

**T.C.  
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

**14-15 YAŞ ÖĞRENCİLERİN SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE KAYGI  
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

**TEZİ YAZAN**

**Arzu İBİLİ**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ**

**Jüri Üyesi: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU (Çukurova Üniversitesi)**

**Jüri Üyesi: Doç. Dr. Murat KOÇ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**MERSİN / MAYIS 2020**

ONAY

T.C

ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ' NE

2017100156 numaralı öğrencimiz olan **Arzu İBİLİ** tarafından hazırlanan “**14-15 Yaş Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki**” başlıklı bu tez çalışması jürilerimiz tarafından **oy birliği** ile **Psikoloji** Ana Bilim Dalında **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

(Enstitüde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. İçi – Tez Danışmanı– Jüri Başkanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

(Enstitüde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. Dışı –1.Yedek Jüri Üyesi: Prof. Dr. Gülşah SEYDAOĞLU (Çukurova Üniversitesi)

(Enstitüde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

Üniv. İçi – Jüri Üyesi: Doç. Dr. Murat KOÇ

**Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim elemanlarına ait olduklarını onaylarım.**

(Enstitüde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır)

27/ 05/ 2020

Doç. Dr. Murat KOÇ

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü

**NOT: Bu tezde kullanılan ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu’ndaki hükümlere tabidir.**

**İTHAF**



*Sevgili Aileme...*

## ETİK BEYANI

Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

27/ 05/ 2020

Arzu İBİLİ

## TEŞEKKÜR

Araştırma süresince öneri ve katkılarıyla bana yol gösteren, anlayışı ve sabrı ile beni motive eden tez danışmanım saygıdeğer Prof. Dr. Şükrü UĞUZ'a,

Yüksek lisans öğrenimim süresince bana destek sunan, bilgileri toparlamama yardımcı olan değerli okul müdürüm Hakan ÖLMEZ'e, hayatım boyunca beni hep destekleyen ve sevgilerinden cesaret aldığım annem Şükriye İBİLİ ve babam Kadir İBİLİ'ye,

Yüksek lisans öğrenim sürecimde bana güç veren, yüreklendiren ve her anlamda yanımda olan hayat arkadaşım Tolga COŞKUN'a teşekkür ederim.

27/ 05/ 2020

Arzu İBİLİ

## ÖZET

### 14-15 YAŞ ÖĞRENCİLERİN SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE KAYGI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Arzu İBİLİ

Yüksek Lisans Tezi, Psikoloji Ana Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ

Mayıs 2020, 83 sayfa

Bu araştırmanın amacı 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma Adana ili Kozan ilçesinde bulunan toplam beş ortaokuldan gerekli yazılı izinler alınarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Adana ilinin Kozan ilçesindeki sekizinci sınıf öğrencileri, örneklemini ise araştırmaya katılmayı kabul eden 357 öğrenci (175 kız, 182 erkek) oluşturmuştur. Veriler “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)”, “Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI)” ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile durumluk kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir ( $r=-0.43$ ,  $p<0.05$ ). Sosyal karşılaştırma puanları artarken sürekli kaygı puanları azalmaktadır ( $r=-0.41$ ,  $p<0.05$ ). Sosyal karşılaştırma ve sürekli kaygı ölçeği toplam puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Sosyal karşılaştırma ve durumluk kaygı ölçeği toplam puanlarının algılanan aile gelir düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür.

Araştırma sonucuna göre sosyal karşılaştırmalar ile yapılan kendilik değerlendirmeleri olumlu oldukça kaygı düzeyinin azaldığı görülmüştür. Cinsiyet ve algılanan aile gelir düzeyi değişkeninin sosyal karşılaştırma sürecinde etkili olduğu görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal Karşılaştırma, kaygı, ergenlik.

**ABSTRACT****EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN THE SOCIAL COMPARISON  
AND ANXIETY LEVELS OF 14-15 YEAR OLD STUDENTS****Arzu İBİLİ****Master Thesis, Department of Psychology****Supervisor: Prof. Dr. Şükrü UĞUZ****May 2020, 83 pages**

The purpose of this study is to examine the relationship between the social comparison and anxiety levels of 14-15 year old students. The research was carried out by obtaining the necessary written permissions from total of five schools in the Kozan district of Adana province. The universe of research was the eighth grade students in the Kozan district of Adana province and the sample was 357 students who agreed to participate in the research voluntarily. Data were obtained by using “Social Comparison Scale”, “State Trait Anxiety” and Personal Information Form.

According to the findings obtained from the research a significant relation was found between the social comparison levels and state anxiety levels of 14-15 years old students ( $r=-0.43$ ,  $p<0.05$ ). While social comparison scores increase, trait anxiety scores decrease ( $r=-0.41$ ,  $p<0.05$ ). Social comparison and trait anxiety scale total scores differ significantly according to the gender variable. It was observed that total scores of social comparison and state anxiety scale showed significant difference according to perceived family income level.

According to the results of the research, it was seen that anxiety level decreased when the self-evaluations made with social comparisons were positive. It was observed that gender and perceived family income level variable were effective in the social comparison process.

**Keywords:** Social comparison, anxiety, puberty.

## ÖNSÖZ

İnsanlarda kendini tanıma ve değerlendirme isteği bulunmaktadır. Kişi kendini değerlendirirken öncelikle nesnel ölçütler kullanmaktadır. Ancak kendisi hakkında değerlendirme yapacağı konu ile ilgili nesnel ölçütler mevcut değilse karşılaştırmalar yapma eğiliminde olmaktadır. Yapılan bu sosyal karşılaştırmalarla değerlendirme yapacağı konu ile ilgili diğer kişilerin performanslarına bakıp kendileri için konum belirlemektedirler. Nesnel ölçütler yerine diğer kişilerin performanslarına bakılarak yapılan bu değerlendirmelere sosyal karşılaştırma süreci denilmektedir.

Kaygı tehlikeli olarak algılanan bir durum sonucu ortaya çıkan karmaşık bir duygudur. Üzüntü ve korku gibi duygularla birlikte yaşanabildiği için diğer duygularla karıştırılabilmektedir. Evrensel bir duygu olarak kaygı, günlük yaşamda olaylara ve durumlara karşı kişide tepkiler oluşturarak olumlu sonuçlar doğurabilir. Bazen ise olaylar karşısında sadece sıkıntı hissettiren ve kişiyi zora sokan bir hale bürünebilmektedir. Farklı açılardan bakıldığında kaygının varlığının normal olduğu ancak kişinin yaşam kalitesini etkileyip olumsuz duyguların devamlılığına sebep olduğunda dikkat edilmesi gerektiği görülmektedir.

Çocukluktan yetişkinliğe ilerlenirken bireylerde hızlı bir şekilde biyolojik, sosyal ve bilişsel anlamda değişimlerin yaşandığı döneme ergenlik dönemi denilmektedir. Kızlarda 11-13 ve erkeklerde 13-15 yaş aralığında ergenlik dönemi başlamaktadır. Ergenlik döneminde özellikle yaşanan bedensel değişimlere ayak uydurma çabası görülmektedir. Ergenin bedeninde, zihninde ve davranışlarında yaşanan değişimler süreci dalgalanmalı duygu değişimlerine sebep olabilmektedir. Kimlik oluşturma sürecindeki ergen kendi özelliklerini merak eder ve başkaları tarafından nasıl görüldüğü onun için önemlidir.

Bütün bu bilgilerin ışığında bu araştırmada ergenlik döneminde olan ve kimliğini oluşturma çabasındaki 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmek istenmektedir. Ergenlik döneminin getirdiği kişideki kendini tanıma ve kimlik oluşturma isteği nesnel verilerin olmadığı durumlarda sosyal karşılaştırma sürecine zemin hazırlamaktadır. Arkadaş ilişkilerinin arttığı ve akran değerlendirmelerinin kişi üzerinde önem arz ettiği bu dönemde sosyal karşılaştırma olgusunun büyük bir yer kapladığı düşünülmektedir. Aynı zamanda ergende meydana gelen değişimlere ayak uydurma çabası kişide olumsuz duygulara da sebep olabilmektedir. Arkadaşlarının gözünde nasıl görüldüğüne dair algısı ergenin

davranışlarını etkilemekte ve bu durum kaygı oluşturabilmektedir. Bu araştırma ile sosyal karşılaştırma ve kaygı arasındaki ilişki incelenip gelecek çalışmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir.



## İÇİNDEKİLER

<b>KAPAK</b> .....	i
<b>ONAY</b> .....	ii
<b>İTHAF</b> .....	iii
<b>ETİK BEYANI</b> .....	iv
<b>TEŞEKKÜR</b> .....	v
<b>ÖZET</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>ÖNSÖZ</b> .....	viii
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	x
<b>KISALTMALAR</b> .....	xiv
<b>TABLolar LİSTESİ</b> .....	xv
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	xvi
<b>EKLER LİSTESİ</b> .....	xvii

## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Arka Planı .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	2
1.3. Araştırmanın Problemi .....	2
1.4. Araştırmanın Önemi.....	2
1.5. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.6. Araştırmanın Sayıltıları.....	3
1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları .....	4
1.8. Tanımlar .....	4

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1. Sosyal Karşılaştırma Kavramı .....	5
2.1.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı .....	5
2.1.2. Sosyal Karşılaştırma Çeşitleri.....	9

2.1.2.1. Aşağı Doğru Karşılaştırma .....	10
2.1.2.2. Yukarı Doğru Karşılaştırma.....	10
2.1.3. Sosyal Karşılaştırma Nedenleri.....	11
2.1.3.1. Kendini Değerlendirme.....	11
2.1.3.2. Kendini Geliştirme Güdüsü .....	11
2.1.3.3. Benlik Değerini Arttırılması Güdüsü.....	12
2.1.3.4. İlişki Kurma İhtiyacı.....	12
2.1.4. Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma.....	12
2.1.5. Sosyal Karşılaştırma ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	14
2.2. Kaygı.....	19
2.2.1. Kaygı Türleri.....	20
2.2.1.1. Durumluk Kaygı .....	20
2.2.1.2. Sürekli Kaygı .....	21
2.2.2. Kaygının Nedenleri ve Belirtileri.....	22
2.2.3. Kaygı İle İlgili Kuramlar .....	22
2.2.3.1. Psikanalitik Kuram .....	22
2.2.3.2. Bilişsel Kuram .....	23
2.2.3.3. Davranışçı Kuram .....	24
2.2.3.4. Varoluşçu Kuram.....	24
2.2.4. Ergenlikte Kaygı .....	25
2.2.5. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	26

## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı .....	30
3.2. Araştırmanın Modeli .....	30
3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	30
3.4. Araştırmanın Yapılışı (Prosedür) .....	30
3.5. Veri Toplama Araçları .....	31
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	31
3.5.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ).....	31
3.5.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI) .....	31
3.6. Verilerin Analizi .....	32

## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

4.1. Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Dağılımı.....	34
4.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	34
4.3. Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi.....	35
4.3.1. Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi.....	35
4.3.2. Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi .....	37
4.4. Hipotezlerin Test Edilmesi.....	38
4.4.1. H <sub>1</sub> 'e Yönelik Bulgular .....	38
4.4.2. H <sub>2</sub> 'ye Yönelik Bulgular .....	39
4.4.3. H <sub>3</sub> 'e Yönelik Bulgular .....	41
4.4.4. H <sub>4</sub> 'e Yönelik Bulgular .....	41

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması.....	43
5.2. Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	44
5.2.1. Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	44
5.2.2. Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Aile Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	45

**BÖLÜM VI****6. SONUÇ VE ÖNERİLER**

6.1. Sonuçlar ..... 47

6.2. Öneriler ..... 48

**7. KAYNAKÇA** ..... 49**8. EKLER** ..... 56**9. ÖZGEÇMİŞ** ..... 66

**KISALTMALAR**

- SKÖ** : Sosyal Karşılaştırma Ölçeği  
**STAI** : Durumluk- Sürekli Kaygı Ölçeği

**TABLULAR LİSTESİ**

<b>Tablo 1.</b> Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı .....	34
<b>Tablo 2.</b> Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler.....	35
<b>Tablo 3.</b> Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanının Cinsiyete Göre Dağılımı .....	35
<b>Tablo 4.</b> Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi.....	36
<b>Tablo 5.</b> Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanının Algılanan Aile Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi.....	37
<b>Tablo 6.</b> Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Algılanan Aile Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi.....	37
<b>Tablo 7.</b> Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları İle Durumluk Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Değeri.....	39
<b>Tablo 8.</b> Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları İle Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Değeri .....	40

## ŞEKİLLER LİSTESİ

- Şekil 1.** Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanları ile Durumluk Kaygı Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyonun saçılım grafiği. .... 39
- Şekil 2.** Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanları ile Sürekli Kaygı Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyonun saçılım grafiği. .... 40
- Şekil 3.** Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı. .... 41
- Şekil 4.** Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanlarının aile gelir düzeyine göre dağılımı. .... 42



**EKLER LİSTESİ**

<b>8.1. Etik Kurul Onay Belgesi.....</b>	<b>56</b>
<b>8.2. Demografik Bilgi Formu .....</b>	<b>59</b>
<b>8.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.....</b>	<b>60</b>
<b>8.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Kullanım İzni .....</b>	<b>61</b>
<b>8.5. Durumluk Kaygı Ölçeği.....</b>	<b>62</b>
<b>8.6. Sürekli Kaygı Ölçeği .....</b>	<b>63</b>
<b>8.7. Çağ Üniversitesi İzin Belgesi .....</b>	<b>64</b>
<b>8.8. Kozan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Belgesi .....</b>	<b>65</b>



## BÖLÜM I

### 1. GİRİŞ

#### 1.1. Araştırmanın Arka Planı

İnsan doğası gereği ihtiyaçlar ve bu ihtiyaçları giderme çabası içerisinde kendini var etmeye çalışan bir sistemler bütünü olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal, fizyolojik, sosyal ve daha birçok ihtiyaç, insanı kaçınılmaz bir şekilde diğer insanlarla etkileşime sokarken bu etkileşim insanı ihtiyacının ana kaynağına ulaştırabildiği gibi bu amaçtan da saptırabilir. Aslında hiç de istemediği şeyler en çok istediği şeyler haline gelebilir. İşte bu noktada ihtiyacımıza yön veren etkileşimin aslında devasa bir kıyaslamalar bütününe dönüştüğünü görebiliriz. Festinger(1954)'e göre insanlarda kendini değerlendirme eğilimi bulunmaktadır. Kişi etkileşim sırasında kendini bu değerlendirmeler sonucu bir konuma yerleştirmek isterken sosyal anlamdaki bu etki ilişkisinde değişkenler bazen fiziksel görünüm bazen yetenek bazen ise maddi durumlar olabilir. Belki hiç hayal dahi edemeyeceği bir yönde kıyaslamalar yapıp kendini olumlu ya da olumsuz etkiler içerisinde sürükleyebilir.

Günümüzde bilgi, hız sınırını çoktan aşmış, yaşanan teknolojik gelişmeler etkileşim hızını yüzlerce kat hacimli ve kolay bir hale getirmiştir. Saniyeler içinde görülen bir görsel yerini başka bir bilgiye ve hepsi bir arada sonsuz bir etki ortamına yönlendirmektedir. Bu etkileşimin hızı da bireyde kendi kendine otomatik bir kıyas mekanizmasını harekete geçirmektedir. Stapel ve Blanton(2004) belirli resimler kullanarak yaptığı deneyde insanın otomatik kıyas gücünü bizlere tanıtırken şimdilerde sosyal mecra alanlarında bu deneyler saniyeler içerisinde gerçekleşmektedir. Birey bu otomatik karşılaştırmalarda kendini kademeli olarak farklı konumlara yerleştirip bazen olumlu bazense olumsuz duygu halleri üstlenebilmektedir. Tüm bu durumlar bireyi içsel ve dışsal çevrenin etkisi ile karşı karşıya bırakırken bu karşılaştırma zamanla kaygı doğurabilmektedir.

Kaygı; üzüntü, korku, sonucunda neler olacağını bilememe, aciz olma, başarısızlık hissi ve yargılanma gibi duyguların birini veya çoğunu içerebilir (Cüceloğlu,2011, s.276). Ve sosyal karşılaştırma sonucu ortaya çıkan etkinin kışkırtma alanlarının önemli bileşenlerindedir.

Tüm bu kavram ve bileşenlerin ışığında bu çalışmada sosyal karşılaştırmanın kişilerin kaygı üzerinde ne derece etkili olduğu tespit edilmeye çalışılmaktadır.

## 1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

## 1.3. Araştırmanın Problemi

Sosyal etkileşim ile bilgi sahibi olmanın kolaylıkla sağlandığı günümüzde sosyal karşılaştırmalar hayatımıza yön vermektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki gençler akran gruplarının ilgi alanlarını merak etmekte ve davranışlarını buna göre şekillendirmektedir. Bu araştırmada ergenliğin başında olan gençlerin sosyal karşılaştırmalar sonucu oluşabilecek olumsuz değerlendirmeler nedeniyle yaşadıkları kaygı düzeyleri incelenecektir.

## 1.4. Araştırmanın Önemi

Hayatımızın her anında kendimiz ya da başkaları tarafından kıyaslama yapıldığımız kişiler ya da durumlar olmuştur. Bu süreç özelliklerimizi konumlandırmamız için ortaya çıkmaktadır. Herhangi bir durum karşısında ortaya koyduğumuz performansın ne derece etkili olduğunu bizimle aynı koşuldaki insanların aynı durum karşısında sergiledikleri performansa göre belirleyebiliriz. Örneğin bir matematik sınavında 10 sorudan 5 tanesini doğru yanıtladığımızı varsayalım. Bu sonucu değerlendirecek olursak 10 sorunun yarısını yaptığımız için başarılı bir sonuç olarak görmeyip eksikliklerimiz olduğu sonucuna varabiliriz. Ancak 30 kişilik sınıfta diğer arkadaşlarımızın 3 soru ve altında doğru yanıt verdiğini varsayarsak gerçekleştirdiğimiz performansın maksimum performans olduğu ve başarılı bir sonuç olarak değerlendirileceği görülmektedir. Bu bakımından kişi aslında görel konumunu belirlemekte ve bunu yaparken karşılaştırmalardan yararlanmaktadır. Çevremizde yaşanan olaylar ve insanlar hakkında ne düşüneceğimizi; neleri yapabileceğimizi veya yapamayacağımızı belirlerken değerlendirmelerimizi diğer insanlara göre yaparız.

Bu karşılaştırmalar sonucunda yaşanan duygular da çeşitli olabilmektedir. Kendi performansına göre yüksek konumda olan kişilerle oluşturulan karşılaştırma süreci kişinin performans düzeyini arttırmak için güdüleyici etki yapabilir. Bunun yanı sıra kişinin var olan konumundan ötürü yetersizlik hissetmesine ve kaygı yaşamasına da sebep olabilmektedir. Kendi performansından düşük konumda kişilerle yapılan karşılaştırmalarda ise birey kendi konumunu yeterli görmekte ve iyi hissedebilmektedir.

Aynı zamanda başkasının kötü durumunun onu rahatlatmasından ötürü hoşnutsuzluk hissedebilir.

Ergenlik dönemi kızlarda 11-13 yaşlarında; erkeklerde ise 13-15 yaşlarında başlamaktadır (Koç, 2004). Ergenlikle birlikte cinsel değişme ve gelişmeler meydana gelmektedir. Bu dönemdeki bireylerin fiziksel ve zihinsel yapılarında, ilgi alanlarında değişimler olur. Bu dönem hızlı bir şekilde devam eden değişim ve gelişimi kapsamaktadır (Kulaksızoğlu, 2004, s.18). Ergenlik dönemindeki birey kim olduğunu sorgulamakta ve kimliğini oluşturmaya başlamaktadır. Artan arkadaş ilişkileri ile kişi konumunu belirlemeye çalışmakta ve kendilerini belli bir gruba dâhil etme gereksinimi duymaktadırlar. Özellikle ergenlik dönemindeki gençler akran grupları içerisinde nasıl göründüklerini önemsemektedirler. Bu sebeplerden ötürü bu dönemdeki bireyler için karşılaştırma yapmak kaçınılmazdır.

Sosyal karşılaştırmalar hayatımızın her evresinde yaptığımız kaçınılmaz olgulardan biridir. Bu çalışma ile ergenlikte meydana gelen değişimlerle sosyal karşılaştırmanın ergenlerin kaygı durumlarını nasıl etkilediği araştırılacaktır. Böylelikle, araştırmamızın sosyal karşılaştırma kavramı ile ilgili yapılacak çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### 1.5. Araştırmanın Hipotezleri

**Hipotez 1:** 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği puanları ile durumluk kaygı ölçeği puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

**Hipotez 2:** 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği puanları ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.

**Hipotez 3:** Erkeklerin sosyal karşılaştırma ölçeği puan ortalamaları kızlardan daha yüksektir.

**Hipotez 4:** Sosyo - ekonomik düzeyini yüksek algılayan öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği puan ortalamaları sosyo-ekonomik düzeylerini orta ve düşük algılayan bireylere göre daha yüksektir.

### 1.6. Araştırmanın Sayıltıları

1. Araştırmada örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
2. Ölçekleri cevaplandıran öğrencilerin gönüllü, doğru ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

### 1.7. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

1. Araştırma verileri Adana ili Kozan ilçesiyle sınırlıdır.
2. Araştırma verileri 2019-2020 eğitim-öğretim dönemindeki 8. sınıfa devam eden 14-15 yaş öğrencilerle sınırlıdır.
3. Çalışmada uygulanan envanterlerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

### 1.8. Tanımlar

**Sosyal Karşılaştırma:** Bireylerin kendi yetenek ve düşüncelerini başkaları ile karşılaştırma ve değerlendirmesidir (Festinger, 1954).

**Kaygı:** Sorunun kaynağını bilmeden hissedilen korku, gerginlik, sinirlilik ve hoş olmayan durumdur (Yavuzer, 2003).

**Ergenlik:** Bireyde fiziksel, duygusal, kişisel ve zihinsel anlamda değişim ve gelişimlerin yaşandığı buluşla birlikte başlayan ve bedensel olgunlaşmayla sona eren bir dönem olarak nitelendirilmektedir (Kulaksızoğlu, 2004, s.34).

## BÖLÜM II

### 2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. Sosyal Karşılaştırma Kavramı

İnsanların kim olduklarını bilmeden normal bir yaşam sürmesi zordur. Benliğimizi yani bizi biz yapan özelliklerimizi bilmeden diğer insanlarla iletişim kurmayı düşünemeyiz. Benliğimiz içinde bulunduğumuz dünyayı, insanları ve kendimizi nasıl algıladığımızı belirlemede rol oynar (Kağıtçıbaşı, 2014, s.248). Bu yüzden insanlar hangi özelliklere sahip olduklarına dair fikir sahibi olma eğilimindedir.

Değerlendirme yapmak istediğimiz konu ile ilgili maksimum performansın ne anlama geldiğini bilmediğimiz veya geçerli kanaat ile ilgili fikir sahibi olmadığımız durumlar günlük hayatta sık sık karşımıza çıkmaktadır. Kişi nesnel ölçütler bulamadığında sosyal ölçütler kullanmaktadır. Örneğin balık avına giden bir adamın üç balık yakalamasının onun becerikli mi yoksa beceriksiz mi olduğunun kanaatine varmak çevresindeki diğer insanların performanslarını ölçüt olarak kullanarak mümkün olmaktadır (Teközel, 2017, s.286).

Wood (1996)'ya göre sosyal karşılaştırma kavramı "kişinin, diğer insan veya insanlara ilişkin enformasyonunu benliğiyle ilişkili olarak düşünme süreci" şeklinde ifade edilmektedir.

İnsanlar sosyal yaşamda diğer kişilerle iletişim halindedirler. Bu iletişim incelendiğinde kurulan ilişkilerde diğerlerine benzemek yani onlar gibi olmak amacının yanı sıra; onlardan farklı ve daha iyi olmak gibi amaçlar içerisinde oldukları da gözlenmiştir. Bütün bunlar gruplar içerisinde meydana gelmektedir ve bu amaçlara yönelmede dışlanmayı önleme ve kendi değerini arttırma isteği yatmaktadır. Diğerlerinden farklı olmak veya diğerlerine benzemek amacını gerçekleştirebilmek için öncelikle diğerleriyle karşılaştırmalar yapmak gerekmektedir. Sosyal karşılaştırma evrensel bir insani özellik olduğundan dolayı sosyal psikologların çalıştığı bir kavram olmuştur (Bilgin, 2007, s.110).

#### 2.1.1. Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal Karşılaştırma Kuramı, 1950'lerde bireyi kendini değerlendirmesini anlamaya çalışan bir kuram olarak Festinger tarafından ortaya atılmıştır. Festinger

bireylerin kendileri ile kanaate varmak için yetenek veya görüş açısından başkalarıyla karşılaştırma yoluna gittiklerini belirtmektedir. Kişinin kendini değerlendirme ihtiyacının evrensel bir güdü olduğu ve doğuştan geldiğini söylemiştir (Bilgin, 2007, s.110).

Festinger (1954) sosyal karşılaştırma kuramını informal sosyal iletişim kuramının devamı olarak oluşturmuştur. İformel sosyal iletişim kuramı sosyal gruptaki görüşlerin nasıl belirlendiğini, değişim gösterdiğini ve nelerden etkilendiğini anlamaya çalışmaktadır. Sosyal karşılaştırma kuramı ise informal sosyal iletişim kuramına ek olarak yeteneklerle ilgilenmiştir. Bireyler konuşarak diğerlerinin görüşlerini etkileyebilirler ancak yetenekleri değiştiremezler. Görüşler hakkında karşılaştırma yapmak kişiye ortak düşüncelere sahip insanlar olup olmadığı yani doğru düşünüp düşünmediğinin bilgisini vermektedir. Yetenekler açısından karşılaştırma yapmak ise başkalarının yaptıklarını kendilerinin gerçekleştirme durumu hakkında bilgi vermektedir. Görüşlerin karşılaştırması ele alınırken grup içi homojenlik dikkate alınırken yetenekler söz konusu olduğunda bireysellik ön plandadır (Teközel, 2000).

Sosyal psikoloji alanında yapılan Muzaffer Şerif'in otokinetik etki deneyi, Kurt Lewin'in grup iletişimi ve etkisi çalışmaları, Hyman'ın referans grup çalışmaları ve Festinger ve arkadaşlarının beklenti düzeyi deneyleri insanların diğerleri ile yaptığı karşılaştırmalarının hayatlarında önemli bir yer tuttuğunu göstermekte ve sosyal karşılaştırma kuramının temelini oluşturmaktadır (Suls ve Wheeler, 200, s.4).

Sosyal karşılaştırma kuramının başlamasına katkı sağlayan Festinger ve arkadaşlarının yaptığı beklenti düzeyi deneylerinden sonra bu kurama Schachter ve arkadaşlarının "şok korkusu paradigması" ve Wheeler ve arkadaşlarının "sıraya dizme paradigması"nın önemli katkıları olmuştur. Schachter yaptığı deneysel çalışma ile korkunun kişilerin diğer insanlarla bir arada olma tercihlerini nasıl etkilediğini araştırmıştır. Denekler kendisini nörolojik ve psikiyatrik bilimler bölümünden Dr. Zilstein adında elektrik şokunun etkileriyle ilgili araştırma yaptıklarını söyleyen bir görevliyle tanışmışlar ve daha sonra düşük ve yüksek korku koşullarından birine alınmışlardır. Yüksek korku koşulundaki kişilere canlarının epeyce yanacağı; düşük korku koşulundakilere ise canlarının hiç yanmayacağı söylenmiştir. Sonrasında ise bir müddet bekleme süresi verilmiştir. Bu bekleme sırasında deneklere isterlerse yalnız ya da diğerleriyle bekleyebilecekleri söylenmiştir. Deneklerin bu süreçteki davranışları gözlemlenmiştir ve korku durumunda bireylerin başkalarıyla birlikte olma eğiliminde olduğu görülmüştür. Ancak denekler genel olarak deneyle ilgisi olmayan bireyler yerine

deneyi bekleyen diğerleriyle ve kendilerinden daha az korktuklarını ifade edenler yerine kendileriyle aynı ya da daha fazla korkan kişilerle beraber olmayı tercih etmişlerdir. Sıraya dizme tekniğinin kullanıldığı çalışmalarda ise kişilere sahte bir test uygulanır ve sonuçlara dair geri bildirim verilir. Deneklere eğer isterlerse sınavdaki başka bir kişinin puanını öğrenebilecekleri söylenir ve kişilerin tercihleri gözlemlenir (Teközel, 2000).

Gibbons ve Buunk (1999), yaptıkları bir çalışmada deneklere sahte bir test uygulamış ve çalışmadan ortalamaların üzerinde puan aldıklarını söylemiştir. Daha sonra ikinci aşamaya geçilmeden önce belli bir süre olacağını söylemişler ve bu sürede eğer isterlerse daha önce sınava girenlerin ortalamalarına bakabileceklerini belirtmişlerdir. Bir bilgisayar programı yardımıyla da deneklerin başkalarının ortalamalarına bakma süreleri hesaplanmıştır. Karşılaştırma eğilimi fazla olan bireyler daha önce sınava girenlerin ortalamalarına bakarken karşılaştırma eğilimi az olanlara göre daha fazla vakit harcamıştır.

Morse ve Gergen (1970)'in Bay Temiz ve Bay Pis deneyinde deneklerin duygu durumlarının ortama giren kişiye göre değiştiği görülmüştür. Araştırmacılar bu deneyde bir iş görüşmesi ortamı oluşturmuştur. Başvuru formlarını dolduran naif denekler tam kendi benlik değerlerini ölçecekleri sırada Bay Temiz veya Bay Kirli ile karşılaşması sağlanmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre Bay Temiz ile karşılaşan deneklerin yukarı doğru karşılaştırma yaptıkları; Bay Kirli ile karşılaşanların ise aşağı doğru karşılaştırmalarda bulunduğu görülmüştür (Gergen ve Gergen, 1986; akt.Teközel, 2000).

Festinger'a göre insanlar karşılaştırma yapacakları kişileri kendi özelliklerine benzer kişilerden seçmektedir. Karşılaştırma sonucunda doğru sonuçlar elde edilmek isteniyorsa karşılaştırma yapılan kimselerin benzer özellikleri sahip olması gerekmektedir. Satranç oyununa yeni başlayan birinin rakip olarak bir satranç ustasını seçmesi onun için doğru bir değerlendirme kriteri sağlamayacaktır. Aynı şekilde kendinden daha kötü durumda olan biriyle rakip olması onun konumu hakkında doğru bilgi edinmesini sağlamayacaktır. Kişinin oyunla ilgili becerisini değerlendirmek için en doğru rakip kendisi ile benzer özellikler taşıyan biridir (Teközel, 2000).

Sosyal karşılaştırma teorisinde benzerlik anlayışı mevcuttur. İnsanların sosyal karşılaştırmalarda görüş ve yetenek bağlamında kendilerine güvenilir sonuçlar oluşturabilmesi için benzer kişilerle bu karşılaştırmaların yapılması gerekmektedir. İnsanlar bu karşılaştırma sürecine farkında olarak ya da farkında olmadan yapmaktadır (Bilgin, 1996, s.56).

Sosyal karşılaştırma teorisi ilk çalışmalarından bu yana benzerlik anlayışı ile ön plana çıkmıştır. Bu sebepten dolayı kişilerin eksik olduklarını düşündükleri alanlarda eksik özellikleri olduklarına inandıkları diğerleri ile karşılaştırma yaparak rahatlayacağı inancı mevcuttur. Ancak yapılan gözlemlerde aslında sosyal karşılaştırmanın benzerlikten çok farklılıklara odaklandığını göstermektedir. Bu açıdan bakıldığında sosyal karşılaştırma yaparken var olan ben diğerlerinden kötü değilim anlayışı yerine ben diğerlerinden daha üstünüm anlayışı oluşmaktadır. Yarışma ve rekabet durumunda farklılıklara odaklanarak karşılaştırmalar yapıldığı görülmektedir (Bilgin, 1994, s. 146).

İnsanların karşılaştırmaya girme amaçları bazen farklılaşabilmektedir. Sadece yetenek ve görüşleri hakkında objektif değerlendirmelerde bulunmak için karşılaştırma yapılmamaktadır. Bu nedenle sadece benzer kişiler ile değil farklı konumda ve özellikte kişiler ile de karşılaştırma yapılabilmektedir. Benliği güçlendirme veya kendini geliştirme amacıyla da karşılaştırmalar yapılmaktadır. Özellikle yetenekler söz konusu olduğunda insanlar sadece yetenekleri ile ilgili bilgi sahibi olmakla yetinmezler. Yeteneklerini geliştirmek de isterler. Bu yüzden yetenekler konusunda kendilerinden daha iyi olan kişilerle karşılaştırmaya girebilirler (Teközel, 2000).

Sosyal yaşamda sosyal karşılaştırma kavramı bağlanma konusunda önemli bir işleve sahiptir. Grupların oluşumunun açıklanmasında da sosyal karşılaştırma kavramı kullanılmaktadır. Bu bağlamda insanların kendilerini değerlendirme istekleri olduğu gibi diğerlerinden daha iyi olma daha üstün olma gibi isteklerinin olduğu da görülmüştür (Bilgin, 1994, s.145).

Yapılan sosyal karşılaştırmaların güvenilir olabilmesi için kişinin kendisi ile ilgili fikirlerinin de gerçekçi olması gerekmektedir. Aksi bir durum söz konusu olduğunda sosyal karşılaştırma sonuçları kişi için objektif olmayacağından gerçekten uzak olumlu ya da olumsuz sonuçlar doğurabilir (Teközel, 2007).

Yapılan karşılaştırmalar kişinin görüş ve yetenekleri konusunda bilgi verirken aynı zamanda kişi üzerinde duygusal tepkiler oluşmasına da zemin hazırlamaktadır. Karşılaştırma durumlarında bireyin özsaygısını azaltan ya da yükselten etkiler oluşabilmektedir. Bu durum kişinin kendini algılama biçimini de değiştirmektedir (Bilgin, 2007, s.113).

Örneğin Klein (1997), fotoğraf çiftleri sunarak estetik açıdan üstün olanın belirleneceği sahte yönerge ile bir deney gerçekleştirmiştir. Katılımcıların yarısını 20 fotoğraftan 12'sinde estetik olanı bulduklarını ve başarılı olduklarına; diğer yarısını ise 8'inde bulduklarını ve başarısız olduklarına inandırmıştır. Grubun ortalamaları ele

alındığında ise 20 fotoğrafın 12'sinde başarılı olduklarına inanan deneklerin bir kısmına ortalamanın 9,6 diğer kısmına ise 14,4 olduğu söylenmiştir. Bu açıdan bakıldığında başarı olarak görülen deneklerin bir kısmı grup normun göre başarılı; bir kısmı ise grup normuna göre başarısızdır. Bu deneyle bireylerin kendilerini değerlendirmede objektif konumlarının mı yoksa görel konumlarının mı etkili olduğu araştırılmıştır. Sonuçta katılımcıların kendi performansları üzerinde memnuniyetleri puanlandığında, mutlak konumlarının değil görel konumlarının etkili olduğu gözlenmiştir (Teközel, 2007).

Stapel ve Blanton (2004) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, çok kısa bir zaman aralığında çeşitli fotoğraflar gösterilmiştir. Yapılan çalışma sonucunda bebek resmini gören katılımcı yaşlı birinin resmini görene göre daha yaşlı olduğunu belirtmiştir. Albert Einstein fotoğrafı sunulan katılımcılar zeka engelli bir kişi fotoğrafı sunulanlara göre kendilerini daha az zeki görmüşlerdir. Hitler fotoğrafı sunulan katılımcıların Gandhi fotoğrafı sunulanlara göre kendilerini daha arkadaş canlısı olarak değerlendirdiklerini bulmuşlardır. Bu çalışmalar sosyal karşılaştırmaların kişinin bilinçli şekilde olmaksızın gerçekleştiğini göstermektedir. Sosyal karşılaştırma için ekstra çaba harcanmadığı görülmektedir. Otomatik olarak yani kendiliğinden karşılaştırmaların gerçekleştiği ve kişinin asıl çabayı karşılaştırma sonrası yaşadığı duyguları atlatmak için harcadığı görülmektedir.

Festinger sosyal karşılaştırma sürecinde kültürel faktörlerin de etkili olduğuna dikkat çekmiştir. Batılı kültürlerde bireysel başarıya önem verilmektedir. Bu sebepten ötürü yeteneklerin karşılaştırılması bağlamında benzer özelliklere sahip olanlardan ziyade kendilerinden daha iyi konumda olanlarla karşılaştırmaya girdikleri görülmüştür (Teközel, 2007).

Sosyal karşılaştırma yaparak kendini değerlendiren bireyler kendilerini yetersiz olarak görürlerse bu durum birtakım psikolojik belirtilere sebep olabilmektedir. Bu belirtiler depresyon, anksiyete veya düşmanlık hissi olabilmektedir (Yılmaz, 2010, s.118). Depresyon ile sosyal karşılaştırma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada bireyin benlik değeri ile ilgili değerlendirmeleri düşük olduğunda depresyon riskinin arttığı gözlemlenmiştir (Erözkan, 2004, s.15).

### **2.1.2. Sosyal Karşılaştırma Çeşitleri**

Kişiler kendileri hakkında bilgi sahibi olmak istediklerinde standart veriler bulamıyorlarsa sosyal ölçütlere başvurarak karşılaştırmalar yapmaktadır. Karşılaştırma

zor ve karmaşık bir yapıya sahiptir ve yapılan karşılaştırmanın yönü önemlidir. Çünkü karşılaştırmanın yönü karşılaştırmanın kişiler üzerindeki etkisini ve psikolojik durumunu etkilemektedir. Sosyal karşılaştırma süreci aşağı doğru karşılaştırma ve yukarı doğru karşılaştırma şeklinde yapılabilmektedir.

### **2.1.2.1. Aşağı Doğru Karşılaştırma**

Wills'e göre kişi eğer kendini kötü hissediyorsa karşılaştırma yaptığı konu ile ilgili daha aşağı konumda biriyle kendini karşılaştırarak kendilerini iyi hissederler. Aslında aşağı yönlü karşılaştırma bir baş etme mekanizmasıdır. Ayrıca benlik saygısı düşük bireyler Wills'e göre daha fazla aşağı doğru karşılaştırma yapma eğilimindedirler (Suls ve Wheeler, 2000). Kişi uygun bir karşılaştırma hedefi bulamıyorsa zihninde kendine uygun bir karşılaştırma hedefi oluşturarak onunla karşılaştırmalar yapabilir (Teközel, 2000, s.24).

Wills insanların aşağı doğru karşılaştırmalar yapma konusunda karışık duygular içinde olduğunu belirtmiştir. Kişi aşağı doğru karşılaştırma yaparken görel konumu onu rahatlatmaktadır. Aynı zamanda başkasının kötü durumu karşısında iyi hissetmesi rahatsızlık vermektedir. Bu nedenle benlik değerini yükseltmenin başka bir yolu varsa kişinin aşağı doğru karşılaştırmalardan kaçınacağı söylenmiştir (Teközel, 2007, s.9).

Aladağ (2000) yaptığı çalışmada yatan ve ayakta tedavi gören hastaların sosyal destek ve sosyal karşılaştırma düzeylerini incelediği çalışmasında kadınların kendilerinden daha kötü durumdaki hastalarla kendilerini karşılaştırdıkları yani aşağı doğru karşılaştırmalar gerçekleştirdikleri görülmüştür.

### **2.1.2.2. Yukarı Doğru Karşılaştırma**

Performans söz konusu olduğu zaman yukarı doğru karşılaştırmalar meydana gelmektedir (Huguet vd., 2001, s.558). Yukarı doğru karşılaştırma kişinin değerlendirme yapacağı konu ile ilgili sosyal ölçütler kullanırken kendini daha iyi konumda olan başkasıyla karşılaştırma sürecidir (Festinger, 1956, s.117-140).

Çopuroğlu (2019) yaptığı çalışmada sosyal karşılaştırmanın marka tutumu ve satın alma davranışı üzerindeki etkilerini incelemiştir. Aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların tüketicilerin marka tutumlarını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Markaların, kişilerin kendi sosyal statülerinden daha iyi konumda olan biri tarafından kullanılması durumunda markaya ilişkin tutumun olumlu olduğu görülmüştür.

Antony, Rowa, Liss, Swallow ve Swinson (2005) yaptıkları çalışmada sosyal fobisi olan ve herhangi klinik bir tanımlaması bulunmayan kişilerin sosyal karşılaştırma düzeylerini karşılaştırmışlardır. Araştırmaya 58 kişi katılmıştır. Katılımcılara sosyal karşılaştırma düzeylerini belirlemek için anket uygulanmıştır. Ardından 2 haftalık inceleme süreci olmuştur. Sosyal fobisi olan katılımcıların herhangi klinik tanısı olmayan bireylere göre daha fazla yukarı doğru karşılaştırmalar yaptıkları ve değişti gösterdikleri gözlemlenmiştir. Yukarı doğru yapılan bu karşılaştırmaların artarak devam eden anksiyete ve depresyona sebep olduğu görülmüştür.

### **2.1.3. Sosyal Karşılaştırma Nedenleri**

Sosyal karşılaştırmaya başvurma nedenleri dört kategoride açıklanmıştır. Bunlar; Bireyin kendisini değerlendirme ihtiyacının olması, Bireyin kendisini geliştirme ihtiyacının olması, Bireyin benliğini güçlendirmeye ihtiyacının olması, Bireyin ilişki ihtiyacının olması (Teközel, 2007, s.14-15). Literatür incelendiğinde farklı konularda sosyal karşılaştırmalar yapıldığı görülmüştür. Fiziksel yeterlik ve beden imajı konusunda Çetinkaya (2004); akademik beceri konusunda Yılmaz (2010)'ın çalışmaları bulunmaktadır.

#### **2.1.3.1. Kendini Değerlendirme**

Kendini değerlendirme isteği bir ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu ihtiyaç, kişinin kendine ait görüş ve yeteneklerini değerlendirme ihtiyacıdır. Bu anlamda gerçekleştirilen değerlendirmeler söz konusu olduğunda en doğru bilgi için bireye benzer diğer kişilerle karşılaştırmalar yapıldığı görülmüştür (Bilgin, 2007).

İnsanların kendileri ile ilgili bilgi sahibi olma isteğine kendini değerlendirme motivasyonu adı verilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s.253).

İnsanlar kendileri hakkında gerçekleri öğrenme ve kendilerini tanıma isteği ile güdülenmiştir. Böylelikle kişi kendilerini doğrulama ve özellikleri tanıma imkânı bulabilmektedir. Bu sebeple kişi sürekli olarak bilgi arayışı içerisinde (Bilgin, 2007).

#### **2.1.3.2. Kendini Geliştirme Güdüsü**

Bireyler kendileri hakkında bilgileri karşılaştırmalar yoluyla elde edip kendilerini değerlendirmektedirler. Bu değerlendirmeler sonucunda elde edilen bilgiler geliştirilmek istenebilir. Kişi kendinden daha iyi durumda olduğuna inandığı biriyle

karşılaştırma yaparak özelliklerini geliştirmek için ipuçları aramaktadır. Kendini geliştirmek isteyen birey bu istek doğrultusunda karşılaştırma yapabilmektedir (Bilgin, 2006).

İnsanlar bazı durumlarda sahip oldukları becerilerini geliştirmek için karşılaştırma sürecine girebilmektedirler. Yapabildikleri şeyleri daha iyi yapabilmek için de bu yola başvurabilirler çünkü kendilerinden daha iyi durumda olan kişileri görüp ona göre yol alabilirler. Yukarı doğru yapılan bu karşılaştırmalar kişi için esin kaynağıdır ve yeteneklerin gelişmesine yardımcı olabilir (Teközel,2007).

### **2.1.3.3. Benlik Değerini Arttırılması Güdüsü**

Olumsuz özellikleri öğrenmek istememe isteğini benliği yüceltme motivasyonu olarak adlandırılabilir. Bu motivasyon kişinin olumlu özellikleri ön plana çıkarma ve olumsuz özelliklerin ortaya çıkaracağı duygulardan korunma güdüsüdür (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014, s.253). Bu güdü doğrultusunda kişiler kendilerinden daha kötü durumdaki kişilerle karşılaştırma yapmakta ve olumsuz duygulardan korunmaya çalışmaktadır.

İnsanlar bir başarısızlık yaşadıklarında, kendi özelliklerine yönelik olumsuz bir dönütle karşılaştıklarında benliklerini olumlu görmeyi sürdürmek için de sosyal karşılaştırma yapabilirler. İnsan kendini kendinden daha kötü durumda biriyle karşılaştırarak benliğine yönelik tehditlerden uzaklaşır ve öznel iyi oluşuna katkı sağlayabilir (Teközel,2007).

### **2.1.3.4. İlişki Kurma İhtiyacı**

İnsanlar kendilerine benzer olanları seçerken aynı zamanda ortak geçmişe de karşılaştırma için önem verirler. Kendi duygu deneyimlerini değerlendirmek ve karşılaştırmak aynı şeyleri bir diğeri de yaşamış olmasının verdiği rahatlatıcı etkiden yararlanmak aynı deneyimlere sahip diğeriyle sosyal destek üzerinden ilişki geliştirmek ihtiyacı ile karşılaştırma yaparlar (Yılmaz,2010).

### **2.1.4. Ergenlerde Sosyal Karşılaştırma**

Ergenlik döneminde bedensel olarak değişim ve gelişim başlamaktadır. Bu değişiklikler bazı ergenlerde hoşnut olacağı sonuçlar vermemektedir. Kızlar veya

erkekler kendilerini çok uzun, kısa, şişman veya zayıf bulabilir. Ve ergenler normal olup olmadıklarını sorgularlar (Gander ve Gardiner, 2004, s.440).

Ergenlik dönemi gelişimsel açıdan değişim ve gelişimin yaşandığı, yeni özelliklerin edinildiği bir süreçtir. Bu dönemde ergenler ailelerinden uzaklaşıp arkadaşlarına yönelirler. Arkadaş ilişkileri ön plandadır. Bu ilişki kimlik oluşumu için önemlidir. Bu durum ise ergenin diğerlerinin gözünde nasıl olduklarına yönelik fikir sahibi olma isteğini arttırmaktadır (Doğan vd., 2012, s.1011).

Olumlu beden imgesine sahip ergenin olumlu benlik gelişimi de gerçekleşmiş olur. Ancak beden imgesi oluşurken birçok faktör etkileşim halinde olabilmektedir. Ergen, ergenliğini başka ergenlerle kıyaslayacaktır. Bu durum da kendini başarılı ya da başarısız hissetmesine yol açacaktır (Gander ve Gardiner, 2004, s.451).

Ergenlik dönemindeki ergenlerin yaşlıları ve kükleri veya grupları ile ilgili davranışları önemlidir. Yaşıt gruptaki ergenlerin davranışları ergene davranış konusunda model olmakta ve sosyal karşılaştırmalara zemin hazırlamaktadır (Gander ve Gardiner, 2004, s.513).

Ergenlik dönemine giren birey çevresindeki akranlarını gözlemler ve kendini akranları ile karşılaştırmaya başlar. Kendinde onlardan üstün yanlar gördüğünde mutlu olurken, eksik olduğu yanları olunca da eksiklik hisseder. Ergenin bu dönemdeki başlıca problemleri arasında; sivilceler, şişmanlık, terleme ve sakarlıklar bulunmaktadır (Varış, 1963).

Yapılan bir araştırmaya göre ergenlerin okul yıllarında zamanlarının üçte birini akranlarıyla konuşarak geçirdiklerini göstermiştir. Arkadaşlarla geçirilen zamanın onları en çok mutlu eden aktivite olduğu saptanmıştır. Burada asıl amaç birlikte olmak, birbirlerini görmek, dinlemek, karşılaştırmalar yapmak ve tartışmaktır (Bereket, Arman ve Ateş, 2011).

Günümüzde sosyal ağlarla iletişim kurmak olağan bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır. Kendileri hakkında fikir sahibi olmak isteyen ergenler sosyal ağlar yardımıyla bu meraklarını kolaylıkla giderebilmektedir. Çoban (2020), sosyal ağların kullanımının beden imgesi ve depresyonla ilişkisini sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında incelemiştir Fiziksel görünümün sosyal ağlar yardımıyla daha çok kişi ile karşılaştırılması beden memnuniyetsizliği ile sonuçlanmasına sebep olmaktadır. Sosyal ağlar yoluyla yukarı doğru yapılan bu karşılaştırmaların beden memnuniyeti ve depresyonu olumsuz etkilediği görülmüştür.

Ergenlik döneminde akran grubu içerisinde yaşanan sorunlar, bireyin geleceğinde bile bazı izler bırakmaktadır. Arkadaş grubu arasında sevilmediğini düşünmek, ilgiyi üzerine çekememek ve bu yüzden yaşanan tartışmalar, küskünlükler çatışmalara sebep olabilmektedir. Ergenlik döneminde yaşanan ve çözüme kavuşamamış güvensizlikler, yetişkinlikte de farklı şekillerde bireyin karşısına çıkabilmektedir (Yavuzer, 2011).

### **2.1.5. Sosyal Karşılaştırma ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Swallow ve Kuiper (1990), depresyondaki bireylerin depresyonda olmayanlara göre daha az sosyal karşılaştırma eğiliminde oldukları saptamışlardır. Çünkü depresyonlu bireyler karşılaştırmaların göstereceği sonuçlar hakkında olumsuz beklentilere sahiplerdir. Kendini önemsiz ya da kendinde bir yetersizlik olduğunu gören insanların yaptığı iki sedyen biri; ya sosyal karşılaştırma yapmaktan kaçınma ya da aşağı doğru bir karşılaştırma yapmaktır. Bu bağlamda yapılan sosyal karşılaştırmalar bireyin kişiliği ile uyumludur.

Teközel (2000), “Sosyal karşılaştırma süreçlerinde benliğin olumlu değerlendirilmesi ihtiyacının incelenmesi” adlı çalışmasında sosyal karşılaştırma ile ilgili deneyler yapmıştır. Deneye karşılaştırma yönelimi düşük 34 kişi ve karşılaştırma yönelimi yüksek 53 kişi katılmıştır. Denekler üçer kişilik gruplar halinde her odaya bir denek olacak şekilde üç ayrı odaya alınmıştır. Deneklere mekânsal yetenek üzerine bilgisayar ortamında bir çalışma yapılacağı söylenmiştir. Deneyci odayı terk ettikten sonra denekler yedi dakika boyunca soruları cevaplamaya çalışır. Yedi dakikanın sonunda deneklere sahte geri bildirimler verilir. Bu geri bildirimlerden bazıları tehdit edicilik değeri yüksek bazıları ise tehdit edicilik değeri düşüktür. Daha sonra ikinci aşamaya geçileceğine dair bildirimler alırlar ve ikinci aşama için deneklerden bazılarına çalışmanın katılan kişilerle yarışmaya dayalı olacağı bazılarına ise sohbet şeklinde devam edeceği bildirilir. Ve ikinci aşama başlamadan sosyal karşılaştırma enformasyonunu taşıyan klasörler sunulur. Bu klasörler geçirilen vakit ölçülür. Sonuç olarak sosyal karşılaştırma yönelimi düşük olanlar bu klasörlerde daha az vakit geçirirken sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek olan denekler daha fazla vakit geçirmişlerdir. Yapılan deney sonucuna göre cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığa da rastlanmamıştır.

Berkem (2001) “Dalış sporu eğitim sureci içindeki öğrencilerle eğitimcilerin ruhsal farklılıkları” adlı çalışmasında, tüplü dalış kursiyerlerinden hangi ruhsal özelliklere sahip olanlarının bu spora devam ederek eğitim düzeyine ulaştıklarını araştırmıştır. 43 kursiyer ve 23 eğitimci araştırma grubu olarak alınmış ve eğitimcilerin sürekli kaygı puanları kursiyerlerden daha düşük, sosyal karşılaştırma puanları daha yüksek bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma puanları arttıkça durumluk kaygı ölçeği puanlarının azaldığı görülmüştür. Sosyal karşılaştırma puanları ile öğrenilmiş güçlülük puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Huguet, Dumas, Monteil ve Genestoux (2001) yaptıkları araştırmada öğrencilerin sınıf içindeki karşılaştırmalarının performans üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Öğrencilerin sınıf içindeki göreceli konumlarına önem verdikleri gözlemlenmiştir. Aynı zamanda kendileri geliştirmek için yukarı doğru karşılaştırmalar yaptıkları bulunmuştur.

Erözkan (2004) tarafından yapılan araştırmada, sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeyleri çeşitli demografik değişkenlerle incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 300 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, sosyal karşılaştırma düzeyleri depresyon puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeni açısından sosyal karşılaştırmanın farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sosyal karşılaştırma üzerinde sosyo-ekonomik düzey ile sınıf düzeyi arasında farklılığa rastlanmıştır,

Çetinkaya (2004) araştırmasında beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin bireylerin cinsiyetleri, eğitim durumları ve medeni hallerine göre değişip değişmediğini irdelemiştir. Araştırmanın örneklemini 531 yetişkin oluşturmaktadır. Çalışma sonunda; cinsiyet ve sosyal karşılaştırma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Eğitim düzeyine göre ise sosyal karşılaştırma düzeyinin farklılaştığı görülmüştür. Üniversite öğrencisi katılımcılar üniversite mezunlarına göre daha az sosyal karşılaştırma yapmakta olduğu tespit edilmiştir. Benlik saygısı ile sosyal karşılaştırma düzeyi arasında yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bireylerin benlik saygısı arttıkça kendilerini diğer insanlarla daha fazla karşılaştırdığı görülmektedir.

Pınarlıgil (2005) araştırmasında diyaliz hastalarının sosyal karşılaştırma süreç ve eğilimleri incelenmek istenmiştir. Araştırmanın örneklemini 141 diyaliz hastası oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda sosyal karşılaştırma yönelimi puanları ile

depresyon ve durumluk kaygı puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Piko, Luszczynska, Gibbons, Teközel (2005) yaptıkları araştırmada ergenlerde sigara kullanımının sosyal ve kişisel etkilerine kültürel açıdan incelemiştir. Araştırmanın örneklemini farklı ülkelerdeki (Macaristan, Polonya, Türkiye, Amerika) öğrencileri kapsamaktadır. Yapılan araştırmaya yaşları 13-20 arası değişen 2387 öğrenci katılmıştır. Ergenlerin sigara kullanımlarındaki kişisel etkiler (akademik başarı, yaşam doyumu, gelecek yönelimi) ve sosyal etkilerin (düşmanlık, sosyal karşılaştırma) incelendiği araştırmanın sonuçlarına bakıldığında; yüksek yaşam doyumuna, akademik başarıya, gelecek yönelimine ve sosyal karşılaştırmaya sahip ergenlerin sigara kullanım düzeyleri azalmaktadır.

Buunk ve diğ.(2005), çalışmaların da 609 ortaokul öğrencisinin notlarıyla ilgili yaptıkları sosyal karşılaştırmaları incelemiştir. Öğrencilerin daha çok yukarı doğru sosyal karşılaştırma yaptıkları, karşılaştırmalarda zıtlıklardan çok benzerliklerin hâkim olduğu ortaya çıkmıştır. Yani öğrenci gelecekte, iyi not alan arkadaşının notuna benzer notlar almayı beklemektedir.

Gülbahçe (2007) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, mesleki olgunluk düzeyleri farklı olan öğrencilerin, sosyal karşılaştırma ve benlik imgeleri bazı değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 420 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre, babaları ve anneleri farklı eğitim durumuna ve aile gelir düzeyine göre öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri anlamlı derecede farklılaşmamaktadır. Cinsiyet değişkenine göre ise farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Güven (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin öz yeterlik inançları ile sosyal karşılaştırma eğilimi bazı demografik değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 213 ergen oluşturmaktadır. Sosyal karşılaştırma eğilimi ile ergenlerin öz yeterlik inançları arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Yılmaz (2010) tarafından yapılan araştırmada, öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve psikolojik belirtilere sahip olma düzeylerini demografik özelliklere göre farklılaşp farklılaşmadığı belirlenmek istenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 368 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, sosyal karşılaştırma düzeyi yüksek olan öğrencilerde psikolojik belirti tespit edilmemiştir. Sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça psikolojik belirtiler azalmaktadır. Cinsiyet ve yaşa göre sosyal

karşılaştırma puanlarında herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Sosyo-ekonomik düzeyi algılama arttıkça sosyal karşılaştırma düzeyinin düştüğü görülmektedir.

Taş (2011) tarafından yapılan araştırmada, öğretmenlerde yaşamın anlamı-yaşam doyumu, sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının demografik özellikler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmek istenmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 363 öğretmen oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda yaşam anlamının mevcut alt boyutu ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Öğretmenlerin mevcut yaşam anlamı arttıkça olumlu benlik şemalarının da arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal karşılaştırma puanları cinsiyet, yaş, meslekte çalışma süresi, eğitim durumu ve medeni duruma göre farklılaşmamaktadır.

Özteke (2011) tarafından yapılan araştırmada ilköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz-bilinç düzeyleri ile psikolojik danışmanlık öz yeterlik inancı arasındaki ilişki tespit edilmeye çalışılmıştır. Sosyal karşılaştırma düzeyi ile cinsiyet, görev yeri, öz bilinç, öz yeterlik arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Deneyim ile sosyal karşılaştırma arasında anlamlı bir farklılık vardır. Deneyim arttıkça sosyal karşılaştırma düzeyi de artmaktadır.

Saral (2013)'in araştırmasının örneklem grubunu yetiştirme yurdunda kalan 155 ergen oluşturmaktadır. Yapılan analiz sonucuna göre, sosyal karşılaştırma puanlarının eğitim duruma göre, ebeveynlerin sağ-ölü olma durumuna göre, ebeveynlerin birliktelik durumuna göre, yetiştirme yurdunda kalıp kalmamasına göre, kardeşleri ile aynı yurtda kalma durumuna göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca, sosyal karşılaştırma skorları ile akademik hazırlık ve sorumluluk alma arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

Kılıç, Tanrikulu ve Uğur (2013) yaptıkları çalışmada devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin iş doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyleri incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 185 öğretmen oluşturmaktadır. Cinsiyet, okuldaki pozisyon ve mesleki kıdem ile öğretmenlerin iş doyumları ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasında ilişki bulunmamıştır. Eğitim durumları değişkeni ile sosyal karşılaştırma arasında da anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca iş doyum düzeyleri ile sosyal karşılaştırma arasında pozitif bir korelasyon olduğu görülmüştür.

Aydınlı (2014) tarafından yapılan araştırmada “lise öğrenimine devam eden ergenlerin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımları, sosyal karşılaştırma düzeyleri, umutsuzluk seviyeleri, çok boyutlu öfke ölçeği puanları ve öfkelerin ifade yöntemleri arasındaki ilişki” incelenmiştir. Ayrıca çeşitli değişkenler açısından da çeşitli

incelemeler yapılmıştır. Araştırmanın örneklem grubunu 1080 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan analizler sonucunda, cinsiyet, kardeş sayısı, anne-babanın çalışma durumu, ekonomik durum, ebeveynlerin evlilik durumlarının anlamlı derecede farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Yaş (16 yaşındakilerin ortalamaları daha fazla), sınıf (12.sınıfların ortalamaları daha fazla), ekonomik durum, anne-babanın eğitim durumu, ergenlerin psikolojik desteğe ihtiyaç duyma (ihtiyaç duymayanların ortalamaları daha fazla) düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı tespit edilmiştir.

Gül (2016) araştırmasında “ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi” incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 319 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırma düzeyi arasında negatif yönlü yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki vardır. Aylık gelir ve sosyal karşılaştırma düzeyi arasında ise pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Öztürk (2016) araştırmasında 15-18 yaş grubu öğrencilerin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 205 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre sosyal karşılaştırma düzeyi ile cinsiyet, yaş ve okul türü arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Sosyal karşılaştırma ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir.

Huguet, Carlier, Dolan, Geus ve Boomsma (2017) yaptıkları çalışmada monozigot ve dizigotik ikizler üzerinde sosyal karşılaştırmanın etkilerini araştırmışlardır. Araştırmaya 147 aynı cinsiyette ikiz çiftler katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre ikiz kadın çiftlerin sosyal karşılaştırma eğilimleri puanları erkek ikizlerden daha yüksektir. Monozigot ikizlerde başkalarıyla yapılan karşılaştırmalar kaygıya sebep olmaktadır. Monozigot ikizlerin sosyal karşılaştırma düzeyi dizigotik ikizlere göre daha yüksektir. İkiz çiftlerin hayatlarında yatay karşılaştırmaların önemli bir yer tuttuğu görülmüştür.

Savaşlı (2019) araştırmasında ergenlerin sosyal karşılaştırma ve duygusal öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 570 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre sosyal karşılaştırma ile duygusal öz yeterlik arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır. Ergenlerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği; erkek ergenlerin sosyal karşılaştırma ölçeği puan ortalamalarının kızlardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyo

ekonomik durumunu orta düzey algılayan ergenlerin sosyal karşılaştırma ölçeği puan ortalamaları ekonomik durumunu düşük ve yüksek algılayanlara göre daha yüksektir.

## 2.2. Kaygı

Kaygı sözcüğünün kökeni Yunanca *anxietes* olmakla birlikte anlamı korku ve endişedir (Köknel, 2013). Kierkegaard'a göre ise "kaygı, düş gören tinin nitelik kazanması" şeklinde ifade edilmiştir. Kaygıyı doğuracak tek şeyin hiçlik olduğu savunulmuştur. Ona göre kaygı ortaya çıkıp kendini göstermekten daha fazlasını yapamamaktadır. Kaygının psikoloji açısından değinilmeyen bir kavram olduğunu ve korkudan farklı bir olgu olduğunu belirtmiştir (Kierkegaard, 2013).

Kaygı; üzüntü, korku, sonucunda ne olacağını bilememe, aciz olma, başarısızlık hissi ve yargılanma gibi duyguların bir tanesini veya birkaçını içerebilir (Cüceloğlu, 2011, s.276). Kaygı çeşitli duygularla birlikte yaşanabilmektedir. Bu yüzden korku gibi bazı heyecan türleriyle karıştırılabilmektedir (Kartopu, 2012).

Bazı psikologlar kaygı ve korku arasında üç önemli nokta olduğunu söylemektedir. Bunlardan ilki korku durumunun kaynağının belli olup kaygı durumlarının kaynağının fark edilememesi; ikincisi korkunun kaygıdan şiddetli yaşanması; üçüncüsü ise korku ve kaygının yaşanma sürelerinin birbirinden farklı oluşudur (Cüceloğlu, 2011, s.277).

Yapılan deneysel gözlemlerin ışığında psikologlar korku anında vücutta yaşanan fizyolojik değişimlerin kaygı anında da yaşanabileceğini belirtmişlerdir. Bu sebepten ötürü kaygı durumunu belirleyebilmek için kalp atışı, kandaki kimyasal değişimler, nefes alış-veriş oranları gibi fizyolojik tepkiler ölçülerek kullanılabilir (Cüceloğlu, 2011, s.277).

Temel duygulardan biri olarak kabul edilen kaygı korkunun genellenmiş hali olarak tarif edilebilmektedir. Psikoloji kuramları da kaygı üzerinde durmuşlardır. Bazı kuramcılar kaygıyı kişiliğin oluşumunda birincil etkiye sahip olarak değerlendirirken bazıları ise ikincil olarak gelişen ve kişilik üzerinde önemli etkileri olan bir faktör olarak görmektedir (Kaya ve Varol, 2002).

Kaygı günlük yaşamdaki olaylar karşısında dürtü oluşturarak bireyi olumlu sonuçlar doğuracak davranışlara yönlendirebilmektedir. Bazen ise olaylar karşısında bireyi sıkıntılı hissettiren bir duygu olarak kalmaktadır. Genel olarak incelendiğinde kaygı çevresel ve psikolojik bazı etkenler sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bireylerin

yaşam kalitesini belirli düzeyde tuttuğu sürece kaygı normal ve evrensel bir duygu olarak kabul edilmektedir (Başarır, 1990, s.1).

Kaygı tüm insanlarda ortak görülen bir duygudur. İnsanoğlunun yaşam koşullarının değişip gelişmesine göre kaygı da değişip farklı biçimler alarak varlığını sürdürmektedir (Kılıçbay, 1999).

Kaygının derecesi, kişinin yapması gereken görevlerdeki başarısına göre olumlu ya da olumsuz değerlendirilebilir. Eğer zor ve üstesinden gelinmesi gereken karmaşık bir durum söz konusu ise kaygı kişide olumsuz sonuçlara neden olabilir. Ancak basit düzeydeki bir görevde orta derecedeki kaygı düzeyi göreve başlama ve görevi tamamlama anlamında yararlı bulunmuştur (Cüceloğlu, 2011, s.278).

İnsanlar doğumdan ölüme dek her yaşam döneminde kaygı yaşayabilirler. Kaygının derecesi ve sürekli olup olmaması ise yaş düzeyine göre değişebilmektedir. Kaygının zirve yaptığı dönemler ise doğumdan sonraki iki yıl ve ergenlik yılları olarak belirtilmiştir (Tekindal, Eryaş ve Tekindal, 2010).

## **2.2.1. Kaygı Türleri**

### **2.2.1.1. Durumluk Kaygı**

Durumluk kaygı, bireylerin içinde bulunduğu stresli durumlar karşısında ortaya çıkan öznel korkular olarak nitelendirilmektedir (Öner ve Le Compte, 1983, s.1).

Durumluk kaygı süreklilik arz etmemektedir. Olaylar değiştikçe farklılaşmaktadır. Bireyin tehdit edici olarak algıladığı durumlarda durumluk kaygı yükselmekte algılanan tehlike durumunun sona ermesi sonucunda ise düşmektedir (Öner ve Le Compte, 1983, s.1).

Kişinin içinde bulunduğu durumu tehlikeli algılaması sonucu sıkıntı veren ve hoş gitmeyen duygular uyandırmakta ve otonom sinir sistemi uyarılmakta terleme, kızarma ve titreme gibi fiziksel değişimler oluşmaktadır (Erdoğan, 2015).

Durumluk kaygı bir hastalık olarak tanımlanmamaktadır. Ancak; kaygının şiddeti ve devamlılığı incelendiğinde dış dünya ile ilişkiyi işlevsiz hale getiriyorsa problemlili veya normal bir durum olarak değerlendirilebilir (Rector, 2012).

### 2.2.1.2. Sürekli Kaygı

Durumluk kaygı tehlikeli olarak algılanan durumlara karşı meydana gelirken bireyde kendinden bağımsız sürekli olan genel bir kaygı durumu da olabilmektedir. Bu kaygı sürekli kaygı olarak tanımlanmıştır (Öner ve Le Compte, 1983, s.3).

Sürekli kaygının şiddeti kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Kişinin yapısının kaygıya eğilimli oluşuna ve kişiliği oluşturan katmanların işlevlerine göre sürekli kaygının şiddeti değişebilmektedir (Köknel, 2013).

Sürekli kaygı kişilerin tehlike arz etmeyen durumları tehlikeli olarak algılaması ve bunun sonucunda hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu yaşamasıdır. Bu tür kaygı düzeyi yüksek bireylerin çok kolay incindikleri ve karamsarlığa kapıldıkları gözlemlenmiştir. Bu kişilerin durumluk kaygı düzeyleri de yüksek bulunmuştur (Öner ve LeCompte, 1983, s.3).

Öner ve Le Compte korku durumlarına durumluk kaygı, kaygı durumlarına ise sürekli kaygı demiştir. Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki benzerlikleri ve farklılıkları ise kinetik ve potansiyel enerji üzerinden açıklamıştır. Durumluk kaygıyı kinetik enerjiye benzetmiştir. Durumluk kaygının de kinetik enerji gibi belli bir olayla karşı karşıya kalma sonucunda ortaya çıkan reaksiyon olduğunu belirtmiştir. Sürekli kaygı ise potansiyel enerji gibi belli bir tepki gösterme yatkınlığının olarak adlandırılmıştır (Kaya ve Varol, 2002, s.35).

Sürekli kaygı kişilerin tehlike arz etmeyen durumları tehlikeli olarak algılaması ve bunun sonucunda hoşnutsuzluk ve mutsuzluk duygusu yaşamasıdır. Bu tür kaygı düzeyi yüksek bireylerin çok kolay incindikleri ve karamsarlığa kapıldıkları gözlemlenmiştir. Bu kişilerin durumluk kaygı düzeyleri de yüksek bulunmuştur (Öner ve LeCompte, 1983, s.3).

Sürekli kaygı gelecek yaşantılara yönelik hissedilmekte ve kişinin kaygıya yönelik yatkınlığını ifade etmektedir. Sürekli kaygıya sahip bireyler buldukları durumları stresli algılama eğilimindedirler (Kaya ve Varol, 2002, s.35). Sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin tekrarlayan zaman aralıklarında durumluk kaygı düzeylerini de yüksek yaşama eğiliminde oldukları gözlemlenmiştir. Aynı zamanda yüksek seviyede sürekli kaygıya sahip bireylerin anksiyete bozukluklarına daha yatkın olduğu belirtilmiştir (Rector, 2012). Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu Başaran vd.(2009) yaptıkları çalışmada görülmektedir. 14 yaşındaki sporcularda durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenlere göre inceledikleri

çalışmada durumluk ve sürekli kaygı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Sancaroğlu ve Sayar (2012) erken ergenlik dönemindeki bireylerin sosyoekonomik statüleri ile depresyon, kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında depresyon ile sürekli kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit etmişlerdir.

### **2.2.2. Kaygının Nedenleri ve Belirtileri**

Bireyin çevreyi algılama biçimi ve kaygı birbiriyle bağlantılı kavramlardır. Kaygı oluşturan durumlar kültürden kültüre farklılık gösterebilmektedir. Ancak bununla birlikte tüm toplumlarda genellemeler yapmak mümkündür. Kaygının nedeni olarak ortak sayılabilecek durumlar desteğin çekilmesi, olumsuz bir sonucu beklemek, iç çelişki ve belirsizlik olarak belirtilebilir (Cüceloğlu, 2011, s.277).

Kaygı seviyesinin yükselmesi kişide psikolojik ve fizyolojik belirtilere neden olmaktadır. Bunlara kasların gergin oluşu, terleme, kalbin çarpması, mide bulanması, ishal, tedirgin bekleyiş, dikkati toplamada güçlük ve uykusuzluk örnek olarak verilebilir (Cüceloğlu, 2011, s.277).

Kaygılı olduğunu belirten kişilerde bazı bedensel tepkiler ortak olabilmektedir. Bunlara hızlı kalp atışları, titreme, ağız kuruluğu, kısık ses, aşırı terleme ve buna bazen eşlik eden idrar tutamama örnek verilebilir. Aynı zamanda kaygılı kişilerin dış görünüşü her yere yetişmek isteyen ama bir türlü karar veremeyen haldedir. Yüz ifadesi de yardıma ihtiyacı olan panik halindeki insanı yansıtır (Baltaş ve Baltaş, 2008).

Bal, Çakmak ve Uğuz (2013), kaygıyı somatik belirtilerle birlikte görülebilen, normal dışı ve nedeni belli olmayan bir tedirginlik ve korku hali olarak tanımlamışlardır. Uyarının şiddeti ile yaşanan kaygı durumunun orantılı olmaması, zamanla azalma göstermek yerine değişmemesi veya artması, kaygı durumuna ağırlıklı olarak fiziksel belirtilerin etkin olması ve işlevselliğin bozulması yaşanan kaygı durumunun patolojik olabileceğini belirtmişlerdir.

### **2.2.3. Kaygı İle İlgili Kuramlar**

#### **2.2.3.1. Psikanalitik Kuram**

Psikanalitik kurama göre kaygının normal ya da patolojik olması kaynaklandığı durumlara göre değişebilmektedir. Freud'un kuramına göre dış uyarıcılardan kaynaklanan kaygı çevresel koşullarla ilişki olduğundan her insanda zaman zaman

görülebilmektedir. Bu nedenle bu kaygı gerçekçi kabul edilir ve normaldir. Ancak, bireyin bastırıldığı cinsellik ve saldırganlık dürtülerinden kaynaklanan kaygılar içten gelen tehlikelerden dolayı yaşanır. Bu yüzden nevrotik kaygı olarak adlandırılır (Başarır, 1990, s.2).

Psikanalitik kuram kaygıyı “bireyin yaşayabileceği en acılı duygu” olarak tanımlamaktadır. Freud üç çeşit kaygıdan söz etmiş olup bunların birincisi gerçeklik kaygısıdır. Korku ile aynı anlamdadır. İkincisi törel kaygıdır ve süperego tarafından onaylanmayan durumlarda egoda yaşanan suçluluk ve utanç duygusu sonucu ortaya çıkmaktadır. Gerçeklik kaygısından farkı kaygıya neden olan durumdan kaçabilmenin mümkün olmamasıdır. Üçüncü kaygı türü ise nevrotik kaygıdır. Egonun içgüdülerden gelen boşalma isteklerini engelleyememesi durumunda ortaya çıkar. Gerçeklik ve törel kaygıda kaygının kaynağı kişi tarafından bilinirken nevrotik kaygıda bilinmemektedir (Geçtan, 2015).

Freud kaygının ortaya çıkışında id-ego ve süperego arasındaki çatışmalar üzerine durmaktadır. Dürtülerin doyurulmasına yönelik iden gelen baskılar ile süperegonun ahlaki arasında kalan egonun dengesi bozulmakta ve çatışma ortaya çıkmaktadır. Bu bilinç dışı çatışmalar tehlike olarak algılanmakta ve kaygıya neden olmaktadır. Kaygının ortaya çıkışında gerçek bir tehlike olmayıp kişinin bilinçdışı dünyasında gerçekleşen çatışmalar söz konusudur (Tolan, 2002, s.33).

Psikanalitik yaklaşıma göre dürtüler kaygıya sebep olmaktadır. Kaygı da kişilerde savunma mekanizmalarını aktif hale getirmektedir. Sözü edilen dürtüler temelde cinsellik ve saldırganlık dürtüleridir (Dökmen, 2006, s.50).

### **2.2.3.2. Bilişsel Kuram**

Bireyin belli durumlar karşısında olumsuz sonuç beklentisi kaygıya neden olmaktadır. Kişinin zarar gelecek düşüncesi ne kadar yoğun olursa kaygı düzeyi de yoğun yaşanmaktadır (Güngör, 2008).

Bilişsel modele göre kaygının kaynağı olaylar değildir. Olaylara karşı yorumlar ve beklentiler kaygıya neden olmaktadır. Kişi olayları olumsuz düşüncelerle yorumlamakta ve bunun sonucunda olumsuz duygular ve fizyolojik belirtiler yaşayabilmektedir (Tuncer, 2006).

Beck (2005)'e göre kaygı biyolojik, çevresel ve sosyal unsurların birleşimi olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygı kişinin kendini ve çevresini algılama biçiminin sonucu

olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygı her zaman olumsuz olan bir duygu olarak adlandırılmamaktadır. Bilişsel kuramcılara göre kaygının nedeni olarak gerçek nedenler söz konusu ise bu nedenler ortadan kalktığında kaygı da ortadan kalkacaktır. Yaşanan bu kaygı durumu normaldir. Ortada herhangi bir kaygı yaratacak herhangi bir durum yokken reaksiyon gösteriliyorsa bu durum anormal olarak kabul edilmektedir (Beck ve Emery, 2011, s.78).

### **2.2.3.3. Davranışçı Kuram**

Davranışçı kurama göre kaygı klasik ve edimsel koşullanma aracılığıyla kazanılmaktadır (Tolan, 2002).

Davranışçı kuramcılar kaygının nötr durumda olan uyarıcıların acı veren uyarıcılarla birlikte yaşanması sonucu yapılan genellemeler ile yayıldığını belirtmektedirler. Kaygı, öğrenilmiş ve koşullandırılmış tepkiler olarak adlandırılır (Kuzgun, 1980).

Bu kuramcılar davranışın kaynağını gözlenemeyen ego, süperego gibi kişilik parçalarında aramamaktadır. Onlara göre davranışların kaynağı kişinin öğrenme yaşantılarındadır (Geçtan, 1978, s.53).

Budak (2003)'e göre kaygı tehlikeli durumlara karşı meydana gelen öğrenilmiş bir süreçtir (s.67).

Kaygı, bireylerin ebeveynlerinin davranışlarını gözlemlemesi veya klasik koşullanma yoluyla öğrenmesi sonucu edinilmektedir (Uğuz, Altınbaş, Levent, 2006).

### **2.2.3.4. Varoluşçu Kuram**

Varoluşçu psikoterapinin temel dinamiğine göre insanda bazı temel endişeler mevcuttur. Bu endişeler ölüm, yalnızlık ve yaşamda anlam bulamamadır. Bu temel endişelerin fark edilmesi kişide kaygıya sebep olur. Oluşan kaygı sonucunda da savunma mekanizmaları devreye girmektedir. Özgürlük kavramı da varoluş sorumluluğunun ne kadar alındığı ile ilgilidir. Özgür seçimler yapabilen insanlar sorumluluğunu alabilen irade sahibi kişilerdir ve bu özgürlük kişide kaygıya sebep olur (Dökmen, 2006, s.50).

Var olamamak ya da hiçlik kavramı varoluşçu psikiyatrinin ilgilendiği alanlardandır. İnsan doğmuş olduğunu ve bir gün öleceğini bilerek yaşayan tek canlıdır.

Bu gerçeğe karşı karşıya kalan insan yaşamını anlamlı geçirip geçirmediği konusunda kaygıya düşebilmektedir (Geçtan, 2016, s.41 ).

Varoluş kaygısı olarak adlandırılan kaygı ölümlü olduğunu bilen kişinin yaşamını anlamlı geçirip geçirmediği, elindeki seçme özgürlüğünü nasıl kullandığı ve sorumluluğunu üstlenebilme durumundan kaynaklanmaktadır (Dökmen, 2006, s.48).

Ölüm ve sorumluluk kavramları insanda varoluş kaygısının temelini oluşturmaktadır. Bu bunaltıcı duygular insanın anlamlı şekilde yaşam sürüp sürmediği konusunda kaygıya itmektir (Duman, 2008, s.17).

#### **2.2.4. Ergenlikte Kaygı**

Ergenlik eril ve dişil hormonların etkinliğe geçmesiyle birlikte fizyolojik değişimlerin yaşandığı dönemdir. Ergenlik dönemindeki birey değişen ve gelişen bu yapıya uyum sağlamaya çalışmaktadır. Ergenin beden yapısında meydana gelen değişimler idealleştirdiği beden yapısıyla çelişiyorsa bu durum ergeni zorlamaktadır. Beklentiler ve var olan gerçekler arasındaki çelişki ergende kaygı oluşturmaktadır (Topses, 2009).

Bir gruba ait olma isteği ergenlik döneminde sosyal gelişim için önemli bir unsurdur. Bu gruplar sporlarla ilgili takımlar, mahalle arkadaşlıkları, ilgileri doğrultusunda katılabilecekleri kulüpler olabilir. Girmek istenilen bu çevre tarafından onay görememek ise kişide kaygıya sebep olmaktadır (Kulaksızoğlu, 2004, s.97).

Bu dönemde benmerkezci düşünce ön plandadır. Ergenler çevrelerindeki insanların sürekli kendilerini incelediği düşüncesine kapılarak özellikle dış görünüşe dikkat etmektedirler. Ergen için başkalarının beğenisini kazanmak olumlu beden imajı sağlamaktadır. Olumlu beden algısı da ergenin genelde kendi hakkında olumlu fikir sahibi olmasını sağlamaktadır (Aydın, 2013).

Bireyin en büyük bilişsel ve duygusal gelişimin yaşandığı dönem ergenlik dönemidir. Her şeyi eleştiren ve sorgulayan genç hemen hemen her konuda dengesizlik yaşayabilmesine karşılık arkadaşlık konusunda dengesizlik içerisinde değildir (Cüceloğlu, 2011, s.360).

Ergenlikte arkadaşlarla birlikte olma isteği artmaktadır. Ergen arkadaş grupları içerisinde kendine yer bulmaya çalışır. Gruba kabul edilme ergenin davranışlarını yönlendirmektedir. Grubun dışında kalma tehlikesi ergende olumsuz duygulara sebep olur (Aydın, 2013). Will, vonLier, Crone ve Güroğlu (2015) ergenlik döneminde sosyal

dışlanma sonucunda oluşan nöral tepkiler üzerine çalışma yapmışlardır. Araştırmada çevrimiçi top atma oyunu Cyberball, fMRI ve İhtiyaç Memnuniyet Anketi uygulanmıştır. Araştırmaya altıncı sınıf erkek 1189 kişi ile başlanıyor. Her yılın sonunda en az ve en çok sevdikleri kişileri seçmeleri isteniyor. Altı yılın sonunda ortalama sonuçlarına göre yüzde onun altındaki çocuklar kronik reddedilen; yüzde onun üstündekiler ise kabul gören şekilde belirlenmiştir. Bu kriterler doğrultusunda araştırmaya katılabilecek öğrenci sayısı 44 olmuştur. Araştırma iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde 30 top atışının 10'unda denek dâhil edilmektedir. Deneklere anketler uygulanmaktadır. İkinci bölümde denekler sadece iki defa oyuna dâhil edilmiştir ve bu sonuca göre yeniden anketler uygulanmıştır. Araştırma sonuçları kronik olarak reddedilen ergenler dışlandıklarında fiziki acının düzenlenmesi ile ilgili olan bölgede aktivasyon olduğunu gözlemlemişlerdir. Sosyal olarak dışlanan ergen fiziksel acıda yaşadığı şekilde acı çekmektedir.

Ergenler kendinde meydana gelen fiziksel değişim ve gelişimleri akranları ile karşılaştırır. Diğerlerinden farklı olan özelliklerinin farkına varıp bundan dolayı kaygı yaşamaktadır (Kulaksızoğlu, 2004, s.97).

### **2.2.5. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar**

Dökmen ve Akkoyun (1987) tarafından gerçekleştirilen çalışmada “Ankara üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Problem Alanlarına Göre Sürekli Kaygı Düzeyleri” araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin kendini gerçekleştirme engelleri arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir. Sürekli kaygının cinsiyet, bölüm ve sınıflara göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.

Pişkin (1989) tarafından gerçekleştirilen çalışmada “Empati, Kaygı ve Çatışma Eğilimi Arasındaki İlişki” incelenmiştir. 118 kişilik üniversite grubuna uygulanan çalışmanın bulgularına göre kaygı ve çatışma eğilimi puanları arasında pozitif bir ilişki vardır. Deneklerin empatik eğilim puanları arttıkça kaygı puanlarının azaldığı saptanmıştır. Bireylerin sürekli kaygı puanları arttıkça çatışma eğilimi puanları da artmaktadır.

Özyürek (1989) tarafından gerçekleştirilen çalışmada “Üniversite Öğrencilerinin Kişisel Bazı Nitelikleri İle Çeşitli Problemlerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi”ni araştırmışlardır. Araştırmaya 705 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmadan elde

edilen bulgular sonucunda okul, gelecek, ev-aile, arkadaşlık, iş-yaşam ve sağlıkla ilgili problemleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı puanlarının ortalamaları da yüksek çıkmıştır.

Girgin (1990) tarafından gerçekleştirilen çalışmada “Farklı sosyo-ekonomik kesimden 13-15 yaş grubu öğrencilerde kaygı alanları ve kaygı düzeylerinin başarıyla ilişkisi” araştırılmıştır. Araştırma sonucunda sosyo-ekonomik düzeye göre sürekli kaygı puanları farklılık göstermektedir. Üç farklı sosyo ekonomik düzeyde de kız öğrencilerin sürekli kaygı puan ortalamaları erkeklerin sürekli kaygı puan ortalamalarından yüksek bulunmuştur.

Ersanlı (1991) tarafından gerçekleştirilen çalışmada “Grupla Psikolojik Danışmanın Yetiştirme Yurdunda Bulunan Gençlerin Kaygı Düzeylerine Etkisi” araştırılmıştır. Araştırma Samsun Sosyal Hizmetler Çocuk Esirgeme Kurumu İl Sosyal Hizmetler Müdürlüğü Erkek Yetiştirme Yurdunda koruma altında bulunan 4-18 yaş arasındaki 88 denek üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre grupla psikolojik danışma yetiştirme yurdunda bulunan gençlerin durumluk-sürekli kaygılarını azaltmada etkili olmuştur.

Öğüt (2000) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 150 kişi katılmıştır. Araştırmaya alınan katılımcılar öncelikle sosyal uyumu iyi ve orta düzey olmak üzere ikiye ayrılmıştır. Aile ilişkilerinin iyi olması sürekli kaygı üzerinde olumlu etkiye sahiptir. Sosyal ilişkileri iyi olan öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerinde düşüş olduğu görülmektedir. Sosyal normlara uyumun arttıkça sürekli kaygı düzeyinin de azaldığı görülmektedir.

Kaya ve Varol (2004) tarafından gerçekleştirilen çalışmada “İlahiyat Fakültesi öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri” araştırılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetlerine göre durumluk kaygı düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığı, ancak sürekli kaygı söz konusu olduğunda öğrencilerin cinsiyetleri bakımından kaygı düzeyleri arasında önemli bir farkın olduğu görülmektedir. Kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri erkek öğrencilerin sürekli kaygı düzeylerine göre daha yüksektir. Sosyo ekonomik durum bakımından inceleme yapıldığında ekonomik düzey düştükçe öğrencilerin kaygı düzeylerinin yükseldiği görülmektedir.

Çivitçi (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ilk ergenlik dönemindeki öğrencilerin mantık dışı inançları ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre sürekli kaygı puanları ile mantık dışı inanç

ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kızlarda ve erkeklerde sürekli kaygı ile saygı talebi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

Reteguiz (2006) yaptığı çalışmada kız ve erkek öğrencilerin klasik veya çoktan seçmeli sınavlar ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha fazla kaygı düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Çoktan seçmeli veya klasik sınav ile cinsiyet anlamında farklılığa rastlanmamıştır.

Duman (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada “ilköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve anne-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi” araştırılmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet, kardeş sayısına göre durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemektedir. Sosyo- ekonomik düzeye göre katılımcıların durumluk-sürekli kaygı puanları anlamlı farklılık göstermektedir.

Başaran (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmada “14 Yaş grubu sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi” araştırılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre sürekli kaygı düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermezken, durumluk kaygı düzeyi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkek sporcuların durumluk kaygı düzeyi kız sporcuların durumluk kaygı düzeylerine göre daha yüksektir.

Sarı, Yenigün, Altıncı, Öztürk (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada temel psikolojik ihtiyaçları giderilmesinin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 213 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularına göre temel psikolojik ihtiyaçlar tatmin edildikçe sürekli kaygı düzeyinde düşüş görülmektedir.

Karataş (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeyleri incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 200 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından sürekli kaygı ölçeği puanları farklılaşmamaktadır.

Kartopu (2012) yaptığı çalışmasında kaygının kader algıları ile ilgili ilişkisini incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 376 kişi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre sürekli kaygı puanları en yüksek olan grup ergenler olarak bulunmuştur. Kadınların kaygı düzeyleri erkeklerden daha fazladır. Öznel gelir algısı bakımından herhangi bir farklılaşma görülmemiştir.

Özkan Deniz (2015), tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin duygusal öz yeterlik ve sürekli kaygı ilişkisi incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 300 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bulgularına göre duygusal öz yeterlik ve alt boyutları ile sürekli kaygı arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Kızların sürekli kaygı puan ortalamaları erkeklerinkinden fazladır. Sosyo-ekonomik duruma göre sürekli kaygı anlamlı bir şekilde farklılaşmamaktadır.

İşlek (2016) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ergenlerdeki kaygı ve dua çeşitli değişkenlere göre incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 579 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre dua ve kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Dua arttıkça sürekli ve durumluk kaygı azalmaktadır. Kızların durumluk ve sürekli kaygı ortalamaları erkeklerinkinden fazladır.

Özcan vd. (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada Ankara'daki bir lisede okuyan öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 262 öğrenci oluşturmaktadır. Kadınların sürekli kaygı puanlarının erkeklerin sürekli kaygı puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Harçlığını yeterli bulmayan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri harçlığını yeterli bulan öğrencilere göre daha yüksektir. Ekonomik düzeyini düşük olarak değerlendiren öğrencilerin sürekli kaygı ölçeği puanlarının ekonomik düzeyini orta ve yüksek olarak değerlendirenlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kısmetoğlu (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilgili ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini 400 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucuna göre kaygı ile bilinçli farkındalık arasında negatif; işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Kız öğrencilerin kaygı puanları erkek öğrencilerin kaygı puanlarından yüksektir. Durumluk ve sürekli kaygı puanları yaşa ve sınıf düzeyine göre farklılaşmaktadır.

Taşkaya (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin bağlanma stiller, sorumluluk duygu ve davranışları ile kaygı düzeylerini incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 380 ergen oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kurum bakımında kalan kız ergenlerin fiziksel, sosyal ve genel olarak kaygı düzeylerinin erkek ergenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

## BÖLÜM III

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ile verilerin analiz yöntemleri hakkında bilgi verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 2019-2020 Eğitim-öğretim yılında Adana ili Kozan ilçesindeki sekizinci sınıf 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

#### 3.2. Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışma tarama modeli olarak tasarlanmıştır. Bu çalışmada, sosyal karşılaştırma düzeyleri ile kaygı belirtileri arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik “ilişkisel tarama modeli” kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin analizinde ise nicel araştırma yöntemleri kullanılacaktır. Araştırmada öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri ile kaygı seviyeleri arasında nasıl bir ilişki olduğu incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin cinsiyet ve algılanan aile gelir düzeyi değişkenine göre de bulgular/veriler değerlendirilmiştir.

#### 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini; Adana-Kozan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokullarda sekizinci sınıfa devam eden 3174 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme için ulaşılan grup Tepecikören Ortaokulu, Şehit Cengiz Eroğlu Ortaokulu, Necip Fazıl Kısakürek İmam Hatip Ortaokulu, Şehit Ziya Özkozanoğlu Ortaokulu ve Ahmet Cevdet Çamurdan Ortaokulu'ndan random olarak belirlenen toplam 357 öğrencidir.

#### 3.4. Araştırmanın Yapılışı (Prosedür)

Araştırmanın modeli ve örnekleme belirlenmesiyle birlikte ilgili kurumlardan gerekli olan izinler alınmıştır. Uygulama yapılacak okullara daha önce gidilip sekizinci sınıfların haftalık ders programı dikkate alınarak uygulama için tarih belirlenmiştir.

Uygulama için belirlenen tarihlerde okullara gidilip Sosyo-demografik bilgi formu, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği sırasıyla uygulanmıştır. Öğrencilere uygulama için bilgi verilmiştir. Uygulama süresi için kısıtlama yapılmamış olup ortalama 25 dakika sürmüştür. Daha sonra elde edilen veriler SPSS 17.0 paket programıyla analiz edilmiştir.

### **3.5. Veri Toplama Araçları**

Yapılan çalışmada çeşitli ölçekler kullanılmıştır. İlk olarak, araştırmaya katılan örneklem grubunun demografik bilgilerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Daha sonra ise Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği uygulanmıştır.

#### **3.5.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda çalışmaya katılan öğrencilere yönelik olarak demografik bilgilere yer verilmiştir. Öğrencilerin cinsiyeti ve sosyo-ekonomik düzeyini öğrenmek amacıyla sorular sorulmuştur.

#### **3.5.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ)**

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (SKÖ) bireylerin başkaları ile kıyaslandığında kendilerini nasıl algıladıklarını değerlendirmek amacıyla Gilbert ve Trent (1991) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Orijinal formu beş madde olan ölçeğe uyarlama çalışmasında bazı maddeler eklenmiştir. Ölçeğin son hali, çift kutuplu, 18 madde ve 6 noktalı bir boyut üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar olumlu benlik şemasına, düşük puanlar ise olumsuz benlik şemasına işaret etmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik kat sayısı .79 bulunmuştur. Bu çalışma kapsamında ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır.

#### **3.5.3. Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği (STAI)**

Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerini ölçmek için Spielberger ve ark. tarafından geliştirilen Sürekli ve Durumluk Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Ölçek, bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini belirlemek amacıyla Spielberger ve

arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilmiştir. Türkçeye çevrilmesi, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmıştır. Bir kendini değerlendirme türü olan ölçek, kısa ifadelerden oluşan 40 maddeyi içermektedir. Ölçek, O anda hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan 20 maddelik “durumluk kaygı formu” ve genel olarak hissedilenleri belirlemek amacıyla oluşturulan yine 20 maddelik “sürekli kaygı formu” olmak üzere iki kısımdan oluşmaktadır. 4’lü Likert tipi olan ölçeğin Alpha güvenilirliğinin .83 ile .87 arasında, test-tekrar test güvenilirliğinin .71 ile .86 arasında ve madde güvenilirliğinin .34 ile .72 arasında değiştiği bildirilmektedir (Öner ve Le Compte 1998).

Her bir maddesi için dört tane cevap seçeneği bulunan ölçekte, cevapların ağırlığı bir ile dört arası değişmektedir. Her iki ölçek için doğrudan ve ters döndürülmüş ifadeler bulunmaktadır. Kaygı durumunu doğrudan ifadeler ölçmekte iken tersine döndürülmüş ifadeler kaygı dışı durumları ifade etmektedir. Durumluk kaygı ölçeği için 10 tane tersine döndürülmüş ifade bulurken sürekli kaygı ölçeğinde bu sayı 7’dir. Durum kaygı ölçeğinde; 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 ve 20 numaralar ters döndürülmüşken sürekli kaygıda 21, 26, 27, 30, 33, 36 ve 39 numaraları maddeler tersine döndürülmüş maddelerdir. Her iki ölçek için hayır cevabına 1, biraz cevabına 2, çok cevabı için 3, tamamıyla cevabı için 4 puan verilmektedir. Hesaplama yapılırken, doğrudan maddelerin cevapları ile tersine döndürülmüş maddelerin cevapları ayrı ayrı hesaplanır. Ardından doğrudan maddelerin toplam puanından tersine döndürülmüş maddelerin toplam puanı çıkarılır. Çıkan sonuca durumluk kaygı için 50 puan eklenirken, sürekli kaygı için 38 puan eklenir. Her iki ölçekten elde edilen toplam puan 20 ile 80 arasında değişmektedir ki bu rakam bireyin kaygı puanı olarak ifade edilir. Puanın yüksekliği kaygı düzeyinin de yüksek olduğuna işaret etmektedir (Öner ve Le Compte, 1985).

### **3.6. Verilerin Analizi**

Bu çalışmada Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı ölçeğinden alınan bilgiler puanlandıktan sonra sayısal hale dönüştürülmüştür. Kullanılmayacak durumdaki veriler ayrılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu test edilmiştir. Örnekleme yer alan öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma, Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden aldıkları puanların normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği için .118, Durumluk Kaygı Ölçeği için

.058, Sürekli Kaygı Ölçeği .084 olduğu görülmüştür. Elde edilen değerler istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0.05$ ). Dolayısıyla ölçeklerden elde edilen puanların normal dağılım sayılıtısını karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır. Verilerin analizi, betimsel istatistik teknikleri olan Bağımsız Gruplar İçin T test, İlişkisiz Örneklem İçin Tek Faktörlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Korelasyon Testi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Elde edilen sonuçlar ortalama±standart sapma, medyan (min-maks), n ve % (yüzde) olarak ifade edilmiştir. İstatistik analizler SPSS 17.0 paket programı ile çözümlenmiştir. Sonuçların yorumlanmasında 0.05 anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.



## BÖLÜM IV

### 4. BULGULAR

Bu bölümde ölçeklerden elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara ve bulgulara yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

#### 4.1. Öğrencilerinin Demografik Özelliklerinin Dağılımı

Örnekleme yer alan 14-15 yaş öğrencilerin cinsiyetlerine bakıldığında 175'in (%49) kadın, 182'sinin (%51) erkek olduğu görülmektedir. Öğrencilerin gelir düzeyini nasıl değerlendirdiklerine bakıldığında 75'inin (%21) düşük, 255'inin (%71.4) orta, 27'sinin (%7.6) yüksek gelir düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 1.

*Öğrencilerin Demografik Özelliklerinin Dağılımı*

		N	%
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	175	49
	Erkek	182	51
<b>Gelir düzeyi</b>	Düşük	75	21
	Orta	255	71.4
	Yüksek	27	7.6

#### 4.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanlarının ortalamasına bakıldığında ortalamanın 82.18, standart sapmasının 11.73 olduğu görülmüştür. Örneklem grubundaki kişilerin %68'inin puanının 70.45 ile 93.91 arasında olduğu görülmüştür. Durumluk kaygı ölçeği toplam puanlarının ortalamasının 45.7, sürekli kaygı ölçeği toplam puanlarının ortalamasının 49.89 olduğu görülmektedir.

Tablo 2.

*Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinden Elde Edilen Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler*

	N	ort	ss	min.	max.
Sosyal karşılaştırma ölçeği	357	82.18	11.73	51	108
Durumluk kaygı ölçeği	357	45.70	6.95	28	65
Sürekli kaygı ölçeği	357	49.89	7.35	33	70

#### 4.3. Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği toplam puanları, sürekli kaygı ölçeği toplam puanları ve durumluk kaygı ölçeği toplam puanlarının cinsiyet ve algılanan gelir düzeyine göre incelenmesi sonucunda elde edilen bulgular bu kısımda sunulmuştur.

##### 4.3.1. Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre İncelenmesi

Tablo 3.

*Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puanının Cinsiyete Göre Dağılımı*

Sosyal	Cinsiyet	n	ort.	ss	t	p
Karşılaştırma Ölçeği	Kadın	175	78.07	12.03		
	Erkek	182	86.14	9.97	-6.91	0.00**
<b>Toplam Puan</b>						

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Örnekleme yer alan 14-15 yaş öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla veriler bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiştir. Sonuç olarak, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir (  $t = -6.91$ ;  $p < 0,05$ ). Buna göre erkeklerin sosyal karşılaştırma ölçeği puan ortalaması (ort. = 86.14) kadınların puan ortalamasından (ort. = 78.07) daha yüksektir.

Tablo 4.

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre İncelenmesi*

	<b>Cinsiyet</b>	<b>n</b>	<b>ort.</b>	<b>ss</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Durumluk</b>	Kadın	175	46.41	6.72		
<b>Kaygı Ölçeği</b>	Erkek	182	45.01	7.12	1.91	0.057
<b>Toplam</b>						
<b>Puan</b>						
<b>Sürekli</b>	Kadın	175	52.07	7.50		
<b>Kaygı Ölçeği</b>					5.72	0.000**
<b>Toplam</b>	Erkek	182	47.79	6.56		
<b>Puan</b>						

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

Örnekleme yer alan 14-15 yaş öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği toplam puanının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla veriler bağımsız gruplar için t testi ile analiz edilmiştir. Durumluk Kaygı Ölçeği toplam puanının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermediği gözlemlenmiştir (  $t = 1.91$ ;  $p > 0,05$ ).

Sürekli Kaygı Ölçeği toplam puanının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği gözlemlenmiştir ( $t = 5.72$ ;  $p < 0.05$ ). Kadınların puan ortalamaları (ort.= 52.07) erkeklerin puan ortalamalarından (ort.= 47.79) daha yüksektir.

#### 4.3.2. Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puanlarının Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzeye Göre İncelenmesi

Tablo 5.

*Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanının Algılanan Aile Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi*

	Gelir Düzeyi	n	ort.	ss	F	p
<b>Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Toplam Puan</b>	Düşük	75	80.09	12.78	6.188	0.002
	Orta	255	82.06	11.26		
	Yüksek	27	89.18	10.72		

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Örnekleme yer alan 14-15 yaş Öğrencilerin sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanının algılanan gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla veriler ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

14-15 yaş öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puan ortalamalarının algılanan aile gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gözlenmiştir (F= 6.18; p< 0.05). Sosyal Karşılaştırma Puan ortalamalarında algılanan aile gelir düzeyi açısından hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için Tukey testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda ailesinin gelir düzeyini yüksek algılayan öğrencilerin puan ortalamaları (ort.= 89.18) orta (ort.=82.06) ve düşük algılayanlara göre (ort.= 80.09) göre daha yüksektir.

Tablo 6.

*Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeğinin Algılanan Aile Gelir Düzeyine Göre İncelenmesi*

	Gelir Düzeyi	n	ort.	ss	F	p
<b>Durumluk Kaygı Ölçeği Toplam Puan</b>	Düşük	75	47.60	7.58	5.08	0.007**
	Orta	255	45.42	6.71		
	Yüksek	27	43.03	6.33		
<b>Sürekli Kaygı Ölçeği Toplam Puan</b>	Düşük	75	51.14	7.32	2.06	0.128
	Orta	255	49.72	7.43		
	Yüksek	27	48.00	6.28		

\*p<0.05, \*\*p<0.01

Örneklemede yer alan 14-15 yaş Öğrencilerin Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği toplam puanının algılanan gelir düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla veriler ilişkisiz örneklem için tek yönlü varyans analizi ile incelenmiştir.

14-15 yaş öğrencilerin Durumluk Kaygı Ölçeği puan ortalamalarının algılanan aile gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği gözlenmiştir ( $F= 5.08$ ;  $p< 0.05$ ). Sosyal Karşılaştırma puan ortalamalarında algılanan aile gelir düzeyi açısından hangi gruplar arasında farklılık olduğunu tespit etmek için Tukey testi uygulanmıştır. Bunun sonucunda ailesinin gelir düzeyini düşük algılayan öğrencilerin puan ortalamaları (ort.= 47.60) orta (ort.=45.42) ve yüksek algılayanlara göre (ort.= 43.03) göre daha yüksektir.

14-15 yaş öğrencilerin Sürekli Kaygı Ölçeği puan ortalamalarının algılanan aile gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gözlenmemiştir ( $F= 2.06$ ;  $p>0.05$ ).

#### **4.4. Hipotezlerin Test Edilmesi**

Bu bölümde öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanları ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği puanları arasında ilişkiyi açığa çıkarmak amacıyla uygulanan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

##### **4.4.1. H<sub>1</sub>'e Yönelik Bulgular**

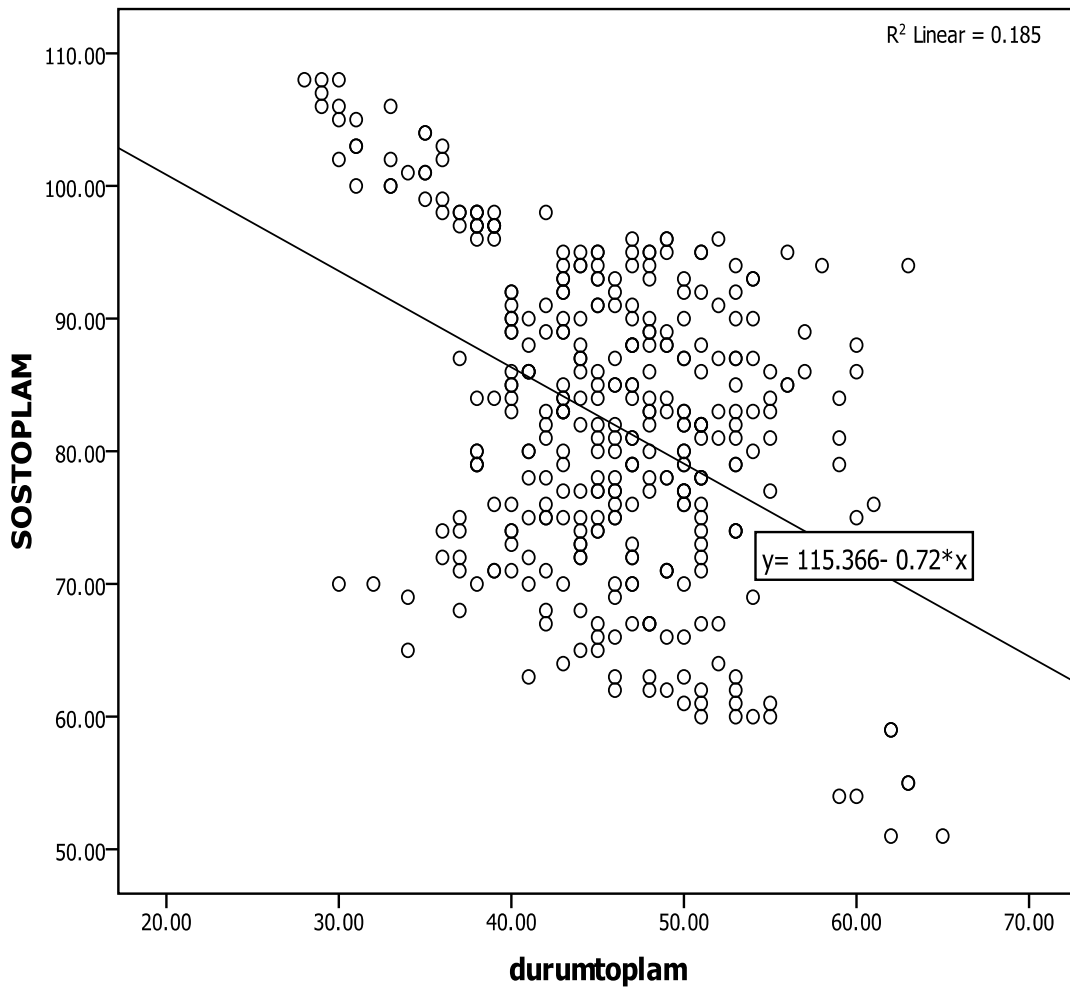
Bu çalışmanın birinci hipotezi “14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği puanları ile durumluk kaygı ölçeği puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.” olarak kurulmuştur. Tablo 7’de görüldüğü gibi Sosyal Karşılaştırma Ölçeği puanları ile Durumluk Kaygı Ölçeği arasında orta düzeyde negatif yönde korelasyon bulunmuştur ( $r: -0.43$ ;  $p<0.01$ ). Bu sonuca göre sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça durumluk kaygı düzeyi azalmaktadır. Buna bağlı olarak araştırmanın birinci hipotezinin desteklendiği görülmektedir.

Tablo 7.

*Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları İle Durumluk Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Değeri*

Durumluk Kaygı Ölçeği Puanları		
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları	r	p
	-0.43	0.000**

\*p<0.05, \*\*p<0.01



Şekil 1. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanları ile Durumluk Kaygı Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyonun saçılım grafiği.

#### 4.4.2. H<sub>2</sub>'ye Yönelik Bulgular

Bu çalışmanın ikinci hipotezi “14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği puanları ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki vardır.”

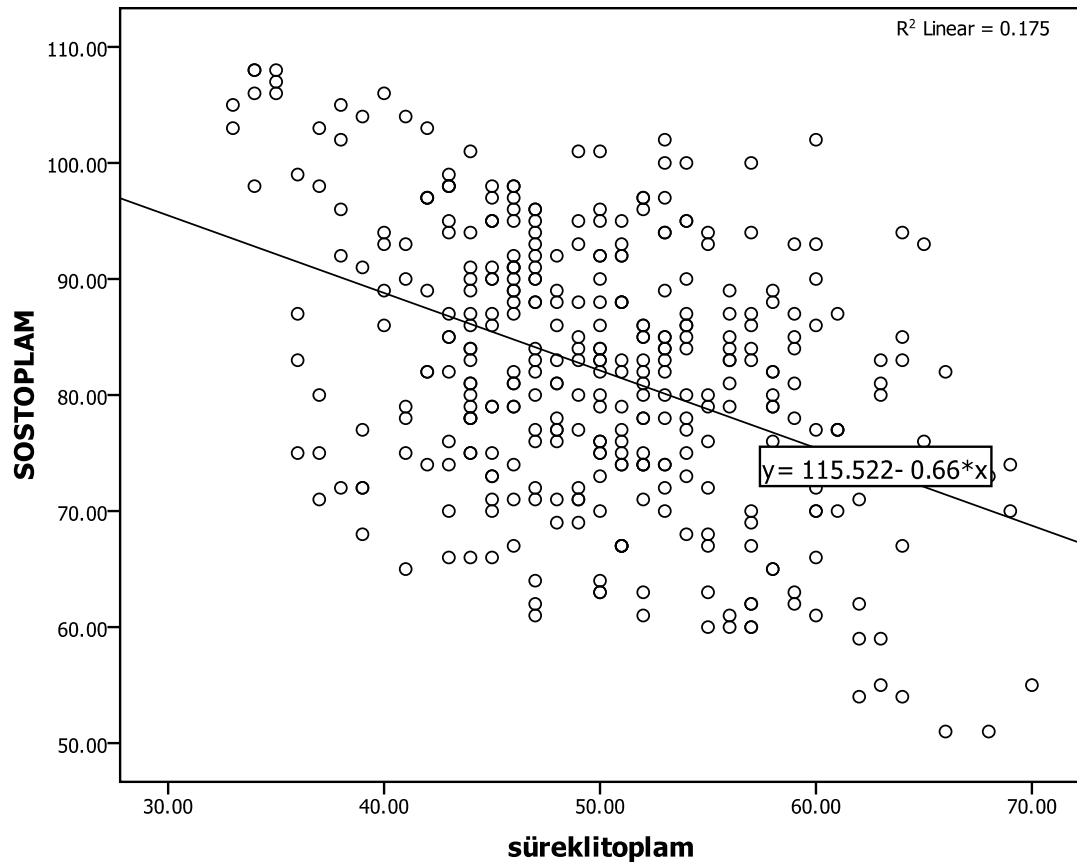
olarak kurulmuştur. Tablo 8’de görüldüğü gibi 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği puanları ile sürekli kaygı ölçeği puanları arasında orta düzeyde negatif yönde korelasyon bulunmuştur ( $r: -0.41$ ;  $p < 0.05$ ). Bu sonuç iki farklı ölçekten alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olduğu, sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça sürekli kaygı düzeylerinin azalacağı görülmektedir. Buna bağlı olarak araştırmanın ikinci hipotezinin desteklendiği görülmektedir

Tablo 8.

*Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları İle Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları Arasındaki Korelasyon Değeri*

	Sürekli Kaygı Ölçeği Puanları	
Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Puanları	r	p
	-0.41	0.000**

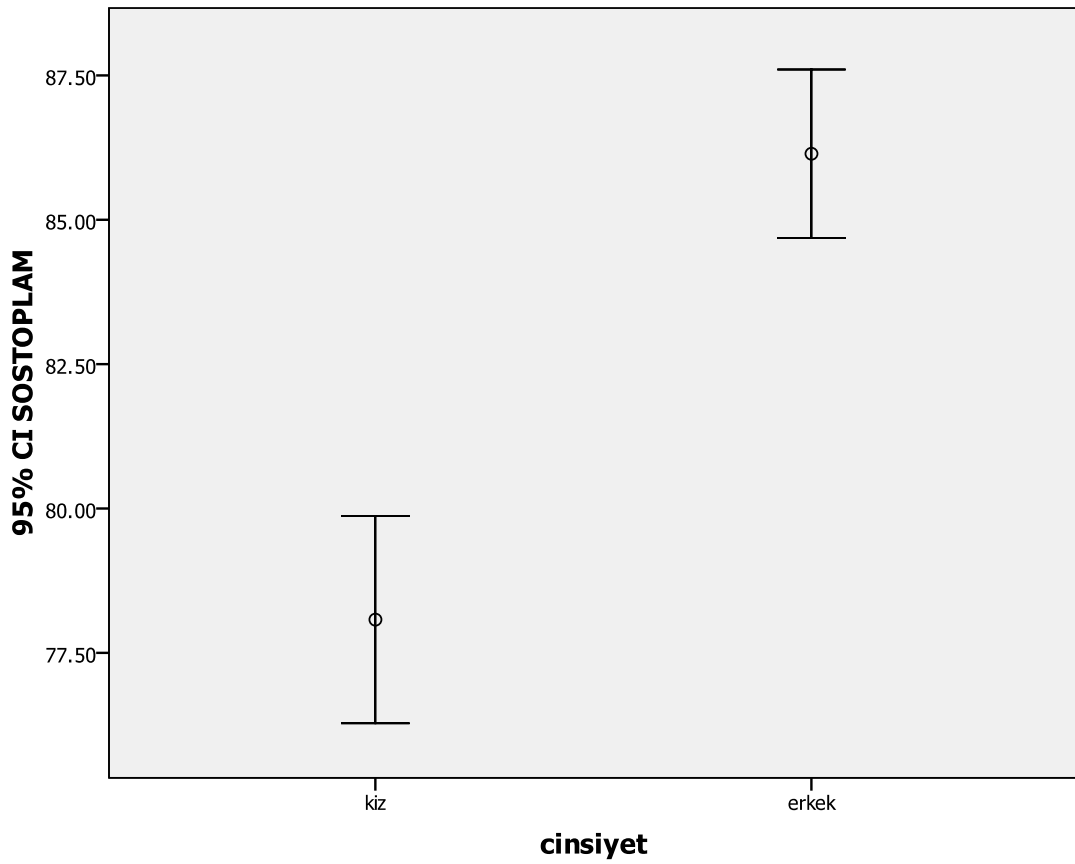
\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$



Şekil 2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanları ile Sürekli Kaygı Ölçeği toplam puanları arasındaki korelasyonun saçılım grafiği.

#### 4.4.3. H<sub>3</sub>'e Yönelik Bulgular

Bu çalışmanın üçüncü hipotezi “Erkeklerin sosyal karşılaştırma ölçeği puan ortalamaları kızlardan daha yüksektir.” olarak kurumuştur. Tablo 3’de görüldüğü gibi iki grup arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ( $t = -6.91$ ;  $r < 0.05$ ). Erkeklerin sosyal karşılaştırma puan ortalamaları (ort.= 86.14) kadınların puan ortalamalarından (ort.=78.07) daha yüksektir. Buna bağlı olarak araştırmanın üçüncü hipotezi kabul edilmiştir.

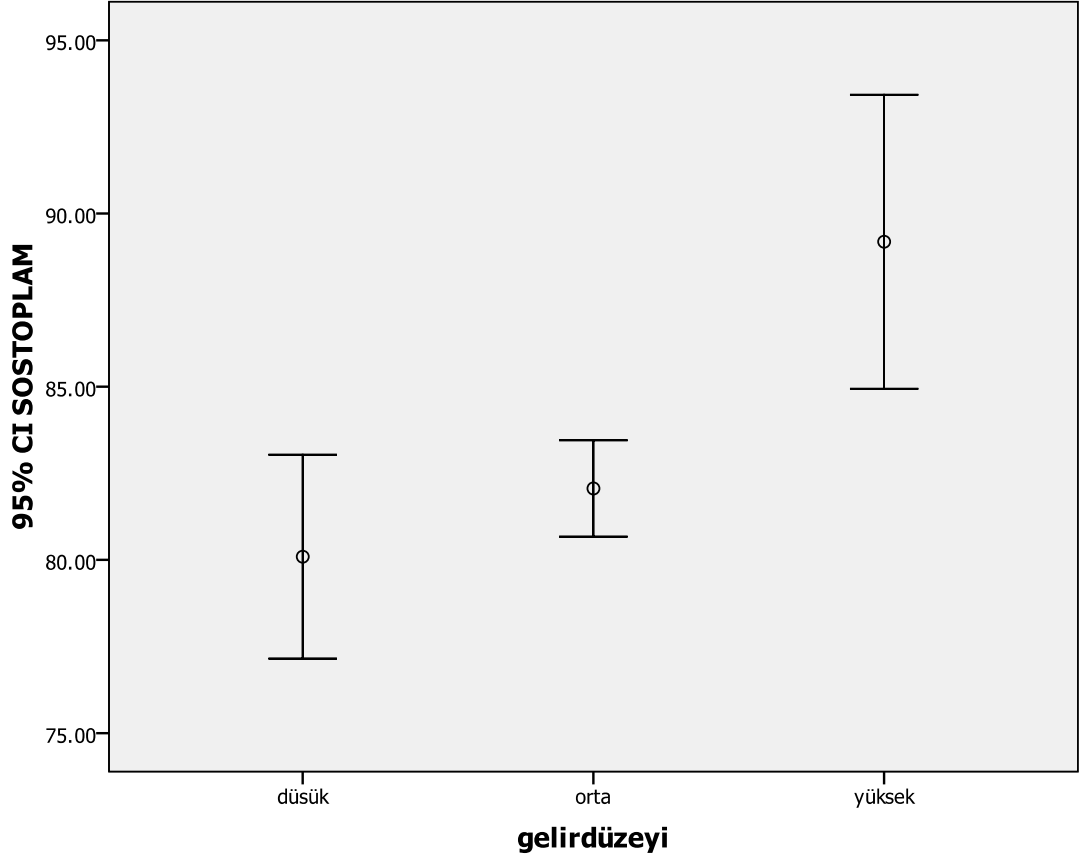


Şekil 3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımı.

#### 4.4.4. H<sub>4</sub>'e Yönelik Bulgular

Araştırmanın dördüncü hipotezi “Sosyo - ekonomik düzeyini yüksek algılayan öğrencilerin sosyal karşılaştırma ölçeği ortalamaları sosyo-ekonomik düzeylerini orta ve düşük algılayan bireylere göre daha yüksektir.” şeklinde kurulmuştur. Tablo 4’te görüldüğü gibi gruplar arasında anlamlı bir farklılık vardır ( $F = 6.18$ ;  $p < 0.05$ ). Ailesinin

gelir düzeyini yüksek algılayan öğrencilerin puan ortalamaları (ort.= 89.18), orta (ort.=82.06) ve düşük algılayanlara göre (ort.= 80.09) göre daha yüksektir. Buna bağlı olarak araştırmamızın dördüncü hipotezi kabul edilmiştir.



Şekil 4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği toplam puanlarının aile gelir düzeyine göre dağılımı

## BÖLÜM V

### 5. TARTIŞMA VE YORUM

Çalışmanın bu bölümünde 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin cinsiyet ve aile gelir düzeyi değişkenleri açısından incelenmesi sonucu elde edilen bulgulara ilişkin tartışmalar yer almaktadır.

#### 5.1. Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulguların Tartışılması

Araştırmaya katılan 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeylerine ait elde edilen bulgulara göre genel anlamda olumlu benlik şemasına sahip oldukları söylenebilir. Sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında incelendiğinde karşılaştırmanın yönü olumlu benlik şemasına sahip olmaya etkili olan bir sebep olabilir. Aşağı doğru yapılan karşılaştırmalar kişide cesaretlenme, umutlanma ve gururlanma gibi duygular oluşturabilmektedir. Çetinkaya (2004) tarafından yapılan araştırmada sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça benlik saygısının da arttığı belirtilmiştir.

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre sosyal karşılaştırma ve durumluk kaygı düzeyi arasında negatif yönlü orta kuvvette anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça durumluk kaygı azalmaktadır. Alanyazına bakıldığında Berkem (2001) ve Pınarlıgil (2005) araştırmamızla paralel sonuçlar elde etmişlerdir. Gül (2016) yaptığı çalışmada sosyal karşılaştırma düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit etmiştir. Ergenlik döneminde yaşanan gelişimsel değişimler boyun uzaması, kilo alma, sivilcelenme ve cinsel olgunlaşma gibi süreçler kişide kaygı uyandırabilmektedir. Kulaksızoğlu (2004) ergenlikte yaşanan gelişimsel değişimlerden dolayı ortaya çıkan kaygıların durumluk kaygıya örnek olduğunu belirtmektedir. Bu dönemdeki ergenin kendini olumlu değerlendirmesi kaygı düzeyinin de azalmasını sağlayacaktır.

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre sosyal karşılaştırma ve sürekli kaygı düzeyi arasında negatif yönlü orta kuvvette anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Kişilerin sosyal karşılaştırma ölçeği puanları arttıkça sürekli kaygı ölçeği puanları azalmaktadır. Alanyazına bakıldığında Öztürk (2016) araştırmamızın tersine sosyal karşılaştırma ve sürekli kaygı düzeyi arasında anlamsız ilişki tespit etmiştir. 14-15 yaş bireyler üst

öğrenime geçiş için sınavlara hazırlanmaktadır. Eğitsel açıdan karşılaştırmaların yoğun olarak yaşanacağı bir grup olarak değerlendirilebilirler. Kişinin hem ergenlik dönemine ayak uydurma çabası hem de eğitsel karşılaştırmaları kaygıya neden olmaktadır.

## **5.2. Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Demografik Değişkenlere Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulguların Tartışılması**

### **5.2.1. Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması**

14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediğimiz araştırmamızda erkeklerin sosyal karşılaştırma puan ortalamaları kızlardan daha yüksek olarak bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde Saral (2013) ve Savaşlı (2019) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar ortaya çıkmıştır. Gülbahçe (2007) , Bilbek ve Yılmaz (2014) tarafından yapılan çalışmalarda ise kadınların sosyal karşılaştırma düzeyleri erkeklerden yüksek bulunmuştur. Çetinkaya (2004), Erözkan (2004), Özteke (2011), Taş (2011), Gül (2016) ve Yılmaz (2010) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda ise sosyal karşılaştırma ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar doğrultusunda erkeklerin sosyal karşılaştırma puan ortalamalarının daha yüksek çıkması erkeklerin toplumsal ve kültürel yapıya bağlı olarak buldukları konuma bağlanabilir. Erkeğin toplum içinde daha fazla ön planda olması, çocukluktan itibaren toplumca desteklenmeleri bunun sebeplerindedir. Sosyal karşılaştırmayı etkileyen faktörler arasında özellikle ergenliğin ilk dönemlerinde başlayan ve sonraki yaşlarda devam eden vücut imgesine yönelik kaygılar bulunmaktadır. Bu kaygılar özellikle kızlarda ergenliğe giriş ile hissedilen fiziksel değişimlerden ötürü daha fazla hissedilebilmektedir. 14-15 yaş olarak ergenliğe yeni girmiş kızların kendilerine karşı olumsuz değerlendirmelerde bulunması bu sürece alışma aşamasında olmalarından kaynaklanabilir.

14-15 yaş öğrencilerin durumluk kaygı ile cinsiyet arasındaki farklılığa bakıldığında kız öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri ile erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri arasında farklılık gözlenmemiştir. Kaya ve Varol (2004), Özbek, Tümer ve Cangöz (2004) ve Gürsoy (2006) yaptıkları çalışmada araştırmamızla benzer sonuçlar elde etmişlerdir. Alanyazına bakıldığında Karataş (2011), İşlek (2016) ve Kısmetoğlu (2019) cinsiyet değişkenine göre farklılık tespit etmişler ve kadınların

durumluk kaygı düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Başaran (2008) ise çalışmasında durumluk kaygı düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık bulmuş ve erkek öğrencilerin durumluk kaygı düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğunu belirtmiştir.

Sürekli kaygı ile cinsiyet değişkenine bakıldığında ise 14-15 yaş kız öğrencilerin sürekli kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden yüksektir. Alanyazına bakıldığında Girgin (1990), Bozkurt (2004), Kaya ve Varol (2004), Özbek vd. (2004), Karataş (2011), Kartopu (2012), Özkan Deniz (2015), İşlek (2016), Kaya ve Karaca (2018) ve Kısmetoğlu (2019)'da araştırmamızla benzer sonuçlar elde etmişler ve kadınların sürekli kaygı düzeylerini erkeklerin sürekli kaygı düzeylerinden daha yüksek bulmuşlardır. Bunun yanında Dökmen ve Akkoyun (1987), Gürsoy (2006), Başaran (2008), Duman (2008) ve Karataş (2012) yaptıkları araştırmalarda sürekli kaygı düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki tespit edememişlerdir. Sürekli kaygının kızlarda erkeklere göre daha yüksek olması kültürün etkisiyle açıklanabilir. Toplumsal cinsiyet rollerine uyum açısından kızların ve erkeklerin yetiştirilme tarzları değişmektedir. Özellikle ergenlik dönemindeki kızlara denetleyici bir tavır gösterilirken erkekler daha serbest bırakılmaktadır. Bu durum kızların sürekli kaygı düzeylerinin erkeklerde daha yüksek olmasına sebep olabilir.

### **5.2.2. Öğrencilerin Sosyal Karşılaştırma ve Durumluk-Sürekli Kaygı Düzeylerinin Aile Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Bulguların Tartışılması**

Sosyal karşılaştırma ve algılanan aile gelir düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında ailesinin gelirini yüksek algılayan katılımcıların sosyal karşılaştırma düzeyleri, ailesinin gelirini orta ve düşük algılayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında Erözkan (2004), Sezer (2010) ve Gül (2016) araştırmamızla benzer sonuçlar bulmuşlardır. Savaşlı (2019) orta düzey gelire sahip bireylerin sosyal karşılaştırma düzeylerini yüksek ve düşük gelirli bireylere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Aydın (2014) ise sosyal karşılaştırma ve gelir düzeyi ile ilgili anlamlı bir sonuç tespit edememiştir. Araştırmamızda elde edilen sonuçlara göre ailesinin gelirini yüksek olarak algılayan bireylerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin de yüksek olması ekonomik durumlarından ötürü elde edebilirliklerinin daha kolay olmasına ve kendilerini daha iyi hissetmesine bağlanabilir. Bu durum kişilerin kendilerine güvenlerinin artmasına dolayısıyla kendilik algılarının da yüksek olmasına neden olabilir.

14-15 yaş öğrencilerin algıladıkları aile gelir düzeyine göre durumluk kaygı puanları arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Ailesinin gelirini düşük algılayan öğrencilerin ailesinin gelirini orta ve yüksek algılayan öğrencilere göre durumluk kaygı düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Alanyazına bakıldığında Gürsoy (2006) ve Duman (2008) araştırmasında benzer sonuçlar elde etmiştir. Özcan vd. (2016) araştırmalarında harçlığını yeterli bulmayan katılımcıların harçlığını yeterli bulanlara göre durumluk kaygı düzeyini daha yüksek olarak tespit etmiştir. Kaya ve Varol (2004)'un yaptığı çalışmada gelir düzeyi ile durumluk kaygı arasında anlamlı farklılık görülmemiştir. Sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan bireyler istediklerini elde etme açısından zorluk yaşayabilmektedir. Bu sebeple çekingen ve kaygılı olabilmektedirler.

14-15 yaş öğrencilerin algıladıkları aile gelir düzeyine göre sürekli kaygı puanları anlamlı farklılık göstermemektedir. Alanyazına baktığımızda çalışmamızın sonucuna paralel olarak Bozkurt (2004), Kaya ve Varol (2006), Kartopu(2012) ve Özkan Deniz (2015) de yaptıkları çalışmalarda sürekli kaygı ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edememişlerdir. Gürsoy (2006), Duman (2008) ve Özcan vd. (2016) çalışmalarında alt sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerin orta ve yüksek ekonomik düzeydekilere göre sürekli kaygı puanlarını daha yüksek bulmuştur.

## BÖLÜM VI

### 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

#### 6.1. Sonuçlar

14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve durumluk-sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmamızdan elde edilen sonuçlara göre sosyal karşılaştırma ile durumluk kaygı düzeyi arasında negatif yönlü orta kuvvette anlamlı ilişki bulunmuştur. Sosyal karşılaştırma ve sürekli kaygı düzeyi arasında da negatif yönlü orta kuvvette anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bulgular araştırma hipotezlerini desteklemektedir. Sosyal karşılaştırma düzeyi artan 14-15 yaş öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinde azalma olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada 14-15 yaş öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve durumluk-sürekli kaygı düzeylerini etkileyebileceği düşünüldüğünden cinsiyet ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Çalışma bulguları sosyal karşılaştırma düzeyi ve cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Erkeklerin sosyal karşılaştırma puan ortalamaları kızlardan daha yüksektir. Durumluk kaygı düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Sürekli kaygı düzeyi ve cinsiyet değişkenine bakıldığında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin sürekli kaygı puanı erkekler öğrencilerden daha yüksektir.

Algılanan gelir düzeyi değişkenine göre bakıldığında sosyal karşılaştırma ve algılanan gelir düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Sosyo-ekonomik düzeyini yüksek algılayan bireylerin sosyal karşılaştırma puan ortalamaları sosyo-ekonomik düzeylerini orta ve düşük algılayan bireylere göre daha yüksektir. Elde edilen bulgular, sürekli kaygı düzeyi ve algılanan gelir değişkeni arasında anlamlı ilişki olmadığını gösterirken; durumluk kaygı ve algılanan gelir arasında anlamlı ilişki olduğunu göstermektedir. Ailesinin gelir düzeyini düşük algılayan öğrencilerin durumluk kaygı düzeyleri, orta ve yüksek algılayanlara göre daha yüksektir.

## 6.2. Öneriler

1. Çalışma Adana ili Kozan ilçesi ile sınırlıdır. Çalışmanın farklı bölgelere genişletilerek ve farklı değişkenler eklenerek çalışılması önerilir.
2. Sosyal karşılaştırma süreci bireyin kendini değerlendirmesi ve tanımlaması için olağan bir süreçtir. Öğrencilerin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin bu karşılaştırma sürecinin sonuçlarına dair bilgilendirilmesi faydalı olacaktır.
3. Ergenlik dönemi ile önem kazanan akran ilişkileri düşünüldüğünde öğrencilerin sosyal ortamlarını desteklemek amaçlı sosyal ve sportif faaliyetlere yönlendirilmeleri faydalı olacaktır. Sosyal ve sportif faaliyetlere katılarak ergenlerin kendilerini değerlendirmeleri için uygun benzerlik koşulları sağlanabilir.
4. İnsanlar yetenek konusunda eşit değildir. Anne babalar özellikle ders çalışma konusunda öğrencileri başarılı olan akranlarıyla kıyaslamaktadır. Bu kıyaslamalar çocuklarda başarısızlık hissine ve dolayısıyla kaygıya neden olabilmektedir. Ders başarısı konusunda başkalarından ziyade öğrencinin gösterdiği performanslar karşılaştırılabilir.
5. Öğretmenler, öğrencileri kendi ilgi ve yetenekleri doğrultusunda desteklemeli ve yanlış inançlar sonucu oluşan olumsuz benlik imajlarını ortaya çıkarmada yardımcı olmalıdır.
6. Psikolojik danışmanlar olumsuz benlik imajına sahip olan öğrencilerle yakından ilgilenmeli ve psikolojik destek sağlamalıdır.

## 7. KAYNAKÇA

- Antony, M. M.,Rowa, K., Liss, A., Swallow, R.S. &Swinson, R. (2005). Social comparison processes in social phobia. *Behavior Therapy*,36(1), 65-75.
- Aydın, B. (2013). *Çocuk ve ergen psikolojisi*.İstanbul: Nobel.
- Bal, U., Çakmak, S. & Uğuz, Ş. (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Baltaş, Z. Ve Baltaş, A. (2008). Stres ve başa çıkma yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Başaran, M. (2008). 14 yaş grubu sporcularda durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Başaran, M.H.,Taşgın, Ö., Sanioğlu, A., Taşkın, A. K. (2009). Sporcularda durumluk sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21, 533-542.
- Başarı, D. (1990). *Ortaokul son sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı, durumluluk kaygı, akademik başarı ve sınav başarısı arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Beck, A. T. & Emery, G. (2011). *Anksiyete bozuklukları ve fobiler*. (Çev: V. Öztürk) İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Berkem, M. (2001). Dalış sporu eğitimi içindeki öğrencilerle öğretmenlerin ruhsal farklılıkları. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(1), 38-41.
- Bereket, A., Arman, A.R. ve Ateş, E.(2011). *Kim korkar ergenlikten*, İstanbul : Doğan Yayınevi.
- Bilbek, M. Ve Yılmaz, C.Y. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin sosyal karşılaştırma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(2), 105-114.
- Bilgin, N. (1994). *Sosyal bilimlerin kavşağında kimlik sorunu*. İzmir: Ege Yayıncılık.
- Bilgin, N. (1996). *İnsan ilişkileri ve kimlik*. İstanbul: Sistem Yayıncılık
- Bilgin, N. (2003). *Sosyal psikoloji sözlüğü*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Bilgin, N. (2007). *Kimlik inşası*. Ankara: Aşına Kitaplar.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyler ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133), 52-59.
- Budak, S.( 2003). *Psikoloji sözlüğü*, Ankara, Bilim Ve Sanat Yayınları.

- Buunk, P., Bram, Kuyper, Hans, Van der Zee (2005), Affectiveresponsetosocial comparison in theclassroom. *Basic &AppliedSocialPsychology*;,3, 229-237.
- Cüceloğlu, D. (2011). *İnsan ve davranışı*. (10. Basım). İstanbul: Remzi Kitapevi, 277.
- Çetinkaya, H. (2004). Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması, Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çivitçi, A. (2006). Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı arasındaki ilişkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(12), 27-39.
- Çoban, A. (2020). Sosyal ağ kullanımı davranışının beden imgesi ve depresyon ile ilişkisinin sosyal karşılaştırma kuramı bağlamında incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Çopuroğlu, F. (2019). Sosyal karşılaştırmanın marka tutumu ve yeniden satın alma davranışı üzerindeki etkisinin kültür bağlamında incelenmesi, Doktora tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.
- Doğan, T., Karaman, N. G., Çoban, A. E., Çok, F. (2012). Ergenlerde arkadaşlık ilişkilerinin yordayıcısı olarak cinsiyet ve aileye ilişkin değişkenler. *İlköğretim Online*, 11(4), 1010-1020.
- Dökmen Ü.(2006). *Varolmak gelişmek uzlaşmak*, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. ve Akkoyun, F. (1987). Ankara üniversitesi eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinin problem alanlarına göre sürekli kaygı düzeyleri. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları*. 161, 93-105.
- Duman, G.(2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Erdoğan, Ö.(2015). Lise öğrencilerinin kendilik algıları ve kaygı düzeyleri, Beykent Üniversitesi, Yüksek lisans tezi, İstanbul.
- Erözkan, A. (2004). Lise öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı içinde* (s.197), Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Ersanlı, K. (1991). Grupla psikolojik danışmanın yetiştirme yurdunda bulunan gençlerin kaygı düzeylerine etkisi. *Samsun: On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 61–72.
- Festinger, L. (1954). A theory of socialcomparisonprocesses. *Human Relations*, 7, 117-140.

- Gander M.J. ve Gardiner H.W. (2004). *Çocuk ve ergen gelişimi* (A. Dönmez, N. Çelen ve B. Onur,Çev.). Ankara: İmge Kitabevi Yayınları.
- Geçtan, R.(2015).*Psikodinamik psikiyatri ve normaldışı davranışlar*, İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Geçtan, E.(2016). *Varoluş ve psikiyatri*. İstanbul: Metis Yayıncılık.
- Geçtan, Engin, (1978), Modern İnsanda Normaldışı Davranışlar, *Ankara Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları*, 69.
- Gibbons, F.X.&Buunk, B. P.(1999). Individualdifferences in socialcomparison: Development of a scale of socialcomparisonorientation. *Journal of Personality and SocialPsychology*,76, 129-142.
- Girgin, G.(1990). Farklı sosyo-ekonomik kesimden 13-15 yaş grubu öğrencilerde kaygı alanları ve kaygı düzeylerinin başarıyla ilişkisi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Güngör, E. (2008). Özel eğitime muhtaç çocukların anne ve babalarının psikolojik ilişki ihtiyaçları ile durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler, Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Gürsoy, F. (2006). Farklı sosyo-ekonomik düzeydeki ergenlerin benlik tasarım düzeyleri ile kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,15(2), 183-190.
- Güven, E. D. (2008). Bir hazır giyim işletmesinde çıraklık eğitimi kapsamında çalışan ergenlerin öz- yeterlik inançlarının kimlik, sosyal karşılaştırma eğilimi ve demografik değişkenler bağlamında incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.
- Huguet, P.,Dumas, F., Monteil, J. M., &Genestoux, N. (2001). Socialcomparison choices in theclassroom: Furtherevidenceforstudents' upwardcomparison tendencyanditsbeneficialimpact on performance. *EuropeanJournal of Social Psychology*, 31, 557-578.
- Huguet, P.,Carlier, M., Dolan, V.C., de Geus, E.J. &Boomsma, D. I. (2017). Social comparisonorientation in monozygoticcanddizygotictwins. *TwinResearchand Human Genetic*, 6(20), 550-557.
- İşlek, M. (2016). Ergenlerde kaygı ve duanın çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Rize.

- Kaya, M, Varol, K. (2004). İlahiyat fakültesi öğrencilerinin durumluk-sürekli kaygı düzeyleri ve kaygı nedenleri (Samsun örneği). *On dokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*,17, 32-63.
- Kaya, Z. Ve Karaca, R. (2018). Ergenlerin atılganlık ve sürekli kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1490-1516.
- Kağıtçıbaşı Ç. Ve Cemalcılar Z.(2014). Düünden bugüne insan ve insanlar. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Karataş, Z. (2011). Okul pansiyonunda kalan ergenlerin kaygı düzeyleri ve problem çözme becerilerinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 208-222.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257-271.
- Kartopu, S. (2012). Kaygının kader algıları ile ilişkisi-Kahramanmaraş Örneği-. Doktora tezi, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Kılıçbay, M. A. (1999). Uygarlığın ödülü olarak kaygı. *Doğu Batı Dergisi*, 2(6), 124
- Kılıç, S., Tanrıkulu, T. ve Uğur, H. (2013). Devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin iş doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Human Sciences*, 10(1), 760- 779.
- Kısmetoğlu G. (2019). 15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Kierkegard, S.(2013). *Kaygı kavramı*(T. Armaner, Çev.). İstanbul: İş Bankası Kültür Yayınları.
- Koç,M.(2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17, 231-256.
- Köknel, Ö. (2013). *Kaygıdan korkuya*, İstanbul: Remzi Kitabevi, s. 17-25
- Öğüt, F. (2000). Sosyal uyum ile sürekli kaygı arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.
- Kulaksızoğlu, A. (2004). *Ergenlik psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi, s.42-131.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1983). Durumluk-sürekli kaygı envanter el kitabı. *İstanbul Boğaziçi Üniversitesi Yayınları*.

- Özbek, M., Tümer, C. Ve Cangöz, B. (2004). Hacettepe dış hekimliği fakültesindeki gönüllü öğrenciler üzerinde bazı demografik faktörler, kaygı ve depresyon düzeyinin incelenmesi. *Hacettepe Dış Hekimliği Fakültesi Dergisi*, 28(2), 11-17.
- Özcan, M.,Aşgın, T., Çelik, T., Parlar, Y. E., Sönmez, L., Üner, S. (2016). Ankara’da bir lisede öğrencilerin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile ilişkili bazı faktörler. *Sağlık ve Toplum*, 26(1), 56-63.
- Özkan Deniz, B. (2015). Ergenlerde duygusal öz yeterlik ve sürekli kaygı ilişkisinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Özteke, H.(2011). İlköğretim okullarında çalışan psikolojik danışmanların sosyal karşılaştırma ve öz-bilinç düzeyleri ile psikolojik danışmanlık öz yeterlik inancı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Selçuk üniversitesi, Konya.
- Öztürk, S.(2016).15-18 yaş grubu öğrencilerin mizah tarzlarının ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yaşam doyumlarına ve kaygı düzeylerine etkisi. Yüksek lisans tezi Beykent üniversitesi, İstanbul.
- Özyürek, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin kişisel bazı nitelikleri ile çeşitli problemlerinin kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Pişkin, M. (1989). Empati, kaygı ve çatışma eğilimi arasındaki ilişki. *A. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*,22, 778–779.
- Piko, B. F.,Luszczynska, A., Gibbons, F. X. &Teközel, M. (2005). A culture- based study of personalandsocialinfluences of adolescentsmoking. *European Journal of PublicHealth*, 15 (4), 393-398.
- Rector, N. A.,Bagby, R. M., Huta, V. &Ayearst, L.E. (2012). Examination of thefacet facets of thefive-factor model in discriminating specificmoodandanxiety disorders. *PsychiatryRes*,199(2), 131-139.
- Reteguiz, J. A. (2006). Relationshipbetweenanxietyandstandardizedpatient test performance in themedicineclerkship. *Journal Of General InternalMedicine*, 21(5), 415-418).
- Sancakoğlu, S. Ve Sayar, M. K. (2012). Erken ergenlik döneminde sosyoekonomik statü ile depresyon, kaygı ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 50(4), 207-220.

- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E. E. Ve Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.
- Savaşlı, Y. (2019). Ergenlerin sosyal karşılaştırma ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van.
- Stapel, D. A., & Blanton, H. (2004). From seeing to being: Subliminal social comparisons affect implicit and explicit self-evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 468–481.
- Swallow, S.R., Kuiper, N.A. (1990). Mild Depression, Dysfunctional Cognitions and Interesting Social Comparison Information. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9.
- Suls, J. & Wheeler, L. (2000). A selective history of classic and neo-classic comparison theory. J. Suls & L. Wheeler (Ed.), *Handbook Of Social Comparison Theory and research*, New York, 3, 20.
- Şahin, N. H. ve Şahin, N. (1992). Adolescent guilt, shame, and depression in relation to sociotropy and autonomy. The World Congress of Cognitive Therapy, Toronto, 17-21.
- Taş, İ. (2011). Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Taşkaya R. (2019). Ergenlerin bağlanma stilleri, sorumluluk duygusu ve davranışları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi, Karabük.
- Teközel, İ.M. (2007). Gerçekliği inşa etkinliği olarak sosyal karşılaştırma: “sosyal karşılaştırma süreçlerinde gerçekçi ve kurgusal karşılaştırma enformasyonu kullanma eğilimlerinin incelenmesi. Doktora tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- Teközel, İ.M. (2017). Sosyal karşılaştırma. N. Bilgin (Ed.), *Sosyal Psikoloji* (s.285-302). İzmir: Ege Üniversitesi Yayınları.
- Tolan, Ö. (2002). Üniversite öğrencilerinin kaygı belirtileri ve bağlanma biçimleri ile kişilerarası şemalar arasındaki ilişkiler. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.



- Tuncer, B.(2006). Kaygı düzeyleri farklı üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin mükemmeliyetçilik özelliklerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Topses, G. (2009). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*, Ankara: Nobel Yayın, 206.
- Uğuz, Ş., Altıntaş, E. Y., & Levent, B. A. (2006). Panicdisorder: etiology, clinical course,comorbidityandtreatment. turkiye klinikleri. *Journal Of Internal MedicalSciencesPsychiatry*, 2(12), 21.
- Varış, F.(1963). *Ergenin gelişimi*, İstanbul : Özgü Yayınevi.
- Yavuzer, H. (2011). *Çocuk psikolojisi*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Yılmaz, F.(2010). Ortaöğretim öğrencilerinde sosyal karşılaştırma ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki. Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Will, G. J.,vanLier, P.A., Crone, E. A. & Güroğlu, B. (2015). Chronicchildhoodpeer rejection is assolatedwithheightenedneuralresponsestosocialexclusion duringadolescence. *J.Abnorm. Child. Psychol.*,44, 43-45.
- Wood, J. V.(1996). What is socialcomprasionand how shouldwestudy it?.*Personality and SocialPsychologyBulletin*, 22(5), 520-538.

## 8. EKLER

### 8.1. Etik Kurul Onay Belgesi

T.C	
ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ	
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ	
TEZ / ARAŞTIRMA / ANKET / ÇALIŞMA İZİNİ / ETİK KURULU İZİNİ TALEP FORMU VE ONAY TUTANAK FORMU	
ÖĞRENCİ BİLGİLERİ	
T.C. NOSU	39844522300
ADI VE SOYADI	ARZU İBİLİ
ÖĞRENCİ NO	2017100156
TEL. NO.	5388997693
E - MAİL	<a href="mailto:arzu333ibili@gmail.com">arzu333ibili@gmail.com</a>
ANA BİLİM DALI	PSİKOLOJİ
HANGİ AŞAMADA OLDUĞU (DERS / TEZ)	TEZ
İSTEKDE BULUNDUĞU DÖNEME AİT DÖNEMLİK KAYDININ YAPILIP-YAPILMADIĞI	2019 / 2020 - GÜZ DÖNEMİ KAYDINI YENİLEDİM.
ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ BİLGİLER	
TEZİN KONUSU	14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeylerinin incelenmesi
TEZİN AMACI	Bu araştırmanın amacı 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyi ile kaygı düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesidir.
TEZİN TÜRKÇE ÖZETİ	Bu araştırmanın amacı 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma Adana ili Kozan ilçesinde bulunan toplam beş ortaokuldan gerekli yazılı izinler alınarak yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Adana ilinin Kozan ilçesindeki sekizinci sınıf öğrencileri, örnekleme ise araştırmaya katılmayı kabul eden 357 öğrenci (175 kız, 182 erkek) oluşturmuştur. Veriler "SosyalKarşılaştırma Ölçeği (SKÖ)", "Durumluk-Süreklilik Kaygı Ölçeği(STAI)" ve Kişisel Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir.

<b>ARAŞTIRMA YAPILACAK OLAN SEKTÖRLER/ KURUMLARIN ADLARI</b>	Adana ili Kozan ilçesi ortaokul müdürlükleri
<b>İZİN ALINACAK OLAN KURUMA AİT BİLGİLER (KURUMUN ADI- ŞUBESİ/ MÜDÜRLÜĞÜ - İLİ - İLÇESİ)</b>	Adana ili Kozan ilçesi ortaokul müdürlükleri
<b>YAPILMAK İSTENEN ÇALIŞMANIN İZİN ALINMAK İSTENEN KURUMUN HANGİ İLÇELERİNE/ HANGİ KURUMUNA/ HANGİ BÖLÜMÜNDE/ HANGİ ALANINA/ HANGİ KONULARDA/ HANGİ GRUBA/ KİMLERE/ NE UYGULANACAĞI GİBİ AYRINTILI BİLGİLER</b>	Bu çalışmada Adana ili Kozan ilçesinde sekizinci sınıfa giden 14-15 yaş öğrencilerin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ölçekler kullanılarak incelenecektir.
<b>UYGULANACAK OLAN ÇALIŞMAYA AİT ANKETLERİN/ ÖLÇEKLERİN BAŞLIKLARI/ HANGİ ANKETLERİN - ÖLÇELERİN UYGULANACAĞI</b>	1-Demografik Bilgi Formu 2-Sosyal Karşılaştırma Ölçeği 3)Durumluk Kaygı Ölçeği 4-Sürekli Kaygı Ölçeği
<b>EKLER (ANKETLER, ÖLÇEKLER, FORMLAR, .... V.B. GİBİ EVRAKLARIN İSİMLERİYLE BİRLİKTE KAÇ ADET/SAYFA OLDUKLARINA AİT BİLGİLER İLE AYRINTILI YAZILACAKTIR)</b>	<b>1-Demografik Bilgi Formu ( 1 Sayfa) 2-Sosyal Karşılaştırma Ölçeği( 1 Sayfa) 3)Durumluk Kaygı Ölçeği( 1 Sayfa) 4-Sürekli Kaygı Ölçeği( 1 Sayfa)</b>
<b>ÖĞRENCİNİN ADI - SOYADI: ARZU İBİLİ</b>	<b>ÖĞRENCİNİN İMZASI:</b> Enstitüde Kalan Asıl Sureti İmzalıdır <b>TARİH: 28/ 11 / 2019</b>

TEZ/ ARAŞTIRMA/ANKET/ÇALIŞMA TALEBİ İLE İLGİLİ DEĞERLENDİRME SONUCU				
1. Seçilen konu Bilim ve İş Dünyasına katkı sağlayabilecektir.				
2. Anılan konu "Psikoloji" faaliyet alanı içerisine girmektedir.				
1.TEZ DANIŞMANININ ONAYI	2.TEZ DANIŞMANININ ONAYI (VARSA)	SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜNÜN ONAYI	A.B.D. BAŞKANININ ONAYI	
Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ	Adı - Soyadı: .....	Adı - Soyadı: Murat KOÇ	Adı - Soyadı: Şükrü UĞUZ	
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: .....	Unvanı: Doç. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	
İmzası: Enstitüde kalan asıl sureti imzalıdır.	İmzası:.....	İmzası:Enstitüde kalan asıl sureti imzalıdır	İmzası: Enstitüde kalan asıl sureti imzalıdır	
28.11.2019	.... / .... / 20....	28.11.2019	28.11.2019	
ETİK KURULU ASIL ÜYELERİNE AİT BİLGİLER				
Adı - Soyadı: Mustafa BAŞARAN	Adı - Soyadı: Yücel ERTEKİN	Adı - Soyadı: Deniz Aynur GÜLER	Adı - Soyadı: Ali Engin OBA	Adı - Soyadı: Mustafa Tevfik ODMAN
Unvanı : Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.	Unvanı: Prof. Dr.
İmzası: Enstitüde kalan asıl sureti imzalıdır.	İmzası:Enstitüde kalan asıl sureti imzalıdır.	İmzası: Enstitüde kalan asıl sureti imzalıdır.	İmzası : .....	İmzası : .....
28.11.2019	28.11.2019	28.11.2019	.... / .... / 20....	.... / .... / 20....
Etik Kurulu Jüri Başkanı - Asıl Üye	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi	Etik Kurulu Jüri Asıl Üyesi
OY BİRLİĞİ İLE		Çalışma yapılacak olan tez için uygulayacak olduğu Anketleri/Formları/Ölçekleri Çağ Üniversitesi Etik Kurulu Asıl Jüri Üyelerince İncelenmiş olup, 02 / 04 / 2020 - 10/ 04 / 2020 tarihleri arasında uygulanmak üzere gerekli iznin verilmesi taraflarımızca uygundur.		
OY ÇOKLUĞU İLE				
AÇIKLAMA: BU FORM ÖĞRENCİLER TARAFINDAN HAZIRLANDIKTAN SONRA ENSTİTÜ MÜDÜRÜNE ONAYLATILARAK ENSTİTÜ SEKRETERLİĞİNE TESLİM EDİLECEK TİR. AYRICA YAZININ PUNTOSU İSE 12 (ON İKİ) PUNTO OLACAK ŞEKİLDE YAZILARAK ÇIKTI ALINACAKTIR.				

## 8.2. Demografik Bilgi Formu

### Demografik Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler,

Bu anketler aracılığıyla sizlerden elde edilecek veriler bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Soruların doğru ya da yanlış yanıtları yoktur ve verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli kalacaktır. Lütfen her bir soruyu dikkatle okuyup samimi yanıtlar veriniz. Her soruya TEK bir yanıt vermeye ve BOŞ yanıt bırakmamaya özen gösteriniz. Katkılarımız için teşekkür ederiz.

ARZU İBİLİ

REHBER ÖĞRETMEN/PSİKOLOJİK DANIŞMAN

YÖNERGE : Size uygun olan cevabı (X) işareti koyarak işaretleyiniz.

1. CİNSİYET KADIN(:.....) ERKEK(:.....)

2. Ailenizin ekonomik durumunu nasıl değerlendirirsiniz?

Düşük() Orta() Yüksek()

### 8.3. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

#### Kendilik Algısı Değerlendirmesi

Sizin de bildiğiniz gibi, hepimiz arada sırada kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve kişiliğimize ilişkin bazı değerlendirmeler yaparız. Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz. Sizin de kendinizle ilişkili bazı kişisel görüşleriniz mutlaka vardır. Şimdi lütfen aşağıdaki maddeleri tek tek okurken, her bir maddedeki sıfatın hangisinin sizi daha iyi yansıttığını düşünün. Sizi en iyi yansıtan sayıyı bularak üzerine (X) işareti koyun. Sayılar küçüldükçe “sol” taraftaki sıfatların sizi en iyi yansıttığı; büyüdükçe “sağ” taraftaki sıfatların sizi en iyi yansıttığı anlamına gelmektedir.

Yetersiz	1	2	3	4	5	6	Yeterli/üstün
Beceriksiz	1	2	3	4	5	6	Becerikli
Başarısız	1	2	3	4	5	6	Başarılı
Sevilmeyen biri	1	2	3	4	5	6	Sevilen biri
İçe dönük	1	2	3	4	5	6	Dışa dönük
Yalnız	1	2	3	4	5	6	Yalnız değil
Dışta bırakılmış	1	2	3	4	5	6	Kabul edilmiş
Sabırsız	1	2	3	4	5	6	Sabırlı
Hoşgörüsüz	1	2	3	4	5	6	Hoşgörülü
Söyleneni yapan	1	2	3	4	5	6	İnisiyatif sahibi
Korkak	1	2	3	4	5	6	Cesur
Kendine güvensiz	1	2	3	4	5	6	Kendine güvenli
Çelingen	1	2	3	4	5	6	Atılgan
Dağınık	1	2	3	4	5	6	Düzenli
Pasif	1	2	3	4	5	6	Aktif
Kararsız	1	2	3	4	5	6	Kararlı
Antipatik	1	2	3	4	5	6	Sempatik
Boyun eğici	1	2	3	4	5	6	Haklam arayıcı

*Sahin, N.H., Sahin, N. (1992). Adolescent Guilt, Shame and Depression in Relation to Sociotropy and Autonomy Paper presented at the World Congress of Cognitive Therapy, June 17-23, Toronto, Canada, 1992.*

## 8.4. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği Kullanım İzni

### sosyal karşılaştırma ölçeği izin



**Arzu İbili** <arzu333ibili@gmail.com>  
Alıcı: nesrinhislisahin ▾

24 Kas 2019 Paz 22:55 ☆ ↶ ⋮

Hocam Merhaba,  
Ben Arzu İBİLİ. Adana/Kozan Tepecikören Ortaokulunda rehber öğretmen olarak görev yapıyorum. Aynı zamanda Çağ Üniversitesi Psikoloji bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Prof.Dr.Şükrü UĞUZ danışmanlığında Ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinin sosyal karşılaştırma ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmak istiyorum.Uyarlama çalışmasını yaptığımız Sosyal Karşılaştırma Ölçeğini kullanmak için izninizi istiyorum.  
Teşekkürler...



**Gulsen T.** <gulsenturk@yahoo.com>  
Alıcı: ben ▾

10 Ara 2019 Sal 00:57 ☆ ↶ ⋮

Merhaba Arzu,

Sosyal Karşılaştırma Ölçeği'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam,Ölçeğin başka kopyalarını değil, size gönderdiğim kopyasını, puanlama anahtarını ve ölçeğin ilk sayfasındaki kaynakçayı da kullanmanızdır. Maalesef söz konusu çalışma bende dijital ortamda mevcut değil. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Prof.Dr.Nesrin Hisli Şahin adına

Gülşen Hisli

3 Ek



## 8.5. Durumluk Kaygı Ölçeği

### STAI FORM TX - I

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **o anda nasıl hissettiğinizi** ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		HIÇ	BIRAZ	ÇOK	TAMAMİYLE
1.	Şu an da sakinim.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Kendimi emniyette hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Su anda sinirlerim gergin.	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Pişmanlık duygusu içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Şu anda huzur içindeyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Şu anda hiç keyfim yok.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Başıma geleceklerden endişe ediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Şu anda kaygılıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Kendimi rahat hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Kendime güvenim var.	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Şu anda asabım bozuk.	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Çok sinirliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sinirlerimin çok gergin olduğunu hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Kendimi rahatlamış hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Şu anda halimden memnunum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Şu anda endişeliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Heyecandan kendimi şaşkına dönmüş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Şu anda sevinçliyim.	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Şu anda keyfim yerinde.	(1)	(2)	(3)	(4)


## 8.6. Sürekli Kaygı Ölçeği

### STAI FORM TX - 2

**YÖNERGE:** Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da **o anda nasıl hissettiğinizi** ifadelerin sağ tarafındaki parantezlerden uygun olanını işaretlemek suretiyle belirtin. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman sarf etmeksizin anında nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı işaretleyin.

		Hiçbir Zaman	Bazen	Çok Zaman	Her zaman
1.	Genellikle keyfim yerindedir.	(1)	(2)	(3)	(4)
2.	Genellikle çabuk yorulurum.	(1)	(2)	(3)	(4)
3.	Genellikle kolay ağlarım.	(1)	(2)	(3)	(4)
4.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim.	(1)	(2)	(3)	(4)
5.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
6.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)
7.	Genellikle sakin, kendine hakim ve soğukkanlıyım.	(1)	(2)	(3)	(4)
8.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
9.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
10.	Genellikle mutsuyum.	(1)	(2)	(3)	(4)
11.	Her şeyi ciddiye alar ve endişelenirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
12.	Genellikle kendime güvenim yoktur.	(1)	(2)	(3)	(4)
13.	Genellikle kendimi eminiyete hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
14.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım.	(1)	(2)	(3)	(4)
15.	Genellikle kendimi hızlımlı hissedirim.	(1)	(2)	(3)	(4)
16.	Genellikle hayatımdan memnunuzum.	(1)	(2)	(3)	(4)
17.	Ohur olmaz düşünceler beni rahatsız eder.	(1)	(2)	(3)	(4)
18.	Hayal kırılganlıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç umutlanamam.	(1)	(2)	(3)	(4)
19.	Aklı başında ve kararlı bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)
20.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor.	(1)	(2)	(3)	(4)

## 8.7. Çağ Üniversitesi İzin Belgesi



**T.C.**  
**ÇAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**ÇAĞ UNIVERSITY**

SAYI : 23867972/ **1321-910**  
KONU: Tez Anket İzni Hakkında

04.12.2019

**KOZAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE**

Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi olan (2017100156 numaralı) **Arzu İBİLİ** “Ortaokul 8.Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma ve Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” konulu tez çalışmasını Üniversitemiz öğretim elemanı Prof. Dr. Şükrü UĞUZ danışmanlığında yürütmektedir. Adı geçen öğrencinin tez çalışması kapsamında **Kozan İlçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bağlı Ortaokulların 8. sınıflarında eğitim gören öğrencileri kapsamak üzere** kopyası Ek’lerde sunulan bir anket uygulaması yapmayı planlamaktadır. Tez çalışması kapsamında yukarıda belirtilen anketin uygulayabilmesi için gerekli iznin verilmesi hususunu bilgilerinize sunarım.


(Enstitüde kalan asıl sureti imzalıdır)  
Doç. Dr. Murat KOÇ  
Sos. Bil. Enst. Müdürü

**BİLGİ:** Çağ Üniversitesi Rektörlüğüne

**EKLERİ:** Dört Sayfa tez anket formları ile Üç sayfa tez etik kurul izin formunun fotokopileri.

A.Yaşar Bayboğan Kampüsü, Adana-Mersin Karayolu 33800 Yenice-Mersin / TÜRKİYE T. +90 (0324) 651 48 00 F. +90 (0324) 651 48 11  
[www.cag.edu.tr](http://www.cag.edu.tr)

## 8.8. Kozan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Belgesi

	<p>T.C. KOZAN KAYMAKAMLIĞI İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü</p>
<p>Sayı : 57590842-103-E.25112749 Konu : Tez Anket İzin Hk.</p>	<p>17/12/2019</p>
<p>KAYMAKAMLIK MAKAMINA</p>	
<p>İlgi: Çağ Üniversitesi'nin 04/12/2019 tarih ve 910 sayılı yazısı.</p>	
<p>Çağ Üniversitesi'nin Müdürlüğümüze göndermiş olduğu 04/12/2019 tarih ve 910 sayılı yazıda Çağ Üniversitesi Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencisi olan Arzu İBİLİ'nin "Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma ve Kaygı Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tez çalışması ile ilgili anket sorularını ilçemize bağlı ortaokul 8. sınıf öğrencilerine uygulamak istediğini belirtmiştir.</p>	
<p>Söz konusu başvuru Komisyonumuzca incelenmiş olup, "Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinin Sosyal Karşılaştırma ve Kaygı Düzeyler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" adlı tez çalışmasının ilçemiz 8. Sınıf öğrencilerine Çağ Üniversitesi Psikoloji tezli yüksek lisans programı öğrencisi Arzu İBİLİ tarafından uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.</p>	
<p>Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.</p>	
<p>Farak SÖNMEZ İlçe Milli Eğitim Müdürü</p>	
<p>OLUR 17/12/2019</p>	
<p>Şafak GÜRÇAM Kaymakam</p>	
<p>Güvenli Elektronik İmzalı Aslı ile Aynıdır. 17.12.2019 Uy</p>	
<p>Adres: Tuluşpaşa Mh. Saitbeyli Cd. No:303 Kozan/ADANA Elektronik Ağ: <a href="http://kozan.meb.gov.tr">http://kozan.meb.gov.tr</a> e-posta: <a href="mailto:kozan01@meb.gov.tr">kozan01@meb.gov.tr</a></p>	<p>Bilgi için: Temel Eğitim Şubei Tel: 0 (322) 315 83 27 Faks: 0 (322) 315 83 26</p>
<p>Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <a href="http://www.turkiye.gov.tr">http://www.turkiye.gov.tr</a> adresinde 4b0d-686f-38c9-bb22-888b kodu ile teyit edilebilir.</p>	

## 9. ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı: Arzu İBİLİ

Doğum Yeri ve Tarihi: Silifke / 24.01.1993

Mail: [arzu333ibili@gmail.com](mailto:arzu333ibili@gmail.com)

### EĞİTİM DURUMU

2015 On Dokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

