bulgusuna ulaşamamıştır

Ayrılma ve reddedilme alanı bireylerin sosyal ortamda başkaları tarafından negatif değerlendirilmesi, eleştirilmesi ve reddedilmesi ile ilişkilidir (Stein, Jang ve Livesley, 2002; Weeks ve Howell, 2012). Bu alan içerisinde terk edilme ve istikrarsızlık, güvensizlik ve suistimal edilme, duygusal yoksunluk, kusurluluk ve utanç, sosyal izolasyon ve yabancılaşma şemaları bulunmaktadır (Young, 1990). Bu şema alanlarından kusurluluk ve utanç şeması yaşayan bireyler kendilerini değersiz, eksik ve aciz hissetmekte ve sosyal ortamlarda reddedileceklerini düşünerek felaket beklentileri içerisine girmektedir (Clark ve Wells, 1995). Bireylerin terk edilme ve istikrarsızlık şeması da, sosyal ortamlarda önem verdiği kişiler tarafından reddileceğini düşünmesi bakımından sosyal kaygı yaşama durumunu destekleyebilmektedir. Bu durum da sosyal kaygılı bireylerin kendini sosyal obje olarak görmeye yönelik negatif bakış açısı ile tutarlıdır (Clark ve Wells, 1995; Hoffman, 2007; Ledley ve Heimberg, 2006).

Araştırma bulgularına göre sosyal kaygı yaşayan bireylerin en çok sahip olduğu ikinci alan zedelenmiş özerklik ve performanstır. Bu alan kişinin kendisi ve çevresi hakkındaki beklentilerinden oluşmaktadır. Bu alan ebeveynlik figürlerinden

kendini ayırma kapasitesine yönelik beklentileri içermektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu alan ayrıca başarısız olma erken dönem uyumsuz şemasını içermektedir. Kişi, kaçınılmaz olarak başarısız olma veya başarısızlıkla sonuçlanacak alanlardan birinde akranlarına göre göreceli olarak yetersiz olma inancını taşır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu alan ayrıca bağımlılık ve yetersizlik şemasını içermektedir. Sosyal kaygıda sosyal durumlarla baş etmede bireyin yaşadığı yetersizlik şemalarının varlığı kişinin kendine yönelik negatif değerlendirmeler yapmasına sebep olmaktadır. Kişi, sosyal ortamlarda başkalarının kendisini sıkıcı ya da garip bulacağına yönelik negatif bir değerlendirme yapmaktadır. Bu düşünce tarzı da sosyal kaygı vakalarında bireyin kendini yetersiz hissetmesinin, hem kendisinin hem de diğer temel inançlarının etkisiyle olduğunu düşündürmektedir (Young, 1990). Bu da sosyal ortamlarda kaygı duyan bireylerin başkalarını sosyal olarak yetkin ve yetenekli görmesi inancıyla tutarlıdır. Bu durum sonrası kişi sosyal durumlarda beceriksiz davranır (Turner vd., 2003).

Araştırma sonuçlarına göre en çok görülen üçüncü alan başkalarına yönelimlidir. Bu alandaki bireyler, sevgi ve onay almak için başkalarının isteklerini kendi isteklerinin önüne koymaktadır. Bu alan ayrıca boyun eğicilik şemasını içermektedir. Boyun eğicilik şemasındaki bireyler, duygularını baskı altına almaları sebebiyle başkalarına aşırı derecede teslim olabilmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu durumun temel sebebi olarak da, bireyin reddedilmekten kaçınması gelmektedir (Calvete, Orue ve Hankin, 2013). Bu da, sosyal açıdan kaygılı kişilerin başkaları üzerinde iyi bir izlenim bırakma çabaları ya da reddedilmemesi yönünde yüksek motivasyona sahip olmaları anlamı taşımaktadır (Ledley ve Heimberg, 2006). Bu durum da şema alanları ile sosyal kaygı arasındaki ilişkiyi göstermektedir.

Son olarak, en az görülen alan zedelenmiş sınırlar alanıdır. Bu alan kişinin sorumluluklarındaki eksiklikleri içermektedir. Bu alandaki kişi başkalarının haklarına saygı duymakta zorlanmakta, işbirliği yapma ya da söz verme noktasında sorunlar yaşamaktadır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Bu alanda hak görme ve büyülenmecilik ve yetersiz özenetim şeması bulunmaktadır. Bu şema alanının

araştırmada görülme sebepleri olarak narsistik kişilik bozukluğu ile sosyal kaygı arasındaki eş tanı durumu gösterilmektedir (Eldoğan ve Barişkin, 2014).

2.4.7. Erken Dönem Uyumsuz şemalar ile Kişilik Arasındaki İlişkiler

şema terapinin en sık çalıştığı vakaların başında kişilik bozuklukları gelmektedir. şema terapi, özellikle, bordeline ve narsistik kişilik bozuklukları için kaynak terapidir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Ancak terapi bu kişilik bozuklukları dışında Histrionik Kişilik Bozukluğu, Kaçıngan Kişilik Bozukluğu, Bağımlı Kişilik Bozukluğu, Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu ve Paranoid Kişilik Bozukluğu için de uygun bir terapidir (Arntz ve Jacob, 2016).

şema terapinin geliştirildiği ilk yıllarda 10 olan şema modları daha sonraki yıllarda değişime uğramıştır (Arntz ve Jacob, 2016). Bu değişimin altında kişilik bozuklukları olan bireylerin birçok erken dönem uyumsuz şemaya sahip olması gelmektedir. Özellikle Borderline Kişilik Bozukluğu (BKB) tanısı alan bireyler farklı duygulanım durumlarına hızlı şekilde geçmektedir (Arntz ve van Genderen, 2013). Bireyler fkeli iken birden durgunlaşabilir, kırılgan ya da korkak olabilmektedir. Bu sebeple bu bireyleri daha iyi anlayabilmek adına mod kavramı geliştirilmiştir. Ancak bu noktadaki sorun, BKB hastalarının sahip oldukları modları aynı anda göstermemeleri, bir moddan diğerine hızlı geçişleri esnasında diğer modlarının azalmasıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Farklı kişilik bozukluklarında farklı modlar görülmektedir. şema terapinin özellikle BKB ve Narsistik kişilik bozukluğu hastaları için kaynak terapi olduğu göz önüne alındığında bu iki hastalık için belirlenen modlar şunlardır: BKB tanısı alan bireylerde görülen modlar terk edilme, kötü muamele, kabul edilmeme ile ilişkili olan *terk edilmiş, kötüye kullanılmış ocuk modu*; çocukluğunda kendisine haksız davranıldığı ile ilişkili olan ve şemaları tetiklendiğinde ani sıçramalara neden olan *fkeli dürtüsel ocuk modu*; ebeveyninin kendisini değersiz hissettirmesi, dışlaması ile ilişkili olan *cezalandırıcı ebeveyn modu* ve sosyal ortamlardan geri çekilme, madde kullanımı gibi davranışsal problemlerle ilişkili olan ve bireyin sakinliği sebebiyle dışardan anlaşılmayan ancak bireyin içinde duygu ve ihtiyaçlarını uyuşturmaya çalıştığı *kopuk korunған moddur* (Farrell, Reiss ve Shaw, 2015;

Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Narsistik Kişilik Bozukluğu tanısı alan bireylerde görülen başlıca modlar ise bireyin kendini aşağılanmış, küçümsenmiş hissetmesi ile ilişkili olan *yalnız çocuk modu*; ebeveyninin kendisinden aşırı beklenti içerisinde olması ile ilişkili *aşırı talepkar ebeveyn modu*; kırılğan çocuk modunun tekrar ortaya çıkması durumunda saldırgan davranışlar ile ilişkili *hiddetli çocuk modu*; kişinin kendini aşağılık hissetmesi ya da başarısız hissetmesi durumunda kendini değerli görüp başkalarını değersizleştirilmesi ile ilişkili *büyüklenmeci mod* ve madde kullanımı, kumar, aşırı cinsellik gibi etkinlikler ile ilişkili *kopuk kendini uyaran ya da kendini yatıştırıcı moddur* (Arntz ve van Genderen, 2013; Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Şema Terapi bu kişilik bozuklukları dışında Histrionik Kişilik Bozukluğu, Kaçınan Kişilik Bozukluğu, Bağımlı Kişilik Bozukluğu, Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu ve Paranoid Kişilik Bozukluğu için de belirli modlar belirlemiştir. Histrionik Kişilik Bozukluğu tanısı alan bireylerde görülen modlar ise *kırılğan çocuk modu*; *dürtüsel/denetimsiz çocuk modu* ve bireyin yaşantılarını dramatize etme durumu ya da yaşantılarını aşırı abartarak anlatma durumunu içeren *aşırı telafici ilgi bekleyen moddur* (Arntz ve van Genderen, 2013). Kaçınan Kişilik Bozukluğu tanısı alan bireylerde görülen modlar ise *yalnız, kırılğan çocuk modu*; ebeveynler tarafından çocuğa yönelik suçluluk hissinin verildiği *cezalandırıcı ebeveyn modu*; bireyin kendi içsel ihtiyaçlarından uzaklaşması ile ilişkili olan *kaçınan korungan mod* ve bireyin her zaman başkalarının sözü ile hareket etmesi ve başkalarına boyun eğmesi ile ilişkili olan *söz dinleyen teslimci moddur* (Arntz ve van Genderen, 2013). Bağımlı Kişilik Bozukluğu tanısı alan bireylerde sergilenen modlar *terk edilmiş/kötüye kullanılmış çocuk modu*; yaşamsal problemlerle kendi kendine başa çıkamayacağı hissini yaşadığı *bağımlı çocuk modu*; kedisi ile ilgili bir gereksinimini belirttiğinde suçluluk hissi yaşamasına sebep olan *cezalandırıcı ebeveyn modu*; ve bu kişilik bozukluğu için temel başa çıkma modu olarak değerlendirilen *söz dinleyen teslimci moddur* (Arntz ve van Genderen, 2013). Obsesif-Kompulsif Kişilik Bozukluğu tanısı alan bireylerde görülen şema modları ise *yalnız çocuk modu*; *talepkar/cezalandırıcı ebeveyn modu*; yapılacak olası hatalardan kaçınmayı amaçlayan *mükemmeliyetçi aşırı denetimci mod* ve narsistik bir mod olan ve bireylerin kendilerini mükemmel hissetmelerinden dolayı, başka insanlardan da üstün

olduklarını düşünmeleri ile ilişkili *büyüklenmeci moddur* (Arntz ve van Genderen, 2013). Son olarak, Paranoid Kişilik Bozukluğu tanısı alan bireylerde ise *terk edilmiş/kötüye kullanılmış çocuk modu; hiddetli çocuk modu; cezalandırıcı çocuk modu*; bireyin paranoid yaşantıları ile ilişkili *paranoid aşırı denetimci mod* ve paranoid kişilerin sosyal ortamlardan kaçınmaları ve alkol kötüye kullanımları ile ilişkili olan *ek kaçınan mod* görülmektedir (Arntz ve van Genderen, 2013).

Erken dönem uyumsuz şemalar bazında incelendiğinde ise kişilik bozuklukları tanısı alan bireylerde görülen bazı erken dönem uyumsuz şemalar vardır. Bu erken dönem uyumsuz şemalar Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Kişilik Bozuklukları ile Erken Dönem Uyumsuz Şemalar Arasındaki İlişkiler

	Kişilik Bozuklukları											
	Paranoid	Şizoid	Şizotipal	Antisosyal	Borderline	Histriyonik	Narsistik	Kaçınan	Bağımlılık	Obsesif Kompulsif	Pasif Agresyon	Depresif
Terk Edilme/İstikrarsızlık				X	X	X			X			
Güvensizlik/Suiistimal Edilme	X		X	X	X					X		X
Duygusal Yoksunluk	X			X	X	X						
Kusurluluk/Utañç					X		X	X				X
Sosyal İzolasyon/Yabancılaşma	X	X	X					X				X
Bağımlılık/Yetersizlik					X			X				
Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanaksızlık			X		X							X
Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik												
Başarısızlık								X		X		X
Hak Görme/Büyüklenmecilik				X		X	X					
Yetersiz Öz-denetim/Öz disiplin				X	X	X	X					
Boyun Eğicilik					X			X	X			X
Kendini Feda												
Onay Arayıcılık												
Olumsuzluk/Karamsarlık												
Duygusal Baskılama/Ketleme					X					X		
Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik										X		
Cezalandırıcılık/Acımasızlık					X							

Kaynak: Sprey, 2000; akt., Arntz ve van Genderen, 2013

Tabloda da görüldüğü üzere, kişilik bozukluklarında en sık görülen erken dönem uyumsuz şemalar Güvensizlik/Suiistimal Edilme, Kusurluluk/Utañç, Sosyal

İzolasyon/Yabancılaşma, Terk Edilme/İstikrarsızlık, Duygusal Yoksunluk, Yetersiz Öz-denetim/Öz disiplin, Boyun Eğicilik, Hastalıklar ve Zarar Görme Karşısında Dayanıksızlık, Başarısızlık, Hak Görme/Büyüklenmecilik, Bağımlılık/Yetersizlik, Duygusal Baskılama/Ketleme, Yüksek Standartlar/Aşırı Eleştiricilik, Cezalandırıcılık/Acımasızlık'tır. Bunun yanı sıra, Yapışıklık/Gelişmemiş Benlik, Kendini Fedâ, Onay Arayıcılık, Olumsuzluk/Karamsarlık şemaları herhangi bir kişilik bozukluğunda rastlanılmamıştır.

Literatürde kişilik bozukluklarının Şema terapi ile tedavisi üzerine birçok çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmalarda en sık rastlanılan kişilik bozukluğu BKB'dir. Bu çalışmalarda kimi zaman Şema Terapi'nin başlı başına etkisine bakılırken, kimi zaman başka terapi modelleriyle karşılaştırılmıştır. BKB'nin tedavisinde Şema Terapi'nin etkililiğini inceleyen bir çalışmada her ne kadar hem Şema terapinin hem de transferans odaklı terapinin etkili olduğu görülse de, Şema Terapi'nin iyileştirme gücünün daha yüksek olduğu, danışanların terapiyi bırakma oranlarının daha düşük olduğu ve mali olarak daha verimli olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Geisen-Bloo vd., 2006; Van Asselt vd., 2008). Bir başka çalışmada da BKB hastaları Alışlagelmiş Tedavi ve Şema Terapi bazında incelenmiştir. Bu çalışmada da hem BKB semptomlarının hem de bireyin psikiyatrik olduğu düşünülen diğer semptomlarının şiddetinin Şema Terapi ile azaltıldığı sonucuna ulaşılmıştır (Farrell, Shaw ve Webber, 2009). Şema Terapi ve kişilik bozuklukları üzerine yürütülen bir meta analiz çalışmasında da, Şema Terapinin diyalektik davranış terapisi, aktarım odaklı terapi ve zihinselleştirme odaklı terapilerden daha etkili olduğu ve Şema terapide tedaviyi yarıda bırakma oranının daha az olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arntz ve Arntz, 2016).

BKB'nin tedavisine ilk olarak bilişsel terapilerle başlanmıştır. Bu çalışmalarda BKB hastalarının intihar, depresiflik gibi semptomlarında azalma görülmüştür (Arntz, 1999; Brown vd., 2004). BKB'nin tedavisinde Şema Terapi'nin etkililiğini inceleyen bir çalışmada, BKB tanısı alan bireylerin %52'sinin hastalıktan tamamen kurtulduğu, benzer şekilde uygulamaya katılan bireylerin üçte ikisinde BKB semptomlarının azaldığı görülmüştür (Geisen-Bloo vd., 2006). Bu bağlamda yapılan bir başka çalışma da benzer sonuç vermektedir. Nordahl ve Nysaeter (2005)

tarafından yürütülen bir çalışmada da BKB hastalarının %50'sinin hastalık belirtilerini tedavi sonrası göstermedikleri, %80'inin ise semptomlarının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.



BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, deneklerin oluşturulması, veri toplama araçları, verilerin toplanması, verilerin analizi ve Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programının genel niteliklerine yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı'nın ikiz öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine etkisinin incelendiği deneysel bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada tek gruplu deneysel model kullanılmıştır. Bu desende uygulama tek gruba yapılmaktadır. Gruba deney öncesinde ön-test ve deney sonrasında son-test uygulanarak ölçümler elde edilmektedir. Araştırmada deneklerin seçilmesi için öncelikle ikiz öğrenciler taranarak ölçekler uygulanmıştır. Ölçeklerden elde edilen veriler ışığında ikiz öğrencilerin erken dönem uyumsuz şemaları, kişilik türleri ve sosyal kaygıları tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinde karşılaştırılmıştır. Bu sebeple araştırmada ayrıca nicel araştırma yöntemlerinden korelasyonel araştırma modeli uygulanmıştır. Araştırmada sınıf içi karşılaştırma imkânı sağlayan Sınıf içi Korelasyon puanları tek ve çift yumurta ikizleri için hesaplanmıştır. Bu hesaplamalar sonrasında sosyal kaygıları yüksek olduğu belirlenen dört tek yumurta çifti ile sosyal kaygı ile başa çıkma odaklı grupla psikolojik danışma uygulaması yapılmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkeni grupla psikolojik danışma, bağımlı değişkeni ise ikiz öğrencilerinin sosyal kaygı düzeyleridir.

3.2. ÇALIŞMA GRUBU

Araştırmanın çalışma grubunun oluşturulabilmesi için öncelikle Van ili Tuşba, İpekyolu ve Edremit merkez ilçelerinde ilk, orta ve liselerde öğrenim görmekte olan, tek ya da çift yumurta ikizi öğrenciler taranmıştır. Çalışma grubuna dâhil edilen öğrenciler nicel araştırma yöntemlerinden seçkisiz olmayan örneklem türlerinden amaçsal örneklemenin bir alt türü olan “ölçüt örnekleme” metodu kullanılarak belirlenmiştir. Yıldırım ve Şimşek'e göre (2004) ölçüt örnekleme önceden belirlenmiş bir takım ölçütü karşılayan bütün durumlarla çalışılır; bu

ölçütler araştırmacı tarafından belirlenebilir ya da önceden hazırlanmış bir ölçüt listesi kullanılabilir. Bu sebeple bu araştırmada çalışma grubuna dahil edilecek öğrencilerden olmak için ilk ölçüt ikiz birey olmak, ikinci ölçüt, öğrenci olmaktır. Üçüncü ölçüt ise, ikiz eşlerinin ikisine de ölçüklerin uygulanabiliyor olmasıdır. Araştırmada tek yumurta ya da çift yumurta ikizi olmak üzerine ya da ikizlerin cinsiyetleri üzerine bir ölçüt konulmamıştır. Bu ölçütlere göre 83 kız, 85 erkek olmak üzere toplam 168 kişiye araştırma süresince ulaşılmıştır. Bu ikiz öğrencilerden 22 çifti tek yumurta kız-kız, 23 çifti tek yumurta erkek-erkek, 13 çifti çift yumurta kız-kız, 13 çifti çift yumurta erkek-erkek ve 13 çifti çift yumurta kız-erkektir. Ölçüklerin uygulama yaş grupları sebebiyle her bir ölçük farklı sayıdaki ikiz öğrenciye uygulanmıştır. Tablo 6’da ölçüklerin uygulandığı ikiz öğrenci sayıları verilmiştir.

Tablo 6. Ölçüklere göre İkiz Dağılımı

Ölçükler	Tek Yumurta İkizleri	Çift Yumurta İkizleri	Toplam
	N	N	N
ACL	25	23	48
ÇEŞÖT	30	24	54
Liebowitz	15	15	30
Young Şema	15	15	30

Tabloda görüldüğü gibi, Sıfat Listesi (ACL) 25 tek 23 çift olmak üzere toplam 48; 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçükler Takımı (ÇEŞÖT) 30 tek 24 çift olmak üzere toplam 54; Leibowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği (LSAÖ) ve Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ) 15 tek 15 çift olmak üzere toplam 30 ikiz öğrenciye uygulanmıştır.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğinin uygulandığı 30 çift ikiz öğrenciden sosyal kaygılarının yüksek olduğu tespit edilen 4 tek yumurta ikizi araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmaya katılan ikiz öğrencilerin yaşları 17 ile 18 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 17,5’tir. Çalışma grubuna dahil edilen ikiz öğrencilerin demografik özellikleri Tablo 7’de gösterilmiştir.

Tablo 7. Çalışma Grubu Demografik Özellikler

Demografik Bilgi	Deney Grubu		
		N	%
Cinsiyet	Kız	8	100
Yaş	17	4	50
	18	4	50
Sınıf	11	5	62,5
	12	3	37,5
İkiz Türü	Tek	8	100
Anne-Baba Medeni Hal	Evli	8	100
Anne Eğitim	Okuryazar	2	25
	İlkokul	4	50
	Ortaokul	2	25
Baba Eğitim	İlkokul	2	25
	Ortaokul	4	50
	Lise	2	25
Anne Meslek	Ev kadını	8	100
Baba Meslek	Memur	2	25
	İşçi	4	50
	Serbest	2	25
Kardeş Sayısı	5	4	50
	6	2	25
	8	2	25

Tabloda görüldüğü gibi deney grubuna katılan bireylerin hepsi tek yumurta ikizi kız öğrencilerdir. 4 öğrenci 17 yaşında; 4 öğrenci ise 18 yaşındadır. Öğrencilerden 5'i 11. sınıfta; 3'ü 12. sınıftadır. Tüm ikiz öğrencilerin anne baba medeni hali evlidir. Öğrencilerden ikisinin anne eğitim durumu okur-yazar; 4'ü ilkokul ve 2'si ortaokul iken, baba eğitim durumları 2 ilkokul; 4 ortaokul ve 2 lise şeklindedir. Tüm öğrencilerin anne meslekleri ev kadını iken, baba meslekleri 2 memur; 4 işçi ve 2 serbest meslek şeklindedir. Son olarak 4 öğrencinin 5; 2 öğrencinin 6 ve 2 öğrencinin 8 kardeşi bulunmaktadır.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın verileri, Sıfat Listesi (ACL), Liebowitz Sosyal Kaygı (Anksiyete) Ölçeği (LSAÖ), Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ) ve 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler için Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) aracılığıyla toplanmıştır.

3.3.1. Sıfat Listesi:

Sıfat Listesi Kişilik Testi ABD’de Gough (1979) tarafından geliştirilen Adjective Check List isimli kişilik testinin Türkiye için geçerlik güvenirlik çalışması yapılması sonucu geliştirilmiştir. Testin Türkçe adaptasyonunun geçerlik güvenirlik çalışması Savran (1993) tarafından gerçekleştirilmiştir. Üç yüz sıfattan oluşan Sıfat Listesi 24 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçek sağlıklı bireylerin kişilik özelliklerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Sıfatlardan oluşması sebebiyle güvenirliği yüksek olan bu testte uygulama esnasında sıfatların hangi kişilik özelliğine yönelik olduğunu tahmin etmek zordur. Ölçek, 15 yaş üstü bireylerde uygulanmakta ve uygulama süresi ortalama 10-15 dakika sürmektedir. Ölçeğin 24 alt ölçeği şunlardır: Başarma, başatlık, sebat, düzen, duyguları anlama, şefkat, yakınlık, karşı cinsle ilişki, gösteriş, bağımsızlık, saldırganlık, değişiklik, ilgi görme, kendini suçlama, uyarlık, danışmaya hazır oluş, oto-kontrol, özgüven, kişisel uyum, ideal benlik, yaratıcı kişilik, askeri liderlik, erkeksi özellikler, kadınsı özellikler (Savran, 1993).

3.3.2. Leibowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği:

Ölçek Liebowitz (1987) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin “korku ya da kaygı” ve “kaçınma” davranışları alt ölçekleri bulunmaktadır. Her madde “korku ya da kaygı” ve “kaçınma davranışı” için ayrı ayrı puanlanır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 144 arasında değişirken, her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 0 ile 72 arasında değişmektedir. Puanın artması belirtilerin şiddetlendiği anlamına gelmektedir (Dilbaz, 2001).

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nin ülkemizde geçerlik güvenirlik çalışması Dilbaz (2001) eş zamanlı olarak Soykan ve arkadaşları tarafından (2003) yapılmıştır. Ölçeğin içyapı tutarlılık puanı İngilizce formunda olduğu gibi Türkçe formunda da yüksektir ($\alpha = .98$). Ayrıca uygulanan varyans analizi ve diskriminant analizine göre, ölçek sosyal kaygı tanısı almış bireyleri diğer bireylerden ya da başka tanı almış bireylerden ayırtmaktadır. Bu sebeple de ölçek sosyal kaygı bozukluğunun değerlendirmesinde geçerli ve güvenilirdir. Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeğine verilen cevaplardan hesaplanan Cronbach Alpha değeri $\alpha = .93$ ’tür. Ölçeğin korku/kaygı alt ölçeği için bu değer $\alpha = .89$; kaçınma alt ölçeği için güvenirlik katsayısı $\alpha = .88$ ’dir.

3.3.3. Young Şema Ölçeği Kısa Formu-3 (YŞÖ):

Araştırma kapsamındaki deneklerin 10-18 yaş grubunda olmaları nedeniyle Yopung şema ölçeği kısa formu ve 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT) olmak üzere iki ayrı ölçekle katılımcıların erken dönem uyumsuz şemaları belirlenmiştir. Ölçeklerin Türkçe versiyonu için yapılan çalışmaların özetleri aşağıda verilmiştir.

Young (1990, 2003 akt. Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır, 2009) tarafından geliştirilen ölçek toplamda 18 şema ve 90 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda her bir şema beş madde ile değerlendirilmektedir. Ölçek 6'lı Likert tipi ölçektir ve 1=Benim için tamamıyla yanlış, 2=Benim için büyük ölçüde yanlış, 3=Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla, 4=Benim için orta derecede doğru, 5=Benim için çoğunlukla doğru, 6=Beni mükemmel şekilde tanımlıyor şeklinde derecelendirilmiştir.

Young Şema Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması Soygüt, Karaosmanoğlu ve Çakır (2009) tarafından yürütülmüştür. Ölçeğin orijinali 18 faktörden oluşmakta iken, Türkçe formunda 14 faktörlü bir yapı uygun görülmüştür. Bu boyutlar; *Duygusal Yoksunluk, Başarısızlık, Karamsarlık, Sosyal İzolasyon/Güvensizlik, Duyguları Bastırma, Onay Arayıcılık, İç içe Geçme/Bağımlılık, Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim, Kendini Feda, Terk Edilme, Cezalandırıcılık, Kusurluluk, Tehditlere Karşı Dayanıksızlık ve Yüksek Standartlardır.* Orijinal halindeki 90 madde Türkçe formunda da geçerli kalmıştır ancak madde dağılımları değişmiştir. Araştırmacılar tarafından yapılan ikinci seviye faktör analizi sonunda ortaya çıkan beş faktör ise *Ayrıma ve Dışlanma, Zedelenmiş Otonomi, Zedelenmiş Sınırlar, Diğerlerine Yönelimlilik ve Aşırı Tetikte Olma ve Baskılamadır.* Young Şema Ölçeğinin Türkçe adaptasyonunun test-tekrar test güvenirliği şema boyutlarında $r=.66 - .82$, şema alanlarında ise, $r=.66 - .83$ arasında değişmekte; iç tutarlılık katsayısı ise; şema boyutlarında $\alpha=.63 - .80$, şema alanlarında ise güvenirlik katsayıları ($\alpha=.53 - .81$) arasında değişmektedir.

3.3.4. 10-16 Yaş Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇEŞÖT):

Güner (2013) tarafından geliştirilen ölçekler takımı beş ayrı ölçek, toplam 97 maddeden oluşmaktadır ve 15 faktörü bulunmaktadır. Ulaşılan faktörler şunlardır; *Kopukluk ve Reddedilmişlik alanı kapsamında* (birinci ana test), *Terk Edilme ve Tutarsızlık (TET)*, *Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma (KÖK)*, *Duygusal Yoksunluk (DUY)*, *Kusurluluk/Utanma (KUS)*; *Zedelenmiş Özerklik ve Performans alanı kapsamında* (ikinci ana test), *Bağımlılık/ Yetersizlik (BAĞ)*, *Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık (DAY)*, *Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik (YAP)*, *Başarısızlık (BAŞ)*; *Zedelenmiş Sınırlar alanı kapsamında* (üçüncü ana test), *Haklılık/ Büyüklenmecilik (HAK)*, *Yetersiz Özdenetim (YÖD)*; *Başkalarına Yönelimlilik alanı kapsamında* (dördüncü ana test), *Kendini Onaylamama (KONA)*, *Boyun Eğicilik (BOY)*, *Onay Arayıcılık (ONA)*; *Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme alanı kapsamında* (beşinci ana test), *Karamsarlık (KAR)*, *Cezalandırıcılık (CEZ)*. Ölçeğin orijinal versiyonunda bulunan *Sosyal İzolasyon*, *Kendini Feda*, *Duyguları Bastırma*, *Yüksek Standartlar ve Aşırı Eleştiricilik* bu formda yer almamıştır.

Ölçeğin 15 faktörü için iç tutarlılık katsayıları *Kopukluk ve Reddedilmişlik* alanında bulunan *Kusurluluk/Utanma* için .61; *Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma* için .77; *Duygusal Yoksunluk* için .81; *Terk Edilme ve Tutarsızlık* için .81 olarak hesaplanmıştır. *Zedelenmiş Özerklik ve Performans* alanında bulunan *Başarısızlık* için .77; *Bağımlılık/Yetersizlik* için .75; *Yapışıklık ve Gelişmemiş Benlik* için .68; *Hastalık ve Tehditlere Karşı Dayanıksızlık* için .85 olarak hesaplanmıştır. *Zedelenmiş Sınırlar* alanında bulunan, *Haklılık/ Büyüklenmecilik* için .84; *Yetersiz Özdenetim* için .72 olarak hesaplanmıştır. *Başkalarına Yönelimlilik* alanında bulunan, *Kendini Onaylamama* için .73; *Boyun Eğicilik* için .67; *Onay Arayıcılık* için .66 olarak hesaplanmıştır. *Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama/ Ketleme* alanında bulunan *Karamsarlık* için .83; *Cezalandırıcılık* için .55 olarak hesaplanmıştır. Özetle, ölçeğin Türkiye için geçerli ve güvenilir olduğu belirtilmektedir.

3.3.5. Kişisel Bilgi Formu:

Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılan ikiz öğrencilerin demografik bilgilerini almaya yönelik tasarlanmış 10 sorudan oluşmaktadır.

3.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Veri toplama süreci araştırmanın çalışma grubunun oluşturulması için taranan ikiz öğrencilere uygulanan nicel veri toplama süreci ve araştırmanın deneysel bölümüne dahi edilecek öğrencilerin seçimi sürecini açıklayan çalışma grubunun oluşturulması süreci şeklinde iki başlıkta verilecektir.

3.4.1. Nicel Veri Toplama Süreci

Araştırmanın verileri 2016 bahar yarıyılında Van ilinin Tuşba, İpekyolu ve Edremit merkez ilçelerinde bulunan ilk, orta ve liselerde öğrenim görmekte olan ikiz öğrencilerin katılımıyla toplanmıştır. Uygulamaların başlamasından önce Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler sağlanmıştır. Okulların listeleri, bulunulan ilçe ve okul türüne göre kategorileştirilmiş ve okul rehber öğretmenlerine telefon ve e-mail aracılığıyla ulaşılmaya çalışılmıştır. Okullarında ikiz öğrenci olduğu tespit edilen kurumlara araştırmacı tarafından gidilmiş ve ikiz öğrencilerin gönüllülükleri kapsamında uygulamalar yapılmıştır. Öğrencilerin ikiz türlerinde kendi beyanları, yaşlarında ise nüfus bilgileri esas alınmıştır. Uygulamalar ortalama 30 dakika sürmüştür. Van ilinde 84 çift olmak üzere, 168 ikiz öğrenci ile uygulama yapılmıştır. Öğrencilerin 83'ü kız, 85'i erkektir. Bu öğrencilerin 22 çifti tek yumurta kız-kız, 23 çifti tek yumurta erkek-erkek, 13 çifti çift yumurta kız-kız, 13 çifti çift yumurta erkek-erkek ve 13 çifti çift yumurta kız-erkektir. Bu öğrencilerin tamamı uygulamaya dahil edilmiş, herhangi bir öğrenci uygulamadan çıkarılmamıştır.

3.4.2. Çalışma Grubunun Oluşturulması Süreci

Çalışma grubunun belirlenmesi sürecinde Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin uygulandığı 30 çift öğrencinin her birinin ölçekten aldıkları puanlar hesaplanarak bir cetvel oluşturulmuştur. Tüm ikiz öğrencilerin sosyal kaygı ortalamaları SPSS 21 programıyla hesaplanmıştır ve ortalama ($X = 54.14$) standart sapma ise ($s = 23.12$) olarak belirlenmiştir. Sıralanan ikiz öğrencilerden, her ikisi ya da ikizlerden teki ortalamasının altında ise cetvelden çıkarılarak 12 çift öğrenci elde edilmiştir. Bu öğrencilerden 6 çifti çift yumurta ikizi olması sebebiyle cetvelden çıkarılmıştır. Geriye kalan 6 çift öğrenci ve velisi ile araştırmaya katılmaları konusunda görüşülmüştür. Bu öğrencilerden 4 tek yumurta ikizi araştırmaya katılmaya ikna

edilmiştir. Araştırmaya ikizler, ikiz eşleri ile katılmıştır. Bu öğrencilerin hepsi kız öğrencidir. Sınıf düzeyleri ise lise 3 ve 4 arasında değişmektedir. Araştırmanın deneysel bölümünün yürütülmesi için tekrar Van İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Ayrıca öğrencilerin ebeveynlerinden de yazılı izin alınmıştır.

3.6. SOSYAL KAYGIYI AZALTMAYA YÖNELİK UYGULANAN PROGRAM

Deneysel bölümün uygulamaları Van ili Tuşba İlçesinde bulunan Hüseyin Çelik Anadolu İmam Hatip Lisesi rehberlik servisinde yürütülmüştür. 12 oturum olarak planlanan grup, haftada bir gün, 90 dakika sürmüştür. Tüm oturumlarda ses kaydı alınmıştır. Araştırmada deneme öncesi deneysel desenlerden tek grup ön-test-son test modeli kullanılma sebebi, sosyal kaygıları yüksek olduğu tespit edilen diğer ikiz çiftlerinden kontrol grubu oluşturulmasında yaşanan zorluklardır.

Araştırma öncesinde Bilişsel Davranışçı Yaklaşımaya dayalı “Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı” hazırlanmış ve uzman görüşü alınmıştır. On iki oturum olarak planlanan uygulamanın birinci oturumunda ön-test ve son oturumunda son-test uygulanmıştır. Ön-test ile son-test uygulaması Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi ile analiz edilmiştir. Analiz sonucunda programa katılan ikiz öğrencilerin program öncesi ve program sonrası kaygı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlenmiştir. Farkın da başlangıç ölçümü lehine olması yani öğrencilerin sosyal kaygı puanlarında bir düşme görülmesi sebebiyle programın etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Programın genel olarak amaçları ikiz bireylerin kendilerini, ikizlerini ve diğer grup üyelerini tanımaları ve anlamaları, sosyal kaygıya yönelik bilgi sahibi olmaları, kendilerinde sosyal kaygı oluşturan durumları tanımaları ve bu durumlarda bedenlerinin verdiği tepkileri tanımaları, ikizleriyle ve diğer bireylerle olan sosyal ilişkilerinde yaşadıkları kaygıların sadece kendilerinde olmadığı, başka bireylerin de bu kaygıları yaşayabildiklerini anlamaları, sosyal kaygı yaşamalarını tetikleyen otomatik düşüncelerinin farkına varmaları, sosyal kaygıya yönelik olumsuz temel inançların değiştirilmesi, sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygılarını gidermek için

mantık dışı düşüncelerini tanıyarak bu düşüncelerle mücadele etmeleri ve yerini mantıklı düşüncelerle değiştirmeleri ve sosyal durumlara uygun sosyal beceriler göstererek girişken davranış becerileri kazanmalarındır. Bu bağlamda ayrıca ikiz olmanın sosyal kaygıyı tetikleyen yönlerinin de farkına varmaları, ikizleri ile ilişkilerinden kaynaklı olan sosyal problemlerine yönelik sağlıklı ayrışma bütünleşme süreci yaşamalarını sağlayacak etkinliklerin yapılarak bireyselleşmelerinin sağlanmasıdır. Bu amaçlar dahilinde, uygulamalarda ikiz olma faktörü birçok noktada vurgulanmıştır.

Uygulamalarda sosyal kaygı ile ilgili etkinliklerde daha önce sınanmış müdahale programlarından alıntılar yapıldığı gibi araştırmacı tarafından da yeni uygulama örnekleri geliştirilmiştir. İkiz olmak ile ilgili tüm etkinlikler ise araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. İkizlerin ikizliğe dair düşünceleri, ikiz olmanın sosyal kaygı üzerindeki etkisi üzerine de etkinlikler yapılmıştır. Özellikle her oturumda buz kırıcı etkinlikler yapılmış ve etkinliklerin ikizlik kavramına odaklanmasına çalışılmıştır.

Deney grubuna uygulanan program detaylı şekilde ekler kısmında belirtilmiştir (EK-1).

3.7. VERİLERİN ANALİZİ

3.7.1. Nicel Verilerin Analizi

Deney grubunun oluşturulma sürecinde, öncelikle, Van ilinde bulunan ikiz öğrenciler taranmıştır. Taramalar sonucunda elde edilen 168 ikiz öğrenciye ilgili ölçeklerin uygulanması ile ikiz öğrencilerin kişilik, erken dönem uyumsuz şemalar ve sosyal kaygı değişkenlerinin tek ya da çift yumurta ikizi olma durumunda farklılaşmasına ilişkin veri analizi yapılmıştır. Bu noktada ikiz araştırmalarında (IQ ve kişilik gibi) sıklıkla kullanılan bir yöntem olan Sınıf içi Korelasyon Katsayısı (SKK) kullanılmıştır. Sınıf içi korelasyon “*aynı denekten alınan tekrarlı ölçümler veya aynı denek üzerinde iki ya da daha fazla sayıda gözlemcinin ölçümleri arasındaki uyumun değerlendirilmesidir*” (Genç, Öztuna ve Ateş, 2009). Özellikle de gözlemci içi ya da gözlemci arası uyumun değerlendirilmesinde kullanılan bir yöntemdir (Can, 2016). Sınıf içi korelasyon katsayısı bir varyans analizidir. Bu

analizde varyansın kaynağı ve etkisinin ne türde olduğunun belirlenmesi için farklı hesaplama modelleri kullanılır. Bu araştırmada da “iki yönlü rastgele etki” modeli kullanılmıştır. Bu model gözlemciden de kaynaklanan değişikliklerin olduğu durumlarda kullanılır. Gözlemcinin etkisi rastgele olmasından dolayı da bu araştırmada bu model kullanılmıştır. SKK’da bir diğer önemli nokta elde edilen değerlerin tek bir ölçüm sonucunda mı yoksa birden çok ölçüm sonucunda mı hesaplanacağıdır (Genç, Öztuna ve Ateş, 2009). Bu noktada da bu araştırmada “tutarlılık” tanımı kullanılmıştır. İkiz eşlerinin ölçüklere verdikleri puanlar arasındaki ilişki inceleneceği için tutarlılık kullanılmıştır.

3.7.2. Çalışma Grubunun Belirlenmesi İçin Yapılan Analizler

Araştırmanın çalışma grubunun belirlenmesi sürecinde Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği’nin uygulandığı 30 çift öğrenci grubuna yapılan ölçümle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 8. Çalışma Grubunun Sosyal Kaygı Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

	N	X	SS
Kaygı Puanları	60	54.14	23.12

Tabloda da görüldüğü üzere, ikiz öğrencilerin sosyal kaygı ortalamaları SPSS 21 programıyla hesaplanmıştır ve ortalama ($X = 54.14$) standart sapma ise ($s = 23.12$) olarak belirlenmiştir. Sosyal kaygı puanları ortalamasının altında olan ikizler ikiz eşleri ortalamının üzerinde dahi olsa uygulamadan çıkarılmış ve sosyal kaygı puanları ortalamasının üzerinde olan 12 çift tek ve çift yumurta ikizi elde edilmiştir. Bu öğrencilerden 6 çifti çift yumurta ikizi olması sebebiyle gruptan çıkarılmıştır. Geriye kalan 6 çift öğrenci ve velisi ile araştırmaya katılmaları konusunda görüşülmüştür. Bu öğrencilerden 4 tek yumurta ikizi araştırmaya katılmaya ikna edilmiştir.

3.7.3. Deneysel Verilerin Analizi

Araştırmada deneysel verilerin analizinde Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi SPSS 21 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Analizde katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılım göstermemeleri durumunda non parametrik teknikler kullanılmıştır.

Araştırmaların örneklemlerinin karşılaştırılacağı iki ölçümde eğer örneklemler sayıları yeterli değilse, veriler normal dağılım göstermiyorsa ya da veriler sıralama ölçeğinde ise ilişkili örneklemlerde t testi uygun olmayabilir. Bu durumlarda, parametrik testler için uygun olan bağımlı örneklemler için t testi yerine parametrik olmayan verilerde uygun olan karşılaştırma testi olarak değerlendirilen Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılabilir (Can, 2016). Bu testte ikinci ölçüm ile birinci ölçüm arasındaki farka bakılır. Araştırmada sonuçların yorumlanmasında ise 0.05 anlamlılık düzeyi st değer olarak alınmıştır.



BÖLÜM IV: BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde verilerin istatistik analizleri sonucu elde edilen bulgular yer almaktadır. Bu bölümde öncelikle kişisel bilgi formundan elde edilen demografik bilgiler verilmiştir. Daha sonra araştırmanın çalışma grubu oluşturulurken yapılan ikiz taramaları sonucu elde edilen verilere uygulanan aşamalı analizlerden olan sınıf içi korelasyon puanları, araştırmanın amaç ve alt amaçları bağlamında sırayla verilmiştir. Son olarak araştırmada çalışma grubuna uygulanan müdahale programının etkililiğinin sınanmasına yönelik yapılan veri analizleri verilmiştir.

4.1. SOSYO-DEMOGRAFİK BULGULAR

Bu bölümde çalışma grubunun tespit edilmesi sürecinde taranan ikiz öğrencilere yönelik demografik bilgiler verilecektir.

Tablo 9. İkiz Türü ve Yaş Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Yaş	İkiz Türü										Toplam	
	Tek yumurta kız-kız		Tek yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-kız		Çift yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-erkek			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
10,00	0	0	2	8,7	1	7,7	2	15,4	0	0	5	6
11,00	2	9,1	2	8,7	0	0	2	15,4	1	7,7	7	8,3
12,00	1	4,5	2	8,7	1	7,7	1	7,7	1	7,7	6	7,1
13,00	4	18,2	2	8,7	0	0	2	15,4	0	0	8	9,5
14,00	3	13,6	2	8,7	0	0	1	7,7	4	30,8	10	11,9
15,00	1	4,5	2	8,7	3	23,1	0	0	2	15,4	8	9,5
16,00	4	18,2	3	13,0	2	15,4	0	0	1	7,7	10	11,9
17,00	4	18,2	4	17,4	3	23,1	2	15,4	2	15,4	15	17,9
18,00	3	13,6	4	17,4	3	23,1	3	23,1	2	15,4	15	17,9
Toplam	22	100	3	100	13	100	13	100	13	100	84	100

Tabloda görüldüğü gibi, araştırma grubunu oluşturan 84 çift, toplam 168 ikiz öğrencinin %6'sı 10, %8,3'ü 11, %7,1'i 12, %9,5'i 13, %11,9'u 14, %9,5'i 15, %11,9'u 16, %17,9'u 17 ve %17,9'u 18 yaşındadır.

Tablo 10. İkiz Türü ve Anne Baba Medeni Hal Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

AnneBaba Medeni Hal	İkiz Türü										Toplam	
	Tek yumurta kız-kız		Tek yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-kız		Çift yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-erkek		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Evli	2	100	23	100	13	100	13	100	13	100	83	98,8
Toplam	22	100	23	100	13	100	13	100	13	100	84	100

Tabloda görüldüğü gibi, araştırma grubunu oluşturan 84 çift, toplam 168 ikiz öğrencinin %100'ünün anne babasının medeni durumu evlidir.

Tablo 11. İkiz Türü ve Anne Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Anne Eğitim	İkiz Türü										Toplam	
	Tek yumurta kız-kız		Tek yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-kız		Çift yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-erkek		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
O. Değil	4	18,2	8	34,8	3	23,1	4	30,8	3	23,1	22	26,2
Okuryazar	2	9,1	4	17,4	3	23,1	3	23,1	2	15,4	14	16,7
İlkokul	10	45,5	6	26,1	5	38,5	4	30,8	6	46,2	31	36,9
Ortaokul	1	4,5	0	0	2	15,4	1	7,7	1	7,7	5	6
Lise	4	18,2	3	13	0	0	1	7,7	1	7,7	9	10,7
Üniversite	1	4,5	2	8,7	0	0	0	0	0	0	3	3,6
Toplam	22	100	23	100	1	100	1	100	1	100	84	100

Tablo da görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan 84 çift, toplam 168 ikiz öğrencinin anne eğitim durumu %26,2 okuryazar değil, %16,7 okuryazar, %36,9 ilkokul, %6 ortaokul, %10,7 lise, %3,6 üniversitedir.

Tablo 12. İkiz Türü ve Baba Eğitim Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Baba Eğitim	İkiz Türü										Toplam	
	Tek yumurta kız-kız		Tek yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-kız		Çift yumurta erk-erk		Çift yumurta kız-erkek		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
O. Değil	1	4,5	3	13	0	0	0	0	0	0	4	4,8
Okur Yazar	1	4,5	2	8,7	3	23,1	5	38,5	1	7,7	12	14,3
İlkokul	7	31,8	7	30,4	4	30,8	2	15,4	5	38,5	25	29,8
Ortaokul	4	18,2	6	26,1	1	7,7	4	30,8	1	7,7	16	19
Lise	3	13,6	3	13	4	30,8	0	0	3	23,1	13	15,5
Üniversite	6	27,3	2	8,7	1	7,7	2	15,4	3	23,1	14	16,7
Toplam	22	100	23	100	13	100	13	100	13	100	84	100

Tabloda görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan 84 çift, toplam 168 ikiz öğrencinin baba eğitim durumu %4,8 okuryazar değil, %14,3 okuryazar, %29,8 ilkokul, %19 ortaokul, %15,5 lise, %16,7 üniversitedir.

Tablo 13. İkiz Türü ve Anne Meslek Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Anne Meslek	İkiz Türü										Toplam	
	Tek yumurta kız-kız		Tek yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-kız		Çift yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-erkek		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Ev Kadını	21	95,5	22	95,7	13	100	12	92,3	13	100	81	96,4
Memur	1	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1,2
Emekli	0	0	1	4,3	0	0	0	0	0	0	1	1,2
Diğer	0	0	0	0	0	0	1	7,7	0	0	1	1,2
Toplam	22	100	23	100	13	100	13	100	13	100	84	100

Tabloda görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan 84 çift, toplam 168 ikiz öğrencinin anne meslek durumu %96,4 ev kadını, %1,2 memur, %1,2 emekli, %1,2 diğerdir.

Tablo 14. İkiz Türü ve Baba Meslek Durumu Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Baba Meslek	İkiz Türü										Toplam	
	Tek yumurta kız-kız		Tek yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-kız		Çift yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-erkek		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Memur	6	27,3	5	21,7	3	23,1	2	15,4	6	46,2	22	26,2
İşçi	1	4,5	1	4,3	3	23,1	0	0	2	15,4	7	8,3
Emekli	7	31,8	1	4,3	0	0	2	15,4	0	0	10	11,9
SMeslek	5	22,7	12	52,2	5	38,5	6	46,2	3	23,1	31	36,9
İşsiz	2	9,1	4	17,4	1	7,7	3	23,1	1	7,7	11	13,1
Diğer	1	4,5	0	0	1	7,7	0	0	1	7,7	3	3,6
Toplam	22	100	23	100	13	100	13	100	13	100	84	100

Tabloda görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan 84 çift, toplam 168 ikiz öğrencinin baba meslek durumu %26,2 memur, %8,3 işçi, %11,9 emekli, %36,9 serbest meslek, %13,1 işsiz, %3,6 diğerdir.

Tablo 15. İkiz Türü ve Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Frekans ve Yüzdeler Dağılımı

Kardeş Sayısı	İkiz Türü										Toplam	
	Tek yumurta kız-kız		Tek yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-kız		Çift yumurta erkek-erkek		Çift yumurta kız-erkek			
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
2	2	9,1	0	0	0	0	1	7,7	0	0	3	3,6
3	3	13,6	4	17,4	3	23,1	1	7,7	1	7,7	12	14,3
4	4	18,2	2	8,7	1	7,7	2	15,4	2	15,4	11	13,1
5	2	9,1	3	13	4	30,8	2	15,4	2	15,4	13	15,5
6	2	9,1	3	13	1	7,7	3	23,1	4	30,8	13	15,5
7	4	18,2	4	17,4	3	23,1	1	7,7	2	15,4	14	16,7
8	4	18,2	2	8,7	0	0	1	7,7	1	7,7	8	9,5
9	1	4,5	4	17,4	0	0	2	15,4	1	7,7	8	9,5
10	0	0	1	4,3	1	7,7	0	0	0	0	2	2,4
Toplam	22	100	23	100	13	100	13	100	13	100	84	100

Tabloda görüldüğü gibi araştırma grubunu oluşturan 84 çift, toplam 168 ikiz öğrencinin %3,6'sı 2 kardeş, %14,3'ü 3 kardeş, %13,1'i 4 kardeş, %15,5'i 5 kardeş, %15,5'i 6 kardeş, %16,7'i 7 kardeş, %9,5'i 8 kardeş, %9,5'i 9 kardeş, %2,4'ü 10 kardeşdir.

4.2. DENEY GRUBUNUN OLUŞTURULMASI İÇİN YAPILAN ANALİZLER

Bu bölümde araştırmanın deneysel bölümüne katılacak öğrencilerin seçilmesi için yapılan Sınıf İçi Korelasyon analizi sonrası elde edilen bulgular, uygulanan ölçek sırasına göre verilmiştir.

Sıfat listesi alt ölçeklerinin tek ve çift yumurta ikizlerinde gösterdiği korelasyonlar sınıf içi korelasyon katsayısı hesaplanarak gösterilmiştir.

Tablo 16. Tek Yumurta ve Çift Yumurta İkizlerinde Sıfat Listesi (ACL) Alt Ölçekleri için Sınıf İçi Korelasyon Katsayıları

Sıfat Listesi Alt Ölçekler	Tek Yumurta İkizleri			Çift Yumurta İkizleri		
	N	r	p	N	r	p
Başarma	25	.811	.000	23	-.045	.561
Başatlık	25	.554	.020	23	.017	.477
Sebat	25	.285	.162	23	-.151	.696
Düzen	25	.326	.128	23	.065	.412
Duyguları Anlama	25	.394	.032	23	.161	.291
Şefkat	25	.578	.015	23	.067	.410
Yakınlık	25	.150	.305	23	-.117	.655
Karşı Cinsle İlişki	25	-.025	.534	23	-.024	.533
Gösteriş	25	.288	.159	23	-.131	.672
Bağımsızlık	25	.616	.010	23	.269	.176
Saldırganlık	25	.421	.067	23	.199	.247
Değişiklik	25	.004	.494	23	-.008	.511
İlgi Görme	25	.156	.297	23	-.049	.565
Kendini Suçlama	25	.456	.050	23	-.075	.601
Uyarlık	25	.718	.002	23	-.141	.685
Danışmaya Hazır Oluş	25	.471	.045	23	.206	.240
Oto-kontrol	25	.481	.041	23	-.058	.422
Özgüven	25	.329	.125	23	-.273	.827
Kişisel uyum	25	.594	.013	23	.090	.379
İdeal Benlik	25	.510	.031	23	-.094	.625
Yaratıcılık	25	.500	.034	23	.195	.252
Askeri Liderlik	25	.760	.001	23	.072	.403
Erkeksi Özellikler	25	.197	.250	23	.261	.183
Kadınısı Özellikler	25	.104	.362	23	.009	.488

Başarma alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0.81$, $p\leq 0.05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.04$, $p>0.05$). Bu da toplumca kabul gören değerlere sahip olma

yolundaki başarı bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Başatlık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,55$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,01$, $p>0,05$). Bu da gruplarda önderlik rolü üstlenmek için çalışmak, bireysel ilişkilerde etkin olma çabası bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Sebat alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,28$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,15$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin yüklenilen görevleri yerine getirmede kararlı davranmak ve bir işi sonuna kadar götürebilecek kapasiteye sahip olmak bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Düzen alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,33$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,06$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin özel ve iş yaşamında etkinliklerin planlanmasına önem verme bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Duyguları Anlama alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,39$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,16$, $p>0,05$). Bu da kişinin kendisinin ya da başkalarının davranışlarını ve duygularını anlama gayreti bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Şefkat alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,59$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,06$, $p>0,05$). Bu da diğer insanlara karşı samimi, destekleyici, koruyucu davranma, onlara maddi ve duygusal yardımlar sağlama davranışı bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Yakınlık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,15$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,12$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin bir gruba ait olma isteği, kişisel dostluklar kurmak ve sürdürmek bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Karşı Cinsle İlişki alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,02$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,02$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin karşı cinsten kişilerle sağlıklı duygusal ve sosyal ilişkiler kurabilme bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Gösteriş alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,29$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,13$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin girilen gruplarda başkalarının ilgisini çekecek şekilde davranmak bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Bağımsızlık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,61$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,27$, $p>0,05$). Bu da başkalarından ya da toplumsal değer ve beklentilerden bağımsız hareket edebilme bağlamında tek yumurta

ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Saldırganlık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,42$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,20$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin başkalarına karşı atak ve kırıncı tavırlar takınmak bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Değişiklik alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,01$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,01$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin yaşantıda tekdüzelikten uzaklaşıp, farklı deneyimler arama ve değişik yaşam tarzlarından zevk alma özelliği bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

İlgi Görme alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,15$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,05$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin başkalarından anlayış, sevgi ve duygusal destek görme isteği ve ihtiyacı duyma bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Kendini Suçlama alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,46$, $p\leq 0,05$). Aynı şekilde, çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,07$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin özeleştirme, suçluluk yada toplumsal yetersizlik yoluyla duygularını ifade etme bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Uyarlık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0.72$, $p\leq 0.05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.14$, $p>0.05$). Bu da başkalarıyla ilişkilerinde bağımlı roller üstlenmek bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Danışmaya Hazır Oluş alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0.47$, $p\leq 0.05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0.21$, $p>0.05$). Bu da bireysel problemler, psikolojik zorlanmalar gibi olguları çözümlenebilmek için bireyin psikolojik danışmaya ihtiyaç duyması ve bunların çözümlenmesi için danışmaya hazır olması bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Oto-Kontrol alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0.48$, $p\leq 0.05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.06$, $p>0.05$). Bu da bireyin kendisi ve davranışları üzerindeki kontrol ve hakimiyeti bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Özgüven alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,33$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,27$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin kişinin kendi yeteneklerine, davranışlarına olan güveni bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Kişisel Uyum alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0.59$, $p\leq 0.05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.09$, $p>0.05$). Bu da bireyin kendi istekleri ile

toplumun istekleri arasında gerekli dengeyi kurması, olaylarla başedebilme gücü ve bireyin sevme ve çalışma becerilerini bir arada taşıması bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

İdeal Benlik alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0.51$, $p\leq 0.05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.09$, $p>0.05$). Bu da bireyin kendine verdiği değer veya bireyin sahip olduğu özellikleriyle kendini algılaması ile olması gerektiğine inandığı özellikler arasındaki uyum derecesi bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Yaratıcı Kişilik alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0.50$, $p\leq 0.05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.19$, $p>0.05$). Bu da bireyin yaşadığı toplumun değerlerinden farklı ve orjinal değerlere, fikirlere sahip olma derecesi bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Askeri Liderlik alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0.76$, $p\leq 0.05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.72$, $p>0.05$). Bu da bireyin güçlülük, özdisiplin, nezaket gibi toplumsal olarak liderde bulunması gerekli değerlere sahip olma bağlamında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Erkeksi Özellikler alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.20$, $p>0.05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0.26$, $p>0.05$). Bu da hem tek hem çift yumurta

ikizlerinin güçlülük, ataklık gibi tüm dünyada evrensel olarak kabul edilen erkeksi özelliklerine sahip olma derecesi bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Kadınsı Özellikler alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,10$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,09$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin sıcaklık, samimiyet, sempatiklik gibi tüm dünyada evrensel olarak kabul edilen kadınsı özelliklerine sahip olma derecesi bağlamında birbirleri ile uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

ÇESÖT alt ölçeklerinin tek ve çift yumurta ikizlerinde gösterdiği korelasyonlar sınıf içi korelasyon katsayısı hesaplanarak gösterilmiştir.

Tablo 17. Tek Yumurta ve Çift Yumurta İkizlerinde ÇESÖT Alt Ölçekleri için Sınıf içi Korelasyon Katsayıları

ÇESÖT alt ölçekler	Tek Yumurta İkizleri			Çift Yumurta İkizleri		
	N	r	p	N	r	p
Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma	30	.250	.004	24	.718	.000
Bağımlılık	30	.181	.169	24	.677	.000
Haklılık	30	.401	.012	24	.607	.001
Boyun Eğicilik	30	.335	.035	24	.717	.000
Cezalandırıcılık	30	.408	.013	24	.501	.005
Kusurluluk	30	.235	.042	24	.531	.003
Duygusal Yoksunluk	30	.456	.006	24	.558	.002
Başarısızlık	30	.221	.120	24	.513	.004
Kendini Onaylamama	30	.176	.176	24	.351	.039
Terk Edilme ve Tutarsızlık	30	-.019	.539	24	.175	.196
Yapışıklık	30	-.011	.523	24	.435	.013
Dayanıksızlık	30	.318	.043	24	.517	.003
Yetersiz Özdenetim	30	.472	.004	24	.550	.002
Onay Arayıcılık	30	.256	.086	24	.607	.001
Karamsarlık	30	.454	.006	24	.429	.014
Toplam	30	.452	.000	24	.713	.000

Kuşkuculuk ve Kötüye Kullanılma (KÖK) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde zayıf düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,25$, $p\leq0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,72$, $p\leq0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin insanların kendilerine zarar

verecekleri düşünme bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizlerinin diğer bireylere karşı güvensizliği tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Bağımlılık/Yetersizlik (BAĞ) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı olmayan sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,18$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,68$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin günlük yaşamını ve sorunlarını başkalarından yardım almadan sürdürmekte zorlanma bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde ise bu özellikler bağlamında bir uyum elde edilememiştir.

Haklılık (HAK) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,40$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,60$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin kendilerini diğerlerinden haklı ve üstün görme bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizleri üstün hissetme, empati duygusunu geliştirememeye, öz-disiplin sorunları bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Boyun Eğicilik (BOY) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,33$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,72$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin kendi ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarına önem verme ve kendi ihtiyaç ve arzularını göz ardı etme bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizleri başka insanların öfkesinden kaçınmak adına

boyun eğici davranışlar içerisinde olma davranışı bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Cezalandırıcılık (CEZ) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,41$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,50$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin hiçbir davranışın cezasız kalmaması gerektiğini düşünme, hataları affetmeye yönelik olumsuz tavır içerisinde olma gibi konularda tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizleri affedememe ve cezalandırma isteğine yönelik davranışları bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Kusurluluk (KUS) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde zayıf düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,23$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,53$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin kendini kusurlu hissetme, eleştiriye ve suçlanmaya karşı aşırı duyarlı olma, kendilerine değer verildiğine inanmama gibi konular bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizlerinin suça ve eleştiriye karşı duyarlılıkları tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Duygusal Yoksunluk (DUY) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,46$, $p\leq 0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de orta düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,56$, $p\leq 0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin normal duygusal ihtiyaçlarının başkaları tarafından istenilen düzeyde karşılanmayacağı inancı bağlamında kendi ikiz türlerinde daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Her iki ikiz türündeki bireyler birlikte olunan insanların kendilerini sevmeyeceği ve zor

zamanlarında yanlarında olmayacağına yönelik düşünceler bağlamında kendi ikiz türleri ile uyum içerisindedir.

Başarısızlık (BAŞ) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmediği halde ($r=0,22$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,51$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin spor, okul ya da iş ile ilgili konularda kendilerini başarısız hissetme bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde ise bu özellikler bağlamında bir uyum elde edilememiştir.

Kendini Onaylamama (KONA) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmediği halde ($r=0,17$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde zayıf düzeyde ve istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,35$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin kendileri hakkında pozitif düşünme ve kendilerini sevmeye bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde ise bu özellikler bağlamında bir uyum elde edilememiştir.

Terk Edilme ve Tutarsızlık (TET) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı olmayan sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=-0,02$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı olmayan sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,17$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin birlikte oldukları insanlar tarafından terk edileceklerini düşünme, sevdikleri insanları kaybedeceklerine inanma ve yalnız kalacaklarını düşünme bağlamında kendi ikiz türlerinde bir uyum içerisinde olmadıkları anlamına gelmektedir.

Yapışıklık (YAP) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı olmayan sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=-0,01$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,43$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin hayatlarındaki bir ya da daha çok kişiye aşırı duygusal bağlılık hissetmesi ve kendini

o kişiden ayrı bir birey olarak hissedememesi, bireysellikten ve sosyallikten vazgeçmek istemesi bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde ise bu özellikler bağlamında bir uyum elde edilememiştir.

Dayanısızlık (DAY) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,32$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,52$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin felaket beklentisi içerisinde olma, tıbbi, ruhsal, adli, maddi ya da doğal felaketlerin başına geleceğine yönelik kaygı ve korku duyma bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizlerinin felaket beklentileri tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Yetersiz Özdenetim (YÖD) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,47$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,55$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin kişisel hedefler oluşturma ve hedefe ulaşmak için çabalamada zorluklar yaşama, dürtü ve duyguları kontrol edememe gibi durumlar bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizlerinin kendilerini kontrol edebilme durumları tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Onay Arayıcılık (ONA) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı olmayan sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=-0,25$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,61$, $p\leq 0,05$). Bu da çift yumurta ikizlerinin sürekli olarak başkalarından onay alma ihtiyacı içerisinde olma, kişilerin kendisi hakkında ne düşündüğü ve kendisini nasıl değerlendirdiğine aşırı önem verme bağlamında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları

anlamına gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde ise bu özellikler bağlamında bir uyum elde edilememiştir.

Karamsarlık (KAR) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,45$, $p\leq 0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,43$, $p\leq 0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin hayatın olumlu yönlerini görmezden gelip daha çok olumsuz yönlerine odaklanma, her şeyin kötüye gideceğine yönelik karamsar düşünceler içerisinde olma bağlamında kendi ikiz türlerinde birbirleri ile uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir.

Çocuk ve Ergenler İçin Erken Dönem Uyumsuz Şema Ölçekler Takımı (ÇESÖT) alt ölçekleri toplam puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,45$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,71$, $p\leq 0,05$).

ÇESÖT alt alanlarının tek ve çift yumurta ikizlerinde gösterdiği korelasyonlar sınıf içi korelasyon katsayısı hesaplanarak gösterilmiştir.

Tablo 18. Tek ve Çift Yumurta İkizlerinde ÇESÖT Alt Alanları için Sınıf içi Korelasyon Katsayıları

ÇESÖT alt alanlar	Tek Yumurta İkizleri			Çift Yumurta İkizleri		
	N	r	p	N	r	p
Kopukluk ve Reddedilmişlik	30	.347	.030	24	.651	.000
Zedelenmiş Özerklik ve Performans	30	.288	.061	24	.609	.000
Zedelenmiş Sınırlar	30	.459	.005	24	.658	.000
Başkalarına Yönelimlilik	30	.237	.103	24	.609	.000
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama	30	.445	.007	24	.477	.007

Kopukluk ve Reddedilmişlik puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,34$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,65$, $p\leq 0,05$). Bu şema, kişinin başkalarına güvenli bağlanmasını içermektedir. Başkalarına güvenli bağlanma

ihtiyacını gideremeyen bireyler korunma, güvenlik, bakım, kabul görme gibi noktalarda ihtiyaçlarının giderilemeyeceğine inanmaktadır. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, çift yumurta ikizlerinin tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizleri tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Zedelenmiş Özerklik ve Performans Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı olmayan sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,29$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,61$, $p\leq 0,05$). Bu şema, kişinin özerk olması, olumlu kimlik algısı içerisinde olması, başarılı performanslarda bulunması, bağımsız hareket etmesi gibi konularda kendini yetersiz hissetmesi ile ilgilidir. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde çift yumurta ikizleri tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde dir. Tek yumurta ikizlerinde ise bu özellikler bağlamında bir uyum elde edilememiştir.

Zedelenmiş Sınırlar Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,46$, $p<0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,66$, $p\leq 0,05$). Bu şema kişinin gerçekçi sınırlar koyarak özdenetim sağlama noktasında sorunları içermektedir. Bireyler kişisel sınırlar koyma, sorumluluk alma noktasında yetersizlik yaşamaktadır. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, çift yumurta ikizlerinin tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizleri tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Başkalarına Yönelimlilik Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı olmayan sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,24$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,61$, $p\leq 0,05$). Bu şema kişinin kendi ihtiyaçlarını ve duygularını özgürce ifade edememe, sevgi ve onay için başkalarının

düşüncelerine aşırı odaklanmayı içermektedir. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde çift yumurta ikizleri tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisindedir. Tek yumurta ikizlerinde ise bu özellikler bağlamında bir uyum elde edilememiştir.

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,44$, $p<0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,48$, $p\leq 0,05$). Bu şema, bireyin kendi spontane duygularını ve dürtülerini baskı altına alması, kendilerine yönelik katı kurallarının olması ve mutluluk, kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkiler ya da sağlık gibi konularda kendilerini bu kurallara uymaya zorlaması ile ilişkilidir. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, çift yumurta ikizlerinin tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Uyum, tek yumurta ikizlerinde de mevcuttur ancak çift yumurta ikizleri tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum göstermektedir.

Young Şema ölçeği alt ölçeklerinin tek ve çift yumurta ikizlerinde gösterdiği korelasyonlar sınıf içi korelasyon katsayısı hesaplanarak gösterilmiştir.

Tablo 19. Tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinde Young Şema alt ölçekleri için sınıf içi korelasyon katsayıları

YSQ alt ölçekler	Tek Yumurta İkizleri			Çift Yumurta İkizleri		
	N	r	p	N	r	p
Duygusal Yoksunluk	15	.563	.219	15	.718	.024
Başarısızlık	15	.480	.260	15	.364	.239
Karamsarlık	15	-	-	15	.020	.485
Sosyal İzolasyon/Güvensizlik	15	.938	.031	15	.817	.024
Duyguları Bastırma	15	-.537	.768	15	.547	.131
Onay Arayıcılık	15	.609	.016	15	.506	.153
İç içe Geçme/Bağımlılık	15	-.870	.935	15	.735	.048
Ayrıcalılık/Yetersiz Özdenetim	15	.162	.419	15	.498	.157
Kendini Feda	15	.295	.352	15	.214	.342
Terk Edilme	15	.580	.210	15	.838	.019
Cezalandırıcılık	15	-.500	.750	15	.000	.500
Kusurluluk	15	.846	.017	15	.269	.303
Tehditlere Karşı Dayanıksızlık	15	-.220	.610	15	.309	.276
Yüksek Standartlar	15	.510	.245	15	.375	.232

Duygusal Yoksunluk alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmediği halde ($r=0,56$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,72$). Bu da çift yumurta ikizlerinin başkaları ile duygusal bağlantı kurmada tatminsizlik noktasında tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum içerisinde oldukları anlamına gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde ise bu özellikler bağlamında uyum elde edilememiştir.

Başarısızlık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,48$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,36$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin kendini başkalarından yetersiz, beceriksiz ve yeteneksiz olarak değerlendirme gibi noktalarda kendi ikiz türlerinde uyum göstermedikleri anlamına gelmektedir.

Karamsarlık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,01$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin hayatlarındaki olumlu yönlere değil olumsuz yönlere odaklanma ve hayatlarındaki her şeyin bozulacağına yönelik bir beklenti içerisinde olmalarına yönelik özellikler bağlamında kendi ikiz türlerinde uyum göstermedikleri anlamına gelmektedir.

Sosyal İzolasyon ve Güvensizlik alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,94$, $p\leq0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,82$, $p\leq0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin kendilerini bir gruba dâhil hissedememe, kendini sosyal dünyadan farklı görme gibi noktalarda kendi ikiz türlerinde yüksek uyum gösterdikleri anlamına gelmektedir.

Duyguları Bastırma alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,54$, $p>0,05$).

Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,55$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin dürtülerin kontrolünü kaybetmekten ve eleştirmekten sakınmak için, kendiliğinden oluşan eylemleri, duygu ve iletişimlerini engelleme eğiliminde olma bağlamında kendi ikiz türlerinde uyum göstermedikleri anlamına gelmektedir.

Onay Arayıcılık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,61$, $p<0,05$), çift yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,51$, $p>0,05$). Bu da kendilik duygularını geliştirmek yerine başka insanların onlara onay vermesini bekleme, öz saygının belirleyicisi olarak kendi istekleri değil, başkalarının tepkilerini görme ve sosyal statü, görünüm, para ya da başarıyı aşırı derecede önemseme noktasında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum gösterdikleri anlamına gelmektedir. Çift yumurta ikizlerinde ise uyum söz konusu değildir.

İç içe Geçme ve Bağımlılık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmediği halde ($r=-0,87$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,74$, $p\leq 0,05$). Bu da bireyin, bireysel ya da sosyal gelişimine zarar verme pahasına, bir kişiye aşırı derecede bağlanma ve başkaları olmadan hareket edemeyeceğine inanma noktasında çift yumurta ikizlerinin tek yumurta ikizlerinden yüksek uyum gösterdikleri anlamına gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde ise uyum söz konusu değildir.

Ayrıcalıklık/Yetersiz Özdenetim alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,30$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,47$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin amaçlarına ulaşmak için yeterli bir öz-denetim ve engellenme toleransına sahip olmama ve duygu ve düşüncelerini ifade etmekte zorluk yaşama bağlamında kendi ikiz türlerinde uyum göstermedikleri anlamına gelmektedir.

Kendini Feda alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,29$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,21$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin duygusal bağlantıyı sürdürmek, özsaygı kazanmak ya da suçluluktan kurtulmak gibi amaçlarla kendi memnuniyetleri uğruna başkalarının ihtiyaçlarını gidermeleri bağlamında kendi ikiz türlerinde uyum göstermedikleri anlamına gelmektedir

Terk Edilme alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmediği halde ($r=0,58$, $p>0,05$), çift yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,84$, $p\leq 0,05$). Bu da bireyin, kendileri için önemli olan kişilerin onların hayatında daha fazla bulunmaya devam etmeyecekleri, ölebilecekleri ya da onu bırakacaklarına yönelik düşünceleri ve kendisinden destek beklenen kişilerin bu desteği bireye verme noktasında, dengesiz ve güvenilmez oldukları, duygusal destek vermeyecekleri ve kişinin kendisine yakınlık duymayacakları düşünceleri bağlamında çift yumurta ikizlerinin tek yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum gösterdikleri anlamına gelmektedir. Tek yumurta ikizlerinde ise uyum söz konusu değildir.

Cezalandırıcılık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,50$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,00$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin standartlarını karşılayamayan kişilere yönelik hoşgörüsüz ve öfkeli olma eğilimini içerisinde olma, hata yapan bireyin cezalandırılması gerektiğini düşünme noktasında kendi ikiz türlerinde uyum göstermedikleri anlamına gelmektedir

Kusurluluk alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,84$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde zayıf düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,27$, $p\leq 0,05$). Bu da bireyin, kendini kişisel

ya da genel olarak kusurlu, kötü, aşağı ya da başkalarından değersiz ve eksik hissetmesi ile ilgili bir utanç duyma, eleştirilmeye, reddedilmeye ya da suçlanmaya karşı aşırı duyarlı olma noktasında tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum gösterdikleri anlamına gelmektedir. Çift yumurta ikizlerinde ise uyum söz konusu değildir.

Tehditlere Karşı Dayanıksızlık alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,22$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,31$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin birdenbire ortaya çıkacak bir felakete yönelik abartılmış bir korku yaşamaları ve bu korkularını abartarak kendi kendine başa çıkma kapasitesini küçümsemeleri bağlamında kendi ikiz türlerinde uyum göstermedikleri anlamına gelmektedir

Yüksek Standartlar (YÜS) alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,51$, $p>0,05$). Aynı şekilde çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,38$, $p>0,05$). Bu da hem tek hem çift yumurta ikizlerinin kınanma ve utançtan kaçınma için benimsenmiş kurallara uymak durumunda olma, hem kendilerine hem de başkalarına yönelik aşırı eleştirilerinin olması bağlamında kendi ikiz türlerinde uyum göstermedikleri anlamına gelmektedir

Young Şema alt alanlarının tek ve çift yumurta ikizlerinde gösterdiği korelasyonlar sınıf içi korelasyon katsayısı hesaplanarak gösterilmiştir.

Tablo 20. Tek ve çift yumurta ikizlerinde Young Şema alt alanları için sınıf içi korelasyon katsayıları

YSQ alt alanlar	Tek Yumurta İkizleri			Çift Yumurta İkizleri		
	N	r	p	N	r	p
Ayrılma ve Dışlanma	15	.996	.002	15	.857	.015
Zedelenmiş Otonomi	15	-.321	.661	15	.416	-.597
Zedelenmiş Sınırlar	15	.114	.443	15	.484	.165
Diğeri Yönelimlilik	15	-.125	.563	15	.080	-.782
Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama	15	-.332	.666	15	-.553	-.942

Ayrılma ve Dışlanma Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,99$, $p\leq 0,05$). Aynı şekilde, çift yumurta ikizlerinde de yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,86$, $p\leq 0,05$). Bu şemaya sahip bireyler güvenli ve tatmin edici bağlanmada ve istikrar, güvenlik, bakım, sevgi, ait olma gibi ihtiyaçların karşılanmasında sorun yaşayacaklarına inanırlar. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, hem tek hem çift yumurta ikizleri kendi ikiz türleri içerisinde yüksek uyum göstermektedir.

Zedelenmiş Özerklik Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,32$, $p>0,05$). Aynı şekilde, çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,41$ $p>0,05$). Bu şemadaki bireyler özerk olma ve başarı potansiyeli ile ilgili problemler yaşayan, özgüven sorunları olan, kendi kimliğini oluşturmada sorun yaşayan bireylerdir. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, hem tek hem çift yumurta ikizleri kendi ikiz türlerinde bir uyum göstermemektedir.

Zedelenmiş Sınırlar Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,11$, $p>0,05$). Aynı şekilde, çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,48$ $p>0,05$). Bu şemadaki bireyler içsel disiplin ya da karşılıklı davranma hakkında yeterli içsel sınırlamalara sahip değildir ve başkaları ile işbirliği yapma, diğer insanların haklarına saygı gösterme, işbirliği içinde hareket etme, sözleri yerine getirme ve geleceğe yönelik hedef koyma ve belirlenen hedeflere ulaşmada zorluklar yaşarlar. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, hem tek hem çift yumurta ikizleri kendi ikiz türlerinde bir uyum göstermemektedir.

Başkalarına Yönelimlik Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,12$, $p>0,05$). Aynı şekilde, çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=0,08$ $p>0,05$). Bu şemadaki bireyler onaylanma, duygusal bağlantıyı sürdürme ya da tepkiden kaçınma gibi sebeplerle kendi

ihtiyaçlarından çok başkalarının ihtiyaçlarını önemserler. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, hem tek hem çift yumurta ikizleri kendi ikiz türlerinde bir uyum göstermemektedir.

Aşırı Tetikte Olma ve Baskılama Alanı puanları için tek yumurta ikizlerinde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,33$, $p>0,05$). Aynı şekilde, çift yumurta ikizlerinde de istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmemiştir ($r=-0,55$ $p>0,05$). Bu şemadaki bireyler kendi spontane duygularını ve dürtülerini baskı altına alan, kendilerine yönelik katı kuralları olan ve mutluluk, kendini ifade etme, rahatlama, yakın ilişkiler ya da sağlık gibi konularda kendilerini bu kurallara uymaya zorlayan bireylerdir. Bu özellikler bağlamında değerlendirildiğinde, hem tek hem çift yumurta ikizleri kendi ikiz türlerinde bir uyum göstermemektedir.

Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği'nin alt ölçeklerinin tek ve çift yumurta ikizlerinde gösterdiği korelasyonlar sınıf içi korelasyon katsayısı hesaplanarak gösterilmiştir.

Tablo 21. Tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinde Liebowitz alt ölçekleri için sınıf içi korelasyon katsayıları

Liebowitz alt ölçekler	Tek Yumurta İkizleri			Çift Yumurta İkizleri		
	N	r	p	N	r	p
Kaçınma	15	.654	.000	15	.422	.009
Kaygı	15	.582	.000	15	.409	.011

Kaçınma alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde yüksek düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,65$, $p\leq 0,05$), çift yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,42$, $p\leq 0,05$). Bu da sosyal ortamlardan kaçınma davranışının tek yumurta ikizlerinde çift yumurta ikizlerinden daha yüksek uyum gösterdikleri anlamına gelmektedir. Uyum, çift yumurta ikizlerinde de söz konusudur ancak tek yumurta ikizlerindeki uyum daha yüksektir.

Kaygı alt ölçeği puanları için tek yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edildiği halde ($r=0,58$, $p\leq 0,05$), çift

yumurta ikizlerinde orta düzeyde istatistik olarak anlamlı sınıf içi korelasyon katsayısı elde edilmiştir ($r=0,41$, $p\leq 0,05$). Bu da sosyal ortamlarda duyulan kaygı bağlamında hem tek hem çift yumurta ikizlerinde kendi ikiz türleri içerisinde benzer düzeyde uyum olduğu anlamına gelmektedir.

4.3. ERGEN İKİZLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİ AZALTMA MÜDAHALE PROGRAMINA YÖNELİK ANALİZLER

Bu bölümde ikiz öğrencilere uygulanan Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı'nın etkililik sınaması için yapılan analizler verilecektir.

4.3.1 Deney Grubunun Sosyal Kaygı Ön-Test Son-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

Araştırmanın denencesini test etmek amacıyla deney grubuna ön-test olarak Leibowitz Sosyal Anksiyete Ölçeği uygulanmıştır. Deney grubuna yapılan ölçümle ilgili tanımlayıcı değerler Tablo 22'de gösterilmiştir.

Tablo 22. Deney Grubunun Sosyal Kaygı Ön-Test Son-Test Puanlarının Tanımlayıcı Değerleri

	Puan		N	X	SS
Deney Grubu	Ön-test	Kaygı	8	65,1	11,2
		Kaçınma	8	64,5	11,1
	Son-test	Kaygı	8	42,7	13,1
		Kaçınma	8	43,2	10,7

Tablo'da görüldüğü üzere deney grubundaki ikiz öğrencilerin sosyal kaygı ölçeği kaygı boyutundan aldıkları ön-test puan ortalaması 65,1; kaçınma ön-test puan ortalaması 64,5'tir. Standart sapma ise kaygı alt ölçeği için 11,2; kaçınma alt ölçeği için 11,1'dir. Son-test puan ortalaması ise kaygı alt ölçeği için 42,7; kaçınma alt ölçeği için 43,2'dir. Standart sapma ise kaygı alt ölçeği için 13,1; kaçınma alt ölçeği için 10,7'dir.

4.3.2. Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı'na Katılan Deneş Grubu İkiz Öğrencilerin Ön Test Puanları İle Son Test Puanları Arasında Yapılan Analiz Sonuçları

Deneş grubunda bulunan öğrencilerin ön-test son-test puanları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonucu Tablo 22'de gösterilmiştir

Tablo 23. Deneş Grubunun Liebowitz Sosyal Kaygı Ön-test ve Son-test Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi Sonuçları

Puan	Sıralar	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	z	p
Kaygı	Negatif Sıralar	8	4,50	36	-2,521	,012
	Pozitif Sıralar	0	0	0		
	Fark Olmayan	0				
Kaçınma	Negatif Sıralar	8	4,50	36	-2,521	,012
	Pozitif Sıralar	0	0	0		
	Fark Olmayan	0				

Tabloda görüldüğü üzere Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanan sekiz kişinin, program öncesi ve sonrası kaygı durumları arasında fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan Wilcoxon İşaretili Sıralar testinin sonucuna göre programa katılanların, program öncesi ve sonrası kaygı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($z=-2,521$, $p<0,05$) Fark puanlarının negatif sıralar (başlangıç ölçümü) lehine olması, programın kaygı durumunu azaltma üzerine anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir.

Tablo'da görüldüğü üzere Liebowitz Sosyal Kaygı Ölçeği uygulanan sekiz kişinin, program öncesi ve sonrası kaçınma durumları arasında fark olup olmadığını ortaya koymak için yapılan Wilcoxon İşaretili Sıralar testinin sonucuna göre programa katılanların, program öncesi ve sonrası kaçınma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark gözlemlenmiştir ($z=-2,521$, $p<0,05$) Fark puanlarının negatif sıralar (başlangıç ölçümü) lehine olması, programın kaçınma durumunu azaltma üzerine anlamlı etkisinin olduğunu göstermektedir.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Deneysel olarak tasarlanan bu araştırmada, öncelikle, deneklerin seçimi sürecinde elde edilen verilere uygulanan sınıf içi korelasyon analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yönelik tartışmalar verilmiştir. Bu sebeple öncelikle tek ve çift yumurta ikizlerinde kişilik özellikleri, sosyal kaygı ve erken dönem uyumsuz şemalara ilişkin ölçüm puanlarının ikiz eşleri ile sınıf içi korelasyonları değerlendirilmiş ve elde edilen sınıf-içi korelasyonların tek yumurta ve çift yumurta ikizlerindeki farklılıkları tartışılmıştır. Daha sonra araştırmanın denenceleri kapsamında ikiz öğrencilere uygulanan Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı'nın ikiz öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerine etkisine yönelik elde edilen bulgular tartışılmıştır.

5.1. TEK VE ÇİFT YUMURTA İKİZLERİNDE KİŞİLİK YAPILARINA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Kişilik özellikleriyle ilişkili tek ve çift yumurta ikizlerinde hesaplanan sınıf-içi korelasyon katsayıları kişilik yapılarında biyolojik yatkınlıkların önemini ortaya koyar niteliktedir. Başarma, başatlık, duyguları anlama, şefkat, bağımsızlık, uyarlılık, danışmaya hazır oluş, oto-kontrol, kişisel uyum, ideal benlik, yaratıcılık ve askeri liderlik alt ölçek puanlarının hepsinde de tek yumurta ikizlerinde elde edilen sınıf-içi uyum katsayıları çift yumurta ikizlerine göre yüksektir. Söz konusu bulgular alan yazında yer alan pek çok çalışmanın sonuçlarını desteklediği gibi psikolojik yapıların ortaya çıkmasında biyolojik altyapının önemini destekleyen yeni sonuçları da içermektedir.

İkiz çalışmaları kişilik yapılarının ortaya çıkmasında konuya ilişkin biyolojik yaklaşımın kuramsal açıklamalarının geçerliğini ortaya koymaktadır. Özellikle kişilik psikolojisinde biyolojik yaklaşımın temel öngörülerinden yola çıkarak, bir yapının kişilik bağlamında ele alınabilmesi için süreklilik arz etmesi, farklı durumlar arasında tutarlılık göstermesi ve yüksek genetik yatkınlık taşıyor olması gerekmektedir (Burger, 2006). Bu araştırmada da tek yumurta ikizlerinde farklı kişilik özelliklerinde uyum tespit edilmesi literatürde kişilik özelliklerinin genetik etkilerle açıklanmasını (Bouchard vd. 1990; Gottfredson, 2002) destekler niteliktedir.

Tek yumurta ikizlerinin kişilik yapısında farklılık var ise bu durum literatürde çevresel faktörlerle açıklanmakta, benzerlik var ise genetik faktörlerle açıklanmaktadır. Çift yumurta ikizleri arasındaki kişilik farklılıkları ve benzerlikleri ise hem genetik hem de çevresel faktörlerle açıklanmaktadır (Loehlin ve Nichols, 2012). Araştırmada da tek yumurta ikizleri arasındaki bu benzerlik genetik sebeplerin vurgulanmasını gerektirmektedir.

Genetik açıdan bakıldığında, tek yumurta ikizleri birbirlerinin aynısı olan ancak parmak izi gibi bazı ince detaylarda farklılık gösteren çiftlerdir. Tek yumurta ikizleri bir zigotun döllenmeden sonra ikiye ayrılması ile oluşurken, çift yumurta ikizleri aynı anda iki yumurtanın döllenmesi ile oluşur. Bu sebeple, tek yumurta ikizleri arasındaki genetik benzerlik %100, çift yumurta ikizleri arasındaki genetik benzerlik ise ortalama %50'dir. Bu durum da tek yumurta ikizleri arasındaki genetik korelasyonun 1, çift yumurta ikizleri arasındaki genetik korelasyonun 0.5 olması şeklinde açıklanmaktadır (Loehlin ve Nichols, 2012). Araştırmada da çift yumurta ikizlerinin kişilik türleri arasında uyum görülmezken, tek yumurta ikizleri arasında 12 kişilik türünde uyum tespit edilmiştir. Ancak güçlü uyum olduğu söylenebilen 3 alt boyut bulunmaktadır. Bu boyutlar ise başarma, başatlık ve askeri liderliktir. Bu sebeple bireyler arası genetik benzerliğin bu alt boyutlarda kayda değer bir katkısı olduğu söylenebilmektedir.

Başarma, genel olarak, toplumca kabul gören değerlere sahip olma yolundaki başarı; başatlık gruplarda önderlik rolü üstlenmek için çalışmak, bireysel ilişkilerde etkin olma çabası ve askeri liderlik ise bireyin güçlülük, özdisiplin, nezaket gibi toplumsal olarak liderde bulunması gerekli değerlere sahip olması şeklinde yorumlanmaktadır. Tek yumurta ikizlerinde bu kişilik özelliklerinde yüksek korelasyon elde edilmesi ve çift yumurta ikizlerinde anlamlı bir korelasyon elde edilememesi de tek yumurta ikizlerinde kişilik özelliklerinin genetik benzerliği ile açıklanabilmektedir. Nitekim literatüre bakıldığında da zihinsel yetenekler ya da engellerin, kişilik özelliklerinin ya da psikopatolojinin %40-70 arasında genetik olduğu görülmektedir (Bouchard vd. 1990; Gottfredson, 2002). Ayrıca, tek yumurta ikizlerinin kişilik yapısının çift yumurta ikizlerinden daha benzer olduğuna yönelik çalışmalar da bulunmaktadır (Loehlin ve Nichols, 2012; Segal, 2012). Bu bulgular

da, bu araştırmada tek yumurta ikizlerinin kişilik turleri arasında bir uyum tespit edilmesinin genetik sebeplerle açıklanmasını destekler niteliktedir.

Literatür her ne kadar kişilik özelliklerinin genetik boyutuna son yıllarda daha fazla önem verse de, genetik araştırmalara gelen eleştiriler, ikizlerde bu kişilik benzerliklerinin altında çevresel etkilerin de düşünülmesini gerektirmiştir. Her ne kadar aynı genetik yapıya sahip olsalar da, tek yumurta ikizlerinin aynı çevrede büyütülmesinin de kişilik yapılarının benzemesine sebep olabileceğine yönelik görüşler literatürde mevcuttur (Plomin, Asbury ve Dunn, 2001). Bu görüşler bireylerin belli bir özellikte birbirlerine benzediklerinin söylenebilmesi için beraber büyüdükleri çevre faktörünün elimine edilmesi gerektiği yönündedir. Bu sebeple bazı araştırmalarda, ikizlerin aynı çevrede büyütülmelerinin etkisini azaltabilmek için (çevresel faktörlerin kontrolü) doğumda ayrılan ve farklı ailelerde büyütülen ikizler incelenmiştir. Bu araştırmaların en ünlüsü Minnesota ikiz çalışmalarıdır (Segal, 2012). Bu araştırmaların esas amacı bireylerin kişiliklerinin oluşmasında genetik faktörlerin mi yoksa çevrenin mi daha etkili olduğu sorusuna yanıt bulmaktadır. Araştırmanın çıkış noktasını da doğa-çevre (nature-nurture) tartışmaları oluşturmaktadır.

Doğa-çevre tartışmalarında insanın doğuştan getirdiği biyolojik özelliklerin, yaşadığı çevre ile etkileşime geçmesi ve bu etkileşimin birey üzerinde oluşturduğu özellikler ön plandadır. Genetik temelli araştırmalar bireyin doğasının davranışlar üzerinde etkili olduğunu, çevre temelli araştırmalar ise çevrenin kimi zaman yoğunlukla kimi zaman ise, genetik çalışmalardan elde edilen oranların kalan kısmında davranışlar üzerinde etkili olduğunu iddia etmektedir. Yani, genetik bir davranışın %50'sini etkiliyor ise, kalan %50'lik oranın çevresel etmenlerle açıklanacağını savunmaktadırlar. Biyo-sosyal teori ise biyolojik yapı bazı davranışlara etki etmesine rağmen, doğa ve çevre arasındaki etkileşimin esas farklılıklara sebep olduğunu savunmaktadır ve teoride çok yönlü bir nedensellik durumu söz konusudur (Engel, 1980). Bu noktada, genetiğin önemli olduğunu savunanlar çocuklar, kardeşler ve biyolojik ebeveynler arasındaki korelasyonlardan çevresel etkiler konusunda bir sonuç çıkarılamayacağını iddia ederken (Gottfredson, 2002), hem genetiğin hem çevrenin önemini savunanlar ise genetik aktarımı ve

çevreyi birbirlerinden ayırmanın daha büyük problemlere neden olabileceğini (Plomin, Asbury ve Dunn, 2001; Scarr ve McCartney, 1983) iddia etmektedirler.

Bir özelliğin genetikten mi yoksa çevreden mi etkilenecek oluştuğunu araştıran araştırmaların başında da doğa-çevre ikilemine yanıt bulma amaçlı yürütülen Minnesota İkiz Çalışmaları gelmektedir. Bu araştırmalarda farklı sebeplerle doğumda ya da doğumdan kısa süre sonra ayrılan ve farklı ebeveynler tarafından büyütülen ikizler ve ebeveynleri incelenmiştir. Araştırmada fiziksel özellikler, hastalıklar, davranışsal sorunlar, kişilik, IQ, dil gelişimi gibi birçok alanda birbirinden ayrı büyütülen ikizler karşılaştırılmıştır (Segal, 2012). Bu ikizlerin çoğu bir ikizi olduğunu bilmeden yaşamaktadırlar. Araştırma sonuçlarına bakıldığında da çevre etkisi kontrol altına alındıktan sonra dahi, birbirinden doğumda ayrılan tek yumurta ikizlerinin bağımsızlık, kendini kabul, sorumluluk sahibi olma, hoşgörölü ve esnek olma kişilik özelliklerinde ve yaşam alışkanlıklarında birbirlerine benzedikleri bulunmuştur (Bouchard vd., 1990). Bireyin içe kapanık ya da dışa kapanık olma durumu da %50 oranında genetik olduğu bulunmuştur. İkizler IQ puanlarında (%80'in üzerinde) ve kişilik yapılarında da birbirlerine yüksek oranda benzemektedir (Segal 2012). Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde de tek yumurta ikizlerinin büyütülmesinde çevresel faktörler kontrol altına alınsa dahi, ikizler arasında birçok noktada uyum söz konusudur. Bu da genetik etkinin yadsınamayacak kadar önemli olduğu şeklinde yorumlanmaktadır. Nitekim bu araştırma sonucunda da kişilik benzerlikleri sadece tek yumurta ikizlerinde uyum göstermektedir. Ancak aynı çevrede aynı ebeveynler tarafından büyütülmesine rağmen çift yumurta ikizlerinde kişilik özelliklerinde bir uyum tespit edilememiştir.

Minnesota ikiz çalışmalarının en önemli sonucu, bugüne kadar hep öğrenildiği için sahip olunduğu düşünülen birçok kişilik özelliğinin ya da davranışların, kalıtsal sebeplerle açıklanmasıdır. Araştırma ayrı büyütülen ikizlerin aynı hobilere, aynı davranışlara sahip olması ya da aynı mesleği yapmasının çevresel olarak öğrenilmediğini, ikizlerin doğuştan getirdikleri yeteneklerin bir sonucu olduğunu vurgulamaktadır (Segal, 2012). Çalışmanın psikolojiye etkisi ise ayrı büyütülen ikizlerin farklı ebeveyn tutumlarından ve kültürlerden etkileneceğine

rağmen, yeteneklerinin, zevklerinin aynı oluşunun, psikoloji biliminde genetiğin önemli olduğunu vurgulamasıdır.

Bu noktada genetiğin önemli olmasına rağmen, ikizlerde çevresel faktörlerin de önemli olduğu görüşü ikizlerin yetiştirilmesinde aile ve çevre faktörüne de vurgu yapılmasını gerekli kılmıştır. Nitekim ikizlerin yetiştirilme tarzlarının da benzerliğe sebep olabileceği düşünülmektedir. Literatürde ikizlerdeki kişilik özellikleri benzerliklerin açıklanması için genetik alt yapı kullanılmakta ancak farklılıklar için çevresel etkiler göz ardı edilmektedir. Çevrenin öneminden bahseden uzmanlar da genetiğin oranı her neyse, arada kalan farkın çevresel faktörlerle açıklanması gerektiğini vurgulamaktadır. Örneğin, Farber (1981), genetik alt yapıyı kabul etmekle birlikte, birbirinden ayrı büyüyen ikizlerin birbirlerine bu kadar benzemelerinin altında çevresel sebeplerin de olabileceğini iddia etmekte, birlikte büyüyen ikizlerin kendi kimliklerini bulmak için ikiz eşinden farklı davranmaya çabalamalarını buna sebep göstermektedir. Çevreci bakış açısıyla yürütülen iki araştırmada da ikizlerin espri anlayışları incelenmiş, tek ve çift yumurta ikizlerinin aynı karikatürlere verdikleri tepkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda ikizlerin espri anlayışlarının genetik temeli olmadığı ve çevresel faktörlerden etkilenecek olduğu görülmüştür (Cherkas, Hochberg, MacGregor, Snieder ve Spector 2000; Wilson, Rust ve Kasriel, 1977). Bu araştırmalar da çevresel özelliklerin de ikizlerde etkili olduğunu göstermektedir.

Kişilik bozukluklarının genetik boyutu üzerine yapılan çalışmalarda da hem çevre hem genetik yapı üzerinde durulmaktadır. Bu çalışmalarda sınırda kişilik bozukluğu ve kaçınan kişilik bozukluğu en sık karşılaşılan kişilik bozukluklarıdır. Araştırmalara göre ailede sınırda kişilik bozukluğu ya da kaçınan kişilik bozukluğu tanısı alan bir kişi varsa diğer bireylerde de bu durumun görülme olasılığı artmaktadır (Torvik vd., 2016). Aynı araştırmalara göre, bu durum her ne kadar genetik kökenli olsa da, çevresel faktörlerden de etkilenmektedir (Links, Armstrong, Suarez, Allmon ve Heard, 1988; White, Gunderson, Zanarini ve Hudson, 2003). Nitekim sınırda kişilik bozukluğunun temelinde yer alan duygu düzenleme sorunları da hem biyolojik hem de çevresel faktörlerden etkilenecek ortaya çıkmaktadır (Linehan, Armstrong, Suarez, Allmon ve Heard 1991). Özellikle annenin hamilelik

dönemindeki gelişimsel sorunları, travmalar, genetik yapıdan kaynaklanan sebepler ve bazı bireylerin merkezi sinir sisteminde meydana gelen farklılıklar duygu düzenleme sorunlarına sebep olabilmektedir. Bu da bireylerin duygusal dengesizlik, kendine aşırı güvensizlik, ilişki yönetmede ya da problem çözmede sorun yaşamasıyla sonuçlanmaktadır (Dimeff vd., 2009; Linehan 1993, Linehan vd., 1991).

Genetik-çevre ikileminde ikizlerin kişiliklerinin incelenmesi noktasında bazı genetik özelliklerin de çevreye göre şekillenmesi durumu da söz konusudur. Bunun en güzel örneği de kriminal davranışlardır. Kriminal suçları olan ebeveynler tarafından evlat edinilen çocuklarda suça yatkınlık, (eğer biyolojik ebeveynlerinde kriminal suç var ise yani çocuk genetik risk altında ise), kriminal suçları olmayan ebeveynlerin evlat edindikleri çocuklardan daha yüksek değildir (Plomin vd., 2001). Yani çocuğun biyolojik ebeveyninde kriminal suç var ise çocuğun suça eğilimi artmaktadır. Bu durum da gen-çevre etkileşimi olarak tanımlanmaktadır. Gen-çevre kuramına göre, çevre, gelişimi ancak aşırı durumlarda etkilemektedir. Ancak bu konuya getirilen eleştirilerin başında yüksek kalıtsallığın genetik geçişe bağlanması, çevrenin etkisinin görmezden gelinmesi gelmektedir. Amerika'da yaşayan ikinci kuşak Japon çocuklarının incelendiği bir çalışmada, çocukların boy oranlarında bir artış tespit edilmiştir. Ancak boyun %80'in üzerinde genetik olduğu düşünüldüğünde çocukların boylarının kendi ülkelerindeki akranlarından uzun olması çevresel etki olarak açıklanmaktadır (Greulich, 1957, akt., Kağıtçıbaşı, 2010).

Tüm bu sebeple ikizlerdeki kişilik benzerliklerini sadece genetik faktörlerle açıklamak çevresel etkilerin varlığını yok saymak anlamına gelebilmektedir. Çevresel açıdan bakıldığında, tek yumurta ikizlerinin çevreleri çift yumurta ikizlerinden daha fazla birbirine benzemektedir (Santrock, 2012). Çevre yapıları aynı olan ikizlerin kişilik yapılarının benzerliği de olası bir sonuçtur. İkizler arasındaki çevresel benzerlik de kimi zaman ebeveynler, kimi zaman çevre, kimi zaman ise ikizlerin kendileri tarafından oluşturulmaktadır. Tek yumurta ikizleri kimliklerini belirleme noktasında ikiz eşlerini bir kimlik figürü olarak görme eğilimindedir (Cirillo, 1976). Bu durum da birbirlerine benzemelerini arttıran kişisel faktörler olarak değerlendirilmektedir. Birbirlerine benzeyen ikizlere dış dünyada da benzer şekilde davranılmakta bu da bireyselleşmeyi ve kimlik gelişimini etkilemektedir

(Adelman ve Siemon, 1986). Ayrıca ikiz bebeklerin erken doğum, anne karnında bebeklerden birinin daha iyi beslenmesi, İkizden ikize transfüzyon sendromu (TTS) gibi sebeplerden dolayı düşük doğum ağırlığında dünyaya gelebilmeleri bebeğin kişilik yapısı üzerinde de etkisi olduğu söylenilebilmektedir. Brown, Stafford ve Vandenberg (1967) tarafından yürütülen bir araştırmada ikizinden daha düşük kiloda dünyaya gelen bebeğin, 6 yaşına kadar daha agresif davranışlar gösterdiği, öfke nöbetleri geçirdiği ve uyku problemleri yaşadığı gözlenmiştir. Prematüre ikizlerle yapılan bir diğer araştırmaya göre de, prematüre ikizlerde öfke davranışları da içeren benmerkezci davranışlar daha fazla görülmektedir (Koch, 1964). Tüm bunlar da çevresel etkiler olarak değerlendirilmektedir.

Ebeveynler de kimi zaman toplumda bebeklerin daha fazla ilgi çekmesi, kimi zaman da farkına varılmayan sebeplerle ikizlerine benzer davranma eğilimi göstermektedir (Rowe, 1981; Stewart, 2000). Annelerin çocuklarına pozitif ya da negatif şekilde davranması, ikizlerinin sosyal çevrede ilgi gördüklerinde annenin verdiği tepkiler (Cherro, 1992) ikizlerin kişilik yapılarını etkilemektedir. Stewart' a göre (2000) ikizlerin toplumda ilgi gösterilen çocuklar olması, annelerin bu durumdan mutlu olmalarını sağlamaktadır. Bu da ikiz annelerinin ikiz çocukları birbirlerine benzer hareket ettiklerinde ya da birbirlerine benzer davranışlar sergilediklerinde bilinçli ya da bilinçsiz şekilde çocuklarının davranışlarını desteklemelerine sebep olmaktadır. Anne babaların ikizlerine eşit davranmaya çalışma çabaları da ikizlerin iki ayrı birey olarak değerlendirilmesini ve kimlik gelişimlerini etkileyen en önemli sebeplerdendir (Lawson ve Broschart, 2004). İkizlerin birinin başarısında ikisinin birden ödüllendirilmesi ya da bir davranış sonrası ikisinin birden cezalandırılması ikizlere farklı birey olmaları gerektiği mesajı yerine bir bütün olma mesajı vermektedir. Bu durum da uzun vadede ikizlerin iki farklı kişilik geliştirmelerini engellemektedir. Dolayısıyla, ebeveynlerinden ve sosyal çevreden benzer davranışlar gören ikizler, beraber daha fazla vakit geçirebilmekte, aralarında daha yakın bir duygusal bağ kurabilmekte ve bu da birbirlerine daha çok benzemelerine sebep olabilmektedir (Kendler vd., 1994; Morris-Yates vd., 1990). Bu durum sonucunda da ikizleşme meydana gelmektedir. Kendi kimliklerinin, var oluşlarını gösteren öz temsillerinin ve ego sınırlarının kaybolması ile ortaya çıkan ikizleşme kavramı (Joseph, 1961) tek yumurta ikizlerinde daha fazla görülmektedir.

Bu araştırma sonucunda da tek yumurta ikizlerinin farklı kişilik özelliklerinde birbirlerine benzemeleri durumunun, ikizleşme kavramına işaret edebileceği düşünülmektedir.

Tek yumurta ikizleri kişiliklerinde daha benzer genetik yapıya sahip olmalarından dolayı, ebeveynleri ve sosyal çevre tarafından benzer şekilde davranılıyor olabilmektedir. Aynı renklerden hoşlanan, aynı oyunları oynamayı seven, aynı hobileri olan tek yumurta ikizlerine çevrenin de benzer şekilde yaklaşması olası bir durumdur. Bu durumda çift yönlü bir ilişki bulunmaktadır. Bir taraftan tek yumurta ikizlerinin genetik yapılarının benzer olmasından dolayı ebeveynleri benzer şekilde davranmaktadır; diğer taraftan ise benzer şekilde davranılan ikizler birbirlerine benzer yapıda olmaktadır. Bu durum da “ikizlerin kendi çevresel etmenlerini yarattığı teorisi” şeklinde değerlendirilebilir (Joseph, 1998).

Davranış genetikçiler ikizlerin birbirlerine daha fazla benzemeleri durumunu daha farklı açıklamakta ve ebeveyn tutumlarını çocuklar arasında farklılaşma oluşması noktasında etkili bulmamaktadır. Çevreciler ise bu benzerliği kimi durumda da ebeveyn tutumları ile açıklamaktadır. Ebeveynlerin ikizlerine farklı davranmalarının ikizler arasında kişilik farklılaşmalarına sebep olacağı düşünülmektedir. Elli sekiz ikiz çiftinin gözlenmesi yoluyla yürütülen bir çalışmada anne ve çocuk arasındaki ilişkinin kişiliğe etkisinin ikizlerde genetik bileşenlerden daha önemli olduğu vurgulanmıştır. Araştırmada ikizlerin kendileri de genetikten daha çok ikiz eşleri ile annelerini paylaşmalarının kişilik gelişiminde etkili olduğunu vurgulamaktadır (Klein, 2003). Segal (2000) bu çalışmayı genetik temelli diğer çalışmalardan daha sübjektif bulsa da, Klein bu durumu, ikizlerin kendi görüşlerinin, ikizlerin kişilik yapısını genetikten daha çok etkilediğini şeklinde açıklamaktadır. Ancak, davranış genetiği araştırmalarına göre, her ne kadar tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerinden daha benzer çocukluk tecrübeleri olsa da, ikizlerin çocukluk tecrübelerindeki farklılaşma ile farklı kişilik yapısına sahip olma arasında çok düşük bir korelasyon bulunmaktadır. Bu durum da hem tek hem çift yumurtalarda aynı bulunmuştur. Bu bağlamda da ev hayatlarının etkisinin artırılması (çocuğun evde maruz kaldığı disiplin ve şiddeti, anne-baba etkileşim sıklığı gibi) ikizlerin

birbirlerine daha benzer olmasını sağlamamaktadır (Loehlin ve Nichols, 2012). Bu durum da genlerin kişilik üzerindeki etkisi olarak değerlendirilmektedir ve gelişimdeki diğer etkilerle açıklanmaktadır.

Gelişimde iki çeşit genetik olmayan etki bulunmaktadır. Bunlar da paylaşılan ya da paylaşılmayan çevresel etkilerdir. Paylaşılan çevresel etkisi, aile üyelerinin ortak yaşadıkları aile ortamı, gelir ve okul gibi kaynaklardır. Paylaşılmayan çevre etkisi ise, aile üyelerinden birinin etkilenip diğerinin etkilenmediği, hastalık, farklı öğretmen ya da ebeveyn tutumları gibi durumlardır (Plomin ve Asbury, 2016; Reiss, 1997). Bu bağlamda yapılan çalışmalar, paylaşılan etkilerin zekâ gibi özelliklerde büyük ve kalıcı etkilere sahip olduğunu yönüyle son araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşılmıştır. Paylaşılan ortamlar, kardeşler arasında zihinsel yetenek ve kişilik konusunda çok az benzerlik yaratmaktadır (Plomin, 2004). Paylaşılmayan ortamlar ise, kardeşler tarafından genel zihinsel yetenekleri ve kişilik özelliklerini etkilemektedir (Plomin ve Asbury, 2016). Bu sebeple davranış genetikçiler çevresel etkilerin paylaşılmayan ortamlarda işlediğini ve aynı ailede büyüyen çocukların birbirinden farklı olmasını sağladıklarını belirtmektedir (Plomin, Asbury ve Dunn, 2001). Bu durumda, tek yumurta ikizleri her ne kadar aynı genetik yapıya sahip olsalar ve aynı ortamda büyüseler de farklı tecrübeler yaşayabilecekleri için farklı kişilik yapıları oluşturabileceği şeklinde yorumlanabilmektedir. Bu da bu araştırmada diğer kişilik özelliklerinde tek yumurta ikizlerinde uyum tespit edilememesini desteklemektedir.

Bu araştırmanın bulguları alanyazın ışığında değerlendirildiğinde, tek yumurta ikizlerinin kişilik türleri arasındaki uyumun hem çevresel hem genetik etkisi olduğu söylenebilmektedir. Sosyalleşme teorileri, tek yumurta ikizleri arası benzerlikleri çevre bazında açıklamakta, davranışsal genetik araştırmalar ise bu farklılıkların sosyalleşmeden kaynaklı olduğu düşüncesini reddederek genetik bakımdan açıklamaktadır. Ancak çevre ve gen korelasyonları henüz net olarak belirlenememiş genetik ve genetik olmayan durumların karışımı halindedir. Bu sebeple birbirlerinden ayrılamayan iki parçadır. Kimi durumlarda genetik yapı ağır basarken kimi durumlarda çevresel yapı kişilik gelişiminde önemli olabilmektedir bu

da genetik etkilerin ve çevresel etkilerin bir bütünü oluşturdukları şeklinde yorumlanmaktadır.

5.2. TEK VE ÇİFT YUMURTA İKİZLERİNDE ERKEN DÖNEM UYUMSUZ ŞEMALARA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili 10-16 yaş aralığındaki tek ve çift yumurta ikizlerinde hesaplanan sınıf-içi korelasyon katsayıları erken dönem uyumsuz şemalarda hem biyolojik hem çevresel yatkınlıkların önemini ortaya koyar niteliktedir. Araştırma sonuçları, tek yumurta ikizleri arasında *ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş sınırlar alanı ve aşırı tetikte olma ve baskılama alanlarında* bir uyum olduğuna yönelik iken, çift yumurta ikizlerinde *ayrılma ve reddedilme, zedelenmiş özerklik ve performans alanı, zedelenmiş sınırlar alanı, başkalarına yönelimlilik alanı ve aşırı tetikte olma ve baskılama alanlarının* hepsinde uyum olduğu yönündedir. Şema bazında incelendiğinde ise, kuşkuculuk ve kötüye kullanma, kusurluluk, duygusal yoksunluk, dayanıksızlık, haklılık, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, cezalandırıcılık ve karamsarlık şemaları tek yumurta ikizlerinde uyum göstermektedir. Çift yumurta ikizlerinde ise kuşkuculuk ve kötüye kullanma, kusurluluk, duygusal yoksunluk, bağımlılık, yapışıklık, başarısızlık, dayanıksızlık, haklılık, yetersiz özdenetim, boyun eğicilik, kendini onaylamama, onay arayıcılık, cezalandırıcılık ve karamsarlık şemaları uyum göstermektedir. Genel olarak bakıldığında çift yumurta ikizi öğrencilerde tek yumurta ikizlerinden daha fazla şema alanı arasında uyum tespit edilmiştir. Söz konusu bulgularda psikolojik yapıların ortaya çıkmasında biyolojik yapının ve çevrenin önemini destekleyen sonuçları da içermektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalarla ilişkili 17-18 yaş aralığındaki tek ve çift yumurta ikizlerinde hesaplanan sınıf-içi korelasyon katsayıları erken dönem uyumsuz şemalarda hem biyolojik hem çevresel yatkınlıkların önemini ortaya koyar niteliktedir. Araştırma kapsamında yapılan sınıf içi korelasyon analizi sonuçlarına göre sadece *ayrılma ve dışlanma alanı* her iki ikiz türünde de uyum göstermektedir. Şema bazında incelendiğinde ise güvensizlik ve suiistimal edilme, sosyal izolasyon ve yabancılaşma, kusurluluk ve utanç erken dönem uyumsuz şemaları tek yumurta

ikizlerinde uyum göstermekte iken, duygusal yoksunluk, terk edilme ve istikrarsızlık, güvensizlik ve suiistimal edilme ve sosyal izolasyon ve yabancılaşma erken dönem uyumsuz şemaları çift yumurta ikizleri arasında uyum göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre 17-18 yaş aralığındaki ikizlerden hem tek yumurta ikizleri hem de çift yumurta ikizleri sadece aynı şema alanında uyum göstermektedir. Tek yumurta ikizleri bu noktada 3, çift yumurta ikizleri ise 4 erken dönem uyumsuz şemada uyum göstermektedir. Young'a göre (1990) ise kişilik bozuklukları arttıkça bireyde görülen şemalarda artmakta ve daha fazla karmaşık hale gelmektedir. Ancak bu araştırma da 17-18 yaş grubunda 10-16 yaş grubuna göre daha az erken dönem uyumsuz şema elde edilmesi durumu söz konusudur. Bu da yaş değişkeninin de erken dönem uyumsuz şemalarda önemli olduğu sonucunu getirmektedir.

17-18 ya grubundaki tek ve çift yumurta ikizlerinin ikisinde de ayrılma ve dışlanma alanı yüksek uyum göstermektedir. Bu alandaki bireyler güvenli ve tatmin edici bağlanmada ve istikrar, güvenlik, bakım, sevgi, ait olma gibi ihtiyaçların karşılanmasında sorun yaşayacaklarına inanırlar. Bu ihtiyaçların karşılanması noktasında en önemli kişiler ebeveynlerdir. Literatüre bakıldığında da ikizler bağlanma sorunları yaşayan bireyler olarak görülmektedir (Damato, 2004; Leonard ve Denton, 2006; Ostfeld vd., 2000) ve bu sorunların tek ya da çift yumurta ikizlerinde farklılaştığına dair araştırma bulgusuna rastlanılmamaktadır. İkizlerin ebeveynlerine bağlanmalarında yaşadıkları sorunlar ve bağlanma noktasında dezavantajlı konumda olunması hem tek hem çift yumurta ikizlerinde ayrılma ve dışlanma şemasında uyum görülmesi ile sonuçlanabilmektedir.

Erken dönem uyumsuz şemalar bireyin gelişiminin erken dönemlerinde başlayan, hayat boyunca tekrarlanan, kendilik yıkıcı duygusal ve bilişsel örüntüler olarak tanımlanmaktadır. (Young, 1990; Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Genel özelliklerine bakıldığında, anılardan duygulardan oluşan erken dönem şemaların temelinde başkalarıyla olan ilişkiler önemlidir. Erken dönem uyumsuz şemalar, gelişimin erken döneminde başlar, çocukluk ve ergenlikte gelişir ve yaşam boyunca daha karmaşık hale gelir. Her ne kadar temelinde çocukluk travmaları olduğuna

yönelik bir düşünce olsa da tüm şemaların altında bu durum söz konusu olmayabilmektedir.

Genetik olarak bakıldığında güçlü bir genetik etkinin varlığından söz edilebilmesi için tek yumurta ikizlerinde çift yumurta ikizlerinden daha fazla alanda ve daha güçlü bir oranda uyum tespit edilmesi gerekmektedir. Ancak araştırma tam tersi bir bulgu vermekte ve çift yumurta ikizleri arasındaki uyumun tek yumurta ikizlerinden daha fazla olduğu görülmektedir. Bu durum da, çift yumurta ikizlerinde de belli düzeyde genetik benzerlik bulunması sebebiyle genetik etki inkâr edilemese de çevresel faktörlerin de büyük bir öneme sahip olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir. Nitekim literatürde de erken dönem uyumsuz şemaların oluşumu çevresel faktörlerle açıklanmakta (ihtiyaçların toksik engellenişi, travmatizasyon ya da kurman olma, fazla deneyimleme ve seçici içselleştirme ya da önem verdiği kişilerle özdeşleştirme) (Young, Klosko ve Weishaar, 2013) genetik faktörlerin etkisine yönelik çalışmalara rastlanılmamaktadır. Ancak bu noktada erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda duygusal mizaç kavramının da önemli olması, genetik boyutun da tamamen reddedilmediğini göstermektedir.

Duygusal mizaç, çocuğun karşılaştığı durumlar karşısında nasıl tepki vereceği ve durumlardan nasıl etkileneceği noktasında belirleyici bir rol üstlenmektedir. (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Doğuştan gelen mizaç, duygusal yapımızı, olaylara nasıl tepki verdiğimizizi ve vereceğimizi belirler (Young ve Klosko, 2014). Mizaç türleri de farklı yaşam koşullarından, farklı şekilde etkilenecek, farklı şemaların oluşumuna sebep olabilmektedir (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013). Bu sebeple erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda genetik yapının da etkili olabileceği düşünülmektedir. Nitekim ikizlerle yürütülen boylamsal araştırmalara göre erken çocukluk dönemindeki ikizlerden birinin mizacı diğer ikiz eşinden farklı olabilmekte, bu da genetik faktörlerle açıklanmaktadır (Freedman, 1965; Matheny, Brown ve Wilson, 1971). Özellikle de genetik yapının çocuğun yaşadığı olaylara nasıl tepki vereceğini belirleyeceği düşüncesi, duygusal mizacın erken dönem uyumsuz şemaların oluşumundaki etkisine işaret etmektedir. Nitekim araştırmanın ilk bölümünde tek yumurta ikizlerin kişilik yapıları arasındaki korelasyon da bu durumu desteklemektedir. Young, Klosko ve Weishaar'a göre (2013) çocukların

benzer olaylara farklı tepkiler vermesi ve farklı erken dönem uyumsuz şemalar geliştirmesi duygusal mizaç ile ilişkilidir. Bu noktada tek yumurta ikizlerinin mizaçlarının da aynı olması durumu söz konusudur. Bu durum da, tek yumurta ikizlerinin erken dönem uyumsuz şemaları arasında daha güçlü bir uyum beklentisine sebep olmaktadır. Ancak, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda çevresel etkilerin de varlığı hatta erken dönem ortamının, önemli bir dereceye kadar duygusal mizacı baskılaması (Young, Klosko ve Weishaar, 2013), genetik yapıdan çok çevresel etkilerin varlığına işaret etmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre ikizler birçok şemada uyum halindedir. Özellikle çift yumurta ikizleri tek yumurta ikizlerinden daha fazla şemada uyum göstermektedir. Ayrıca tek yumurta ikizlerindeki uyum düşük düzeyde iken, çift yumurta ikizlerindeki uyum tüm alanlarda daha yüksektir. Çevresel olarak bakıldığında, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda bağlanma ve ebeveyn-çocuk ilişkileri, ebeveyn tutumları ve ihmali önemli bir etkiye sahiptir (Young, 1990). Özellikle çocuğun güvenli bağlanma, özerklik, duygularını ifade edebilme özgürlüğü, gerçekçi sınırlar kurma gibi temel duygusal ihtiyaçlarının karşılanması gibi noktalardaki gereksinimleri karşılanmadığında erken dönem uyumsuz şemaların oluşması olasıdır (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Davranışçı genetik araştırmalar her ne kadar ebeveynlerin davranışlarının çocukların kişilik yapıları üzerinde etkili olmadığını belirtse de (Loehlin ve Nichols, 2012), çevresel temelli çalışmalar tam tersini iddia etmektedir. Nitekim, erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda anne ile bebek arasında kurulan bağın belirleyici bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Young, Klosko ve Weishaar, 2013). Literatüre bakıldığında da ikizler anne ve bebek arasında kurulması gereken güvenli bağ noktasında dezavantajlı grup olarak görülmektedir (Leonard ve Denton, 2006).

Bağlanma noktasında değerlendirildiğinde, anne ve bebeğin birbirlerine bağlanma süreçlerinin ikiz bebeklerde daha karmaşık olduğu düşünülmektedir (Leonard ve Denton, 2006). İkizlerde birbirinden farklı sebeplerle anne ve bebek arasındaki bağın oluşumunda problemler yaşanmaktadır. Bu problemlerden ilki annenin iki bebeği bir bütün olarak değerlendirmesidir (Damato, 2004). Bu sebeple de her iki bebeğin bağlanma süreçlerinin eşit olacağını düşünmesi ve eşit yaklaşım

sağlamaya çalışması olasıdır. Bu durum da anneye daha çok ihtiyaç duyan bebeğin bağlanma ihtiyaçlarının tam olarak karşılanamaması anlamına gelebilmektedir. Diğer problem ise, erken doğumdur. Bebekleri erken doğan ikiz anneleri, bebekleri erken doğan tekiz annelerine göre bebeklerine bağlanmakta daha çok zorluk yaşamaktadır (Ostfeld vd., 2000). Ayrıca, bebeklerden birinin hastanede kalıp diğerinin taburcu edildiği durumlarda da, hastanede kalan bebek ile anne arasında bağlanma sorunları görülmektedir (Leonard ve Denton, 2006). Young'un (1990) erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda anne ve bebek arasındaki bağa önem vermesi ve bu bağın sağlıklı olmadığı durumlarda erken dönem uyumsuz şemaların tetikleneceğine yönelik düşünceleri de ikiz bebeklerin bu noktada dezavantajlı olmasını destekler niteliktedir.

İkiz ebeveynliği bağlamında değerlendirildiğinde ise annenin aynı anda birden fazla bebekle ilgilenmeye çalışması yorgunluk ve yıpranmaya sebep olmaktadır (Robin, Corroyer ve Casati, 1996) bu da ebeveyn depresyonunu tetiklemektedir (Olivennes vd., 2005). Ebeveyn depresyonu da hem ikiz annelerinin gebelik ve bebeklerini büyütme sürecini (Feldman ve Eidelman, 2004) hem de bebekleri ile aralarında kurdukları bağı etkilemektedir (Bryan, 1992). Ebeveynler aynı anda iki bebekle ilgilenmek durumunda oldukları için ikizlerine tekiz bebeklere göre daha az zaman ayırabilmektedir (Lytton, Conway ve Suave, 1977). Sonuç olarak da annenin çocuk ile daha az ilgilenmesine ve çocuğun sosyal, duygusal ve davranışsal konularda problemler yaşamalarına sebep olmaktadır (Cox, Puckering, Pound ve Mills 1987; Downey ve Coyne, 1990; Grace, Evindar ve Stewart, 2003). İkizler, özellikle de tek yumurta ikizleri, ebeveynlerin kendilerine olan tutumları, ikiz büyütme yaklaşımları ve ikiz eşlerine farklı davranışları gibi sebeplerle, daha fazla psiko-sosyal gelişim sorunları yaşamaktadır (Ainslie, 1997; Lytton, Conway ve Suave, 1977; Sandbank, 2006; Schave ve Ciriello, 1983). Bu durum da farklı erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunu desteklemektedir.

Literatür incelendiğinde ikiz çocuk büyütmenin ebeveyn üzerinde oluşturduğu stresin bebekleri ile daha az ilgilenmelerine sebep olduğuna yönelik yapılan çalışmalarda, ebeveyni ile daha az vakit geçiren çocuğun, ikiz eşine yöneldiği ve bu durumun çocuk ihmali olarak değerlendirildiği durumlar mevcuttur

(Groothuis vd., 1982; Nelson ve Martin, 1985; Yokoyama, Shimizu ve Hayakawa, 1995). Nitekim ikizler tekizlerden daha fazla çocuk koruma servislerine yönlendirilmektedir (Groothuis vd., 1982). İkizlerin daha fazla ebeveyn ihmeline maruz kalmalarının da daha fazla erken dönem uyumsuz şema geliştirmelerine sebep olabileceği düşünülmektedir. Bunun sebebi de erken dönem uyumsuz şemaların ebeveyn ihmali ile oluşabilme durumudur (Young, Klosko ve Weishaar, 2013).

Araştırma sonuçlarına bakıldığında, erken dönem uyumsuz şemalardan sadece ayrılma ve reddedilme şema alanı içerisinde yer alan terk edilme ve tutarsızlık şeması her iki ikiz türünde de uyum göstermemektedir. Şu durumda ikizlerin bu şemada uyum göstermemesinin birçok sebebi olabilmektedir. Bu şemaya sahip bireyler hayatlarında değer verdikleri kişilerin hayatlarından çıkabileceğine yönelik endişe yaşamakta (Young, Klosko ve Weishaar, 2013), kendilerini değer verilmeye layık bulmamakta (Rafaeli, Bernstein ve Young, 2013), hayatlarında güven ilişkisi kuramamaktadır (Arntz ve Jacob, 2016). Bu şema ikizler bağlamında değerlendirildiğinde ise, ikizler literatürde iyi ilişkiler kuran bireyler olarak görülmektedir. Segal (2000) özellikle tek yumurta ikizlerinin çift yumurta ikizlerine göre daha kuvvetli ilişkiler kurduğunu belirtmektedir. Aralarındaki bu kuvvetli ilişki, her ne olursa olsun, ikiz eşinin kendisini terk etmeyeceğine yönelik düşünceler geliştirmesine sebep olmakta (Friedman, 2014; Klein, 2012), bu da bu şema türünün oluşumunu engelleyebiliyor olmaktadır.

Bu araştırmanın bulguları alanyazın ışığında değerlendirildiğinde, kişilik değişkenine benzer şekilde hem tek hem çift yumurta ikizlerinin erken dönem uyumsuz şemaları arasındaki uyumun hem çevresel hem genetik etkisi olduğu düşünülmektedir. Davranış genetiği araştırmaları, aile ortamının, akran gruplarının, sosyal desteğin ve yaşam olaylarının %40 oranında genetik etki gösterdiği yönündedir (Plomin, DeFries, McClearn ve Rutter 1997). Bu durum da ebeveynin çocuğa yönelik tavırlarının genetik olabileceği hatta çocukların genetik yapılarının da kendilerine nasıl davranılacağını belirleyeceği (kişisel çevrenin kalıtsallığı) şeklinde açıklanmaktadır (Gottfredson, 2002). Bu durum da yine çift yönlü bir ilişkiye işaret etmektedir. Bu sebeple, genetik yapının çocuğun kendine nasıl davranılacağını belirleyeceğine yönelik davranış genetikçi düşünceler ve çocuğun kendisine yönelik

davranışlarının ve ebeveyn ilişkilerinin çocuk üzerindeki etkisi düşünüldüğünde de erken dönem uyumsuz şemaların oluşumunda hem çevresel hem genetik faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

5.3. TEK VE ÇİFT YUMURTA İKİZLERİNDE SOSYAL KAYGIYA İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

17 ve 18 yaşlarındaki ikiz öğrencilerin sosyal kaygılarının tek ve çift yumurta ikizi olma durumunda farklılaşmasına ilişkin yapılan sınıf içi korelasyon analizi sonuçlarına göre sosyal kaygı ve sosyal kaçınma puanları hem tek hem çift yumurta ikizlerinde uyum göstermektedir. Ancak tek yumurta ikizlerinde görülen uyum çift yumurta ikizlerinden daha yüksektir.

Bu araştırmada sosyal kaygının tek ve çift yumurta ikizlerinde görülme durumları incelenmiş ve bu iki grup arasındaki uyuma bakılmıştır. Araştırmada her ne kadar tek ve çift yumurta ikizlerinin ikisinde de uyum tespit edilse de tek yumurta ikizlerinde elde edilen uyumun daha yüksek olduğu bulgusu mevcuttur. Torgersen (1979) tarafından yürütülen bir çalışmada, tek yumurta ikizlerinin sosyal korkularının çift yumurta ikizlerine göre daha fazla uyuşmaktadır. Bu da elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Bu araştırmada hem tek hem çift yumurta ikizlerinde uyum tespit edilmesi de ayrıca ailede birinci derecede akrabalarda sosyal kaygı bozukluğu tanısı almış bir birey var ise, diğer aile bireylerde de görülme olasılığı olduğu çalışma bulgusu (Fyer vd., 1993) ile uyuşmaktadır. Sosyal kaygının genetik olduğunu iddia eden diğer çalışmalara göre de, ailede sosyal kaygı görülmesi durumunda diğer bireylerde de görülme olasılığı artmaktadır (Kendler vd., 2001; Middeldorp vd., 2005). Hattema ve diğerlerine göre (2005) de sosyal kaygı genetik faktörlerden etkilenmektedir. Bu araştırmada tek yumurta ikizleri arasında çift yumurta ikizlerine göre daha yüksek bir uyumun olması da yukarıdaki diğer araştırma bulgularını ve genetik aktarımı desteklemektedir. Bir diğer araştırmaya göre de negatif değerlendirilme korkusu ile sosyal kaygı arasında da yüksek bir korelasyon bulunmaktadır (Leary ve Kowalski, 1995). Araştırmacılara göre negatif değerlendirilme korkusu sosyal kaygının çekirdeğini oluşturmaktadır (Turner, Beidel ve Townsley, 1992). Nitekim sosyal kaygının bilişsel modelinde negatif

değerlendirilme korkusu yüksek olan kişilerin başkaları tarafından dikkatli incelendikleri zaman tehlikede olduklarını ve devamında da reddedileceklerini ya da statülerini kaybedeceklerini düşünmelerine sebep olduğu varsayılmaktadır (Rapee ve Haimberg, 1997; Stopa ve Clark, 2000). Bu da sosyal ortamlardan kaçınma ile sonuçlanmaktadır. Bu amaçla yapılan bir çalışma, negatif değerlendirilme korkusunun %48 oranda genetik olduğu yönündedir (Stein, Jang ve Livesley, 2002). Bu durum da sosyal kaygının temelini oluşturan korkuların genetik yapısını göstermektedir.

Sosyal kaygının ailede birden çok kişide görülebiliyor olması (Fyer vd., 1993; Mannuzza vd., 1995; Stein ve Chavira, 1998), sosyal kaygının genetik boyutuna işaret etmektedir. Nitekim ikiz çalışmaları da bu bulguyu desteklemektedir (Hetteima vd., 2005; Kendler vd., 1992; Kendler vd., 2001; Middeldorp vd., 2005; Stein, Jang ve Livesley, 2002; Warren, Schmitz ve Emde, 1999). 5000'den fazla ikizin katıldığı bir diğer çalışmada kadın ve erkeklerin sosyal kaygı yaşama durumlarının benzer olduğu ve sosyal kaygının genetik faktörlerden orta derecede etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Hetteima vd., 2005). Yedi yaşındaki 174 aynı cinsiyet tek yumurta ve 152 aynı cinsiyet çift yumurta ikizi çocuklarla yürütülen bir çalışmada tek yumurta ikizlerinin sosyal kaygı semptomlarını çift yumurta ikizlerine göre daha fazla yaşadıkları görülmektedir (Warren, Schmitz ve Emde, 1999). Middeldorp ve diğerleri (2005) tarafından yürütülen bir diğer çalışmada da Avustralyalı ve Alman ikizler depresyon ve kaygı bozuklukları bakımından karşılaştırılmış ve sosyal kaygıda ailesel risklerin önem taşıdığı görülmüştür. Virginia ikiz araştırmalarında da ailede sosyal kaygı var ise diğer bireylerde de görülme olasılığı olduğu ve bunun genetik sebeplerden kaynaklığı sonucuna ulaşılmıştır (Kendler vd., 2001). Bu çalışma bulguları da bu araştırmada hem tek hem çift yumurta ikizlerinde uyum tespit edilmesini destekler niteliktedir.

Kimi araştırmacılara göre ise sosyal kaygının oluşumunda çevresel faktörler daha önemlidir. Nitekim çevresel olarak incelendiğinde sosyal kaygının oluşumunda sosyal etmenler de mevcuttur (Beck, Emery ve Greenberg, 2015). Literatüre bakıldığında aile içerisindeki sosyalleşme süreçlerinin (Bögels ve ark., 2001; Ingles, Hidalgo ve Mendez, 2005), çocuk yetiştirme noktasında ebeveynlerin

uyumsuzluklarının (Dilbaz, 1997), benlik saygısındaki bozuklukların (Dilbaz, 1997) ve negatif değerlendirilme korkusunun (Stein, Jang ve Livesley, 2002), sosyal kaygıya sebep olduğuna yönelik araştırma bulguları bulunmaktadır. Ergenlerde ise yeni bir sosyal etkileşimin olduğu durumlarda, yeni arkadaş sahibi olduğunda, alternatif davranış modellerinin denendiği durumlarda ve sosyal ortamlarda reddedildiğini düşündüğünde sosyal kaygı yaşayabilmektedir (Leary ve Kowalski, 1995).

İkizlerde sosyal kaygının çevresel etmenlerden etkilenmesine yönelik fazla araştırma bulgularına rastlanmamakla birlikte, buna işaret eden çalışmalara rastlanılmaktadır. Bu bağlamda yürütülen bazı çalışmalara göre tek yumurta ikiz eşlerinin birinin diğerinden daha fazla sosyal (Scarr, 1969a) daha konuşkan, daha güler yüzlü ve daha entelektüel görülmektedir (Gesell ve Thompson, 1941). Genetik yapıları aynı olmasına rağmen ikizlerin farklı olması da çalışmalarda da çevresel faktörlerle açıklanmaktadır.

Çevresel açıdan değerlendirildiğinde, ikizlerde erken doğum ve yoğun bakım servisinde daha fazla kalınması gibi etkenler, anne ile bebek arasında kurulan bağı etkilemektedir (Richardson ve Richardson, 1990). Bu da annenin bakıma daha çok ihtiyacı olduğunu düşündüğü bebekle daha çok ilgilenmesine ve diğer bebeğin sosyalleşmede zorluk yaşamasına sebep olmaktadır (Mukaddes, Aydoğmuş ve Soydan, 1999). Ayrıca, ikiz bebek büyütme sürecinde ebeveynlerin yaşadığı stres ve depresyon, bebeklerini daha fazla ihmal etmesine sebep olmakta (Feldman ve Eidelman, 2004; Yokoyama, Shimizu ve Hayakawa, 1995) bu durum da ikizleri etkilemektedir. Özellikle de tek yumurta ikizleri ebeveynlerinin kendilerine yönelik tutumları sebebiyle daha fazla psiko-sosyal gelişim sorunları yaşamaktadır (Ainslie, 1997; Lytton, Conway ve Suave, 1977; Sandbank, 2006; Schave ve Ciriello, 1983).

Ebeveynlerin çocuk üzerinde kurduğu baskı sonucu çocuğun kendini eksik hissetmesi de sosyal kaygının sebeplerinden biridir (Pinto-Gouvenia vd., 2006). Literatüre bakıldığında sosyal kaygı duyan bireylerin genel kişilik özellikleri arasında da düşük benlik saygısı yer almaktadır (Dilbaz, 1997). Literatürde aynı zamanda, negatif ebeveyn stillerinin (aşırı eleştiren, çocuğa onu utandıracak

davranışlar da bulunan, aşırı koruyucu olan ya da sosyal hayattan çocuğu izole eden ebeveyn tutumları) (Hudson ve Rapee, 2000; Neal ve Edelman, 2003), ebeveyn uyumsuzluklarının (Dilbaz, 1997) ve ebeveyn tarafından çocuğa uygulanan duygusal istismarın (Bruce vd., 2012; Simon vd., 2009) çocukta sosyal korku geliştirdiğine yönelik çalışmalar bulunmaktadır. Sosyalleşmedeki sorunların da sosyal kaygı oluşumunda etkili olduğu düşünüldüğünde (Leary ve Kowalski, 1995) ikizlerin sosyal kaygılarında ebeveyn davranışlarının da etkili olduğu düşünülebilir.

Kimi zaman ise ikizlerden biri aktif diğeri pasif davranışlar gösterebilmektedir. Bu durumda her ne kadar yine ebeveyn tutumları etkili olsa da (Ainslie, 1997), bu davranışların sonunda ikizler sosyal çevrede birbirlerinden farklı kutuplarda davranışlar gösterebilmektedir. Biri içe dönük olabilirken, diğeri dışa dönük olabilmektedir. Bu durum da içe dönük olan ikizin, ikizi yanında yokken, sosyal ortamlardan uzaklaşmasına, ikizi yanındayken sosyal ortamlarda daha rahat hissetmesiyle sonuçlanmaktadır (van Leeuwen vd., 2005). Bu da bir süre sonra hem sosyal kaygı geliştirmelerine hem de birbirlerine bağımlı kimlik geliştirmelerine sebep olabilmektedir.

İkizlerin sosyalleşmede başka bireylere ihtiyaç duymamaları ve sosyal ortamlardan uzak duran tavırları sosyal kaygıya sebep olabilen çevresel etmenler olarak değerlendirilebilir. Nitekim yeni bir ortama giren ikizler birbirlerine olan bağlılıkları ve güvenleri sebebiyle sadece kendi ikizi ile sosyalleşmek istemektedir (Gleeson vd., 1990; Klein, 2012). Özellikle okul hayatına başlayan ikizler diğer arkadaşlarından uzak durmakta, sadece kendi ikizi ile vakit geçirmek istemektedir (Belmont ve Marolla, 1973). Bu isteklerinin de okul öncesi eğitiminden faydalanamamalarına sebep olduğuna yönelik araştırma bulgusu mevcuttur (Hay, vd., 1987). Bu durum da sosyal ortamlardan kaçınmalarına ya da ikizi yanında yokken sosyalleşme de sorun yaşamalarına sebep olabilmektedir. Ancak ikizleri yanlarındayken sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat hissetmektedirler (Klein, 2003).

Literatüre bakıldığında davranış genetikçilerin psikolojide de genetik faktörlerin artması ve çevrenin rolünün azalmasına yönelik bir eğilimleri olduğu

görülmektedir. Bu eğilim sonrası sosyal kaygı da davranış genetikçilerin konu alanına girmiştir. Klinik ve epidemiyolojik çalışmalar ise sosyal kaygıda biyolojik ve psikolojik süreçlerin karşılıklı etkileşim içerisinde olduğunu göstermektedir (Coupland, 2001). Sosyal kaygının biyolojik süreçlerine bakıldığında kalıtsal etkilerin yadsınamayacak kadar önemli olduğu görülmektedir (Fyer vd., 1990). Psikolojik süreçlere bakıldığında ise, güncel bilişsel modeller ise sosyal kaygı yaşayan bireylerin uyumsuz şemalarının olduğunu ve bu şemaların başkaları ile ilişki yaşadıklarında meydana geldiğini ileri sürmektedir (Heimberg, Brozovich ve Rapee, 2010; Turner vd., 2003).

Bu araştırmanın bulguları alanyazın ışığında değerlendirildiğinde ise, araştırmanın diğer değişkenlerine benzer şekilde hem tek hem çift yumurta ikizlerinin sosyal kaygıları arasındaki uyumun hem çevresel hem genetik etkisi olduğu düşünülmektedir. Alan yazında bu araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların olması genetik bağlamda açıklayıcı olabilmekte, çevresel bağlamda ise ikizlerin birbirleri ve ebeveynleri ile ilgili yaşantıları ön plana çıkarmaktadır.

5.4. ERGEN İKİZLERİN SOSYAL KAYGI DÜZEYLERİNİ AZALTMA MÜDAHALE PROGRAMI'NA YÖNELİK BULGULARIN TARTIŞILMASI

Bu araştırmada da çevresel faktörlerin kontrol edilmesinin zorluğundan dolayı, sadece genetik faktörleri kontrol edebilmek için grup üyeleri tek yumurta ikizleri arasından seçilmiştir. Araştırma sonucuna bakıldığında, tek yumurta ikizi öğrencilerin sosyal kaygılarını azaltmaya yönelik yapılan 12 oturumluk bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan programın sosyal kaygıyı azaltmada etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Nitekim, ikiz öğrencilerin ölçekten aldıkları ön-test/son-test puanları arasında negatif sıralar (başlangıç ölçümü) lehine anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. Bu durum hem kaygı hem de kaçınma alt ölçeği için geçerlidir.

Sosyal kaygının bilişsel modelinde sosyal kaygıyı devam ettiren etmenler olarak bireyin işlevselliğini bozan bilişsel süreçler işaret edilmektedir (Clark ve McManus, 2002). Genel olarak ergenlerde ise sosyal kaygının oluşumunda yeni bir arkadaş sahibi olunması, alternatif davranış modellerinin denenmesi, sosyal

ortamlarda reddedileceğine yönelik düşünceler gelmektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Bu bağlamda düşünüldüğünde sosyal kaygının çevresel boyutu öne çıkmaktayken literatürde sosyal kaygının genetik olduğuna yönelik de çalışmalar bulunmaktadır (Fyer vd., 1993; Hattema vd. 2005; Kendler vd., 2001; Kendler, Karkowski ve Prescott, 1999; Middeldorp vd., 2005; Torgersen, 1979).

Sosyal kaygının bilişsel modelinin çevresel faktörleri daha çok işaret ettiği görülmektedir. Nitekim kişinin başkalarının onun hakkında ne düşündüğüne yönelik varsayımlarına fazla önem vermesi ancak sosyal ortamlardan kaçamayıp duruma tekrar tekrar maruz kalması, sosyal etkileşimi ve performansı bozucu etki göstermektedir (Leary ve Kowalski, 1995). Bu durum da olumsuz otomatik düşüncelerle açıklanmaktadır. Bu sebeple de tedavilerde daha çok bilişsel davranışçı terapi kullanılarak sosyal kaygı yaşayan bireylerin tepkilerinde değişim sağlanmaya çalışılmaktadır.

Literatürde ikizlerle yapılan sosyal kaygıyı azaltmaya yönelik grupla psikolojik danışma uygulamasına rastlanmamakla birlikte, tekiz bireylerle yapılan yurt içi ve dışı çalışmalar mevcuttur (Cox vd., 2009; Çakır, 2010; Çolak, 2010; Dugas vd., 2003; Gümüş, 2002; Heimberg, Salzman, Holt ve Blendell, 1993; Heimberg vd., 1998; Hope, Burns, Hayes, Herbert ve Warner, 2010; Koçak, 2001; Mcdougall, 1999; Mörtberg, Karlsson, Fyring ve Sundin, 2006; Palancı, 2004; Sapmaz, 2011; Sayan, 2005; Sertelin-Mercan, 2007; Strangier, Heidenreich, Peitz, Lauterbach ve Clark, 2002; Şimşek, 2011; Yıldırım, 2006;). Bu çalışmalarda kısa-yoğun acil psikoterapi, gerçeklik terapisi, akılcı duygusal terapi, logoterapi ve bilişsel davranışçı terapi modelleri kullanılsa da en sık kullanılan model bilişsel davranışçı terapidir. Bu araştırma literatürde benzerine rastlanmadığı için tekiz bireylerle yapılan çalışmalarla değerlendirilecektir. Literatürde tekiz bireylerle farklı yaş grupları ile yapılan çalışmalara bakıldığında araştırma bulgularını destekleyecek çalışmalar görülmektedir (Aydın, 2009; Butler, Chapman, Forman ve Beck 2006; Cox vd., 2009; Çakır, 2010; Dugas vd., 2003; Gümüş, 2002; Heimberg vd., 1993; Heimberg vd., 1998; Hope vd, 2010; Mcdougall, 1999; Mörtberg vd., 2006; Sapmaz, 2011; Sayan, 2005; Sertelin-Mercan, 2007; Strangier vd., 2002; Şimşek, 2011; Van Dam-Baggen ve Kraaimaat, 2000). Bu araştırmalarda da program bilişsel-davranışçı

yaklaşımına dayalı olarak hazırlanmıştır ve araştırma bulgularına bakıldığında bireylerin sosyal kaygılarının azaldığı görülmektedir.



BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma bilişsel davranışçı terapi kuramı temelinde tek ve çift yumurta ikizlerinin sosyal kaygı düzeylerini azaltmaya yönelik müdahale programının sınanmasına ilişkindir. Etkilik sınaması öncesinde deneklerin seçim sürecinde kişilik testi, erken dönem uyumsuz şema ölçek puanları ve sosyal kaygı ölçeği puanları arasında yapılan karşılaştırmalar hem deneklerin seçilmesine hem de belli kişilik özelliklerinin, erken dönem uyumsuz şemaların ve sosyal kaygı puanlarının karşılaştırılarak incelenmesini sağlamıştır. Katılımcı grubunun ikiz olması kalıtsalXçevresel faktörlerinin hangisinin baskın olduğu yönünde bir tartışma temeline çalışmayı itmiştir. Karşılaştırmalar sonucunda da grupla psikolojik danışma sürecine dahil olacak en uygun öğrenciler seçilmiştir.

Deneklerin seçilme sürecinde yapılan karşılaştırmalar doğa-çevre ilişkisinde genetik çevre ikilemi tartışmalarını gerekli kılmıştır. Bu tartışmalarda doğanın daha önemli olduğunu savunanlar biyolojik faktörlere önem verirken, çevrenin daha önemli olduğunu savunanlar ise bireyin yaşadığı topluma, ailesine ve çevresine önem vermektedir. Bununla birlikte, insan gelişiminde çevre ve doğanın ayrılmaz olduğunu ve işbirliği içerisinde incelenmesi gerektiği de bir diğer görüştür. Gelişim teorilerine bakıldığında da, Psikanalitik Kuram, Bağlanma Kuramı ve Etiyolojik Yaklaşımlar doğayı, Sosyal Bilişsel Öğrenme ve Ekolojik Kuramlar çevreyi, Dinamik Gelişimsel Modeller ise hem doğa hem çevreyi önemli görmektedir (Smith ve Thelen, 2003). Bu sebeple doğa-çevre tartışmalarında “hangisi” ya da “ne kadar” sorusu yerine “nasıl” sorusu sorulmalıdır. Hangisi ve ne kadar sorusu doğa ve çevreyi birbirinden ayırma odaklı iken, nasıl sorusu bu iki faktörün birleşimi ve etkileşimini vurgulamaktadır. Bu çalışmada da tek yumurta ve çift yumurta ikizlerinin incelenmesi noktasında hem genetik hem çevresel faktörler ön plana çıkmaktadır.

Bu çalışmada tek ve çift yumurta ikizlerinde farklı özelliklerin karşılaştırılması sonrası sosyal kaygısı yüksek olan tek yumurta ikizleri ile bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı grupla psikolojik danışma programı uygulanmıştır. Uygulamada ikiz öğrencilerin sosyal kaygılarının azaltılmasında Ergen İkizlerin Sosyal Kaygı Düzeylerini Azaltma Müdahale Programı'nın etkililiği sınanmıştır.

Çalışma grubuna 12 oturumluk program uygulanmıştır. Araştırmanın temel amacı kapsamında belirlenen denencenin test edilmesi sonucu bilişsel davranışçı yaklaşım odaklı müdahale programının ikiz öğrencilerin sosyal kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür.

Bu çalışmadan elde edilen veriler ışığında öneriler gelecek araştırmacılara, psikolojik danışmanlara, öğretmenlere ve ebeveynlere olmak üzere dört bölüm altına toplanmıştır.

Gelecek araştırmacılara sosyal kaygı odaklı öneriler;

- İkizlere yönelik hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma müdahale programının deney, kontrol ve izleme gruplu farklı örneklerde uygulanmasına yönelik çalışmaların yapılması,
- İkizlere yönelik hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma müdahale programının bireysel psikolojik danışmada kullanılması ya da hem bireysel hem grup çalışmalarında kullanılıp karşılaştırılmasına yönelik çalışmaların yapılması
- İkizlere yönelik hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma müdahale programının tekizlerle de çalışılıp etkililiğinin sınanması ya da ikiz ve tekizlerin karşılaştırıldığı farklı grup çalışmalarının yapılması,
- İkizlere yönelik hazırlanan sosyal kaygı ile başa çıkma müdahale programının sosyal kaygıyı ölçen farklı ölçeklerle de sınanması,
- İkizlerle yürütülecek diğer çalışmalarda sosyal kaygının azaltılmasında Şema Terapi gibi farklı yaklaşımların kullanılması ve BDT ile yürütülen çalışmalarla kıyaslanması,

Psikolojik danışmanlara sosyal kaygı odaklı öneriler;

- Okullarında sosyal kaygıları olduğunu tespit ettikleri öğrencilerine bireysel ya da grupta psikolojik danışma hizmeti sağlarken etkililiği sınanan bu programın uygulanması,
- Programın önleyici hizmet olarak da okullarda kullanılması,

Gelecek araştırmacılara ikiz psikolojisi odaklı öneriler;

- Türkiye’de de Dünya’ya paralel şekilde çoklu doğum oranlarının artması sebebiyle, ikizler hakkında farkındalığı arttıracak daha büyük örneklem gruplu bilimsel çalışmaların yapılması, çalışmalarda farklı değişkenler bazında genetik çevre ayrımının yapılması,
- İkizler arası farklı özelliklerle (sosyal kaygı, kişilik, erken dönem uyumsuz şemalar gibi) ilgili genetik geçişlerin hesaplanacağı çalışmaların yapılması,
- İkizlerin aynı sınıflarda ya da ayrı sınıflarda eğitim almaları ve bu durumların karşılıklı olarak incelenerek hangi durumun ikizlerin akademik ve duygusal gelişimine daha fazla katkı sağladığı yönünde çalışmaların yapılması,
- İkiz öğrencilerle yapılacak grupla psikolojik danışma uygulamalarında deney, kontrol izleme gruplu çalışmaların yapılması,
- İkiz ebeveynlerinin ikizlerin sosyal kaygı, erken dönem uyumsuz şemalar ve kişilik özellikleri üzerindeki etkilerinin inceleneceği çalışmaların yapılması,

Psikolojik danışmanlara ikiz psikolojisi odaklı öneriler;

- İkiz ebeveynlerine ikizlerine bağlanma süreçlerini kapsayacak, annenin hamilelik sürecinden başlayacak ve ikiz büyütme sürecini içerecek psiko eğitimlerin verilmesi,
- İkizlere kendi aralarındaki ilişkiler, ikizler arası kutuplaşmalar, sağlıklı farklılaşma gibi konularda ikizlerin iki ayrı birey olarak değerlendirildiği psikolojik desteğin sağlanması,
- İkizlerin eğitim hayatlarının nasıl olması gerektiğine yönelik soruları yanıtlayan bilimsel araştırmalar ışığında okullarda ikizlere yönelik okul politikaları oluşturulması,

KAYNAKÇA

- Ackerman, P. H. (1975). Narcissistic personality disorder in an identical twin. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, 4(3) 89-409.
- Adamson, L. B., & Bakeman, R. (1985). Affect and attention: Infants observed with mothers and pers. *Child Development*, 56, 582–593.
- Adelman, M. B. & Siemon, M. (1986). Communicating the relational shift: separation among adult twins. *American Journal of Psychotherapy*, 40(1), 96-109.
- Ainslie, R.C.(1997). *The psychology of twinship*. New Jersey: Jason Aranson Inc.
- Akdemir, A., & Cinemre, B. (1996). Sosyal fobi: Epidemiyoloji, eşlik eden hastalıklar, klinik gidiş, prognoz. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 4, 11-17.
- Åkerman, B. A., & Suurvee, E. (2003). The cognitive and identity development of twins at 16 years of age: A follow-up study of 32 twin pairs. *Twin Research*, 6(04), 328-333.
- Alarcon, M., Defries, J. C., Gillis-Light, J. & Pennington, B. F. (1997). A twin study of mathematics disability. *Journal of Learning Disabilities*, 30, 617–623.
- Allen, M. G., Stanley I. G. & William, P. (1976). The effect of parental perceptions on early development in twins. *Psychiatry*, 39(1), 65-71.
- American Psychiatric Association (1980). *Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders (DSM-III)* (3rd Ed). Washington DC: American Psychiatric Press.
- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders (DSM-IV)*. (4th Ed). Washington DC: American Psychiatric Press.
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and Stastical Manual of Mental Disorders (DSM-V)*. (5th Ed). Washington DC: American Psychiatric Press.
- Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., Hunt, C., Lampe L. and Page, A. (2003). *The Treatment of Anxiety Disorders: Clinician Guides and Patient Manuals*. New York: Cambridge University Press

- Ansell, E. B., Pinto, A., Edelen, M. O., Markowitz, J. C., Sanislow, C. A., Yen, S., . . . & Grilo, C. M. (2011). The association of personality disorders with the prospective 7-year course of anxiety disorders. *Psychological Medicine*, *41*, 1019–1028. <http://dx.doi.org/10.1017/S0033291710001777>
- Arlow, J. A. (1960). Fantasy systems in twins. *The Psychoanalytic Quarterly*, *29*, 175-199.
- Arntz, A. (1999). Do personality disorders exist? On the validity of the concept and its cognitive-behavioral formulation and treatment. *Behavior Research and Therapy*, *37*, 97-134.
- Arntz, A. & Jacob, G. (2016). *Uygulamada şema terapi*. Gonca Soygüt, (Çev. Ed). Ankara: Nobel.
- Arntz, A. & Van Genderen, H. (2013). *Sınır kişilik bozukluğu için şema terapi*. Miray Şaşıoğlu, & Sandy Kohen (Çev.) İstanbul:Psikonet.
- Aslan, A. E., Erçevik, A., Tanrıverdi, S. & Yanardöner, E. (2015). *Çoklu doğum: Yaşantılar ve ihtiyaçlar*. II. Eurasian Educational Research Congress (International Ejer 2015 Congress). Ankara: Hacettepe University 8-10 June 2015.
- Ateş, C., Öztuna, D. & Genç, Y. (2009). Sağlık araştırmalarında sınıf içi korelasyon katsayısının kullanımı. *Türkiye Klinikleri Journal of Biostatistics*, *1*(2), 59-64.
- Aydın, A. (2009). *Anneee anne oluyorum*. İstanbul: Remzi
- Bacon, K. (2005). It's good to be different: Parent and child negotiations of "twin" identity. *Twin Research and Human Genetics*, *9*(1), 141-147.
- Bailey, J. M. & Pillard, R. C. (1991). A genetic study of male sexual orientation. *Archives of General Psychiatry*, *48*(12), 1089-1096.
- Bank, S. P. & Kahn, M. D. (1982). *The siblibg bond*. New York: Basic Books.
- Barlow, D. H., Allen, L. B. & Choate, M. L. (2004). Toward a unified treatment for emotional disorders. *Behavior Therapy*, *35*(2), 205-230.
- Barrett, L., Dunbar, R. & Lycett, J. (2002). *Human evolutionary psychology*. New Jersey: Princeton University Press.
- Beck, A. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press.

- Beck, A. T & Emery, G. (2015). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. Veysel Öztürk Özgün, (Çev). İstanbul: Litera.
- Behary, W. (2012). Schema therapy for narcissism-A case study. Michiel van Vreeswijk, Jenny Broersen ve Marjon Nadort (Eds). *The wiley-blackwell handbook of schema therapy: Theory, research and practice*, içinde (s.81-91). MA: Wiley Blackwell
- Beidel, D. C., Turner, S. M. & Morris, T. L. (1999). Psychopathology of childhood social phobia. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 38, 643–650.
- Belmont, L. & Marolla, F. A. (1973). Birth order, family size, and intelligence. *Science*, 182, 1096–1101.
- Betton, J. P. & Koester, L. S. (1983). The impact of twinship: Observed and perceived differences in mothers and twins. *Child Study Journal*, 13, 85–93.
- Beuchamp, H. M & Brooks, L. (2003). The perceptions, policy, and practice of educating twins: A review. *Psychology in the Schools*, 40, 429-438.
- Blackmore, S. & Chamberlain, B. (1993). ESP and thought concordance in twins: A method of comparison. *Journal of the society for Psychical Research* 59(1), 89-96.
- Boomsma, D.I. & Baal, G.C.M. (1998). Genetic influences on childhood IQ in 5 and 7 year old Dutch twins. *Developmental Neuropsychology*, 14(1), 115-126.
- Bouchard, T. J. (1997). IQ similarity in twins reared apart: Finding and responses to critics. J. Sternberg & E. Grigorenko (Eds.), *Intelligence, hereditary, and environment*, (içinde) (s.126-160). New York: Cambridge University Press.
- Bouchard, T. J., Lykken, D. T., McGue, M., Segal, N. L. & Tellegen, A. (1990). Sources of human psychological differences: The minnesota study of twins reared apart. *Science*. 250(4978). 223-228.
- Bögels, S. M., van Oosten, A., Muris, P. & Smulders, D. (2001). Familial correlates of social anxiety in children and adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 39(3), 273-287.
- Bradley, J. D. & Golden, C. J. (2001). Biological contributions to the presentation and understanding of attention-deficit/hyperactivity disorder: a review. *Clinical Psychology Review*, 21(6), 907-929.
- Brown, A. M., Stafford, R. E. & Vanderenberg, G. (1967). Twins: Behavioral difference. *Child Development*, 38, 1055-1064.

- Bruce, L. C., Heimberg, R. G., Blanco, C., Schneier, F. R., & Liebowitz, M. R. (2012). Childhood maltreatment and social anxiety disorder: Implications for symptom severity and response to pharmacotherapy. *Depression and Anxiety*, 29(2), 132-139.
- Bryan, E. M. (1983). *The nature and nurture of twins*. London: Balilliere Tindall.
- Bryan E. (1992). *Twins, triplets and more: Their nature, development, and care*. London: Penguin.
- Bryan, E. M. (1993). Prenatal and perinatal influences on twin children: Implications for behavioral studies. T. J. Jr. Bouchard ve P. Propping. (Eds). *Twins as a tool of behavior genetics*, içinde, (s.217-225). Berlin: John Wiley & Sons.
- Bryan, E. (2002). Educating families, before, during and after a multiple birth. *Seminars in Neonatology*, 7(3), 241-246.
- Bryan, E. M. & Higgins, R. (2002). Introduction to twin research. *The Official Journal of the International Society for Twin Studies*, 5, 146-147
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik*. İ. D. Sarıoğlu (Çev). İstanbul: Kaknüs.
- Burkovik, Y. (2016). *Sosyal fobi görünen ve görünmeyen yüzleri*. İstanbul: Timaş
- Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M. & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31.
- Button, T. M. M., Corley, R. P., Rhee, S. H., Hewitt, J. K., Young, S. E. & Stalling, M. C. (2007). Delinquent peer affiliation and conduct problems: A twin study. *Journal of Abnormal Psychology*. 116(3), 554-564.
- Calvete, E. (2014). Emotional abuse as a predictor of early maladaptive schemas in adolescents: Contributions to the development of depressive and social anxiety symptoms. *Child Abuse & Neglect*, 38(4), 735-746.
- Calvete, E., Orue, I. & Hankin, B. L. (2013). Early maladaptive schemas and social anxiety in adolescents: The mediating role of anxious automatic thoughts. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(3), 278-288.
- Calvete, E., Orue, I. & Hankin, B. L. (2015). A Longitudinal Test of the Vulnerability-Stress Model with Early Maladaptive Schemas for Depressive and Social Anxiety Symptoms in Adolescents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 37(1), 85-99.
- Can, A. (2016). *SPSS ile nicel veri analizi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Case, B. (1991). *We are twins, but who am I?*. Oregon: Tibbutt Publishing Co.

- Case, B. (1996). *Exploring twin relationship: Is being a twin always fun?*. Oregon: Tibbutt Publishing Co.
- Case, B. (2001). *Living without your twin*. Portland: Tibbutt.
- Cassidy, J., Kirsh, S.J., Scolton, K.L. & Parke, R.D. (1996). Attachment and representations of peer relationship. *Developmental Psychology*, 32, 892-904.
- Chaudhari, S., Bhalerao, M. R., Vaidya, U., Pandit, A. & Nene, U. (1997). Growth and development of twins compared with singletons at ages one and four years. *Indian Pediatrics*, 34, 1081-1086.
- Cherkas, L., Hochberg, F., MacGregor, A. J., Snieder, H. & Spector, T. D. (2000). Happy families: A twin study of humour. *Twin Research*, 3(1), 17-22.
- Cherro, M. (1992). Quality of bondin and behavioral differences in twins. *Infant Mental Health Journal*. 13(3), 206-210.
- Cirillo, S. (1976). The process of identity in twins. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, 25(01), 353-358.
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope, & F. R. Schneier (Eds.), *Social phobia: diagnosis, assessment and treatment*, içinde, (s.69–93). New York: Guildford Press.
- Clark, D. M. & McManus, F. (2002). Information processing in social phobia. *Biological Psychiatry*, 51(1), 92-100.
- Cohen, D. J., Dibble, E. & Grawe, J. M. (1977). Fathers' and mothers' perception of children's personality. *Archives of General Psychiatry*, 34, 480-487.
- Conway, D., Lytton, H. & Pysh, F. (1980). Twin-singleton language differences. *Canadian Journal of Behavioral Science*. 12(3), 264-27 1.
- Cooper, C. (2004). *Twins and multiple births: The essential parenting guide from pregnancy to adulthood*. Random House.
- Coupland, N. J. (2001). Social phobia: Etiology, neurobiology, and treatment. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 62(1), 25–35.
- Cox, A. D., Puckering, C., Pound, A. & Mills, M. (1987). The impact of maternal depression in young children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 28(6), 917-928.
- Cox, B. J., Pagura, J., Stein, M. B. & Sareen, J. (2009). The relationship between generalized social phobia and avoidant personality disorder in a national

mental health survey. *Depression and Anxiety*, 26, 354–362.
<http://dx.doi.org/10.1002/da.20475>

- Çakır, S. (2010). *Bilişsel davranışçı yaklaşıma dayalı olarak hazırlanan sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Çicek, İ., Aslan, A. E., Duman, S. , Karabeyeser, M. & Kocatürk, M. (2015). *The psychological counseling and the other support services needs of twin mothers in prenatal period* . II. Eurasian Educational Research Congress (International Ejer 2015 Congress). Ankara: Hacettepe University 8-10 June 2015.
- Çolak, T. S. (2010). *Logoterapi yönelimli grupla psikolojik danışmanın sosyal fobi üzerindeki etkisi*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Damato, E. G. (2004). Predictors of prenatal attachment in mothers of twins. *Journal of Obstetric, Gynecologic, & Neonatal Nursing*, 33(4), 436-445.
- Dell'Osso, L., Rucci, P., Cassano, G. B., Maser, J. D., Endicott, J., Shear, M. K., ... & Frank, E. (2002). Measuring social anxiety and obsessive-compulsive spectra: comparison of interviews and self-report instruments. *Comprehensive Psychiatry*, 43(2), 81-87.
- Demir, T. (1997). *Çocuk ve ergenlerde sosyal fobi: Epidemiyolojik bir çalışma*. (Uzmanlık Tezi), İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk Psikiyatrisi Bilim Dalı, İstanbul.
- Demirsoy, A. (1997). *Kalıtım ve evrim* (8.Basım). Ankara: Meteksan.
- Dibble, E. D. & Cohen, D. J. (1981). Personality development in identical twins: The first decade of life. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 36, 45-70.
- Dilbaz, N. (1997). Sosyal fobi. *Psikiyatri Dünyası*, 1(1), 18-24.
- Dilbaz, N. (2001). *Liebowitz sosyal kaygı ölçeği geçerlik ve güvenilirliği*. 37. Ulusal Psikiyatri Kongresi Özet Kitabı, İstanbul, 232.
- Dimeff, L. A., Koerner, K., Woodcock, E. A., Beadnell, B., Brown, M. Z., Skutch, J. M., ... & Harned, M. S. (2009). Which training method works best? A randomized controlled trial comparing three methods of training clinicians in dialectical behavior therapy skills. *Behaviour Research and Therapy*, 47(11), 921-930.

- Downey, G. & Coyne, J. C. (1990). Children of depressed parents: An integrative review. *Psychological Bulletin*, 108(1), 50.
- Dugas, M. J., Ladouceur, R., Léger, E., Freeston, M. H., Langolis, F., Provencher, M. D. & Boisvert, J. M. (2003). Group cognitive-behavioral therapy for generalized anxiety disorder: Treatment outcome and long-term follow-up. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71(4), 821.
- Edwards, D. & Arntz, A. (2012). Schema therapy in historical perspective. Michiel van Vreeswijk, Jenny Broersen, Marjon Nadort. (Eds). *The Wiley-Blackwell handbook of schema therapy: Theory, research, and practice*, içinde (s.3-26). West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Eldoğan, D. & Barışkın, E. (2014). Erken dönem uyumsuz sema alanları ve sosyal fobi belirtileri: duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü var mı?. *Türk Psikoloji Dergisi*, 29(74), 108.
- Engel, G. L. (1975). The death of a twin: Mourning and anniversary reactions. Fragments of 10 years of self-analysis. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 56, 23.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Essau, C. A., Conradt, J. & Petermann, F. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy*, 37(9), 831-843.
- Essau, C. A., Conradt, J. & Petermann, F. (2000). Frequency, comorbidity, and psychosocial impairment of specific phobia in adolescents. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(2), 221-231.
- Faraone, S. V., Taylor, L. & Tsuang, M. (2002). The molecular genetics of schizophrenia: an emerging consensus. *Expert Reviews in Molecular Medicine*, 4(14), 1-13.
- Farber, S. L. (1981). *Identical twins reared apart: A reanalysis*. New York: Basic Books.
- Farrell, J. M., Reiss, N. & Shaw, I. A. (2015). *Şema Terapi..* S. Göral-Alkan, S ve E. Alkan (Çev). İstanbul:Psikonet
- Farrell, J. M., Shaw, I. A., & Webber, M. A. (2009). A schema-focused approach to group psychotherapy for outpatients with borderline personality disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 317-328.
- Feldman, R. & Eidelman, A. I. (2004). Parent—infant synchrony and the social—emotional development of triplets. *Development Psychology*, 40(6), 1133 – 47.

- Feldman, R. & Eidelman, A. I. (2005). Does a triplet birth pose a special risk for infant development? Assessing cognitive development in relation to intrauterine growth and mother—infant interaction across the first 2 years. *Pediatrics*, 15(2), 443 – 52.
- Feldman, R, Eidelman, A. I. & Rotenberg N. (2004). Parenting stress, infant emotion regulation, maternal sensitivity, and the cognitive development of triplets: A model for parent and child influences in a unique ecology. *Child Development* 75(6), 1774 – 91.
- Fineberg, D. S., Brown, K., Cassidy, K. W. & Perkins, A. (2005). Theory of mind may be contagious, but you don't catch it from your twin. *Child Development*, 1, 97-106.
- Fotheringham, J. (2000). *Identical twin women: Their experience of twinship*. (Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi). The University of Regina, Regina, Saskatchewan. Kanada.
- Foy, A. K., Vernon, P. A. & Jang, K. (2001). Examining the dimensions of intimacy in twin and peer relationships. *Twin Research*, 4, 443-452.
- Freedman, D. (1965). An ethological approach to the genetical study of human behavior. S. G. Vandenberg (Ed.), *Methods and goals in human behavior genetics*, içinde. (s.141-161). New York: Academic Press.
- Friedman, J. A. (2008). *Emotionally healthy twins: a new philosophy for parenting two unique children*. Boston, Massachusetts: Da Capo Press.
- Friedman, J. A. (2014). *The same but different: How twins can live, love, and learn to be individual*. Los Angeles: USA Rocy Pines Press
- Fuchs, F. (1978). Sibling deidentification judged by mothers: cross-validation and developmental studies. *Child Development*, 49(2), 543-546.
- Fyer, A. J., Mannuzza, S., Chapman, T. F., Martin, L. Y. & Klein, D. F., (1993). A direct interview family study of social phobia. *Archives of General Psychiatry*. 50, 286–293.
- Fyer, A. J., Mannuzza, S., Gallops, M. S., Martin, L. Y., Aaronson, C., Gorman, J. M., ... & Klein, D. F. (1990). Familial transmission of simple phobias and fears: A preliminary report. *Archives of General Psychiatry*, 47(3), 252-256.
- Geisen-Bloo, J., Van Dyck, R., Spinhoven, P., Van Tilburg, W., Dirksen, C. & Van Asselt, T. (2006). Outpatient psychotherapy for borderline personality disorder: Randomized trial of schema-focused psychotherapy vs transference-focused psychotherapy. *Archives of General Psychiatry*, 63, 649-658.

- Gençöz, T., Soykan, Ç. & Özgüven, H. D. (2003). Liebowitz social anxiety scale: The Turkish version. *Psychological Reports*, 93, 1059-1069
- Gesell, A., & Thompson, H. (1941). Twins T and C from infancy to adolescence: a biogenetic study of individual differences by the method of co-twin control. *Genetic Psychology Monographs*, 24, 3-122.
- Girard, R. (2003). *Şiddet ve kutsal*. Necmiye Alpay (Çev). İstanbul: Kanat Kitap.
- Glazebrook, C., Sheard, C., Cox, S., Oates, M. & Ndukwe, G. (2004). Parenting stress in first-time mothers of twins and triplets conceived after in vitro fertilization. *Fertil Steril*, 81(3), 505-511.
- Gleeson, C., Hay, D. A., Johnston, C. J. & Theobald, T. M. (1990). Twins in school: An australia-wide program. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, 39(02), 231-244.
- Goldberg, S., Perrotta, M., Minde, K. & Corter, C. (1986). Maternal behavior and attachment in low-birth-weight twins and singletons. *Child Development* 57, 34-46.
- Goshen-Gottstein, E. R. (1980). The mothering of twins, triplets, and quadruplets. *Psychiatry*, 43, 189-204.
- Gottfredson, L. S. (2002). Gottfredson's theory of circumscription, compromise, and self-creation. D. Brown, (Ed.). *Career choice and development*, içinde (s.85-148). San Francisco: Jossey Bass.
- Gough, H. G. (1979). A creative personality scale for the adjective check list. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(8), 1398.
- Göksoy, T. (2004). Geriatrik rehabilitasyon. *Klinik Aktüel Tıp, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*, 4, 39-47.
- Grace, S. L., Evindar, A. & Stewart D. E. (2003). The effect of postpartum depression on child cognitive development and behavior: A review and critical analysis of the literature. *Archives of Womens Mental Health*, 6(4), 263-274.
- Grant, B. F., Hasin, D. S., Blanco, C., Stinson, F. S., Chou, S. P., Goldstein, R. B., ... & Huang, B. (2005). The epidemiology of social anxiety disorder in the United States: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 66(11), 1351-1361.
- Greenberg, J. (1983). *Object relations in psychoanalytic theory*. Massachusetts: Harvard University Press.
- Greer, J. (1985). *Twinship and marital adjustment*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Adelphi University, School of Social Work, New York.

- Groothuis, J. R., Altemeier, W. A., Robarge, J. P., O'Connor, S., Sandler, H., Vietze, P. & Lustig, J. V. (1982). Increased child abuse in families with twins. *Pediatrics*, 70(5), 769-773.
- Gruber, K. ve Heimberg, R.G. (1997). Sosyal Anksiyete İçin Bilişsel Davranışçı Terapiler. I. D. Yalom ve T. R. Walton, (Ed). Anksiyete Terapisi içinde. Prestij Yayınları: Ankara.
- Gümüş, A. E. (2002). *Sosyal kaygıyla başa çıkma grup programının üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Güner, O. (2013). *10-16 yaş çocuk ve ergenler için erken dönem uyumsuz şema ölçekler takımı (ÇESÖT)'nin geçerlik, güvenirlik ve norm çalışması*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hack, M., Wilson-Costello, D., Friedman, H., Taylor, G. H., Schluchter, M. & Fanaroff, A. A. (2000). Neurodevelopment and predictors of outcomes of children with birth weights of less than 1000g: 1992-1995. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(7), 725-731.
- Hay, D. A. (2006).Ergenlik çağındaki ikizler ve ortaöğretim. Audrey C. Sandbank, (Ed). *İkizler ve üçüzler psikolojisi*. İçinde (s. 221-261). London: Routledge
- Hay D. A, Gleeson, C., Davies, C., Lorden, B., Mitchell, D. & Paton L. (1990). What information should the multiple birth family receive before, during and after the birth? *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae*, 39, 259 – 69.
- Hay, D. A., & O'Brien, P. J. (1984). The role of parental attitudes in the development of temperament in twins at home, school and in test situations. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, 33, 191–204.
- Hay DA, O'Brien P. J. (1987). Early influences on the school social adjustment of twins. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae*, 36, 239 – 48.
- Hay D. A., O'Brien, P. J., Johnston, C. J. & Prior, M. (1984). The high incidence of reading disability in twin boys and its implications for genetic analyses. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae*, 33, 223–236.
- Hay, D. A., Prior, M., Collett, S. & Williams, M. (1987). Speech and language development in preschool twins. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, 36(2), 213-223.
- Hay, D. A. & Preedy, P. (2006). Meeting the educational need of multiple birth children. *Early Human Development*, 82, 297-403
- Heimberg, R. G., Brozovich, F. A., & Rapee, R. M. (2010). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder: update and extension. S. G. Hofmann, & P.

- M. DiBartolo (Eds). *Social anxiety: clinical, developmental, and social perspectives* içinde. (s.395–422). San Diego, CA: Elsevier Academic Press.
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., Holt, C. S., Welkowitz, L. A., ... & Fallon, B. (1998). Cognitive behavioral group therapy vs phenelzine therapy for social phobia: 12-week outcome. *Archives of General Psychiatry*, *55*(12), 1133-1141.
- Heimberg, R. G., Salzman, D. G., Holt, C. S. & Blendell, K. A. (1993). Cognitive-behavioral group treatment for social phobia: Effectiveness at five-year followup. *Cognitive Therapy and Research*, *17*(4), 325-339.
- Hettema, J. M., Prescott, C. A., Myers, J. M., Neale, M. C. & Kendler, K. S. (2005). The structure of genetic and environmental risk factors for anxiety disorders in men and women. *Archives of General Psychiatry*, *62*(2), 182-189.
- Hirt, E. J. (1980). *Separation-individuation in twins: an objective assessment*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Michigan State University, Michigan, Dissertation Abstracts International, *41*(12), 4668.
- Hoff, E. (2003). The specificity of environmental influence: Socioeconomic status affects early vocabulary development via maternal speech. *Child Development*, *74*(5), 1368-1378.
- Hoff-Ginsberg, E. (1998). The relation of birth order and socioeconomic status to children's language experience and language development. *Applied Psycholinguistics*, *19*(4), 603-629.
- Hoff, E. & Naigles, L. (2002). How children use input to acquire a lexicon. *Child Development*, *73*(2), 418-433.
- Hofmann, S. G. (2007). Cognitive factors that maintain social anxiety disorder: A comprehensive model and its treatment implications. *Cognitive Behaviour Therapy*, *36*, 193–209.
- Hope, D. A., Burns, J. A., Hayes, S. A., Herbert, J. D. & Warner, M. D. (2010). Automatic thoughts and cognitive restructuring in cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, *34*(1), 1-12.
- Hopwood, C. J., Morey, L. C., Donnellan, M. B., Samuel, D. B., Grilo, C. M., McGlashan, T. H., . . . & Skodol, A. E. (2013). Ten-year rank-order stability of personality traits and disorders in a clinical sample. *Journal of Personality*, *81*, 335–344. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-494.2012.00801.x>
- Hudson, J. L. & Rapee, R. M. (2000). The origins of social phobia. *Behaviour Modification*, *24*(1), 102–129.

- Ingles, J. C., Hidalgo, M., D. & Mendez, X, F. (2005). Interpersonal diffucielts in adolescence: A new self- report measure. *European Journal of Psyhcological Assesment*, 21(1), 11- 22.
- Isomura, K., Boman, M., Rück, C., Serlachius, E., Larsson, H., Lichtenstein, P. & Mataix-Cols, D. (2015). Population-based, multigenerational family clustering study of social anxiety disorder and avoidant personality disorder. *Psychological Medicine*, 45, 1581–1589.
- Işık, E, & Taner Y. (2006). *Çocuk, ergen ve erişkinlerde anksiyete bozuklukları*. İstanbul: Golden Print.
- Jacob, S., McClintock, M. K., Zelano, B. & Ober, C. (2002). Paternally inherited HLA alleles are associated with women's choice of male odor. *Nature Genetics*, 30(2), 175-179.
- Jarrett, D. & McGarty, M. (1980). Twin yearning. *The Hillside Journal of Clinical Psychiatry*, 2(2), 195-215.
- Joseph, E. D. (1961). The psychology of twins. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 9, 58-166.
- Joseph, J. (1998). The equal environment assumption of the classical twin method: A critical analysis. *Journal of Mind and Behavior*, 19, 325-358
- Joseph, J. (2000). Not in their genes: A critical view of the genetics of attention-deficit hyperactivity disorder. *Developmental Review*, 20, 539-567.
- Joseph, J. (2002). Twin studies in psychiatry and psychology: Science or pseudoscience?. *Psychiatric Quarterly*, 73(1), 71-82.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2008). *Günümüzde insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim.
- Karacan, E. (1996). Çocukluk ve ergenlik çağında sosyal fobi. *3P Dergisi*, 4, 28-34.
- Karakelle, S. (2012). Zihin kuramı gelişiminde kardeş etkisi: İkizler, tek kardeşliler ve tek çocukların karşılaştırılması. *Türk Psikoloji Yazıları*, 15(29), 43-52
- Keleş-Keskin, N. (2010). *Size loto vurdu: İkiz bebeklere hamilelik, doğum ve gelişim dönemi için başucu kitabınız*. İstanbul: Goa Basım
- Kendler, K. S., Karkowski, L. M. & Prescott, C. A. (1999). Fears and phobias: Reliability and heritability. *Psychological Medicine*, 29, 539–553.
- Kendler, K. S., Myers, J., Prescott, C. A. & Neale, M. C. (2001). The genetic epidemiology of irrational fears and phobias in men. *Archives of General Psychiatry*, 58, 257–265.

- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. & Eaves, L. J. (1992). The genetic epidemiology of phobias in women: The interrelationship of agoraphobia, social phobia, situational phobia, and simple phobia. *Archives of General Psychiatry*, 49, 273–281.
- Kendler, K. S., Neale, M. C., Kessler, R. C., Heath, A. C. & Eaves, L. J. (1994). Parental treatment and the equal environment assumption in twin studies of psychiatric illness. *Psychological Medicine*. 24(3), 579-590.
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593-602.
- Kessler, R. C., Mickelson, K. D. & Williams, D. R. (1999). The prevalence, distribution, and mental health correlates of perceived discrimination in the United States. *Journal of Health and Social Behavior*, 40(3), 208-230.
- Kim, J. Y., McHale, S. M., Osgood, D.W. & Crouter, A.C. (2006). Longitudinal course and family correlates of sibling relationships from childhood through adolescence. *Child Development*, 77(6), 1746-1761.
- King, M. & McDonald, E. (1992). Homosexuals who are twins. A study of 46 probands. *The British Journal of Psychiatry*, 160(3), 407-409.
- Klein, B. (2003). *Psychological profiles of twinship: Not all twins are alike*. Westport, CT: Praeger.
- Klein, B. (2012). *Alone in the mirror: Twins in therapy*. New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Koch, L.R. (1964). A study of twins born at different levels of maturity. *Child Development*, 5, 1265-1282.
- Koch, H. (1966). *Twins and twin relations*. Chicago: University of Chicago.
- Koçak, A. 2001 *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının lise öğrencilerinin sosyal kaygı düzeylerine etkisi*, Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koyuncu A, 2012. *Sosyal fobi*, İstanbul: Liman Yayınları.
- Köknel, Ö. (2005). *Depresyon: ruhsal çöküntü*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Kuntsi, J., Rijdsdijk, F., Ronald, A., Asherson, P. & Plomin R. (2005). Genetic influences on the stability of attention-deficit/hyperactivity disorders symptoms from early to middle childhood. *Biological Psychiatry*, 57, 647 – 54.
- Lander, I. (2008). Using family attachment narrative therapy to heal the wounds of twinship: a case study of an 11-year-old boy. *Child Adolescence Social Work Journal*, 25, 367-383.

- Langkamp, D. L. & Girardet, R. G. (2006). Primary care for twins and higher order multiples. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 36(2), 47-67.
- Langström, N., Rahman, Q., Carlström, E. & Lichtenstein, P. (2010). Genetic and environmental effects on same-sex sexual behavior: a population study of twins in Sweden. *Archives of Sexual Behavior*, 39(1), 75–80.
- Larsson, J. O., Larsson, H. & Lichtenstein, P. (2004). Genetic and environmental contributions to stability and change of ADHD symptoms between 8 and 13 years of age: a longitudinal twin study. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 43(10), 1267-1275.
- Lawson, D. M. & Brossart, D. F. (2004). The association between current intergenerational family relations and sibling structure. *Journal of Counselling and Development*, 82, 472-482.
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1995). *Social anxiety*. New York: Guilford Press.
- Ledley, D. R. & Heimberg, R. G. (2006). Cognitive vulnerability to social anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 755–778. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2006.25.7.755>
- Leonard, L. G. & Denton, J. (2006). Preparation for parenting multiple birth children. *Early Human Development*, 82, 371-378
- Loehlin, J. & Nichols, R. (2012). *Heredity, environment and personality: A study of 850 sets of twins*. Austin: University of Texas Press.
- Leonard, M. (1961). Problems in identification and ego development in twins. *Psychoanalytic Study of the Child*, 16, 300 -320.
- Levy, F., Hay, D., McLaughlin, M., Wood, C. & Waldman, I. (1996). Twin sibling differences in parental reports of ADHD speech, reading and behaviour problems. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 37(5), 569–578.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J., Campeas, R. B., Levin, A. P., Sandberg, D., ... & Goetz, D. (1988). Pharmacotherapy of social phobia: An interim report of a placebo-controlled comparison of phenelzine and atenolol. *Journal of Clinical Psychiatry*, 49(7), 252-257.
- Liebowitz, M. R., Gorman, J. M., Fyer, A. J. & Klein, D. F. (1985). Social phobia: review of a neglected anxiety disorder. *Archives of General Psychiatry*, 42, 729-736.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford press.
- Linehan, M. M., Armstrong, H. E., Suarez, A., Allmon, D. & Heard, H. L. (1991). Cognitive-behavioral treatment of chronically parasuicidal borderline patients. *Archives of General Psychiatry*, 48(12), 1060-1064.

- Links, P. S., Steiner, M. & Huxley, G. (1988). The occurrence of borderline personality disorder in the families of borderline patients. *Journal of Personality Disorders*, 2(1), 14-20.
- Loh, C. Y. & Elliott, J. M. (1998). Cooperation and competition as a function of zygosity in 7-to 9-year-old twins. *Evolution and Human Behavior*, 19(6), 397-411.
- Lykken, D. T. & Tellegen, A. (1993). Is human mating adventitious or the result of lawful choice? A twin study of mate selection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 56.
- Lytton, H. (1977). Do parents create, or respond to, differences in twins? *Developmental Psychology*, 13, 456–459.
- Lytton H. (1980). *Parent-child interaction: The socialization process observed in twin and singleton families*. New York: Plenum Press.
- Lytton, H., Conway, D. & Sauve, R. (1977). The impact of twinship on parent-child interaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 35(2), 97.
- Mairet, K., Boag, S. & Warburton, W. (2014). How important is temperament? The relationship between coping styles, early maladaptive schemas and social anxiety. *Interpersonal Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 171-190.
- Malmstrom, P. & Silva, M. (1986). Twin talk: Manifestations of twin status in the speech of toddlers. *Journal of Child Development*, 13, 293–304.
- Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F. & Fyer, A. J., (1995). Generalized social phobia: Reliability and validity. *Archives of Genetic Psychiatry*, 52, 230–237.
- Marques, L., Porter, E., Keshaviah, A., Pollack, M. H., Van Ameringen, M., Stein, M. B. & Simon, N. M. (2012). Avoidant personality disorder in individuals with generalized social anxiety disorder: What does it add? *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 665–672. <http://dx.doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.05.004>
- Matheny, A. P. (1981). Behavioral constraints in twinships: Stability and patterns of differences in childhood. *Child Development*, 52, 579-588.
- Matheny, A. P. & Brown, A. M. (1971). The behavior of twins: Effects of birthweight and birth sequence. *Journal of Child Development*, 42, 251-257.
- Matheny, A. P., Brown, A. M. & Wilson, R. S. (1971). Behavioral antecedents of accidental injuries in early childhood: A study of twins. *The Journal of Pediatrics*, 79(1), 122-124.

- McAdams, T. A., Neiderhiser, J. M., Rijdsdijk, F. V., Narusyte, J., Lichtenstein, P. & Eley, T. C. (2014). Accounting for genetic and environmental confounds in associations between parent and child characteristics: A systematic review of children-of-twins studies. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1138-1173.
- McCall, R. B., Appelbaum, M. I. & Hogarty, P. S. (1973). Developmental changes in mental performance. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 38(3), 1-84.
- McDougall, G. J. (1999). Cognitive interventions among older adults. *Annual Review of Nursing Research*, 17(1), 219-240.
- McEvoy, K. (1985). *A description of the nature and quality of female fraternal twin relationships in childhood, adolescence and adulthood*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), University of Pittsburgh, Dissertation Abstracts International, 47,1608.
- McLaughlin, K. & McLaughlin-Gill, F. (1980). *Twins on Twins*. New York: C.N. Potter.
- Merikangas, K. R. & Angst, J. (1995). Comorbidity and social phobia: evidence from clinical, epidemiologic, and genetic studies. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 244(6), 297-303.
- Michalski, R. L. & Shackelford, T. K. (2002). An attempted replication of the relationships between birth order and personality. *Journal of Research in Personality*, 36, 182-188.
- Middeldorp, C. M., Birley, A. J., Cath, D. C., Gillespie, N. A., Willemsen, G., Statham, D. J., ... & Sullivan, P. F. (2005). Familial clustering of major depression and anxiety disorders in Australian and Dutch twins and siblings. *Twin Research and Human Genetics*, 8(06), 609-615.
- Miliora, M.T. (2003). Losers and winners within an intertwine dyad: A case of a twinship, selfobject relationships of a twin. *Clinical Social Work Journal*, 31(3), 263-274.
- Millon, T., & Martinez, A. (1995). Avoidant personality disorder. W. J. Livesley (Ed.), *The DSM-IV personality disorders* içinde. (s. 218-233). New York, NY: Guilford Press.
- Mittler, P. (1970). Biological and social aspects of language development in twins. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 12(6), 741-757.
- Mittler, P. (1976). Language development in young twins: biological, genetic and social aspects. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, 25(01), 359-365.

- Miyahara, M., Jongmans, M. J., Mercuri, E., de Vries, L. S., Henderson, L. & Henderson, S. E. (2003). Multiple birth versus neonatal brain lesions in children born prematurely as predictors of perceptuo-motor impairment at age 6. *Developmental Neuropsychology*, 24(1), 435-459.
- Moilanen, I., Linna, S. L., Ebeling, H., Kumpulainen, K., Tamminen, T., Piha, J., & Almqvist, F. (1999). Are twins' behavioural/emotional problems different from singletons'?. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 8, 62-67.
- Moilanen, I., & Pennanen, P. (1997). Mother's child and "father's child" among twins a longitudinal twin study from pregnancy to 21 years age, with special reference to development and psychiatric disorders. *AMG Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, 46(4), 219-230.
- Monset-Couchard, M., De Bethmann, O. & Relier, J. P. (2004). Long term outcome of small versus appropriate size for gestational age co-twins/triplets. *Archives of Disease in Childhood-Fetal and Neonatal Edition*, 89(4), 310-314.
- Morris-Yates, A., Andrews, G., Howie, P. & Henderson, S. (1990). Twins: A test of the equal environments assumption. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 81, 322-326.
- Mörtberg, E., Karlsson, A., Fyring, C., & Sundin, Ö. (2006). Intensive cognitive-behavioral group treatment (CBGT) of social phobia: a randomized controlled study. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(5), 646-660.
- Mukaddes, N. M., Aydoğmuş, K. & Soydan, M. (1999). Tek yumurta ikizlerinin bireyselleşmeleri, sosyalleşmeleri ve aralarındaki iletişim. *Düşünen Adam*, 12(1), 62-64
- Neal, J. A. & Edelman, R. J. (2003). The etiology of social phobia: Toward a developmental profile. *Clinical Psychology Review*, 23(6), 761-786.
- Nelson, H. B. & Martin, C. A. (1985). Increased child abuse in twins. *International Journal of Child Abuse and Neglect*, 9(4), 501-505.
- Netzer, D. & Arad, I. (1999). Premature singleton versus a twin or triplet infant death: parental adjustment studied through a personal interview. *Twin Research*, 2(04), 258-263.
- Nilsson, L. (1990). *A child is born*. Lawrence, New York: Delacorte Press.
- Noller, P. (2005). Sibling relationship in adolescence: Learning and growing together. *Personal Relationships*, 12, 1-22.
- Nordahl, H. M., & Nysæter, T. E. (2005). Schema therapy for patients with borderline personality disorder: A single case series. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 36(3), 254-264.

- Novotny, P. P (1994). *The joy of twins and other multiple births: having, raising, and loving babies who arrive in groups*. New York: Crown Publishers.
- Ohayon, M. M. & Schatzberg, A. F. (2010). Social phobia and depression: Prevalence and comorbidity. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 235-243.
- Olivennes, F., Golombok, S., Ramogida, C. & Rust, J. (2005). Behavioral and cognitive development as well as family functioning of twins conceived by assisted reproduction: Findings from a large population study. *Fertil Steril*, 84(3), 725-733.
- Oliver, B. R. & Plomin, R. (2007). Twins' early development study (TEDS): A multivariate, longitudinal genetic investigation of language, cognition and behavior problems from childhood through adolescence. *Twin Research Human Genetics*, 10(1), 96-105.
- Ostfeld, B. M., Smith, R. H., Hiatt, M. & Hegyi, T. (2000). Maternal behaviour toward premature twins: Implications for development. *Twin Research*, 3, 234 – 41.
- Palancı, M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı problemlerini açıklama ve gidermeye yönelik gerçeklik terapisi oryantasyonlu bir yardım modelinin geliştirilmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Paluszny, M. & Beit-Hallahmi, B. (1974). An assessment of monozygotic twin relationships by the semantic differential. *Archives of General Psychiatry*, 31(1), 110-112.
- Paluszny, M. & Gibson, R. (1974). Twin interactions in a normal nursery school. *American Journal of Psychiatry*, 131(3), 293-296.
- Paluszny, M., Selzer, M. L., Vinokur, A. & Lewandowski, L. (1977). Twin relationships and depression. *The American Journal of Psychiatry*, 134(9), 988-990.
- Pearlman, E. M. (1990). Separation-individuation, self-concept, and object relations in fraternal twins, identical twins, and singletons. *The Journal of Psychology*, 124(6), 619-628.
- Pearlman, E. M. (2000). *Raising twins: from birth through adolescence*. Harper Resource.
- Pector, E. A. (2002). Twin death and mourning worldwide: A review of the literature. *Twin Research*, 5(03), 196-205.
- Pharoah, P. O. D. & Adi, Y. (2000). Consequences of in-utero death in a twin pregnancy. *The Lancet*, 355(9215), 1597-1602.

- Piaget, J (2016). *Çocuk psikolojisi*. Orçun Türkay (Çev.), İstanbul: Pinhan
- Pike, A., Coldwell, J. & Dunn, J. F. (2005). Sibling relationships in early/middle childhood: links with individual adjustment. *Journal of Family Psychology*, 19(4), 523.
- Pinto-Gouveia, J., Castilho, P., Galhardo, A. & Cunha, M. (2006). Early maladaptive schemas and social phobia. *Cognitive Therapy and Research*, 30(5), 571-584.
- Playfair, G. (1999). Identical twins and telepathy. *Journal of the Society for Psychical Research*, 63(854), 86-98.
- Plomin, R. (2004). Genetics and developmental psychology. *Merrill-Palmer Quarterly*, 50(3), 341-352.
- Plomin, R., & Asbury, K. (2005). Nature and nurture: Genetic and environmental influences on behavior. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 600(1), 86-98.
- Plomin, R., Asbury, K. & Dunn, J. (2001). Why are children in the same family so different? Nonshared environment a decade later. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 46(3), 225-233.
- Plomin, R., DeFries, J. C, McClearn, G. E. & Rutter, M. (1997). *Behavioral genetics*. New York: Freeman
- Plomin, R., Hill, L., Craig, I. W., McGuffin, P., Purcell, S., Sham, P., ... & Owen, M. J. (2001). A genome-wide scan of 1842 DNA markers for allelic associations with general cognitive ability: a five-stage design using DNA pooling and extreme selected groups. *Behavior Genetics*, 31(6), 497-509.
- Plomin, R. & Rowe, D. C. (1979). Genetic and environmental etiology of social behavior in infancy. *Developmental Psychology*, 15(1), 62.
- Pogrebin, A. (2010). *One and the same: My life as an identical twin and what I've learned about everyone's struggle to be singular*. New York:Anchor
- Posthuma, D., de Geus, E., Bleichrodt, N. & Boomsma, D. I. (2000). Twin singleton differences in intelligence. *Twin Research*, 3, 83 – 7.
- Price, T. S., Simonoff, E., Asherson, P., Curran, S., Kuntsi, J., Waldman, I. & Plomin, R. (2005). Continuity and change in preschool ADHD symptoms: longitudinal genetic analysis with contrast effects. *Behavior Genetics*, 35(2), 121-132.
- Purdon, C. & Clark, D. A. (2013). *Takıntılarla başa çıkma*. Aylin Gündoğdu ve Pınar İşcen (Çev.), İstanbul: Psikonet.
- Rafaelli, E., Bernstein, D. P. & Young, J. (2013). *Şema terapi: Ayırıcı özellikler*. Miray Saşioğlu (Çev.), İstanbul:Psikonet.

- Ralevski, E., Sanislow, C. A., Grilo, C. M., Skodol, A. E., Gunderson, J. G., Tracie Shea, M., . . . & McGlashan, T. H. (2005). Avoidant personality disorder and social phobia: Distinct enough to be separate disorders? *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *112*, 208–214. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0447.2005.00580.x>
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, *35*(8), 741-756.
- Reich, J. (2009). Avoidant personality disorder and its relationship to social phobia. *Current Psychiatry Reports*, *11*, 89–93. <http://dx.doi.org/10.1007/s11920-009-0014-0>
- Reiss, D. (1997). Mechanisms linking genetic and social influences in adolescent development: Beginning a collaborative search. *Current Directions in Psychological Science*, *6*(4), 100-105.
- Rheingold, A. A., Herbert, J. D. & Franklin, M. E. (2003). Cognitive bias in adolescents with social anxiety disorder. *Cognitive Therapy and Research*, *27*(6), 639-655.
- Richardson, R. W. & Richardson, L. A. (1990). *Birth order and you*. British Columbia: International Self-Counsel Press.
- Riskind, J. H. (2007). Bilişsel terapi ve uygulamaları (7. Baskı). T. Özakkaş, (Ed.), *Genelleşmiş anksiyete bozukluğu*, içinde, (s.141-167). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Robarge, J. P., Reynolds, Z. B. & Groothuis, J. R. (1982). Increased child abuse in families with twins. *Research in Nursing and Health*, *5*, 119–203.
- Robin, M., Corroyer, D. & Casati I. (1996). Childcare patterns of mothers of twins during the first year. *Journal of Child Psychology Psychiatry*, *37*(4), 453-460.
- Robin, M., Josse, D. & Turrette, C. (1988). Mother-twin interaction during early childhood. *Acta Geneticae Medicae et Gemellologiae: Twin Research*, *37*(2), 151-159.
- Robin, M., Maner-Idrissi, G. & Corroyer, D. (1998). Mothers' representations of their 12-month-old twins and child-raising attitudes. *Infant Mental Health Journal*, *19*(1), 1-19.
- Ronalds, G. A., De Stavola, B. L. & Leon, D. A. (2005). The cognitive cost of being a twin: Evidence from comparisons within families in the Aberdeen children of the 1950s cohort study. *British Medical Journal*, *331*(7528), 1306.
- Rooney, R., Hay, D. & Levy, F. (2003). Small for gestational age as a predictor of behavioral and learning problems in twins. *Twin Research*, *6*, 46-54.

- Rosambeau, M. (1987). *How twins grow up*. Great Britain: St. Edmundsbury Press Ltd.
- Ross, R., Boughman, L.A., Corey, L.A., Nance, W.E., Christian, J.C. & Kang, K.W. (1980). Data from kinships of monozygotic twins indicate maternal effects on verbal intelligence. *Nature*, 283, 375-377.
- Roy, A. & Segal, N. L. (2001). Suicidal behavior in twins: a replication. *Journal of Affective Disorders*, 66(1), 71-74.
- Rowe, D. C. (1981). Environmental and genetic influences on dimenions of perceived parenting: A twin study. *Developmental Psychology*, 17, 203-208.
- Rowe, D. C., & Osgood, D. W. (1984). Heredity and sociological theories of delinquency: A reconsideration. *American Sociological Review*, 49(4), 526-540.
- Ruscio, A. M., Brown, T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B. & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: Results from the national comorbidity survey replication. *Psychological Medicine*, 38(01), 15-28.
- Rushton, J. P. & Bons, T. A. (2005). Mate choice and friendship in twins evidence for genetic similarity. *Psychological Science*, 16(7), 555-559.
- Russell, R. J., Wells, P. A., & Rushton, J. P. (1985). Evidence for genetic similarity detection in human marriage. *Ethology and Sociobiology*, 6(3), 183-187.
- Rutter, M. & Redshaw, J. (1991). Annotation: Growing up as a twin: Twin-singleton differences in psychological development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 32(6). 885-895.
- Rutter, M., Thorpe, K., Greenwood, R., Northstone, K., & Golding, J. (2003). Twins as a natural experiment to study the causes of mild language delay: I: Design; twin-singleton differences in language, and obstetric risks. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 44(3), 326-341.
- Sadock, B. J. (2012). *Kaplan&Sadock çocuk ve ergen psikiyatrisi kısaltılmış temel kitabı*. Tümer Türkbay (Çev.). Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.
- Sandbank, A . C. (2006). İkizler ve üçüzler psikolojisi. Psikolojisi dizisi. Ö. Akbaş, (Çev.). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları A.Ş.
- Santrock, J. (2012). *Yaşam boyu gelişim*. Galip Yüksel (Çev.). Ankara: Nobel.
- Sapmaz, F. (2006). *Üniversite öğrencilerinin uyumlu ve uyumsuz mükemmeliyetçilik özelliklerinin psikolojik belirti düzeyleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- Savran, C. (1993). *Sıfat listesinin (Adjective Check List) Türkiye koşullarına uygun dilsel eşdeğerlik, geçerlik, ve norm çalışması ve bir uygulama.* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Sayan, A. (2005). *Sosyal kaygıyla başa çıkma programının öğrencilerin sosyal kaygı ve depresyon düzeylerine etkisi.* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Scarr, S. (1969a). Social introversion-extraversion as a heritable response. *Child Development*, 40, 823-832.
- Scarr, S. (1969b). Effects of birthweight on later intelligence, *Social Biology*, 16, 249-256.
- Scarr, S. & McCartney, K. (1983). How people make their own environments: A theory of genotype→ environment effects. *Child Development*, 54(2), 424-435.
- Schave, B. & Ciriello, J. (1983). *Identity and intimacy in twins.* New York: Praeger.
- Schroeder, C. (1989). *Separation-individuation and identity in college-aged twins.*(Yayınlanmamış Doktora Tezi), Loyola University of Chicago, Chicago.
- Segal, N. (2000). *Enwined lives: Twins and what they tell us about human behavior.* New York: Penguin Putnam
- Segal, N. L. (2012). *Born together—reared apart: The landmark Minnesota twin study.* Cambridge: Harvard University Press.
- Segal, N. L., Hersberger, S. L. & Arad, S. (2003). Meeting one's twin: Perceived social closeness and familiarity. *Evolutionary Psychology*, 1, 70-95.
- Segal, N. L. & Ream, S. L. (1998). Decrease in grief intensity for decreased twin and nontwin relatives: An evolutionary perspective. *Personality and Individual Differences*, 25, 317-325.
- Segal, N. L. & Russell, J. M. (1992). Twins in the classroom: School policy issues and recommendations. *Journal of Educational and Psychological Consultation*, 3, 69-84.
- Sertelin-Mercan, Ç. (2007). *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş sosyal beceri eğitiminin ergenlerin sosyal kaygı düzeyine etkisi,* (Yayınlanmamış Doktora Tezi), İstanbul Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Shalev, R. S., Manor, O., Kerem, B., Ayali, M., Badichi, N., Friedlander, Y. & Gross-Tsur, V. (2001). Developmental dyscalculia is a familial learning disability. *Journal of Learning Disabilities*, 34, 59–65.

- Sheard, C., Cox, S., Oates, M., Ndukwe, G. & Glazebrook, C. (2007). Impact of a multiple, IVF birth on post-partum mental health: a composite analysis. *Human Reproduction*, 22(7), 2058-2065.
- Shedler, J. (2012). The efficacy of psychodynamic psychotherapy. *American Psychologist*, 65(2), 98-109
- Shirley, O. (2016). The effects of opposite sex twinship on the adult twin. *British Journal of Psychotherapy*, 32(1), 109-124.
- Showers, J. & McCleery, J. T. (1984). Research on twins: implications for parenting. *Child Care Health Development*, 10, 391-404.
- Siemon, M. (1980). The separation-individuation process in adult twins. *American Journal of Psychotherapy*, 34(3), 387-400.
- Siemon, M. & Adelman, M. B. (1986). Communicating the relational shift: Separation among adult twins. *American Journal of Psychotherapy*, 40, 96-109.
- Smith, B., Fowler, D. G., Freeman, D., Bebbington, P., Bashforth, H., Garety, P., ... & Kuipers, E. (2006). Emotion and psychosis: links between depression, self-esteem, negative schematic beliefs and delusions and hallucinations. *Schizophrenia Research*, 86(1), 181-188.
- Smith, L. B. & Thelen, E. (2003). Development as a dynamic system. *Trends in Cognitive Sciences*, 7(8), 343-348.
- Simon, N. M., Herlands, N. N., Marks, E. H., Mancini, C., Letamendi, A., Li, Z., ... & Stein, M. B. (2009). Childhood maltreatment linked to greater symptom severity and poorer quality of life and function in social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 26(11), 1027-1032.
- Soygüt, G., Karaosmanoğlu, A. & Çakir, Z. (2009). Erken dönem uyumsuz şemaların değerlendirilmesi: Young şema ölçeği kısa form-3'ün psikometrik özelliklerine ilişkin bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(1).
- Stangier, U., Heidenreich, T., Peitz, M., Lauterbach, W. & Clark, D. M. (2003). Cognitive therapy for social phobia: Individual versus group treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 41(9), 991-1007.
- Statham, D. J., Heath, A. C., Madden, P. A., Bucholz, K. K., Bierut, L., Dinwiddie, S. H., ... & Martin, N. G. (1998). Suicidal behaviour: an epidemiological and genetic study. *Psychological Medicine*, 28(04), 839-855.
- Stromswold, K. (2001). The heritability of language: A review and metaanalysis of twin, adoption, and linkage studies. *Language*, 77(4), 647-723.
- Stromswold, K. (2006). Why aren't identical twins linguistically identical? Genetic, prenatal and postnatal factors. *Cognition*, 101(2), 333-384.

- Stafford, L. (1987). Maternal input to twin and singleton children implications for language acquisition. *Human Communication Research*, 13(4), 429-462.
- Stein, M. B. (2006). An epidemiologic perspective on social anxiety disorder. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67(12), 3-8.
- Stein, M. B. & Chavira, D. A. (1998). Subtypes of social phobia and comorbidity with depression and other anxiety disorders. *Journal of Affective Disorders*, 50, 11-16.
- Stein, M. B., Jang, K. L. & Livesley, W. J. (2002). Heritability of social anxiety-related concerns and personality characteristics: A twin study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190(4), 219-224.
- Stewart, E. (2000) Towards the social analysis of twinship. *British Journal of Sociology*, 51(4), 719-737.
- Stopa, L. & Clark, D. M. (1993). Cognitive processes in social phobia. *Behaviour Research and Therapy*, 31(3), 255-267.
- Stopa, L. & Clark, D. M. (2000). Social phobia and interpretation of social events. *Behaviour Research and Therapy*, 38(3), 273-283.
- Swanson, P. B., Pearsall-Jones, J. G. & Hay, D. A. (2002). How mothers cope with the death of a twin or higher multiple. *Twin Research*, 5, 156-64.
- Şarman, G., Okay, I. & Yıldırım, F. M. (2014). *Çoğullarla a'dan z'ye yasam*. İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Şimşek, H. (2011). *Sosyal beceriler grup rehberliği programının sosyal kaygı düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi/Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şinik, O. P. (2011). *Sıra dışı hamilelik: İkiz hamileliği*. İstanbul: Ender Kitap
- Şipal, R. F., Yeğengil, C., & Toka, N. (2012). Okul öncesi dönemde aralarında yaş farkı olan ve ikiz kardeşler arasındaki kıskançlığın karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 3(5), 55-68.
- Thorpe, K., Golding, J., MacGillivray, I. & Greenwood, R. (1991). Comparison of prevalence of depression in mothers of twins and mothers of singletons. *British Medical Journal*, 302(6781), 875-878.
- Thorpe, K., Greenwood, R., Eivers, A., & Rutter, M. (2001). Prevalence and developmental course of 'secret language'. *International Journal of Language & Communication Disorders*, 36(1), 43-62.
- Thorpe, K., Rutter, M. & Greenwood, R. (2003). Twins as a natural experiment to study the causes of mild language delay: II: Family interaction risk factors. *Journal of Child Psychology Psychiatry* 44(3), 342-55.

- Tomasello, M., Mannle, S. & Kruger, A. C. (1986). Linguistic environment of 1-to 2-year-old twins. *Developmental Psychology*, 22(2), 169.
- Topp, M., Huusom, L. D., Langhoff-Roos, J., Delhumeau, C., Hutton, J. L. & Dolk, H. (2004). Multiple birth and cerebral palsy in Europe: A multicenter study. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 83(6), 548-553.
- Torgersen, A. M. & Janson, H. (2002). Why do identical twins differ in personality: shared environment reconsidered. *Twin Research*, 5(01), 44-52.
- Torgersen, S. (1979). The nature and origin of common phobic fears. *The British Journal of Psychiatry*, 134(4), 343-351.
- Torgersen, S., Kringlen, E. & Kramer V. (2001). The prevalence of personality disorders in a community sample. *Archives of General Psychiatry* 58, 590-596.
- Torvik, F. A., Welander-Vatn, A., Ystrom, E., Knudsen, G. P., Czajkowski, N., Kendler, K. S. & Reichborn-Kjennerud, T. (2016). Longitudinal associations between social anxiety disorder and avoidant personality disorder: A twin study. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(1), 114.
- Tournier, M. (2001). *Meteorlar*. Yaşar Avunç (Çev). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Tully, L. A., Moffitt, T. E., Caspi, A., Taylor, A., Kiernan, H. & Andreou, P. (2003). What effect does classroom separation have on twins' behavior, progress at school, and reading abilities. *Twin Research*, 7, 115-124.
- Tunakan, S., Yener, E., Erdentuğ, N. & Özerdim, M. N. (1955). Memleketimizde ikiz doğumu çoğunluğu üzerinde ilk deneme. *AÜ DTCF Dergisi*, 13, 17-19.
- Turan, M., Çilli, A. S., Aşkın, R., Herken, H., Kaya, N. & Kucur, R. (2000). Sosyal fobinin diğer psikiyatrik hastalıklarla birlikteliği. *Klinik Psikiyatri* 3(3), 170-175.
- Turner, S. M., Beidel, D. C. & Townsley, R. M. (1992). Social phobia: A comparison of specific and generalized subtypes and avoidant personality disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 326-331.
- Turner, S. M., Johnson, M. R., Beidel, D. C., Heiser, N. A. & Lydiard, R. B. (2003). The social thoughts and beliefs scale: a new inventory for assessing cognitions in social phobia. *Psychological Assessment*, 15(3), 384-391. <http://dx.doi.org/101037/1040-3590.15.3.384>
- Tuskan, M. K. & Colombel, G. (1979). The Twins. J. D. Nospitiz. (Ed). Basic Handbook of Child Psychiatry içinde. (s.393-396), New York: Basic Books Inc Puslishers

- Van Asselt, A. D., Dirksen, C. D., Arntz, A., Giesen-Bloo, J. H., van Dyck, R., Spinhoven, P., ... & Severens, J. L. (2008). Out-patient psychotherapy for borderline personality disorder: cost-effectiveness of schema-focused therapy v. transference-focused psychotherapy. *The British Journal of Psychiatry*, *192*(6), 450-457.
- Van Dam-Baggen, R. & Kraaimaat, F. (2000). Group social skills training or cognitive group therapy as the clinical treatment of choice for generalized social phobia?. *Journal of Anxiety Disorders*, *14*(5), 437-451.
- Vandell, D. L., Owen, M. T., Wilson, K. S. & Henderson, V. K. (1988). Social development in infant twins: Peer and mother-twin relationships. *Child Development*, *59*, 168-177.
- Vandenberg, S. G. & Wilson, K. (1979). Failure of the twin situation to influence twin differences in cognition. *Behavior Genetics*, *9*(1), 55-60.
- Van Leeuwen, M., Van Den Berg, S. M., van Beijsterveldt, T. C. & Boomsma, D. I. (2005). Effects of twin separation in primary school. *Twin Research and Human Genetics*, *8*(04), 384-391.
- Wallace, M. (1986). *The silent twins*. New York: Prentice Hall Press.
- Walther, F. J. (1988). Growth and development of term disproportionate small-for-gestational age infants at the age of 7 years. *Early human development*, *18*(1), 1-11.
- Warren, S. L., Schmitz, S. & Emde, R. N. (1999). Behavioral genetic analyses of self-reported anxiety at 7 years of age. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, *38*(11), 1403-1408.
- Weeks, J. W. & Howell, A. N. (2012). The bivalent fear of evaluation model of social anxiety: further integrating findings on fears of positive and negative evaluation. *Cognitive Behaviour Therapy*, *41*, 83-95. <http://dx.doi.org/10.1080/16506073.2012.661452>
- White, C. N., Gunderson, J. G., Zanarini, M. C. & Hudson, J. I. (2003). Family studies of borderline personality disorder: A review. *Harvard Review of Psychiatry*, *11*, 8-19.
- Wilson, A. L., Fenton, L. J., Stevens, D. C. & Soule, D. J. (1982). The death of a newborn twin: An analysis of parental bereavement. *Pediatrics*, *70*, 587-91.
- Wilson, R. S. (1977). Twins and siblings: Concordance for school-age mental development. *Child Development*, *48*(1), 211-216.
- Wilson, R. S. (1975). Twins: Patterns of cognitive development as measured on the wechsler preschool and primary scale of intelligence. *Developmental Psychology*, *11*(2), 126.

- Wilson, R. S. (1983). The Louisville twin study: Developmental synchronies in behavior. *Child Development*, 54(2), 298-316.
- Wilson, R. S., Brown, A. M., & Matheny Jr, A. P. (1971). Emergence and persistence of behavioral differences in twins. *Child Development*, 42(5), 1381-1398.
- Wilson, G. D., Rust, J. & Kasriel, J. (1977). Genetic and family origins of humor preferences: A twin study. *Psychological Reports*, 41(2), 659-660.
- Winestine, M. C. (1969). Twinship and psychological differentiation. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, 8(3), 436-455.
- Withrow, R., & Schwiebert, V. L. (2005). Twin loss: Implications for counselors working with surviving twins. *Journal of Counseling and Development*, 83(1), 21-28
- Witkin, H. A. & Goodenough, D. R. (1981). Field dependent-independent. *Journal of Educational Psychology*, 75(5).
- Wittchen, H. U., Kessler, R. C., Pfister, H., Höfler, M. & Lieb, R. (2000). Why do people with anxiety disorders become depressed? A prospective-longitudinal community study. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 102(406), 14-23.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B. & Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: Prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine*, 29(02), 309-323.
- Yıldırım, A. Y. & Şimşek, H. (2000). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, T. (2006). *Sosyal kaygı düzeyi yüksek üniversite öğrencilerine uygulanan kısa-yoğun-acil psikoterapinin etkinliğinin incelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yokoyama, Y., Shimizu, T., & Hayakawa, K. (1995). Maternal partial attachment for one of a pair of twins and the influence of child caring environments. *Nippon-Koshu Eisei-Zasshi*, 2, 104-12.
- Young, J. E. (1990). *Cognitive therapy for personality disorders: a schema-focused approach*. Sarasota, FL: Professional Resource Exchange.
- Young, J. E., & Klosko, J. S. (2011). *Hayatı yeniden keşfetin*. Sandy Kohen ve Diana Güler (Çev.). İstanbul:Psikonet
- Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2013). *Şema terapi*. Tuğrul Veli Soylu (Çev.). Litera Yayıncılık, İstanbul.

- Ystrom, E., Barker M. & Vollrath M. E. (2012). Impact of mothers' negative affectivity, parental locus of control, and child-feeding practices on dietary patterns of three-year-old children. The MoBa Cohort Study. *Maternal & Child Nutrition*, 8(1), 103-114.
- Ystrom, E. (2012). Breastfeeding cessation and symptoms of anxiety and depression: a longitudinal cohort study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 12(1), 36, DOI: 10.1186/1471-2393-12-36
- Ystrom, E., Niegel, S. & Vollrath, M. E. (2009). The impact of maternal negative affectivity on dietary patterns of 18-month-old children in the norwegian mother and child cohort study. *Maternal & Child Nutrition*, 5(3), 234-242.



EKLER

EK-1

BİLİŞSEL DAVRANIŞCI YAKLAŞIMA DAYALI OLARAK HAZIRLANAN SOSYAL KAYGI İLE BAŞAÇIKMA GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PLANI

Programın Kuramsal Alt Yapısı: Bilişsel-Davranışçı yaklaşım

Grubun organizasyonu

Yer: Hüseyin Çelik Anadolu İmam Hatip Lisesi

Toplam süre: 12 Hafta

Oturum sayısı 12

Oturum süresi: 90 dakika

Grup katılımcı sayısı: 8 (4 çift ikiz)

Oturum sıklığı: Haftada bir kez

Programın Genel Amacı

- 1- İkiz bireylerin kendilerini, ikizlerini ve diğer grup üyelerini tanımaları ve anlamaları
- 2- İkiz bireylerin sosyal kaygıya yönelik bilgi sahibi olmaları,
- 3- İkiz bireylerin kendilerinde sosyal kaygı oluşturan durumları tanımaları ve bu durumlarda bedenlerinin verdiği tepkileri tanımaları,
- 4- İkiz bireylerin ikizleriyle ve diğer bireylerle olan sosyal ilişkilerinde yaşadıkları kaygıların sadece kendilerinde olmadığı, başka bireylerin de bu kaygıları yaşayabildiklerini anlamaları,
- 5- İkiz bireylerin sosyal kaygı yaşamalarını tetikleyen otomatik düşüncelerinin farkına varmaları,
- 6- İkiz bireylerin sosyal kaygıya yönelik olumsuz temel inançların değiştirilmesi,
- 7- İkiz bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygılarını gidermek için mantık dışı düşüncelerini tanıyarak bu düşüncelerle mücadele etmeleri ve yerini mantıklı düşüncelerle değiştirmeleri,

- 8- İkiz bireylerin sosyal durumlara uygun sosyal beceriler göstererek girişken davranış becerileri kazanma,

Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma Grubunun Kuralları

- 1- Grup haftada bir kez Çarşamba günleri toplanacak ve oturumlar 90 dakika sürecektir.
- 2- Grubun tüm üyelerini zorunlu haller dışında grup oturumlarına düzenli olarak katılacaktır.
- 3- Grupta konuşulanlar gizlidir, “Burada konuşulanlar burada kalır.”
- 4- Her üyenin duygu, düşünceleri ve yaşantılarını içtenlikle ifade etmesi gerekir. Grup üyeleri bu durumda birbirlerine saygılı olmalı, anlatan grup üyesini dinlemeli ve sözünü kesmemelidir.
- 5- Grup paylaşımları esnasında grup üyelerinin birbirlerini yargılamak yerine ortak ya da benzer yaşantıları paylaşımları beklenir.
- 6- Grupta “Ben” ile başlayan cümleler kullanmak önemlidir.
- 7- Grupta grup lideri ile grup üyeleri arasında hoşgörülü ilişki kurmaya özen gösterilmelidir.
- 8- Grup üyelerinin verilen ev ödevlerini yaparak gruba gelmesi beklenir.

Oturum 1

Amaç: Grubu oluşturma, sosyal kaygıları tanıma

Kazanımlar:

- Grup üyeleri tanışır.
- Bireysel amaçlar belirlenir.
- Grup üyeleri grupta olma amaçları ve grup içeriğini hakkında bilgi sahibi olur.
- Sosyal kaygı ve normal kaygı arasındaki farkları bilir.
- Sosyal kaygının temel özelliklerini bilir.

Kullanılan Materyaller:

- Programın Amaçları Formu (EK-1)
- Grubun Kuralları Formu (EK-2)
- Yaka Kartı (EK-3)
- Sosyal Kaygıyı Tanıma Formu (EK-4)
- Kişisel Kayıt Diski (EK-5)
- Ev Ödevi Formu (EK-6) Sosyal Kaygı yaşadıkları durumlara örnekler verip, bu durumlarda neler hissettiklerini yazacaklar
- Kapaklı Dosya ve Pankart

Süreç:

- 1- Danışanlara grup çalışması ve oturumlar hakkında ilgi verilerek programın amaçları formu (EK-1) verilir.
- 2- Grup kuralları hakkında bilgi verilerek Grup Kuralları formu (EK-2) danışanlara verilir. Danışanların eklemek istediği kurallar olup olmadığı sorulur. Varsa eğer bu kuralları listenin altına yazmaları istenir.
- 3- Danışanlara grupta uyguladıkları formları koymaları için birer dosya verilir.
- 4- Her oturum için bir grup sloganı belirleneceği anlatılır, ilk sloganı grup lideri yazar.
- 5- Yaka kartı formu (EK-3) dağıtılarak ilgili yerleri doldurmaları ve yakalarına asmaları istenir.
- 6- Danışanların annelerinin ikiz çocukları doğduğunda ne hissettiklerini ve neler yaşadıklarını anlatmaları ve doğum hikâyeleri ile isimlerinin koyulma hikâyelerini anlatmaları istenir.
- 7- Sosyal kaygının ne olduğu, normal kaygıdan farkının neler olduğu hakkında bilgi verilerek Sosyal Kaygıyı Tanıma Formu (EK-4) dağıtılır ve grup lideri sosyal kaygının nasıl ortaya çıktığını ne nasıl devam ettiğini anlatır.

- 8- Kişisel Kayıt Diski Formu (EK-5) dağıtılarak formun arkasında yer alan kategorilerden 3 tanesini diskin üzerine yazmaları istenir. Diskin üzerinde bulunan diğer 3 kategoriye de grup sona erdiğinde bu gruptan neler öğrenerek çıkacaklarını yazmaları istenir.
- 9- Grup üyelerine sosyal kaygı yaşadıkları durumları düşünceleri ve Ev ödevi formuna (EK-6) yazmaları istenilerek ödevlendirme yapılır.
- 10- Grup üyelerinin ortak belirleyeceği ve ödevini en iyi yapan kişiye verilecek hediye üzerinde konuşularak hediye ne olacağı kararlaştırılır.
- 11- Grup oturumu özetlenerek sonlandırma yapılır.



EK-1

Programın Genel Amaçları Formu

Programın Genel Amacı

- 1- İkiz bireylerin kendilerini, ikizlerini ve diğer grup üyelerini tanımaları ve anlamaları
- 2- İkiz bireylerin sosyal kaygıya yönelik bilgi sahibi olmaları,
- 3- İkiz bireylerin kendilerinde sosyal kaygı oluşturan durumları tanımaları ve bu durumlarda bedenlerinin verdiği tepkileri tanımaları,
- 4- İkiz bireylerin ikizleriyle ve diğer bireylerle olan sosyal ilişkilerinde yaşadıkları kaygıların sadece kendilerinde olmadığı, başka bireylerin de bu kaygıları yaşayabildiklerini anlamaları,
- 5- İkiz bireylerin sosyal kaygı yaşamalarını tetikleyen otomatik düşüncelerinin farkına varmaları,
- 6- İkiz bireylerin sosyal kaygıya yönelik olumsuz temel inançların değiştirilmesi,
- 7- İkiz bireylerin sosyal ortamlarda yaşadıkları kaygılarını gidermek için mantık dışı düşüncelerini tanıyarak bu düşüncelerle mücadele etmeleri ve yerini mantıklı düşüncelerle değiştirmeleri,
- 8- İkiz bireylerin sosyal durumlara uygun sosyal beceriler göstererek girişken davranış becerileri kazanma,

EK-2

Sosyal Kaygı ile Başa Çıkma Grubunun Kuralları

- 1- Grup haftada bir kez Çarşamba günleri toplanacak ve oturumlar 90 dakika sürecektir.
- 2- Grubun tüm üyelerini zorunlu haller dışında grup oturumlarına düzenli olarak katılacaktır.
- 3- Grupta konuşulanlar gizlidir, “Burada konuşulanlar burada kalır.”
- 4- Her üyenin duygu, düşünceleri ve yaşantılarını içtenlikle ifade etmesi gerekir. Grup üyeleri bu durumda birbirlerine saygılı olmalı, anlatan grup üyesini dinlemeli ve sözünü kesmemelidir.
- 5- Grup paylaşımları esnasında grup üyelerinin birbirlerini yargılamak yerine ortak ya da benzer yaşantıları paylaşımları beklenir.
- 6- Grupta “Ben” ile başlayan cümleler kullanmak önemlidir.
- 7- Grupta grup lideri ile grup üyeleri arasında hoşgörölü ilişki kurmaya özen gösterilmelidir.
- 8- Grup üyelerinin verilen ev ödevlerini yaparak gruba gelmesi beklenir.

Eklemek istedikleriniz varsa belirtiniz.

Ad-Soyad

İmza

EK-3

Yaka Kartı

Adım:
Soyadım:
İkizimin Adı:



SOSYAL KAYGIYI TANIMA FORMU

Sosyal Kaygı nedir? Her insanın, çeşitli sosyal durumlarda rahatsızlık yaşayabileceği anlar olur. Ancak, bu rahatsızlık sık olarak yaşıyorsa ve bireyin yaşamını sınırlandırıyorsa, o zaman sosyal kaygının varlığından bahsedebiliriz.

En fazla yaşanan ve temel insan korkularından biri olan sosyal kaygı, kişinin çeşitli sosyal ortamlarda uygun olmayan biçimde davranacağına, başkaları tarafından olumsuz (aptal zavallı, beceriksiz vs.) değerlendirileceğine ilişkin olumsuzluk beklentisiyle yaşadığı bir rahatsızlık ve gerilim durumudur.

Sosyal Kaygı hangi durumlarda yaşanır?

Sosyal kaygının yaşandığı sosyal durumlar kişiden kişiye değişebilir. Bu durumlar dört temel grupta incelenebilir.

1. Resmi Konuşma ve Etkileşimler:

Resmi bir makam önünde konuşmak, sahne performansı göstermek, resmi bir gruba rapor vermek, bir toplantıda konuşma yapmak gibi.

2. Resmi olmayan konuşma ve etkileşimler:

Resmi olmayan davet yada toplantıya gitme, yabancılarla tanışma, birileri ile bar vb yerlerde toplanmak gibi.

3. Kendine güvenli etkileşimler:

Haksızlığa uğradığı zaman hakkını aramak, bozuk bir malı geri vermek, ısrarlı bir satıcıyı reddetmek gibi kendine güvenli davranışların gösterilmesi gereken durumlar.

4. Davranışların gözlemlendiği durumlar:

Çalışırken, yazı yazarken, yemek yerken, birşeyler içerken ya da başka herhangi bir eylemi yaparken başkaları tarafından gözlenme sonucu ortaya çıkan durumlar.

BIYOLOJİK

Genetik ve biyokimyasal dengesizlikler nedeniyle oluşan yatkınlık

ÇEVRESEL

Sosyal durumlara ilişkin olumsuz deneyimler, başkalarını gözleyerek öğrenme, sosyal

Olumsuz değerlendirilme reddedilme

Devam etmesini sağlayan etkenler

BİLİŞLER

Olumsuz beklentiler
(Bir aptal gibi davranacağım, rezil olacağım, kimse benimle birlikte olmak

DUYGULAR

Isteksizlik,
ümitsizlik, yalnızlık,
korku vs.

FIZYOLOJİ

Terleme,
titreme, kalp
atımında
hızlanma, kızarma,
bas dönmesi,

DAVRANIŞLAR

Kaçınma, uyumsuz
davranışlar, tutuk
davranma, geri
çekilme

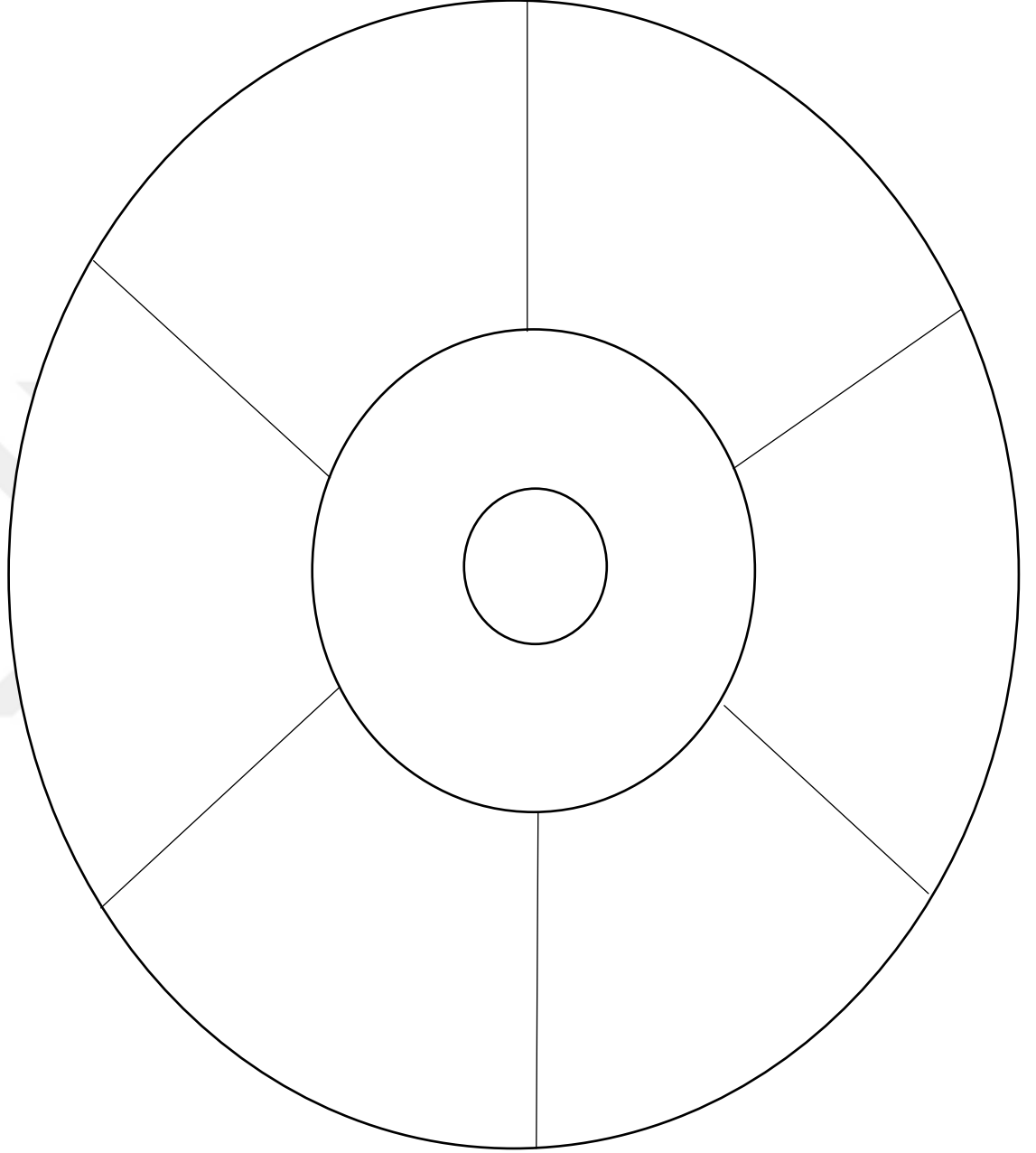
Sosyal Kaygı Nasıl Gelişir?

Sosyal kaygı yaşam üzerinde hangi sınırlandırıcı sonuçlara yol açar?

Kişiler arası ilişkilerin kurulamaması, yalnızlık, okul başarısının düşmesi, meslekle ve evlilikle ilgili zorlukların yaşanması, diğer sağlık sorunları ve madde bağımlılığı vs.

EK-5

Kişisel Kayıt Diski



(Morganett, 2005)

Kişisel Kayıt Formuna Yazılabilecek Kategoriler (Lütfen bu listeden 6 kategori seçerek diskette ayrılan kısımlara yazınız. Bu kategorilerden biri mutlaka “gruptan kazanmayı umduğum şey” olsun.)

- En sevdiğim şarkı
- Arkadaşlarımla gitmeyi en çok istediğim yer
- En iyi arkadaşım
- Doğum tarihim
- En sevdiğim hayvanlar veya beslemek istediğim hayvanlar
- Yaşadığım en güzel olay
- En sevdiğim ders
- En sevdiğim spor dalı
- En sevdiğim film
- En sevdiğim artist
- En sevdiğim yemek
- Doğduğum yer
- En sevdiğim yer
- En sevdiğim şarkıcı
- En sevdiğim şarkı
- Yaşamak istediğim yer
- Gruptan kazanmayı beklediğim şey

EK-6

Ev Ödevi Formu

*****Sosyal Kaygıyı Tanıma Formunu okuyunuz...

Günlük hayatta karşılaştığınız sosyal kaygı örneklerini aşağıya yazınız.

1.....
.....

2.....
.....

3-
.....
.....

4-
.....
.....

5-

.....
.....

6-

.....
.....

Örneğin;

- Öğretmenin anlattığı bir konuyu anlamadım. Dersten sonra aradım ama öğretmenler odasında olduğunu öğrendim. Ancak oda çok kalabalıktır diye kapıdan geri döndüm.
- Okul sonrası bineceğim otobüsü beklemek için durağa doğru yürüyordum. O sırada bir otobüs geçti. Acaba benim otobüsüm mü diye düşündüm ama durak çok kalabalıktı, birilerine sormaya çekindim.

Oturum 2

Amaç: Sosyal kaygı sırasında vücutlarında meydana gelen değişimleri fark edebilme

Kazanımlar

- Grup üyeleri sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda yaşadıkları fiziksel değişiklikleri tanır.
- Fiziksel değişikliklere müdahale edebilmek için nefes alma ve kas gevşetme tekniklerini öğrenir.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- Gevşeme egzersizi cd si
- EK-7
- EK-8

Süreç

- 1- 1. Oturumun özeti yapılır.
- 2- Ev ödevleri sorulur ve ödevi en iyi yapan kişiye belirlenen hediye verilir.
- 3- Grubun amaçları göz önüne alınarak ikinci grup sloganının ne olması gerektiği sorulur ve grup üyelerinin belirlediği ikinci slogan duvara yapıştırılır.
- 4- Buz kırıcı aktivite olarak “BOM” oyunu oynanır.
- 5- Ev ödevlerinde belirtilen sosyal kaygı örneklerini yaşarken vücutlarının verdiği tepkiler üzerine konuşulur.
- 6- Danışanların belirttiği sosyal kaygı örneklerinden biri grupta rol oynanır. Her grup üyesinin bir rol alması sağlanır.
- 7- Sosyal kaygının ne olduğu hakkında konuşulur, genel bilgi verilir.
- 8- Sosyal kaygı yaşandığı durumlarda vücudumuzun verdiği tepkiler üzerinde durulur.
- 9- EK-7 dağıtılır ve sosyal kaygı yaşadıklarında hangi duyguları yaşadıkları sorulur.
- 10- EK-8 verilir ve sosyal kaygı durumlarında yaşayabilecekleri fiziksel değişiklikler üzerine konuşulur.

- 11- Grup üyelerine nefes alma teknikleri hakkında soru cevap yöntemi kullanılarak bilgilendirme yapılır.
- 12- Türk Psikologlar Derneği'nin gevşeme egzersizleri müziklerinin olduğu cd dinletilerek gevşeme egzersizi yapılır.
- 13- Ev ödevi olarak danışanlara da verilen gevşeme egzersizi cd sini dinlemeleri ve sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda nefes egzersizleri yapmaları, bu durumları da yazıp bir sonraki oturuma getirmeleri istenir.
- 14- Oturum özetlenerek değerlendirilir ve sonlandırılır.



EK-7

En son hangi sosyal kaygıyı yaşadınız?

.....

.....

.....

.....

.....

Hayatınız boyunca sosyal kaygıyı en yoğun yaşadığınız yaşantınız nedir?

.....

.....

.....

.....

Sosyal kaygı yaşadığınız bu durumda hangi duyguları hissettiniz?

Öfke	
Utangaçlık	
Korku	
Üzüntü	
Şaşkınlık	
Endişe	
Kaygı	
Panik	
Gerginlik	
Dışlanmışlık	

EK-8

Sosyal kaygı yaşadığınız bu durumlarda vücudunuzun gösterdiği fiziksel belirtiler nelerdir?

Yüzde kızarmalar



Kalp çarpıntısı



Yutkunamama



Titreme



Nefes alamama



Kekeleme



Baş ağrısı



Baş dönmesi



Bulantı



Oturum 3

Amaç: İletişime yardımcı ipuçlarını bilme.

Kazanımlar

- Danışanlar iletişim becerilerini geliştirir.
- Bir sohbeti başlatır ve sürdürür.
- Sözsüz ve sözlü iletişimi bilir.
- Düşüncelerini ve duygularını ifade ederken kullandığı beden dilini tanır.
- Sen dili, ben dilini öğrenir.
- Etkili dinleme becerisi kazanır.
- Dinlerken göz teması kurar.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-9 , EK-10

Süreç

- 1- 2. Oturumun özeti yapılır.
- 2- Grup amaçları dahilince grup sloganı kararlaştırılır ve pankart olarak duvara asılır.
- 3- Buz kırıcı etkinlik olarak Heykel oyunu oynanır. Bu oyunda her grup üyelerinden insanların kalabalık olarak bulunduğu bir yerdeki bir heykel olmaları istenir. Seçtikleri heykelin kalabalık ve insanlar karşısında verdiği tepkiler konuşulur. Daha sonra heykel dile gelir ve kendini anlatır.
- 4- Sözsüz iletişim hakkında bilgi verilir. Mimikler, jestler, yüz ifadeleri, baş hareketleri gibi bedensel tepkiler anlatılır.
- 5- Sözsüz iletişimin ve beden dilinin rolü anlatılarak buna dair bir video izletilir.
- 6- Beden dilinin önemi anlatılır ve örnek beden dili hareketleri gösterilir.
- 7- Grup üyelerine sırasıyla birer duygu söylenir. Bu duyguyu jest mimikler ve beden dilini kullanarak diğer grup üyelerine anlatması istenilir.
- 8- Sen Dili Ben Dili kavramları ve aralarındaki ilişkiler anlatılır.
- 9- Öğrencilerden Sen Dili Ben Dili ne dair örnekler vermeleri istenilir.
- 10- Öğrencilere Sen Dili Ben Dili örneklerinin olduğu EK-9 dağıtılır. Ekte yer alan örneklere uygun olarak Sen Dili Ben Dili uygulaması yapmaları istenir.
- 11- Etkili dinleme stratejileri hakkında bilgi verilir.
- 12- İyi bir dinleyicinin özellikleri hakkında bilgi verilir. EK-10 grup üyelerine dağıtılır.
- 13- Grup üyelerinden birinden sosyal kaygı yaşadığı bir anını gruba anlatmasını istenir. Bu sürede grubun yarısından etkili şekilde dinlemesi istenirken diğer yarısından tam tersi davranması istenir. Uygulama sonrası konuşan grup üyesinin hisleri üzerinde konuşulur.
- 14- Sözsüz iletişim, sözlü iletişim ve etkili iletişim hakkındaki uygulamaları bir hafta boyunca tekrarlamaları istenir.
- 15- Oturumun değerlendirmesi yapılarak özetlenir.

EK-9

<p>1-Kart: Kardeşin odana girip eşyalarını karıştırmış ve sen özel eşyalarının karıştırıldığını düşünerek çok sinirlendin. Sen Dili.....</p>	<p>1-Kart: Kardeşin odana girip eşyalarını karıştırmış ve sen özel eşyalarının karıştırıldığını düşünerek çok sinirlendin. Ben Dili.....</p>
<p>3-Kart: Bir arkadaşın notlarını geçirmek için defterini aldı ve ertesi gün derse getireceğini söyledi fakat unuttu ve derste senin deftersiz olduğunu fark eden öğretmen tarafından azarlandın. Sen Dili.....</p>	<p>3-Kart: Bir arkadaşın notlarını geçirmek için defterini aldı ve ertesi gün derse getireceğini söyledi fakat unuttu ve derste senin deftersiz olduğunu fark eden öğretmen tarafından azarlandın. Ben Dili.....</p>
<p>5-Kart: Annen sana sürekli olarak yan komşunun oğlunun ne kadar efendi, çalışkan ve söz dinleyen bir çocuk olduğunu söylüyor. Sen Dili.....</p>	<p>5-Kart: Annen sana sürekli olarak yan komşunun oğlunun ne kadar efendi, çalışkan ve söz dinleyen bir çocuk olduğunu söylüyor. Ben Dili.....</p>
<p>7-Kart: Arkadaşın randevunuza geç kaldı, yarım saat bekledikten sonra gitmeye karar verdin. Tam giderken onun koşarak geldiğini gördün. Sen Dili.....</p>	<p>7-Kart: Arkadaşın randevunuza geç kaldı, yarım saat bekledikten sonra gitmeye karar verdin. Tam giderken onun koşarak geldiğini gördün. Ben Dili.....</p>
<p>9-Kart: Sıra arkadaşın derste sürekli arka sıradakilerle konuşuyor ve senin dersi dinlemeni engelliyor. Bir iki kez ikaz etmene rağmen susmadı. Sen Dili.....</p>	<p>9-Kart: Sıra arkadaşın derste sürekli arka sıradakilerle konuşuyor ve senin dersi dinlemeni engelliyor. Bir iki kez ikaz etmene rağmen susmadı. Ben Dili.....</p>
<p>11-Kart: Ne zaman kardeşinle tartışmaya başlasan annen gelip seni susturuyor. Ve haklı olsan bile kardeşinin küçük olduğunu ve bir büyük olarak senin onu idare etmen gerektiğini söylüyor. Sen Dili.....</p>	<p>11-Kart: Ne zaman kardeşinle tartışmaya başlasan annen gelip seni susturuyor. Ve haklı olsan bile kardeşinin küçük olduğunu ve bir büyük olarak senin onu idare etmen gerektiğini söylüyor. Ben Dili.....</p>
<p>13-Kart: Yan sınıftan bir arkadaşın senden habersiz çizim cetvelini alıp gidiyor. Derste fark ediyorsun ve cetvelin olmadığı için zor durumda kalıyorsun. Sen Dili.....</p>	<p>13-Kart: Yan sınıftan bir arkadaşın senden habersiz çizim cetvelini alıp gidiyor. Derste fark ediyorsun ve cetvelin olmadığı için zor durumda kalıyorsun. Ben Dili.....</p>

(Erkan & Kaya, 2009)

EK-10

İYİ BİR KONUŞMACI OLMAK İÇİN:

- Konuşmadan önce ne söylemek isteyeceğinizi düşünün.
- Sizi inleyen kişinin sizi duyabileceği kadar yüksek sesle konuşun.
- Hızlı olmayan ancak çok da yavaş olmayan bir sesle konuşun.
- Konuştuğunuz kişinin yüzüne bakın.
- Bildiğiniz ve sizin için önemli olan konularda konuşun.
- Önemli kelimeleri ve fikirleri vurgulamak için ses tonunuzda inişlere ve çıkışlara yer verin.
- Dinleyicinin sizin aktardıklarınızı izleyip izlemediğini tartın.

İYİ BİR DİNLEYİCİ OLMAK İÇİN:

- Yüzünüzü konuşmacıya dönün.
- Konuşmacının gözlerine bakın.
- Kendinizi germeyin ama dikkatli olun.
- Konuşmacının sözlerini dinleyin ve ne söylediğini zihninizde canlandırmaya çalışın.
- Konuşmacının sözünü kesmeyin, söyleyeceğiniz bir şey varsa onun sözünün bitmesini bekleyin.
- Konuşma sırası size geldiğinde konuyu değiştirmeyin, aynı konuda devam edin. Sizin getirmek isteyeceğiniz farklı bir konu varsa bunu konuşmacının getirdiği konuya ilişkin tepkilerinizi verdikten sonra yeni bir konu olarak dile getirin.
- Anlamadığınız bir şey olursa, konuşmacı durakladığında ya da sözünü bitirdiğinde bunu sorun.
- Konuşmacının duygularını ve içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışın.
- Konuşmacıya, sizin onu dinlediğinizi belirtmek için zaman zaman onun söylediklerini özetleyerek ona iletin.
- Konuşmacıya, sözleri tamamlandığında geribildirimde bulunun.

(Erkan, 2005)

Oturum 4

Amaç: Duyguları tanıma durumlar karşısında uygun duygusal tepkileri verme

Kazanımlar

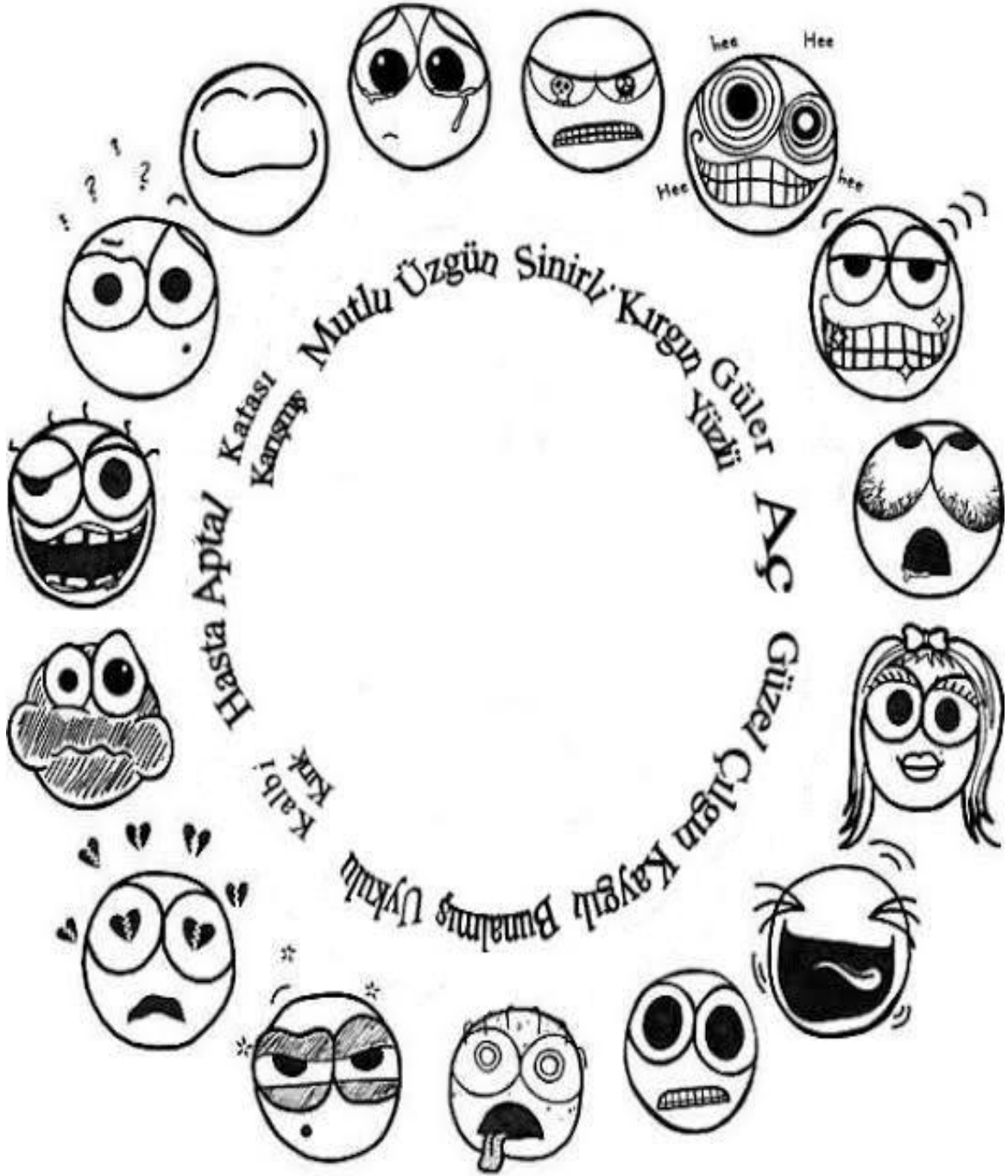
- Danışanlar duygularını tanırlar.
- Sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda gösterdikleri duygusal tepkileri bilir.
- Duygularını ifade etme becerisi kazanırlar.
- Olaylar karşısında duygularını kontrol ederler.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- Duygu kartları
- Mektup zarfları
- EK-11
- EK-12
- EK-13

Süreç

- 1- 3. Oturumun özeti yapılır.
- 2- Grup amaçları dahilince grup sloganı kararlaştırılır ve pankart olarak duvara asılır.
- 3- Buz kırıcı etkinlik olarak Değişiklikleri Fark Etme oyunu oynarlar. Grup üyelerinden biri arkasını döner, o sırada grup üyelerinden birinde bir değişiklik yapılır ve grup üyesi bu değişikliği bulmaya çalışır.
- 4- Farklı duygular üzerine konuşulur.
- 5- Duyguları ifade etmenin önemi üzerinde konuşulur. EK-11 danışanlara dağıtılır.
- 6- Örnek durumlarda yaşanabilecek duygular için EK-12 danışanlara dağıtılarak uygulama yapılır.
- 7- Duygu kartları oyunu oynanır. Mektup zarfları içine koyulan farklı duygulardan birini çeken danışanlar o duyguyu yaşadıkları bir hatıralarını grupla paylaşırlar.
- 8- Konuşmalarda duyguların ifadesi üzerine konuşulur ve içeriğin yansıtılması hakkında bilgi verilir.
- 9- EK-13 danışanlara dağıtılarak durumlar karşısında içerik yansıtması yöntemini kullanmanın iletişimi devam ettirici yönü üzerine konuşulur.
- 10- Sosyal kaygı yaşadığımız durumlarda hangi duygusal tepkileri verdikleri üzerine konuşulur.
- 11- Grup üyelerine kendilerini rahatsız eden duygusal tepkilerinin olup olmadığı sorulur.
- 12- İstenmeyen duyguların kontrol edilmesi hakkında bilgi verilir.
- 13- İstenmeyen duyguların istenilen duygularla değiştirilmesi için yapılacak yöntemler üzerinde konuşulur.
- 14- Sosyal kaygı durumlarında verilen duygusal tepkiler rol oynama yöntemi ile canlandırılır.
- 15- Oturum değerlendirmesi ve özetlemesi yapılarak sonlandırılır.



Hadi Bunları da Birlikte Çizelim

Şaşkın	Yorgun
Suçlu	Kızgın
Ütanmış	Sıkılmış
Umutlu	Hayalperest

EK-12

Neler Hissederdim?

1- Okulunuzun basketbol takımında olmayı çok istiyorsunuz. Bunun için bir senedir okul biter bitmez sahada antrenman yapıyorsunuz. Nihayet takıma seçilme günü geldi. Elemelerde çok iyi bir performans gösterdiniz ancak takıma seçilenler listesi panoya asıldığında adınızın olmadığını gördünüz. Neler hissederdiniz?

.....
.....
.....
.....

2-Matematik sınavındasınız. Çok iyi çalıştınız ve bu sınavdan yüksek bir puan alacağınızdan eminsiniz. Ancak sınavda yanındaki arkadaşınız sizden sürekli kopya istiyor ama siz sınavınıza odaklanıp onun söylediklerini duymazdan geliyorsunuz. Öğretmen sınav sonucunu açıkladığında ise çok düşük bir not aldığınızı öğrenince öğretmeninize bunun sebebini soruyorsunuz. O ise sınavda sürekli arkadaşınızla konuştuğunuzu ondan kopya istediğinizi söylüyor. Neler hissederdiniz?

.....
.....
.....
.....

3- İkiniz ile çok iyi anlaşıyorsunuz. Sizden hiçbir şey gizlemiyor. Ancak bir gün başka bir arkadaşınız yanınıza geliyor ve ikizinizin tuvalette sigara içtiğini söylüyor. Hemen tuvalete gidiyorsunuz ve ikizinizi sigara içerken görüyorsunuz. O ise uzun zamandır sigara kullandığını ama bunu sizden sakladığını söylüyor. Neler hissederdiniz?

.....

.....

.....

.....

4- YGS/YLS ye hazırlanıyorsunuz. Bunun için okuldaki kurslara devam etmeniz gerekiyor ama bu kurslar ya hafta sonu ya da hafta içi dersten sonra yapılıyor. Anne-babanıza bu durumu açıklıyorsunuz onlar da önce size izin veriyor ama daha sonra vazgeçiyor ve küçük kardeşinize bakmanız gerektiğini bu yüzden hem hafta sonu hem de hafta içi okuldan sonra evde olmanız gerektiğini söylüyor. Neler hissederdiniz?

.....

.....

.....

.....

EK-13

İçerik Yansıtması

- 1- Sınıftakiler hep birbirleriyle alay ediyorlar, kavga ediyorlar. Ne zaman iyi ne zaman kötü davranacakları belli olmuyor. Bu yüzden bir an önce dersler bitsin de eve gideyim diye sabırsızlanıyorum.

Örnek: Sınıfta çok huzursuzsun ve bir an önce bu huzursuz ortamdan kurtulup evine gitmek için can atıyorsun.
- 2- İkizinin senden habersiz odana girip sana ait kolyeyi izinsiz şekilde aldığını öğreniyorsun. İkizine sorduğunda kolyeyi birkaç saat takip sonra yerine bıraktığını söylüyor ama sen kolyeyi bir türlü bulamıyorsun.
- 3- Arkadaşının sana verdiği bir sırrı, başla bir ortamda yanlışlıkla ağzından kaçırıyorsun. Arkadaşın da sırrını başkalarına anlattığını duyup bir daha seninle konuşmuyor.
- 4- Edebiyat öğretmenin okulunuzda düzenlenen programda seni konuşmacı olarak seçti. Tüm konuşmanı hazırladın. Ertesi gün konuşma yapacaksın.
- 5- Anne babanın mutfakta seninle ilgili bir konuda kavga ettiklerini duydun. Biri senin haklı olduğunu düşünüyor, diğeri ise senin suçlu olduğunu düşünüyor.
- 6- Sınıf arkadaşın bir doğum günü partisi veriyor ve sınıfta davet edilmeyen tek kişi sensin.
- 7- Edebiyat dersinde verilen bir kompozisyon ödevini çok güzel yaptığını düşünüyorsun ancak öğretmenin sınıfta seni herkesin içinde sert şekilde eleştiriyor.
- 8- Sınıfınıza yeni bir kız geliyor. Sen onun çok iyi biri olduğunu söylüyorsun ancak ikizin ve diğer arkadaşların o kızdaki hiç hoşlanmıyor ve senin onunla arkadaşlık etmeni istemiyor.
- 9- Öğle yemeği için kantinden sandviç ve meyve suyu alıyorsun. Ancak o sırada bir bardak meyve suyunu yanlışlıkla üzerine döküyorsun. Herkes sana bakıyor.
- 10- En yakın arkadaşın okula geliyor ve babasının tayini çıktığı için başka bir şehre taşınacaklarını söylüyor.

Oturum 5

Amaç: Sosyal kaygı yaşamaları üzerinde etkisi olan olumsuz otomatik düşünce ve sistematik düşünce hatalarını fark edebilme

Kazanımlar

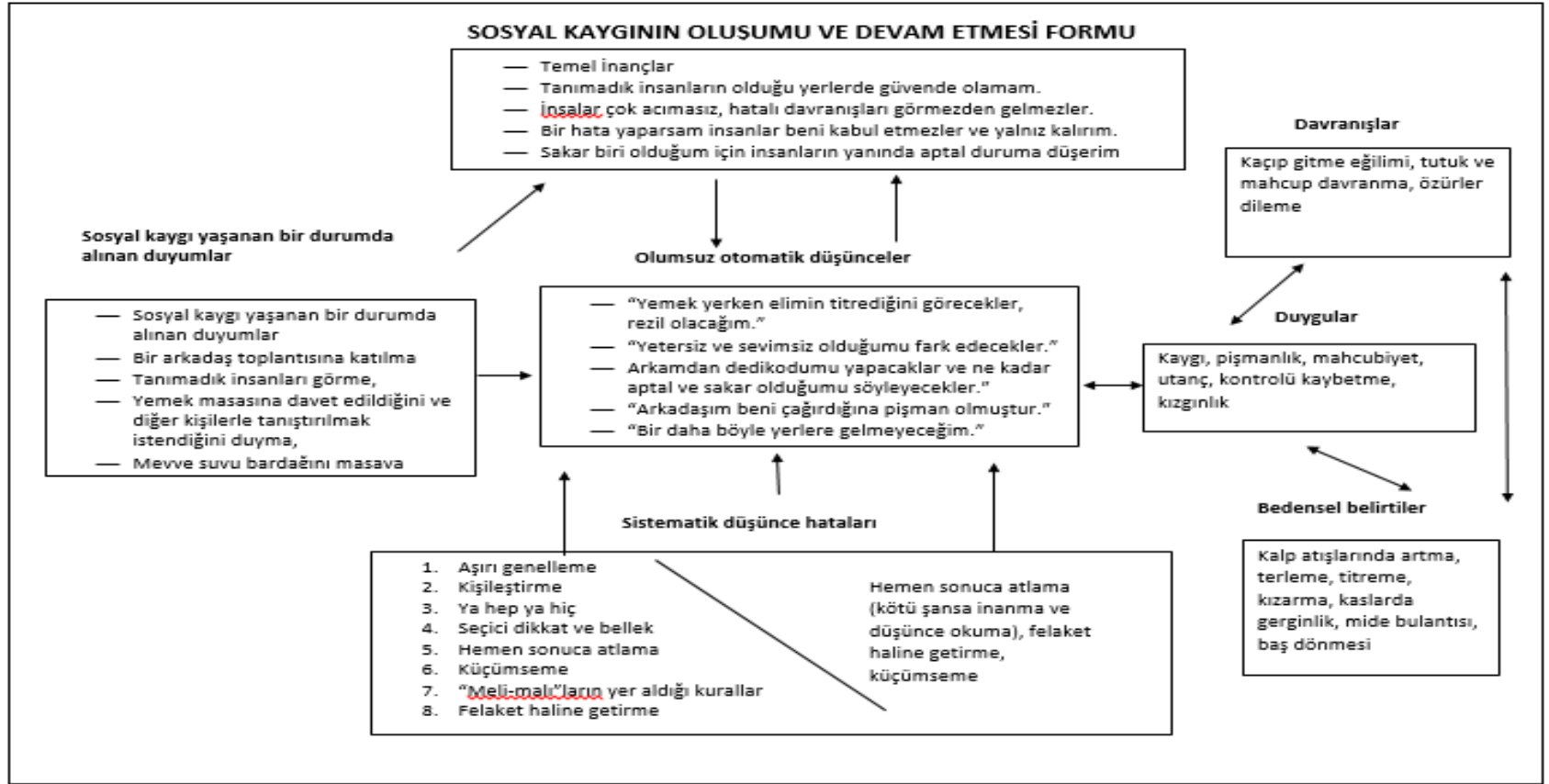
- Olumsuz otomatik düşünceleri öğrenirler.
- Olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal kaygıya etkilerini öğrenirler.
- Sistematik düşünce hataları ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkileri bilirler.
- Sosyal kaygı durumlarında meydana gelen olumsuz otomatik düşünceler ile sistematik düşünce hatalarını bilirler.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-14
- EK-15
- EK-16

Süreç

1. 4. Oturumun özeti yapılır.
2. Grup amaçları göz önünde bulundurularak grup sloganı kararlaştırılır ve pankart olarak duvara asılır.
3. Buz kırıcı etkinlik olarak Kördüğüm oynanır.
4. Geçen haftadan beri sosyal kaygı yaşadıkları bir durum olup olmadığı sorulur varsa grupta paylaşımları istenir.
5. Sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda ikizlerinin yanlarında olmasının onları ne yönde etkilediği üzerine konuşulur.
6. EK-14 Sosyal Kaygının Oluşumu ve Devam Etmesi Formu danışanlara dağıtılır ve üzerinde konuşulur.
7. Duygu ve düşünce arasındaki farklar üzerinde konuşulur.
8. Olumsuz otomatik düşüncelerin sosyal kaygı üzerindeki etkisi üzerinde konuşulur.
9. Olumsuz otomatik düşünce örnekleri verilerek bunlar üzerindeki hataların bulunması istenir.
10. Olumsuz otomatik düşüncelerde görülen sistematik düşünce hataları hakkında bilgi verilir ve EK-15 dağıtılır.
11. Danışanlara kendilerinin en sık hangi hataları yaptıkları sorulur.
12. Lale'nin Kötü Günü etkinliği ile var olan sistematik düşünce hataları grupta tespit edilir. (EK-16)
13. Ev ödevi olarak bir hafta boyunca kendilerinde tespit ettikleri sistematik düşünce hatalarını yazmaları ve gruba getirmeleri istenir.
14. Oturumun değerlendirilmesi yapılarak özetlenir.



(Gümüş, 2010)

Otomatik Düşüncelerde Görülen Düşünce Yanlılıkları

1. Hep ya da Hiç Tarzı Düşünme: Olaylar, çok iyi-çok kötü gibi iki uçta algılanır.

Örnek: “İyi dans edemiyorum. Ben bir hiçim, çok başarısızım.”

2. Geleceği Görmek: Kişi sanki bir kristal küreye bakıyormuşçasına, kötü bir şey olacağına ilişkin fikirler sunar. Böyle düşünen bireyler hep kötü bir şeyler olacağına inandıkları için, karşılıklarına çıkan sosyal fırsatları değerlendirmezler ve kaçınırlar.

Örnek: “Konuşacak hiçbir şey bulamayacağım”

3. Felaketleştirme: Birey kendisine sanki her şeyin en kötüsü olacakmış gibi, diğer olasılıkları göz önünde bulundurmadan telkinde bulunur. Birey, her şeyin felaket bir biçimde sonlanacağına inanır ve sanki bu inançları doğruymuş gibi davranmaya başlar. Felaketleştirme, işler yolunda girmedeği zaman bunu en kötü biçimde değerlendirir.

Örnek: “Hiçbir zaman bir iş bulamayacağım” (işten yeni ayrılan bireyin düşüncesi)

4. Olumlu olanı küçümseme: Olumlu olayları yok sayma veya reddetmeyi ifade eder. Olumlu olayları küçümseme. Kişi, başarıları şans eseri meydana geldiğine inanır. Kendisinin herhangi bir etkisi olmadığını düşünür.

Örnek: “Görüşmemiz iyi geçti çünkü o, konuşulması kolay biriydi.”

“Sınavdan iyi not almam önemli değil. Bunu herkes yapabiliirdi.”

5. Duygusal Kararlar (Emotional Reasoning): Kişinin sadece öyle hissettiği için olay veya insanlar hakkındaki düşüncelerinin doğru olacağına inanmasıdır.

6. Etiketleme: Kişinin kendisini veya karşısındaki kişiyi bir davranışına dayanarak tutumu hakkında bir genelleme yapmak. Etiketleme de yapılan düşünme hatası kişinin kendisiyle, bir durumla veya başka birisiyle ilgili duygularını olumsuz bir ifadeyle özetlemesidir. Sosyal anksiyetesi yüksek olan bireyler, olumsuz etiketlemeyi başkalarından çok kendileri için kullanırlar. Bu etiketler, bireyin dikkatini yaptığı ya da söylediği için hoşnut olmadığı özel bir durumdan, kendi kişiliği ve karakteri ile ilgili komple bir olumsuz yargıya çektiği için problemlere neden olur. Genellikle bireylerin kendilerini şu şekilde etiketledikleri görülmüştür: Salak, aptal, yetersiz, sıkıcı, akıl hastası, geri zekâlı, beceriksiz, iğrenç, kaçık, değersiz, kaybetmeye mahkûm.

Örnek: “Anneme yardım edebilirdim. Ben bencil bir insanım.”

7. Filtreleme (Seçici Algılama):

Resmin bütünü görmek yerine, tek bir olumsuz detaya odaklanmayı ifade eder. Olumsuz detaya odaklanıldığında kişinin, aslında pek çok olumlu detayı içeren resmin bütünü görmesi zorlaşır.

Bir durumun seçici olarak belli bir ayrıntısının algılanması, diğer önemli özelliklerin ise göz ardı edilmesidir. Geri plandaki olumsuz anlamlandırma nedeni ile olayların genellikle olumsuz detayları algılanmakta, olumlu detaylar gözden kaçmaktadır.

Örnek: “Sınıfta arka sıradaki iki öğrenci dersle ilgilenmedi. Ben başarısız bir öğretmenim.”

8. Akıl Okuma: Karşımızdaki kişinin veya kişilerin zihninden geçenleri tahmin etmeye dayanan ve bu tahminden yola çıkarak kesin doğru olarak kabul eden bir düşünce hatasıdır. Eylemlerimiz ve duygularımızı tahmin ettiğimiz bu düşüncelere göre şekillendiririz. Ve karşımızdakinin düşüncesinden emin olduğumuz için bunu kontrol etme, sorgulama ihtiyacı duymayız.

Örnek: “Bunları onu aşağılamak için söylediğimi düşünüyor.”

9. Aşırı Genelleme: Bireyin, bir tek olaya çok önem vermesidir. Üzerinde çok durulan bu olay genellikle olumsuz bir olaydır. Kişinin bu olumsuz olaydan birtakım kurallar çıkarıp, bunu başka durumlara genellemesidir. Genellikle bu tür düşünceler ve ifadeler içinde sık sık “her şey, hiç bir şey, her zaman, hiçbir zaman, asla, hep gibi tanımlamalar geçer.

Örnek: “Elime aldığım her şeyi berbat ederim, hiç bir işi doğru dürüst yapamam.”

10. -meli , - malı yargıları (emirler): Bireyin, kendisine veya başkalarına ilişkin nasıl davranmaları gerektiğine ilişkin yargılarının bulunması ve bunların karşılanmamasının son derece kötü olduğunu düşünmesi. İnsanlar, kendi yaşam tarzlarını oluştururken bir takım kurallara ihtiyaç duyarlar. Bu kuralların varlığı önemlidir de. Düşünce yanlışlarına (thinking errors) yol açan, -meli, -malı yargıları genellikle uç olanlar veya mükemmeliyetçilikle ilişkili olanlardır.

Örnek: “Her zaman dördörtlük davranmalıyım”. “Kontrolümü hiçbir zaman kaybetmemeliyim”.

Sosyal kaygısı yüksek olan bireylerin kendileri için koydukları standartlar çoğunlukla çok yüksektir,

bu nedenle gerçekleştirilmesi zordur.

11. Uyumsuz Düşünceler: Bazı otomatik düşünceler, düşünce hataları kategorilerinden hiçbirine girmediği halde, olumsuz ve mantıksız olabilmektedir. Bunlar kişinin uyum sağlamasını zorlaştırdığı gibi anksiyetesini de arttırmaktadır.

Örnek: “Kendimi çok huzursuz hissediyorum”. “Anksiyetemi yenmem çok zor, boşuna uğraşıyorum”.

(Sertelin-Mercan, 2007)

EK-16

Lale'nin Kötü Günü

Lale okula gitmek için saat 6 da uyandı. Yatağından kalktı ve lavaboda dişlerini fırçalamak için diş macununu eline aldı. Uykulu halin etkisiyle diş macununu klozete düşürdü. Ve o macun evdeki son macundu. “Bugün çok kötü geçecek.” (GELECEĞİ GÖRMEK) dedi. Okul formasını dün çıkardıktan sonra dolaba asmayı unuttuğu için eteğinin kırıştığını fark etti ve ütü masasını kurarak ütü yapmaya başladı. O sırada gömleğini de ütüleseydi iyi olacağını düşündü hemen yatak odasına gitti. Ancak o sırada ütüyü eteğinin üzerinde unuttu. Geldiğinde ise etekte kocaman bir yanık olduğunu fark etti, “Ben dünyanın en beceriksiz insanıyım” (HEP YA DA HİÇ TARZI DÜŞÜNMEK) dedi. Okula başka bir etek giyerek gitmeye karar verdi. Aceleyle evden çıktı ancak durağa yaklaşmak üzereyken otobüsün duraktaki son yolcuyu da alarak hareket ettiğini fark etti. Koştı ancak yetişemedi. “Evet evet.. Bugün hayatımın en kötü günü olacak!” (FELAKETLEŞTİRME) dedi. Okula geldiğinde ilk ders neredeyse bitmek üzereydi. Koşarak sınıfa girip öğretmenine durumu anlatmak istedi. Ancak sınıfa girdiğinde öğretmeni notları açıklıyordu ve Laleyi dinlemedi. Hızla sırasına oturan Lale isminin söylendiğini duyarak ayağa kalktı. Sınavdan 80 almıştı. Lale kedi kendine “Neeee 80 mi? Ama bu sınavdan 80 almış olmam hiç önemli değil ki bunu herkes yapabilir asıl 100 almam gerekirdi.” (OLUMLU OLANI KÜÇÜMSEME) derken gözleri doldu. Teneffüs zili çaldığında öğretmeni onu yanına çağırdı ve okula geç gediğini müdüre söyleyeceğini ve anne-babasının okula gelmesini istediğini söyledi. Lale çok üzüldü çünkü babasına bu durumu söylediğinde işten izin almasının zor olmasından kaynaklı olarak kendisine kızacağını düşündü. “Aman Allah'ım babam bana çok kızacak.” (GELECEĞİ GÖRMEK) dedi. Ders arasında morali bozuk şekilde sırasında oturan bir arkadaşı Lale'den Fizik dersi için hazırlayacakları projede beraber çalışıp çalışamayacaklarını sordu. Aynı arkadaşı ile bugüne kadar 4 çalışma yapan Lale arkadaşının hiçbir zaman çalışmadığını ve bütün sorumluluğu ona bıraktığını biliyordu. Üstelik arkadaşı proje için çalışmalarını gerektiği günlerde hep bir mazeret bulup toplantıya gelmiyordu. Son projede bir defa daha aynı arkadaşı ile çalışmayacağına dair kendi kendine söz vermişti. Arkadaşına bu projeyi başkası ile

yapacağını söyledi. Bunu duyan arkadaşı çok kızdı ve bir daha onunla hiç konuşmayacağını söyleyerek gitti. Arkadaşının arkasından üzülen Lale “Ne kadar da bencilim, hâlbuki onu biraz daha idare edebilirdim. Ben hiç iyi bir arkadaş değilim.” (ETİKETLEME) diye söylendi. Sonraki derste sunum sırası Lale’nindi. Lale sunuma çok iyi hazırlanmıştı ancak içinden “Ne kadar hazırlanırsam hazırlanayım, öğretmen kesin beğenmeyecek.” (AKIL OKUMA) diye geçirdi. Sunum esnasında birkaç kişinin kendisini dinlemediğini fark etti. “Beni dinlemediklerine göre demek ki güzel anlatamadım” (FİLTRELEME) dedi. Sıra arkadaşına doğru eğildi ve “Ben zaten hiçbir şeyi doğru dürüst yapamam, her şeyi elime yüzüme bulaştırırım.” (AŞIRI GENELLEME) dedi. “Hâlbuki ben her zaman örnek öğrenci olmalıyım, öğretmenlerim ve anne babam benimle hep gurur duymalı.” (MELİ-MALI YARGILAR) dedi. “Ne kadar çabalarsam çabalayayım ben hep böyle olacağım.” dedi.

Oturum 6

Amaç: Sosyal kaygı yaşamaları üzerinde etkisi olan olumsuz otomatik düşünceleri gerçek düşünceler ile değiştirme

Kazanımlar:

- Olumsuz otomatik düşüncelerin hayatlarına olan etkisini kavrar.
- Olumsuz otomatik düşünceleri gerçekçi düşüncelerle değiştirir.

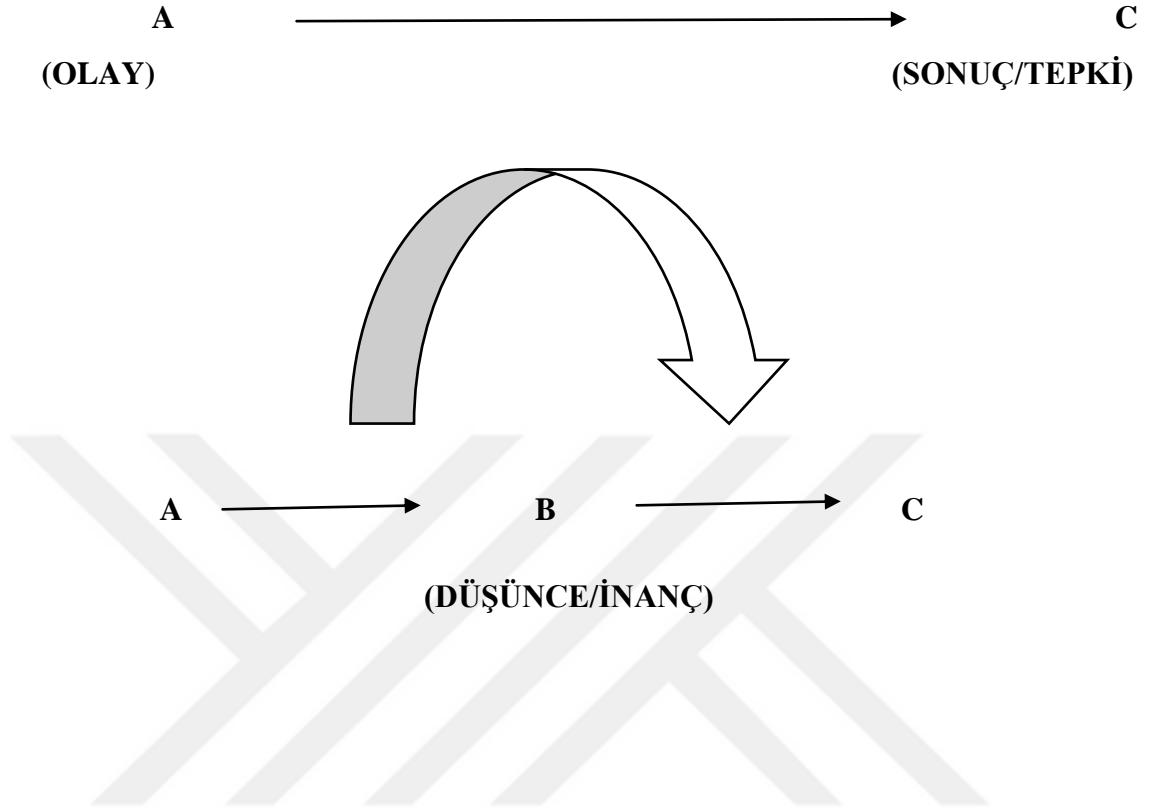
Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-17
- EK-18
- EK-19
- EK-20

Süreç

- 1- 5. Oturumun özeti yapılır.
- 2- Grup amaçlarına göre haftalık grup sloganı yapılır ve pankart olarak duvara asılır.
- 3- Buz kırıcı etkinlik olarak “Çocukluktaki Güzel Bir Anı” oyunu oynanır.
- 4- Ev ödevi hakkında konuşulur. Ödevini güzel yapan kişiye hediyesi verilir. Bir hafta boyunca kendilerinde olduğunu tespit ettikleri sistematik düşünce hataları üzerinde konuşulur.
- 5- Geçen haftadan bu haftaya kadar sosyal kaygı yaşadıkları bir durum olup olmadığı sorulur varsa grupla paylaşımları istenilir. Sosyal kaygıyı yaşadığında neler yaşadıkları, vücutlarının verdiği tepkiler ve duyguları tekrar edilir.
- 6- Olumsuz otomatik düşünce yaşadıkları zamanlarda A-B-C modelini ve onu nasıl kullanacakları anlatılır. EK-17 ve EK-18 dağıtılır.
- 7- EK-19 grup üyelerine dağıtılarak uygulama yapılır.
- 8- EK-20 grup üyelerine dağıtılarak akla uygun düşünce yaratma hakkında bilgi verilir.
- 9- Ev ödevi olarak her grup üyesine verilen formlardaki uygulamaları evde de tekrarlamaları istenir. EK-20 deki boşlukları doldurmaları istenir.
- 10- Oturumun değerlendirmesi yapılarak özetlenir.

EK-17



EK-18**Yapılandırılmış A-B-C Formu-1**

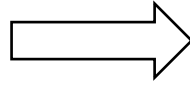
A OLAY/DURUM	B DUYGU, DÜŞÜNCE, İÇ KONUŞMA	C DUYGU, TEPKİ DAVRANIŞ

EK-19**A-B-C Modeli Formu-2**

D) MÜDAHALE

Mantık dışı inançların tespit edilmesi özellikle

- mutlakıyetçi (yapmak zorundasın)
- olaylara ilişkin facialaştırmaları,
- kendi kendini tahrip eden düşünce ve inançlar



E) Yeni Düşünce

Mantık dışı düşüncelere müdahale ettikten sonra, yeni davranış kişide yeni duygular oluşturur. “Evet, buy derste sunum yaparken çok

EK-20

A:OLAY/ DURUM	B:DUYGU/ DÜŞÜNCE İÇ KONUŞMA	C:TEPKİ/ DAVRANIŞ	D:DUYGU DÜŞÜNCELERİ İRDELEME (MÜDAHALE)	E:YENİ VE AKLA UYGUN DÜŞÜNCE
Derste sınıf arkadaşları m ve öğretmeni me karşı sunum yapamadı m.	Öfke, çaresizlik kaygı, dışlanmışlık vs. Benden başka kimse sunum yaparken bunları yaşamadı.	Kekeleme, terleme, gözlerin dolması, sınıfı terk etme	Herkes sadece bana dikkat etmiyor olabilir. Acaba bunu çok büyük bir sorun haline mi getiriyorum.	Ama ben geçen sene tüm okul önünde sunum yapmışım, hatta başka bir derste de yapmışım.

Oturum 7

Amaç: Sosyal kaygıya ilişkin işlevsel olmayan temel inançları tanıma ve işlevsel olanlarla değiştirme

Kazanımlar:

- Olumsuz otomatik düşünceleri gerçek düşüncelerle değiştirir (Tekrarlama)
- İşlevsel olmayan temel inançları tanıır.
- İşlevsel olmayan temel inançları işlevsel olanlarla değiştirir.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-21
- EK-22

Süreç

1. 6. Oturumun özeti yapılır.
2. Grup amaçlarına göre haftalık grup sloganı yapılır ve pankart olarak duvara asılır.
3. Buz kırıcı etkinlik olarak “Ben Robot Değilim” oyunu oynanır.
4. Ev ödevi hakkında konuşulur. Ödevini güzel yapan kişiye hediyesi verilir.
5. İletişimde sözlü ve sözsüz iletişim, beden dili uygulamalarını geçen haftadan bu yana hayatlarına uygulamaya başlayıp başlamadıkları sorulur. Uyguladılarsa örnekleri grupla paylaşmaları istenir.
6. Olumsuz otomatik düşüncelerin olumlu otomatik düşüncelerle değiştirilmesi çalışması hatırlatılır, EK-21 dağıtılarak etkinlik yapılır. Örnek senaryo üzerinden uygulama yapılır.
7. İşlevsel olmayan temel inançları tanımak için EK-22 dağıtılır ve işlevsel olmayan temel inançların ne olduğu üzerine konuşulur.
8. Aşağı inen oklar tekniği anlatılır. Örnek uygulama yapılır.
9. Grup üyelerinin işlevsel olmayan temel inançlarının tespiti ve uygulamasına yönelik uygulama yapılır. Bir grup üyesi grup içerisine konulan sandalyeye oturur, Aşağı inen oklar tekniği ile otomatik düşünceler derinlemesine incelenir.
10. Ev ödevi olarak her grup üyesine verilen formlardaki uygulamaları evde de tekrarlamaları istenir. Mevcut bir otomatik düşüncelerini bularak bu düşüncenin ortaya çıkmasına sebep olan olayı yazmaları istenir.
11. Oturumun değerlendirmesi yapılarak özetlenir.

EK-21

**KAYGILI BEN İLE BAŞA ÇIKAN BEN'İN KARŞIŞIKLI
KONUŞMASI FORMU**

Kendinizi aşağıda yer alan durumda hayal ediniz. Kaygılı ben'in (olumsuz otomatik düşünce), başa çıkan ben'e (gerçekçi düşünce) verecek iyi bir cevabı kalmadığı noktaya geldiğinizde yazmayı bırakın.

Bir arkadaş toplantısına ev sahipliği yapmanız gerekiyor. Her şeyi yüzünüze gözünüze bulaştırma korkusu yaşıyorsunuz.

Kaygılı Ben
(OD).....

Başta Çıkan Ben
(GD).....

Kaygılı Ben
(OD).....

Başta Çıkan Ben
(GD).....

Kaygılı Ben
(OD).....

Başta Çıkan Ben
(GD).....

Kaygılı Ben
(OD).....

Başta Çıkan Ben
(GD).....

Kaygılı Ben
(OD).....
.....

Başa Çıkan Ben
(GD).....
.....

Kaygılı Ben
(OD).....
.....

Başa Çıkan Ben
(GD).....
.....

Kaygılı Ben
(OD).....
.....

Başa Çıkan Ben
(GD).....
.....

Kaygılı Ben
(OD).....
.....

Başa Çıkan Ben
(GD).....
.....

Kaygılı Ben
(OD).....
.....

Başa Çıkan Ben
(GD).....
.....

(Gümüş, 2010)

EK-22

(Gümüş, 2010)

İşlevsel Olmayan Temel İnançlar

Bireyin tüm davranışlarının doğru ya da yanlış olduğunu sorgulamadan, kendisine bir yararı dokunup dokunmadığını önemsemeden, sadece başkalarından onay alması gerektiği düşüncesine dayanarak yapmaya devam ettiği davranış ve düşüncelere işlevsel olmayan temel inançlar denir.

İşlevsel olmayan Temel İnançlar

- Çocukluk dönemine dayanır.
- Yaşam boyu gelişir.
- Genellikle değişmez.
- Çoğu zaman gerçekçi değildir.
- Genellikle katı, uçlarda ve genellenmiş durumdadır.
- Kişinin gerçek performansını ortaya koymasını engeller.
- Aşırı, uç duygulara neden olur.
- Yaşanan günlük deneyimlerle değişmez.

İşlevsel Olmayan Temel İnançların Ortaya Çıkarılması

- Danışma esnasında danışanın konuşmalarından yola çıkarak bir araya gelen düşünce ve temalara yönelik "Bu duyguyu ilk defa ne zaman hissetmiştin?" gibi sorular sorularak
- Aşırıya kaçan duyguların tespiti ve incelenmesi ile
- Aşağı inen oklar tekniği ile. Bu teknikte otomatik düşüncelerin anlamı derine doğru araştırılır. Olumsuz duygu ya da düşünce değiştirilmek yerine kabul edilir. Aşağıdaki sorular sorulur:
 - Farz edelim ki bu doğru, bunun senin için anlamı nedir?
 - Varsayalım ki öyle, bu seni neden rahatsız ediyor?
 - Peki, bunun doğru olduğunu kabul edersek, sonunda ne olur?

İşlevsel Olmayan Temel İnançların Değiştirilmesi

- Değişiklik için gereksinim yaratma: Tespit edilen işlevsiz olmayan temel inancın ne kadar gerçekçi olduğu ve kişiye avantajları ve dezavantajları sorgulanır.
 - Mevcut inanç gerçek yaşama uygun mu?
 - Bu inancı başka biri ne derecede gerçekleştirebilir?
 - Bu inanç mevcut yaşam koşullarına ne kadar uygun?
 - Bu inanç sana neler kazandırdı ya da kaybettirdi?
- Tespit edilen işlevsel olmayan temel inancın kaynağı tespit edilir ve bu inancın şu andaki hayat koşullarına uymadığı gösterilir. Danışana "Bu inanca ilişkin anımsadığın ilk anı hangisidir?" sorusu sorulur. Hatırlanabilen ilk yaşantıya ulaşılır.

Oturum 8

Amaç: Grup üyelerinin kendi benlik kavramlarını tanıması, hayatlarındaki rolleri tanımlamaları, kendilerine yönelik olan algılarını tanımları, olumlu benlik saygısı geliştirme

Kazanımlar:

- Grup üyeleri kendi benlik kavramlarını tanır.
- Hayatlarında sahip oldukları rolleri ve kendilerine yüklenen rolleri tanır.
- Kendilerine yönelik algıları tanır.
- Olumlu benlik saygısı geliştirir.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-23
- EK-24
- EK-25
- Kendilerine ait resimler
- Kolay kartonu
- Renkli kalemler
- Farklı dergiler
- Makas

Süreç

- 1- 7. Oturumun özeti yapılır.
- 2- Grup amaçlarına göre haftalık grup sloganı yapılır ve pankart olarak duvara asılır.
- 3- Buz kırıcı etkinlik olarak “Kaplumbağayı Kim Aldı” oyunu oynanır. Grup üyelerinden birinin gözleri kapatılır ve grup içerisine konulan sandalyede oturur. Grup lideri diğer üyelerden birine küçük bir kaplumbağa figürü verir. Herkes ellerini arkada tutar. Gözlerini açan grup üyesi kaplumbağanın kimde olduğunu bilir.
- 4- Benlik kavramı hakkında konuşulur. Her bireyin farklı benlik algısı olduğundan bahsedilir.
- 5- EK-23 dağıtılarak “İkizimin Gözünden Ben” etkinliği yapılır.
- 6- Ek-24 dağıtılarak “Beni Ben Yapanlar” formu doldurulur.
- 7- Grup üyelerine evden getirdikleri resimler ve kendilerine verilen materyaller ile “Kendini Sev” kolajı yapmaları istenir. Bu kolajda grup üyesi kendi resmini kolaj kartonunun en ortasına kolay. Çevresine de onun sevdiği özelliklerini simgeleyen resimler ve şekiller yapması istenir. Son olarak bu resim ve şekillerin çevresine kendisini seven insanların isimlerini yazmaları istenir. Daha sonra yapılan kolaj grup üyeleri ile paylaşılır.
- 8- Ev ödevi olarak her grup üyesine EK-25 dağıtılır ve kendileri ile ilgili özellikleri verilen tabloya yazmaları istenir.
- 9- Oturumun değerlendirmesi yapılarak özetlenir.

EK-23

İkizimin Gözünden Ben

İkizimin Gözünden Ben		
	OLUMLU	OLUMSUZ
Fiziksel Özelliklerim		
İkizim İle İlişkilerim		
Kişilik Özelliklerim		
Ailem ile İlişkilerim		
Okul Durumum		
Duygusal Durumum/İlişkilerim		
Yeteneklerim		
Sosyal İlişkilerim		

EK-24

Beni Ben Yapanlar

Çok beğendiğiniz bir fiziksel özelliğinizi yazınız.

İnsanlara göre ben.....

Benim olumsuz bir özelliğim.....

Kendiniz hakkında en sevdiğiniz özelliğiniz nedir? Neden?

.....

En büyük korkum.....

En son ne zaman ağladınız? Neden?

.....

Biraz yalnız zamanınız ve imkânınız olsa nerede, kiminle, ne yapıyor olmak isterdiniz?

.....

.....

İnsanların sizi anlamadığı bir durum oldu mu? Anlatınız.

.....

.....

Ailem hakkında düşündüklerim

.....

.....

Yani bir insanla tanıştığınızda neler hissedersiniz?

Ne zaman hayal kırıklığına uğradığınızı hissettiniz?

.....
.....

En değer verdiğim şey

.....
.....

İncindiğiniz/Kırıldığınız bir zamanı anlatınız.

.....
.....

Yapınca kendinizi daha iyi hissettiğiniz bir şey söyleyiniz.

.....
.....

Bir insanı mutsuz eden 3 sebep yazınız.

Bir insanı mutlu eden 3 sebep yazınız.

Bir insanı kızdıran 3 sebep yazınız.

Yaptıktan sonra kendinizi kötü hissetmenize sebep olan bir örnek veriniz.

.....
.....

En sevmediğiniz yiyecek nedir? Neden?

.....
.....

EK-25**Kendi Bakış Açımıyla Ben**

Kendi Bakış Açımıyla Ben		
	OLUMLU	OLUMSUZ
Fiziksel Özelliklerim		
İkizim İle İlişkilerim		
Kişilik Özelliklerim		
Ailem ile İlişkilerim		
Okul Durumum		
Duygusal Durumum/İlişkilerim		
Yeteneklerim		
Sosyal İlişkilerim		

Oturum 9

Amaç: Uygun girişken becerilerin öğrenilmesi

Kazanımlar:

- Girişkenlik, saldırganlık ve çekingenlik kavramlarını bilir.
- Girişkenlik, saldırganlık ve çekingenlik kavramları arasındaki farkları bilir.
- İnsanların sahip oldukları hakları olduğunu ve uygun zamanda hakkını aramanın önemini bilir.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-26
- EK-27
- EK-28

Süreç

1. 8. Oturumun özeti yapılır.
2. Grup amaçlarına göre haftalık grup sloganı yapılır ve pankart olarak duvara asılır.
3. Geçen haftadan verilen ev ödevi üzerine konuşulur. “İkizimin Gözünden Ben” etkinlik kâğıdı ile “Kendi Bakış Açımıyla Ben” kâğıdı karşılaştırılır. Karşılaştırmadaki farklılıklar ve benzerlikler üzerine konuşulur.
4. Buz kırıcı etkinlik olarak “Çekingen Balon” etkinliği yapılır.
5. Atılganlık, atılganlığın davranış biçimi, saldırganlık ve çekingenlik hakkında bilgi verilerek aralarındaki farklar anlatılır.
6. Girişkenlik, saldırganlık ve çekingenlik kavramları arasındaki farkları anlayabilmek için EK-26 dağıtılarak hangi tür söylemlerin saldırgan, çekingen ya da girişken olduğuna dair uygulama yapılır.
7. Bireylerin sahip oldukları kişisel haklardan bahsedilir. EK-27 dağıtılır.
8. Ev ödevi olarak her grup üyesine EK-28 dağıtılır. Bir hafta boyunca grup dışından insanlarla kurdukları iletişimlerde olumlu atılganlık becerilerini kullanmaları ve bu durumları da kaydedip gelecek oturuma getirmeleri istenir.
9. Oturumun değerlendirilmesi yapılarak özetlenir.

EK-26

	Çekingen	Girişken	Saldırgan	Sizin Duygularınız	Karşımdaki İnsanın Duyguları
1-Bu şimdiye kadar yediğim en kötü pide derhal paramı geri ver.			X	Düşmanca kırgınlık, öfke	Kızgınlık
2-Pidem oldukça soğuk. Lütfen değiştirin.		X		Rahatlık	Sorumluluk
3-Bu pide istediğim gibi değil. Ama her neyse, yine de onu yiyeceğim.	X			Rahatsızlık	Rahatlık

	Çekingen	Girişken	Saldırgan	Sizin Duygularınız	Karşımdaki İnsanın Duyguları
1-Ben zayıf beklemiyordum. Sınavım iyi geçmişti. Siz hakkımı yiyorsunuz. Sizi müdüre şikâyet edeceğim.					
2-Sizinle daha sonra sınav kâğıdımla ilgili olarak konuşabilir miyiz?					
3-Anne sınavdan daha yüksek not bekliyordum, niçin zayıf aldım anlamıyorum. Ama öğretmene söylemeye de korkuyorum.					

(Erkan, 2005)

	Çekingen	Girişken	Saldırgan	Sizin Duygularınız	Karşıınızdaki İnsanın Duyguları
1-Banyodan sonra kirli çamaşırları yine kirli sepetine atmamışsın! Seni anneme söyleyeceğim!					
2-Neyse bu kez de çamaşırları kirli sepetine onun yerine ben atayım.					
3-Lütfen çamaşırlarını kirli sepetine atar mısın? Etraf çok dağınık oluyor.					

Kişisel Haklar Çalışma Kâğıdı

Siz;
1-Başkalarının haklarına zarar vermedikçe, itibarınızı ve kendinize olan saygınızı geliştirecek şekilde davranma hakkına sahipsiniz. 2-Saygılı davranılma k-hakkına sahipsiniz. 3-Hayır deme ve bundan dolayı suçluluk duymama hakkına sahipsiniz. 4-Duygu ve deneyimlerinizi açıklama hakkına sahipsiniz. 5-Yavaş düşünme ve zaman harcama hakkına sahipsiniz. 6-Fikrinizi değiştirme hakkına sahipsiniz. 7-İsteklerinizi talep etme hakkına sahipsiniz. 8-Bir insan olarak yapabileceklerinizden daha azını yapma hakkına sahipsiniz. 9-Bilgilendirilmeyi isteme hakkına sahipsiniz 10-Hata yapma hakkına sahipsiniz. 11-Kendinizi iyi hissetme hakkına sahipsiniz.

EK-28

Gün	Neler Yaşadın?/ Nasıl Tepki verdin?	Karşıdaki Kişi Nasıl Tepki Verdi	Neler Hissettin?

Oturum 10

Amaç: Uygun girişken becerilerin öğrenilmesi ve teşekkür etme, özür dileme, beğeniye tepki verme, eleştiriye açık olma gibi davranışların öğrenilmesi

Kazanımlar:

- Teşekkür etme ve özür dilemeyi davranışlarını gösterir.
- Yardıma ihtiyacı olana yardım eder ve yardım ihtiyacı olduğunda yardım ister.
- Eleştiri yapar, eleştiriye açık olur.
- Beğeni belirtir ve beğenilere açık olur.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-29
- EK-30

Süreç

1. 9. oturumun özeti yapılır.
2. Grup amaçlarına göre haftalık grup sloganı yapılır ve pankart olarak duvara asılır.
3. Geçen haftadan verilen ev ödevi üzerine konuşulur. Bir hafta boyunca grup dışından insanlarla kurdukları iletişimlerde kullandıkları ve verilen forma kayıt ettikleri olumlu atılganlık becerilerini grupla paylaşmaları istenir.
4. Buz kırıcı etkinlik olarak “Torbada Ne var?” oyunu oynanır.
5. Beğeni ve beğeniye tepki verme kavramları hakkında konuşulur. Beğenilmek neden önemlidir sorusu sorulur. Bir kişi size beğeni de bulunursa nasıl tepki verirsiniz? Sorusu sorulur. Beğenilmek neden önemlidir sorusu üzerine konuşulur. Bir kişiye beğenide bulunurken bunu nasıl yapacaklarının bilgisi verilir. Karşıdaki kişideki ne hoşuna gitti?, Beğendiğini nasıl belli edeceksin?, Neler söyleyeceğini düşündün mü?, Bunu söylemek için uygun bir zaman mı? Soruları gözden geçirilerek örnek durumlarda (EK-29) kişiye beğeni yapma davranışı üzerine rol play yapılır.
6. İletişimde mihenk taşı olarak bilinen en önemli kavramın ne olduğu sorulur. Teşekkür etme ve özür dileme neden önemlidir ve hayatımıza katkıları nelerdir sorusu üzerine konuşulur.
7. Teşekkür etmenin ve özür dilemenin ne durumlarda ve nasıl yapılması gerektiği üzerine konuşulur. Yerde veya gereksiz olarak kullanılan teşekkürler ve özürler üzerinde konuşulur.
8. Örnek senaryolar karşısında (EK-29) teşekkür etme ve özür dileme davranışı ile ilgili uygulama yapılır.

9. Yardım etmenin önemi ve yardıma ihtiyacı olduğunda yardım istemenin önemi üzerine konuşulur. Bir kişinin yardıma ihtiyacı olduğunu nasıl anlayacakları üzerine konuşulur. Kimlerden yardım isteyecekleri ve yardım ihtiyaçlarını sözel olarak nasıl ifade edecekleri üzerine konuşulur.
10. Örnek senaryolar karşısında (EK-29) yardım etme ve yardım alma davranışı üzerine rol play yapılır.
11. Eleştiri yapma ve kendilerine eleştiri yapıldığında eleştiriye tepki verme davranışları üzerinde konuşulur. Birine eleştiri yöneltirken ben dili kullanımı üzerinde konuşulur. Kişinin tüm davranışına değil mevcut davranışına eleştiri yapılması gerektiğinden bahsedilir. Eleştiri öncesi kişi hakkında olumlu bir şeyler söylemenin öneminden bahsedilir. Eleştiri esnasında kullanılan beden dili ve ses tonunun öneminden bahsedilir. Kişinin kendisine yapılan eleştirilerde ise somut örnekler istemenin, eleştiriye karşılık değiştirilmesi istenilen davranışların ne olduğunu öğrenmenin öneminden bahsedilir.
12. Örnek senaryolar ile (EK-29) eleştiri alma ve eleştiri yama davranışları ile ilgili rol play yapılır.
13. Ev ödevi olarak her grup üyesine EK-30 dağıtılır. Bir hafta boyunca grup dışından insanlarla kurdukları iletişimlerde yardım alma ve verme, teşekkür etme ve özür dileme, eleştiri yapma ve eleştiri alma ile beğenide bulunma ve beğeniye tepki verme davranışlarını kayıt etmeleri istenir.
14. Oturumun değerlendirmesi yapılarak özetlenir.

Beğeni Belirtme-Beğeniye Tepki Verme İçin Örnek Senaryolar

- Arkadaşın çok zor bir sınavdan 100 aldı.
- Arkadaşın o gün yeni güzel bir ayakkabı ile okula geldi.
- Arkadaşın koroda güzel sesiyle bir şarkı söyledi.
- Arkadaşın kendi elleriyle yaptığı kekten sizde getirmiş, çok lezzetli.

Teşekkür Etme İçin Örnek Senaryolar

- Arkadaşın doğum günün için vitrinde görüp çok beğendiğin kırmızı kazağı almış
- Çok önemli bir sınavınız var ve bir konuyu anlamadınız. Arkadaşınız sınav öncesi size o konuyu anlattı ve sınavda da o konudan bir soru çıktı ve yaptınız.
- Servisi kaçırmak üzereydiniz ama arkadaşınız şoförü uyardı ve sizi beklemesini sağladı.
- Bir mağazayı arıyorsunuz ama bir türlü bulamıyorsunuz. Adres sorduğunuz kişi size orayı çok kolay bulacağınız şekilde tarif etti.

Özür Dileme İçin Örnek Senaryolar

- Ödevinizi yapamadınız çünkü çok hastaydınız.
- Derse geç kaldınız.
- Arkadaşınız size notları geçirmeniz için ödünç verdiği defterini evde unuttunuz.
- Arkadaşınızın doğum gününü unuttunuz.

Eleştiriye Tepki Verme ve Eleştiri Yapma İçin Örnek Senaryolar

- Arkadaşınız ile bir çalışmada grup arkadaşısınız. Bütün çalışmayı siz hazırladınız, o ise sürekli bir bahane bularak işi size yükledi.
- Arkadaşınız derste size sürekli bir şeyler anlatarak dersi dinlemenize engel oluyor.
- Arkadaşınıza bir konudaki probleminizi anlatmaya çalışıyorsunuz. O ise sürekli başka şeylerle ilgileniyor ve siz önemsenmediğinizi hissediyorsunuz.
- Arkadaşınız saçlarını kısa kestirmiş. Diğer kızlar da onun saç kesim modeliyle dalga geçiyor. Siz bu durumdan çok rahatsızsınız.

Yardım Etme-Yardım İsteme

- Bindiğiniz otobüse sizin gibi okuldan çıkan bir öğrenci daha biniyor. Siz oturuyorsunuz, o ise elinde birçok kitapla ayakta yolculuk ediyor.
- Arkadaşınız sınavdan çok düşük aldı. Siz ise aynı sınavdan en yüksek not alan kişisiniz.
- Yolda elinde ağır poşetlerle yürümeye çalışan yaşlı birini gördünüz.
- Ne kadar çalışırsanız çalışın matematiği bir türlü anlamıyorsunuz.

EK-30

Tarih	Beceri Adı	Neler Yaşadın?	Neler Hissettin?

Oturum 11

Amaç: Sosyal kaygı yaşanan durumlarla karşılaşıldığında kaygıyla başa çıkmayı sağlayacak uygun davranışları kullanma

Kazanımlar:

- Sosyal kaygı ile karşı karşıya kalındığında kaygı ile başa çıkmayı sağlayacak uygun davranışları kullanmanın önemini bilir.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-31 Sosyal Kaygı Kelime Kartları
- EK-32
- EK-33

Süreç

- 1- 10. Oturumun özeti yapılır.
- 2- Grup amaçlarına göre haftalık grup sloganı yapılır ve pankart olarak duvara asılır.
- 3- Geçen haftadan verilen ev ödevi üzerine konuşulur. Bir hafta boyunca grup dışından insanlarla kurdukları iletişimlerde kullandıkları yardım alma ve verme, teşekkür etme ve özür dileme, eleştiri yapma ve eleştiri alma ile beğenide bulunma ve beğeniye tepki verme davranışlarını grupla paylaşımları istenir.
- 4- Buz kırıcı etkinlik olarak “Sosyal Kaygı Kelimeleri” (EK-31) oyunu oynanır.
- 5- Günlük hayatta sosyal kaygı ile karşı karşıya kaldıklarında neler yaptıkları sorulur. Kendilerinin en çok yaptığı kaçınma ve başa çıkma davranışlarının neler olduğu üzerine konuşulur.
- 6- Grup üyelerine sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda gösterdikleri “kaçınma” davranışlarının ve “başa çıkma” davranışlarının neler olduğundan bahsedilir.
- 7- Başa çıkma davranışının en önemlisi olan karşı karşıya gelme davranışının 3 yolla gerçekleştiğinden bahsedilir: Alışkanlık Kazanma, Alıştırma Yapma ve Otomatik düşünceleri Farketme ve Gerçekliğini Test Etme.
- 8- Grup üyelerine EK-32 dağıtılır. Kendilerinde en çok sosyal kaygı oluşturan 6 durumu yazmaları ve bu durumların kendilerinde oluşturdukları kaygıyı 1’den 10’a kadar sıralamaları istenir.
- 9- Danışanların yazdıkları durumlar rol play olarak oynanır. Gruptaki her üye bir rol alır. Her bireyin en az bir probleminin canlandırılmasına önem verilir.
- 10- Rol play esnasında yaşadıklarını EK-33 formuna kaydetmeleri istenir.
- 11- Ev ödevi olarak gerçek hayatta sosyal kaygı yaşadıkları durumlarda bu durumlarla nasıl başa çıktıklarını yazmaları istenir.
- 12- Oturumun değerlendirilmesi yapılarak sonlandırılır.

EK-31

Sosyal Kaygı Kelimeleri

AMAÇ
Plan
Hedef
Grup
İkizler

SOSYAL KAYGI
Fobi
Heyecan
Başa Çıkma
Grup

DÜŞÜNCE HATASI
Sistemik
Genelleme
Kişiselleştirme
Ya hep ya hiç

OTOMATİK DÜŞÜNCE
Olumsuz
Düşünce Hatası
Başa Çıkma
Kaygı

BEDEN DİLİ

Plan

Hedef

Grup

İkizler

BENLİK SAYGISI

Fiziksel özellikler

Kişilik

Değerli olmak

Saygı-Sevgi

GİRİŞKENLİK

Teşekkür etme

Özür dileme

Yardım etme

Eleştiri

ROL-PLAY

Senaryo

Canlandırma

Uygulama

Başa çıkma

EK-32

Sizleri en çok kaygılandıran durumları sıralayınız. Bu durumu yaşarken ne kadar kaygılandığınızı 1 ile 10 arasında değerlendiriniz.

1-

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

2-

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

3-

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

4-

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

5-

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

6-

1.....2.....3.....4.....5.....6.....7.....8.....9.....10

EK-33

Rol Play Esnasında Neler Yaşadım?

Bednimde Neler Oldu?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nasıl Hissettim?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Olumsuz Otomatik Düşüncelerim Nelerdi?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kaygı Düzeyim Nedir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Düşünce Hatalarım Nelerdir?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Gerçek Düşüncem Ne Olmalı?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Oturum 12

Amaç: Sonlandırma

Kazanımlar:

- Tüm oturumlarda öğrenilenler, yaşanılanlar tekrar edilir.

Kullanılan Materyaller

- Pankart
- EK-34 Grup Değerlendirmesi Formu
- EK-35 Senin İçin Dileğim
- EK-36 Sertifika

Süreç

1. 11. Oturumun özeti yapılır.
2. Grup amaçlarına göre haftalık son grup sloganı yapılır ve pankart olarak duvara asılır.
3. Geçen haftadan verilen ev ödevi üzerine konuşulur. Gerçek hayatta sosyal kaygı yaşadıkları zamanlarda bu durumlarla nasıl başa çıktıklarını grupla paylaşmaları istenir.
4. Gubun sonlandırma grubu olduğundan bahsedilerek buz kırıcı etkinlik olarak “Hoşçakal Demek” oyunu oynanır.
5. Programın genel bir değerlendirmesi yapılır. Tüm oturumlarda neler yapıldığından kısaca bahsedilir.
6. Grup Değerlendirmesi Formu EK-34 dağıtılarak maddeler hakkında konuşulur.
7. EK-35 Senin İçin Dileğim formu dağıtılarak, her bir grup üyesinin diğer grup üyesi için iyi dileklerini yazıp vermeleri istenir.
8. Grup sonunda grup liderine sormak ya da eklemek istedikleri sorulur.
9. Her bir grup üyesi için hazırlanmış sertifikalar dağıtılır.
10. Oturularda yazılan pankartlarının altında hatıra fotoğrafı çektilerik vedalaşılır.

EK-34

Grup Değerlendirme Formu

1. Grubun ilk oturumda neler hissettiniz?
2. Bu grupta öğrendiğin en önemli şey nedir?
3. Grupta konuşulan konulara katılmak, fikir beyan etmek sizin için zor oldu mu? Neden?
4. Bu grupta kendinize dair öğrendikleriniz nelerdir?
5. Bu grupta yapılan etkinliklerden en çok hoşunuza giden ne oldu?
6. Eğer grupta şunlarda olsaydı grup daha güzel olurdu dedikleriniz var mı?
7. Grupta değişmesini istediğiniz herhangi bir şey oldu mu?
8. Bunun gibi grupları arkadaşlarınıza da tavsiye eder misiniz?
9. Son oturumda neler hissediyorsunuz?
10. Başka teması olan bir gruba katılmak ister misiniz?

KATILIM BELGESİ

Sosyal Kaygı ile Baş a Çıkma Grubuna katılmış ve oturumları başarı ile tamamlamıştır.

Teşekkürler

14.03.2016

Şule Bastemur

UYGULAMA ÖRNEKLERİ

EK-5

Kişisel Kayıt Diski



Morganett, 2005

EK-12 Neler Hissederdim?

1- Okulunuzun basketbol takımında olmayı çok istiyorsunuz. Bunun için bir senedir okul biter bitmez sahada antrenman yapıyorsunuz. Nihayet takıma seçilme günü geldi. Elemelerde çok iyi bir performans gösterdiniz ancak takıma seçilenler listesi panoya asıldığında adınızın olmadığını gördünüz. Neler hissederdiniz?

Gök..... sinirlenirim hahal kırıklığına uğrarım.....

2-Matematik sınavındasınız. Çok iyi çalıştınız ve bu sınavdan yüksek bir puan alacağınızdan eminsiniz. Ancak sınavda yanındaki arkadaşınız sizden sürekli kopya istiyor ama siz sınavınıza odaklanıp onun söylediklerini duymazdan geliyorsunuz. Öğretmen sınav sonucunu açıkladığında ise çok düşük bir not aldığınızı öğrenince öğretmeninize bunun sebebini soruyorsunuz. O ise sınavda sürekli arkadaşınızla konuştuğunuzu ondan kopya istediğinizi söylüyor. Neler hissederdiniz?

*haksızlığa uğrarım..... çok üzülürüm hatta ağlarım.....
ya da arkadaşımın konuşmasını isterim.....*

3- İkiziniz ile çok iyi anlaşılıyorsunuz. Sizden hiçbir şey gizlemiyor. Ancak bir gün başka bir arkadaşınız yanınıza geliyor ve ikizinizin tuvalette sigara içtiğini söylüyor. Hemen tuvalete gidiyorsunuz ve ikizinizi sigara içerken görüyorsunuz. O ise uzun zamandır sigara kullandığını ama bunu sizden sakladığını söylüyor. Neler hissederdiniz?

*bana güvenmediğini ya da onu şikayet ederdim.....
izancasızca söylemez.....*

4- YGS/YLS ye hazırlanıyorsunuz. Bunun için okuldaki kurslara devam etmeniz gerekiyor ama bu kurslar ya hafta sonu ya da hafta içi dersten sonra yapılıyor. Anne-babanıza bu durumu açıklıyorsunuz onlar da önce size izin veriyor ama daha sonra vazgeçiyor ve küçük kardeşinize bakmanız gerektiğini bu yüzden hem hafta sonu hem de hafta içi okuldan sonra evde olmanız gerektiğini söylüyor. Neler hissederdiniz?

*Gök sinirlenirim..... eğerki kaybedersem annem.....
suçlarını.....*

EK-18

Yapılandırılmış A-B-C Formu-1

A OLAY/DURUM	B DUYGU, DÜŞÜNCE, İÇ KONUŞMA	C DUYGU, TEPKİ DAVRANIŞ
Anlamadığıma şüphelenip soru sormak	Neticede bu benim en doğal hakları soru sorabiliyim	mutlu, durum, konuyu anlıyorum, kendime güvenirim
Hocamdan sınav kağıdını buradaki planını istedim.	Ya daha yüksek almıştı. Hoca belki dildeki katılmı. Bence yüksek almıştı.	mutlu oluyum
Bir arkadaşımın evine gittim onun arkadaşlarıyla tanışacağım	Çevrem genişler, eşlenirim, O benim en iyi arkadaşım O da aynı arkadaşları da vardır. Onlarda beni sever bende olur.	mutlu oluyum, heyecanlıyorum

EK-35 Senin İçin Dileğim

Arkadaşım Kadir

Grubumuz bugün sona eriyor. Senin için dileğim;


Öncelikle ayrılcam diye düşünürüm ama senden ayrılacağım
seni benimlesin. Senin için dileğim bugün birlikte
sonra daha çok kaygılı hissettim, çünkü
düşünmeni kendine güvenmeni istiyim ve bu kadar
her daim erdemli dilolojilerle sen iyi birisin
Sadece bazen sana kırılırdım ama kendisi bu
yönü düşünürdüm. düşünürdüm daha az okut
aldığın. Pınarlık hayırlı hit üniversite kazanır
ve gibersin iyi dilolarımle arkadaşım sen herşeye
başarırsın yeterli kendine güven Alaka emani ol

Sükrü Türk

Arkadaşın

EK-19

A-B-C Modeli Formu-2

<p>D) MÜDAHALE</p> <p>Mantık dışı inançların tespit edilmesi özellikle</p> <ul style="list-style-type: none"> -mutlakiyetçi (yapmak zorundasın) -olaylara ilişkin facialaştırmaları, -kendi kendini tahrip eden düşünce ve inançlar tespit edilir. <p>"Herkes hakkımda gerçekten böyle mi düşünecek?"</p> <p>"Benim başka başarılarım da var ve insanlar bunu biliyor."</p> <p>"Herkes her sunumda başarılı olmak zorunda değil ki!"</p>		<p>E) Yeni Düşünce</p> <p>Mantık dışı düşüncelere müdahale ettikten sonra, yeni davranış kişide yeni duygular oluşturur. "Evet, buy derste sunum yaparken çok heyecanlandım ve devam edemedim ama bu dünyanın sonu değil. Başka derslerde çok güzel sunumlar yapmıştım."</p>
--	---	---

EK-20

A:OLAY/DURUM	B:DUYGU/DÜŞÜNCE İÇ KONUŞMA	C:TEPKİ/DAVRANIŞ	D:DUYGU DÜŞÜNCELERİ İRDELEME (MÜDAHALE)	E:YENİ VE AKLA UYGUN DÜŞÜNCE
Derste sınıf arkadaşlarım ve öğretmenime karşı sunum yapamadım.	Örke, çaresizlik kaygı, dışlanmışlık vs. Benden başka kimse sunum yaparken bunları yaşamadı.	Kekeleme, terleme, gözlerin dolması, sınıfı terk etme	Herkes sadece bana dikkat etmiyor olabilir. Acaba bunu çok büyük bir sorun haline mi getiriyorum.	Ama ben geçen sene tüm okul önünde sunum yapmıştım, hatta başka bir derste de yapmıştım.
Bir bilge yaşamasına katılmak	Kayıplarımız Tedirgin büyüyen bark son salmasaydık	Titremek kalsın ki ki Terleme ellermiz titrer	Sakin ol yapabiliriz ya konuşmak sunu konuşuruz kendine güveniyoruz ve yaparız	her sene katıldım bun da konuşuruz ya sanki neden yaparız
Okul geçisi için ailemizde izin alçgiz.	ya izin vermezlerse çaresizlik ya geç kalırsak ya kaybolursak	konuşamaz. gözlerim dolar katalansa, gerdane	ya izin vermezler meder vermedikleri geçen yıl varmıştı diye. Bu yıl mı izin vermezler	başarıyı mutlu olursu.

EK-21

KAYGILI BEN İLE BAŞA ÇIKAN BEN'İN KARŞIŞIKLI KONUŞMASI FORMU

Kendinizi aşağıda yer alan durumda hayal ediniz. Kaygılı ben'in (olumsuz otomatik düşünce), başa çıkan ben'e (gerçekçi düşünce) verecek iyi bir cevabı kalmadığı noktaya geldiğinizde yazmayı bırakın.

Bir arkadaş toplantısına ev sahipliği yapmanız gerekiyor. Her şeyi yüzünüze gözünüze bulaştırma korkusu yaşıyorsunuz.

- Kaygılı Ben (OD) *Yine her şeyi berbat edeceğim*
- Baş Çıkan Ben (GD) *Her şeyin en güzelini yaptım yapabileceğim*
- Kaygılı Ben (OD) *Ya yapamazsam*
- Baş Çıkan Ben (GD) *Her şeyin üstünden gelirim*
- Kaygılı Ben (OD) *Ya sakarlıkta her şeyi berbat olursam*
- Baş Çıkan Ben (GD) *Ben yaparım her şeyi en düzenli olanını yaparım*
- Kaygılı Ben (OD) *Ya beceriksizlik yaparsam*
- Baş Çıkan Ben (GD) *Becerilerimi ortaya koyarım*
- Kaygılı Ben (OD) *Ya bağenmeselerse*
- Baş Çıkan Ben (GD) *Ben yapmış bir şeyin her şeyin güzel alakasına inanıyorum*
- Kaygılı Ben (OD) *Ya evde bir yangın çıkarsa*
- Baş Çıkan Ben (GD) *Çok dikkatli olurum*
- Kaygılı Ben (OD).....
- Baş Çıkan Ben (GD).....
- Kaygılı Ben (OD).....
- Baş Çıkan Ben (GD).....
- Kaygılı Ben (OD).....
- Baş Çıkan Ben (GD).....

(Gümüş, 2010)



Sinan

ELIF



Ayşe
Hoca

Ferrine

Caan

James dal
Hoca
ve
Eri C

Sanife

KULLANILAN ÖLÇEKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Yaş:

Kaçıncı sınıfa gidiyorsunuz?

İkiz Türü:

Anne Baba Medeni Hali nedir?

Evli () Boşanmış () Anne Sağ Değil () Baba Sağ Değil ()

Anne Eğitim Düzeyi nedir?

Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Baba Eğitim Düzeyi nedir?

Okur-yazar () İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Anne Mesleği nedir?

Ev kadını () Memur () Emekli () Diğer.....

Baba Mesleği nedir?

Memur () Emekli () Serbest meslek () Diğer.....

Kaç kardeşsiniz?

ÇESÖT

Uygulama Tarihi: _____

YÖNERGE:

Lütfen aşağıdaki cümleleri dikkatle okuyunuz. Okuduğunuz her cümlenin kendiniz için ne derecede doğru olduğunu, aşağıdaki ölçekte tanımlanan uygun rakamı daire içine alarak belirleyiniz.

İşaretlemeyi yaparken lütfen “olması gereken”e göre değil, sizde “var olan” duruma göre değerlendirme yapınız.

Lütfen, **boş bırakmadan** tüm maddeleri değerlendiriniz.

1	2	3	4	5
Benim için tamamiyle yanlış	Benim için çoğunlukla yanlış	Benim için ne doğru ne yanlış	Benim için çoğunlukla doğru	Benim için tamamiyle doğru

İfade No:	İfadeler					
		1	2	3	4	5
1	Sıklıkla eşyalarım çalınabilir diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
2	Sevgi ihtiyacımın yeterince karşılanmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Biri beni överse, içten olmadığını, öylesine söylediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
4	Arkadaş gruplarının içinde kendimi rahatsız hissederim.	1	2	3	4	5
5	Büyüdüğümde anne ve babamdan ayrılacak olmak beni endişelendirir.	1	2	3	4	5
6	Gerçekten yetenekli olduğum bir alan olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	İsteklerim hemen yerine getirilmez ise çok bozulurum.	1	2	3	4	5
8	Çalışma planı yapsam da uyamam.	1	2	3	4	5
9	İşlerimin çoğunun yolunda gitmediğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
50	Eğlenceli biri olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
51	Arkadaşlarım arasında iken, kendimi onlardan biri gibi hissetmiyorum.	1	2	3	4	5
52	Oyun/ gidilecek yer seçimini arkadaşlarıma bırakırım.	1	2	3	4	5
60	Aile içinde değerli olduğumu hissetmem.	1	2	3	4	5
61	Yeterince zeki olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
62	Hangi kıyafeti giymem gerektiğine tek başıma karar veremem.	1	2	3	4	5
94	Zor işlere gelemem.	1	2	3	4	5
95	Öğretmenlerin bana ayrıcalıklı davranmasını isterim.	1	2	3	4	5
96	Pahalı şeyleri herkesten çok hak ettiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
97	Diğer insanlar gibi sırada beklemek zorunda olmadığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5

Sıfat Listesi

Ad ve SoyadCinsiyet K () E ()

Yaş..... Tarih.....

En son bitirdiğiniz okul, bölüm.....

Başvurduğunuz görev.....

AÇIKLAMA: Bu test, 300 sıfattan oluşmuş bir sıfat tanımlama listesidir. Lütfen sıfatları hızlıca okuyarak, kendinizi tanımladığınızı düşündüğünüz sıfatların önündeki parantezin içini çarpı (X) işareti koyunuz. Elinizdeki listede çok sayıda eşanlamli ve zıt anlamli sıfatlar bulunmaktadır. Bunlardan dolayı telaşlanmayın. İşaretleme işlemini fazla zaman harcamadan, hızlıca yapınız. Bir sıfat üzerinde fazla durmayınız. Lütfen işaretleme yaparken, olmak istediklerinizi değil, sizde var olan özelliklerinizi dikkate alınız.

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------------|
| 1. () ACELECI | 19. () ARKADAŞ | 36. () CEZİBELİ |
| 2. () ACELESİZ | CANLISI | 37. () CESUR |
| 3. () ACIMASIZ | 20. () ASİ | 38. () CİDDİ |
| 4. () AÇGÖZLÜ | 21. () AZİMLİ | 39. () CİNFİKİRLİ |
| 5. () | 22. () BAĞIMLI | 40. () CÖMERT |
| AÇIKDÜŞÜNCELİ | 23. () BAĞIMSIZ | 41. () CÜRETLİ |
| 6. () AĞIRBAŞLI | 24. () BAKIMLI | 42. () ÇALIŞKAN |
| 7. () AĞZISIKI | 25. () BARIŞÇI | 43. () ÇEKİNGEN |
| 8. () AKILCI | 26. () BASİRETLİ | 44. () ÇENESİ DÜŞÜK |
| 9. () AKILLI | 27. () BASKIN | 45. () ÇİRKİN |
| 10. () AKILSIZ | 28. () BAŞKALARININ | 46. () ÇOCUKSU |
| 11. () AKLI BAŞINDA | HAKLARINA | 47. () ÇOK SİNİRLİ |
| 12. () AKLI KARIŞIK | SAYGILI | 48. () ÇOK YÖNLÜ |
| 13. () AKSİ | 29. () BATIL İNANÇLI | 49. () DAĞINIK |
| 14. () ALAYCI | 30. () BENCİL | 50. () DAKİK |
| 15. () ALÇAK | 31. () BENMERKERZİ | 51. () DALGIN |
| GÖNÜLLÜ | 32. () BEZGİN | 52. () DAYANIKLI |
| 16. () ALIŞILMAMIŞ | 33. () BİLGE | 53. () DEĞİŞKEN |
| 17. () ALINGAN | 34. () BİREYSEL | 54. () DEĞİŞKEN |
| 18. () ANLAYIŞLI | 35. () CANDAN | HUYLU |

LSAS

Bu envanterde, günlük hayatta karşılaşılabileceğiniz çeşitli sosyal durumlar verilmiştir. Sizlere verilen durumlara göre kendinizi değerlendirmeniz istenmektedir. Değerlendirmenizi son bir haftayı dikkate alarak yapınız. Aşağıda belirtilen herhangi bir durum ile son bir hafta içerisinde karşılaşmamış olabilirsiniz. Bu durumla şu anda karşılaşmış olsaydınız verebileceğiniz tepkiye en uygun olan seçeneği daire içine alarak, işaretleyiniz.

Her madde, hem kaygı düzeyine hem de korku düzeyine göre derecelendirilmiştir.

Kaygı düzeyine göre;

- 1: Hiç kaygılanmam
- 2 Kaygılanmam.
- 3 Kaygılanırım.
- 4 Çok kaygılanırım.

Kaçınma düzeyine göre;

- 1: Hiç kaçınmam
- 2:Kaçınmam
- 3: Kaçınırım
- 4:Çok kaçınırım.

seçeneklerinden size uygun olanları (hem korku hem de kaçınma için)işaretleyiniz. İçten yanıtlarınız için teşekkürler...

MADDELER		Kaygı Düzeyi				Kaçınma Düzeyi			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1	Topluluk içerisinde telefon etmek	1	2	3	4	1	2	3	4
2.	Küçük bir grupta beraber bir aktiviteye katılmak	1	2	3	4	1	2	3	4
3.	Toplulukta yemek yemek	1	2	3	4	1	2	3	4
4.	Toplulukta içecek içmek	1	2	3	4	1	2	3	4
5.	Yönetici konumundaki biri ile konuşmak	1	2	3	4	1	2	3	4
7.	Bir partiye / davete gitmek	1	2	3	4	1	2	3	4
9.	Biri ya da birileri tarafından izlenirken yazı yazmak	1	2	3	4	1	2	3	4
10.	Çok iyi tanımadığınız birine telefon etmek	1	2	3	4	1	2	3	4
12.	Yabancılarla tanışmak	1	2	3	4	1	2	3	4
13.	Genel bir tuvalette idrar yapmak	1	2	3	4	1	2	3	4
15.	İlgi merkezi olmak	1	2	3	4	1	2	3	4
16.	Ön hazırlık olmadan bir toplumda konuşmak	1	2	3	4	1	2	3	4
17.	Beceri, bilgi ya da yetenek ile ilgili bir sınava girmek	1	2	3	4	1	2	3	4
19.	Çok iyi tanımadığınız birinin doğrudan gözlerinin içine bakmak	1	2	3	4	1	2	3	4
20.	Bir gruba sözlü rapor vermek	1	2	3	4	1	2	3	4
21.	Cinsel ya da romantik bir ilişki amacıyla biriyle yakınlaşmaya çalışmak	1	2	3	4	1	2	3	4
23.	Bir parti / davet vermek	1	2	3	4	1	2	3	4
24.	Israrcı bir satıcıyı reddetmek	1	2	3	4	1	2	3	4

YOUNG SEMA ÖLÇEĞİ

Yönerge: Aşağıda, kişilerin kendilerini tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Emin olmadığınız sorularda neyin doğru olabileceğinden çok, sizin **duygusal olarak** ne hissettiğinize dayanarak cevap verin. Bir kaç soru, anne babanızla ilişkiniz hakkındadır. Eğer biri veya her ikisi şu anda yaşamıyorlarsa, bu soruları o veya onlar hayatta iken ilişkinizi göz önüne alarak cevaplandırın. 1 den 6'ya kadar olan seçeneklerden sizi tanımlayan en yüksek şikkı seçerek her sorudan önce yer alan boşluğa yazın.

Derecelendirme:

- 1- Benim için tamamıyla yanlış
- 2- Benim için büyük ölçüde yanlış
- 3- Bana uyan tarafı uymayan tarafından biraz fazla
- 4- Benim için orta derecede doğru
- 5- Benim için çoğunlukla doğru
- 6- Beni mükemmel şekilde tanımlıyor

1. _____ Bana bakan, benimle zaman geçiren, başıma gelen olaylarla gerçekten ilgilenen kimsem olmadı.
2. _____ Beni terkedeceklerinden korktuğum için yakın olduğum insanların peşini bırakmam.
3. _____ İnsanların beni kullandıklarını hissediyorum
4. _____ Uyumsuzum.
5. _____ Beğendiğim hiçbir erkek/kadın, kusurlarımı görürse beni sevmez.
6. _____ İş (veya okul) hayatımda neredeyse hiçbir şeyi diğer insanlar kadar iyi yapamıyorum
7. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
8. _____ Kötü bir şey olacağı duygusundan kurtulamıyorum.
9. _____ Anne babamdan ayrılmayı, bağımsız hareket edebilmeyi, yaşitlarım kadar, başaramadım.
78. _____ İş (okul) hayatımda diğer insanlar kadar zeki değilim.
79. _____ Günlük yaşamımı tek başıma idare edebilme becerisine sahip olduğumu hissetmiyorum.
80. _____ Bir doktor tarafından herhangi bir ciddi hastalık bulunmamasına rağmen bende ciddi bir hastalığın gelişmekte olduğu endişesine kapılıyorum.
81. _____ Sık sık annemden babamdan ya da eşimden ayrı bir kimliğimin olmadığını hissediyorum.
82. _____ Haklarıma saygı duyulmasını ve duygularımın hesaba katılmasını istemekte çok zorlanıyorum.
83. _____ Başkaları beni, diğerleri için çok, kendim için az şey yapan biri olarak görüyorlar.
84. _____ Diğerleri beni duygusal olarak soğuk bulurlar.
85. _____ Kendimi sorumluluktan kolayca sıyırıyorum veya hatalarım için gerekçe bulamıyorum.
86. _____ Benim yaptıklarımın, diğer insanların katkılarından daha önemli olduğunu hissediyorum.
87. _____ Kararlarıma nadiren sadık kalabilirim.
88. _____ Bir dolu övgüler ve iltifat almam kendimi değerli birisi olarak hissetmemi sağlar.
89. _____ Yanlış bir kararın bir felakete yol açabileceğinden endişe ederim.
90. _____ Ben cezalandırılmayı hakeden kötü bir insanım.

ÖZGEÇMİŞ

22.09.1983 Amasya doğumluyum. İlk, orta ve lise eğitimimi Amasya'da tamamladım. 2007 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ana bilim dalından mezun oldum. Yaklaşık bir yıl, özel eğitim ve rehabilitasyon merkezinde çalıştım. Bu süre içerisinde aynı üniversite aynı bölümde yüksek lisans eğitimime devam ettim. 2007 yılında YÖK bursu kazandım ve Amerika Birleşik Devletleri'ne önce dil okulu sonra yüksek lisans olmak üzere 1416 sayılı kanun ile YLSY kapsamında gönderildim. Indiana University-Bloomington kampüsünde Intensive English Programı'nı bitirdim ve aynı üniversitenin Indianapolis kampüsünde Counseling and Counselor Education/School Counseling bölümünde yüksek lisans eğitimimi tamamladım. 2012 yılında Türkiye'ye geri döndüm, zorunlu hizmet kapsamında Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde göreve başladım. 2013 yılında İstanbul Üniversitesi'nde Eğitimde Psikolojik Hizmetler ana bilim dalında doktora programına başladım. İkiz öğrencilerin sosyal kaygı, kişilik ve erken dönem uyumsuz şemaları bağlamında çalışmaktayım. Evli ve ikiz çocuk sahibiyim. Hobilerim arasında el sanatları ve fotoğraf çekmek vardır.