

**SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE YETERSİZLİK DUYGUSU İLE
DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ: BOYLAMSAL BİR ÇALIŞMA**

GÜLŞAH KOÇ

**DOKTORA TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DOÇ. DR. ABDİ GÜNGÖR**

DÜZCE, 2025

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

08 Temmuz 2025

Gülşah KOÇ



TEŞEKKÜR

Her şeyden önce, danışmanım Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR'e son derece minnettarım. Kendisinin rehberliği, uzmanlığı ve bu yolculuk boyunca verdiği destek paha biçilemezdi. Kendisinin gözetimi altında çalışma ve engin bilgi ve deneyiminden bir şeyler öğrenme fırsatına sahip olduğum için onur duyuyorum. Bana inandığı ve elimden gelenin en iyisini yapmam için beni cesaretlendirdiği için kendisine son derece müteşekkirim. Akademik hayatıma güçlü bir rol model olan, her durumda farklı bir perspektife sahip oluşuyla beni her zaman kendisine hayran bırakan sevgili babam Prof. Dr. Mustafa KOÇ'a en derin minnettarlığımı ifade etmek isterim. Tezime ilişkin özverili okumaları ve detaylı geri dönüşleriyle çalışmamı zenginleştiren kıymetli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI'ya ve Dr. Öğr. Üyesi Hayriye Merve ERİŞ HASIRCI'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. Değerli jüri üyelerim Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR'a ve Doç. Dr. Okan BİLGİN'e, bu çalışmanın gelişimine sağladıkları kıymetli görüş ve katkılarından dolayı içtenlikle teşekkür ederim. Sonsuz sevgisiyle her zaman yanımda olan canım annem Ayşe GEYİK'e teşekkürlerimi bir borç bilirim. Sevgili eşim Muhammet Fatih KOÇ'un katkıları olmadan bu sürecin ne kadar zor olacağını anlatmama gerek yok. Hayatımdaki varlığı için çok minnettarım. Bu yolculuğun onun için de çok zor olduğunun farkındayım. İyi ki varsın. Tez sürecimin en başlarında varlığını öğrendiğim, bu yolculuğa başlarken minik tekmeleriyle bana eşlik eden ve bugün artık kucağımda olan varlığı için şükrettiğim oğlum Ali Karan KOÇ'a teşekkürlerimi bir borç bilirim. Varlığın bu süreci tarifsiz bir şekilde güzelleştirdi. İyi ki geldin.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ.....	vii
TABLO LİSTESİ.....	viii
ÖZET.....	ix
ABSTRACT.....	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. PROBLEM DURUMU.....	5
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	6
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	7
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI.....	7
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI.....	8
1.6. TANIMLAR.....	9
2. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	10
2.1. KAYGI.....	10
2.1.1. Kuramsal Bakış Açlarına Göre Kaygı.....	12
2.1.1.1. Psikanalitik Kuram.....	12
2.1.1.2. Adler.....	13
2.1.1.3. Varoluşçu Kuram.....	15
2.1.1.4. Kişilerarası İlişkiler Kuramı.....	15
2.1.1.5. Bilişsel Kuram.....	16
2.1.2. Korku ve Kaygı.....	17
2.1.3. Kaygı Türleri.....	18
2.1.3.1. Durumluk Kaygı.....	18
2.1.3.2. Sürekli Kaygı.....	20
2.1.4. Kaygı ile İlişkili Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar.....	21
2.2. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA.....	24
2.2.1. Aşağıya Doğru Karşılaştırma Teorisi.....	29
2.2.2. Yukarı Doğru ve Aşağı Doğru Karşılaştırma.....	33
2.2.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramındaki Sonraki Gelişmeler.....	35
2.2.3.1. Wills'in Aşağı Doğru Karşılaştırma Teorisi (Downward Comparison Theory).....	35
2.2.3.2. Smith'in Sosyal Karşılaştırma Temelli Duygular Kuramı (Social Comparison-Based Emotions).....	36
2.2.4. Sosyal Karşılaştırma ile İlişkili Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar.....	41
2.3. YETERSİZLİK DUYGUSU.....	45
2.3.1. Yetersizlik Duygusu ile İlişkili Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar.....	54
2.4. KAYGI, SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE YETERSİZLİK DUYGUSU.....	57
3. YÖNTEM.....	58
3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ.....	58
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	59
3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	60
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	61
3.3.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği.....	61
3.3.3. Yetersizlik Duygusu Ölçeği.....	61

3.3.4. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği	62
3.4. VERİLERİN TOPLANMASI.....	63
3.5. VERİLERİN ANALİZİ.....	63
4. BULGULAR.....	67
4.1. DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER	67
4.1.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik ve Verilerin Normalliğine İlişkin Bulgular.....	67
4.1.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısına İlişkin Bulgular	68
4.2. ARAŞTIRMANIN MODELİNİN TEST EDİLMESİ.....	68
5. TARTIŞMA.....	72
5.1. MODELE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI.....	72
5.1.1. Zaman 1’deki Değişkenlerin Birbirine Olan Etkilerine Dair Bulguların Tartışılması	72
5.1.2. Aynı Değişkenlerin Zaman 1’den Zaman 2’ye Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması.....	76
5.1.3. Sürekli Kaygının Diğer Değişkenleri Zaman İçerisinde Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması.....	80
5.1.4. Zaman 1’deki Sosyal Karşılaştırma ve Yetersizlik Duygusunun Zaman 2’deki Durumluk ve Sürekli Kaygıya Olan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması	85
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	89
6.1. GELECEK ARAŞTIRMACILARA YÖNELİK ÖNERİLER	90
6.2. ALAN UZMANLARINA YÖNELİK ÖNERİLER	90
7. KAYNAKLAR	92
8. EKLER	119
8.1. EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU	119
8.2. EK 2: SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ.....	120
8.3. EK 3: YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ.....	122
8.4. EK 4: DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ	124
EXTENDED ABSTRACT	126
ÖZGEÇMİŞ.....	132

ŞEKİL LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Şekil 1.1. Araştırmanın Problemine Dair Oluşturulan Hipotez Model.....	6
Şekil 4.1. Araştırmanın Problemine Dair Oluşturulan Hipotez Modeli.	69
Şekil 4.2. Araştırmanın Problemine Dair Oluşturulan Son Model.	70



TABLO LİSTESİ

Sayfa No

Tablo 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Verilerin Normallliği.....	67
Tablo 4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları.	68



ÖZET

SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE YETERSİZLİK DUYGUSU İLE DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: BOYLAMSAL BİR ÇALIŞMA

Gülşah KOÇ

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Doktora Tezi

Danışman: Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR

Temmuz 2025, 131 sayfa

Kaygı, bireylerin günlük yaşamlarını etkileyen yaygın bir duygusal deneyimdir ve psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir rol oynar. Sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu gibi bilişsel ve duygusal süreçler, kaygının oluşumunda ve sürdürülmesinde etkili faktörler olarak kabul edilmektedir. Özellikle bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslaması ve kendilerini yetersiz hissetmesi, kaygı düzeylerini artırabilmektedir. Bu bağlamda, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunun kaygı üzerindeki etkilerini anlamak, psikolojik müdahalelerin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu çalışma, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki karşılıklı ilişkileri, iki farklı zaman noktasında boylamsal olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmada sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiler, on ay ara ile iki ayrı zaman noktasında toplanan veriler ışığında analiz edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu 610 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Veriler seçkisiz olmayan uygun örnekleme yoluyla toplanmıştır. Araştırmada veriler Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, değişkenler arasındaki zaman içindeki karşılıklı etkilerin incelenmesi amacıyla çapraz gecikmeli panel modeli uygulanmıştır. Verilerin analizi M-plus sürüm 7 ve SPSS 22.0 paket programı ile yapılmıştır. Zaman 1 ve Zaman 2'deki sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkileri test etmek amacıyla yol (path) analizi yapılmıştır. Araştırma bulguları, durumluk ve sürekli kaygı Zaman 1'in sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu Zaman 2'yi anlamlı biçimde yordadığını ortaya koymuştur. Buna karşın, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu Zaman 1'in, durumluk ve sürekli kaygı Zaman 2 üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisi bulunmamıştır.

Anahtar Sözcükler: Sosyal Karşılaştırma, Yetersizlik Duygusu, Durumluk Kaygı, Sürekli Kaygı

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND FEELING OF INFERIORITY AND STATE AND TRAIT ANXIETY: A LONGITUDINAL STUDY

Gülşah KOÇ

Düzce University
Graduate School, Department of Educational Sciences
Doctoral Thesis
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Abdi GÜNGÖR

July 2022, 131 pages

Anxiety is a common emotional experience that affects individuals' daily lives and plays a significant role in psychological well-being. Cognitive and emotional processes such as social comparison and feelings of inferiority are considered influential factors in the development and maintenance of anxiety. In particular, individuals comparing themselves to others and feeling inferior can increase their levels of anxiety. In this context, understanding the effects of social comparison and feelings of inferiority on anxiety is important for the development of psychological interventions. This study aimed to examine the reciprocal relationships between social comparison, feelings of inferiority, and state and trait anxiety at two different time points longitudinally. The relationships among social comparison, feelings of inferiority, state anxiety, and trait anxiety were analyzed based on data collected at two time points, ten months apart. The study sample consisted of 610 undergraduate students. Data were collected through a non-random convenience sampling method. The data were gathered using the Social Comparison Scale, the Feeling of Inferiority Scale, and the State-Trait Anxiety Inventory. To examine the reciprocal effects of the variables over time, a cross-lagged panel model was employed. Data analysis was conducted using Mplus version 7 and SPSS version 22.0. Path analysis was performed to test the relationships between social comparison, feelings of inferiority, state anxiety, and trait anxiety at Time 1 and Time 2. The study's findings revealed that state and trait anxiety at Time 1 significantly predicted social comparison and feelings of inferiority at Time 2. However, social comparison and feelings of inferiority at Time 1 did not significantly predict state and trait anxiety at Time 2.

Keywords: Social Comparison, Feeling of Inferiority, State Anxiety, Trait Anxiety

1. GİRİŞ

İnsanlar, başkalarıyla anlamlı ve sürdürülebilir ilişkiler kurma ve devam ettirme yönünde evrensel bir motivasyona sahiptir. Sosyal etkileşimler, bireyin psikolojik, fiziksel ve sosyal iyilik hâlini artıran önemli kaynaklardır (Baumeister ve Leary, 1995). İnsanların başkalarıyla etkileşim kurma ve sürdürme gereksinimi, bireyin çevresi tarafından nasıl algılanacağı, kabul görüp görmeyeceği ya da değer verilip verilmeyeceğine dair kaygı geliştirmesine yol açabilir. Bu kaygı ile başa çıkmak ya da bu kaygıyı yönetebilmek için insanların aldığı önlemlerden biri sosyal karşılaştırmadır.

Bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırma eğilimi, insan doğasına özgü evrensel bir özellik olarak kabul edilmektedir. Bu eğilim, insanların sosyal yapılar içinde birlikte yaşamalarını sürdürebilmeleri açısından önemli bir işlev taşır (Buunk ve Gibbons, 2007). Sosyal karşılaştırma kuramı ilk olarak Festinger (1954) tarafından ortaya konulmuş ve bireylerin, kendi düşünce ve yeteneklerini anlamlandırmak amacıyla diğer insanlarla kıyaslama yapma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir. Bireyler, öz değerlendirme süreçlerinde sosyal karşılaştırma yoluyla bilgi edinirler (Collins, 2000; Festinger, 1954). Festinger, bu karşılaştırmaları iki temel biçimde sınıflandırmıştır: yukarı yönlü karşılaştırma (bireyin kendisinden daha üstün görülenlerle kıyaslama yapması) ve aşağı yönlü karşılaştırma (bireyin kendisinden daha zayıf olarak algılananlarla kıyaslama yapması). Yukarı yönlü karşılaştırmalar genellikle gelişim ve motivasyon sağlayabilirken, aşağı yönlü karşılaştırmalar ise kişinin kendini daha iyi hissetmesine hizmet edebilir (Festinger, 1954).

Bu sosyal dünyada, insanlar aynı zamanda başkalarının, özellikle de kişinin hayatında önemli olan kişilerin kabulünü kazanmaya ve sürdürmeye ihtiyaç duyarlar. Bu bağlamda, bu bireyler aşağı doğru karşılaştırma yaparak üstünlüklerini ilan edebilirler. Ayrıca, tam tersi bir şekilde, bireyin kendisinden daha iyi durumda olan kişilerle yaptığı yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar sonucunda ortaya çıkan aşağılık duygusunu ifşa etmeme çabasının da kaygıya neden olacağı kaçınılmazdır. Bu bağlamda, kaygılı kişilerin kendileri ve çevreleri hakkında geliştirdikleri ve bazı durumlarda kendilerini tehdit altında hissetmelerine yol açan belirli düşünce ve inançları vardır. Bireylerin sahip oldukları bu

düşünce ve inançlar hem ilişkilerini olumsuz biçimde yorumlamalarına hem de çevrelerini tehdit unsuru olarak algılamalarına zemin hazırlayabilir. Ayrıca, öz-değerlendirme süreçleri ile sosyal ilişkilerinin niteliği, sosyal karşılaştırmaların etkisi altında şekillenebilmektedir (Corcoran, Crusius ve Mussweiler, 2011). Eğer bir kişinin öz değerlendirmeleri makul değilse, sosyal karşılaştırma yaparken doğru sonuçlar elde etmek mümkün olmayacaktır (Teközel, 2007). Sonuç olarak, sosyal karşılaştırma olumsuz öz değerlendirme için önemli bir faktördür (Suls, Martin ve Wheeler, 2002; Wood, 1996) ve bu da kaygının sürdürücü faktörlerinden biridir.

Literatür incelendiğinde, sosyal karşılaştırmaların çeşitli duygulara yol açtığı görülmektedir (Butzer ve Kuiper, 2006; Buunk ve Gibbons, 2007; Buunk, Ybema, Gibbons, ve Ipenburg, 2001; Festinger, 1954; Park ve Baek, 2018; Suls ve Wheeler, 2012; Wills, 1981). Önceki çalışmalar, aşağı doğru karşılaştırmaların artan özgüven, öz kavram netliği, iyi hissetme, azalan tükenmişlik, iyi olma hali ve minnettarlık gibi olumlu duygular yaratırken (Butzer ve Kuiper, 2006; Buunk ve Ybema, 2003; Halbesleben ve Buckley, 2006; Park ve Baek, 2018; Suls ve Wheeler, 2012); yukarı doğru karşılaştırmaların azalan özgüven, kötü hissetme, artan tükenmişlik, depresyon, düşük öz-değerlendirme, ruh halinin kötüleşmesi ve kıskançlık gibi olumsuz duygulara yol açtığını göstermiştir (Gerber, Wheeler ve Suls, 2018; Butzer ve Kuiper, 2006; Halbesleben ve Buckley, 2006; Hill, Martin ve Chaplin, 2012; Kang, Chung, Mora ve Chung, 2013; Schmuck, Karsay, Matthes ve Stevic, 2019). Dolayısıyla, kendini başkalarıyla olumlu bir şekilde kıyaslamının genel olarak daha iyi uyumla ilişkili olması beklenmektedir (Buunk ve Gibbons, 2007; Smith, 2000; Wills, 1981). Diğer bir yandan kaygı ile başa çıkmak ya da bu kaygıyı yönetme çabası sırasında ortaya çıkan tepkilerden biri de aşağılık duygusudur.

Aşağılık duygusu insan olmanın bir parçasıdır ve insanların kendilerini geliştirmek için temel motivasyonu olarak kabul edilir (Adler, 1931). Aşağılık duygusu bir bozukluk ya da hastalık değil, bireyin hayata karşı birincil motivasyon kaynağıdır (Adler, 1929; Dixon ve Strano, 1989; Mosak, 1989; Sweeney, 1989). Adler (1931), herkesin mevcut konumuyla ilgili olarak aşağılık duygusu hissettiğini, bu nedenle herkesin üstün olmak için çabaladığını belirtmiştir. Ancak aşağılık duygusu bazen olumsuz etkiler yaratabilir ve bireyi mutsuzluğa sürükleyebilir. Adler (1931), aşağılık duygusunun yoğunlaştığında, uzun süre devam ettiğinde ve bireyin işlevselliğini engellemeye başladığında sağlıklı bir hale dönüşebileceğini ifade etmektedir. Bu türden bir aşağılık hissi, genellikle bireylerin

yaşamlarında karşılaştıkları zorlukları aşamayacaklarına inandıkları durumlarda ortaya çıkmaktadır (Adler, 1931; Mosak, 1989). Yapılan araştırmalar, aşağılık duygusunun sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, düşük benlik saygısı (Yao vd., 1998), intihar eğilimleri ve nevrotik davranış örüntüleri (Goodwin ve Marusic, 2003) ile bazı psikotik belirtilerle (Moritz, Werner, ve von Collani, 2006) bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kuramsal çerçevede değerlendirildiğinde, aşağılık duygusunun sosyal karşılaştırma ile güçlü bir ilişki içinde olduğu söylenebilir. Dixon ve Strano (1989), aşağılık duygusunu tanımlamış ve bu duygunun üç temel özelliğini öne çıkarmışlardır. İlk olarak, bu duygu genellikle erken çocukluk döneminde ortaya çıkar ve bireyin yaşam tarzının şekillenmesinde belirleyici olur. İkinci olarak, birey benlik algısını oluştururken, çevresindeki kişilerin kendisi hakkındaki değerlendirmelerini referans alabilir. Üçüncü olarak ise bu karşılaştırmalar çoğunlukla fiziksel görünüm, sosyal durum ve kişisel hedefler gibi belirli boyutlar üzerinden gerçekleşir. Bireyin kendisini daha başarılı ya da yetkin gördüğü kişilerle kıyaslaması, zamanla yetersizlik duygusunun gelişmesine neden olabilir ve bu süreç aşağılık duygusunu besleyebilir (Dixon ve Strano, 1989; Gilbert, McEwan, Bellew, Mills ve Gale, 2009; Strano ve Dixon, 1990). Sonuç olarak, aşağılık duygusu ve sosyal karşılaştırma kavramları birbirlerinin gücünü ve yönünü etkilemektedir.

Kaygı, bireyin yaşamının pek çok alanında etkisini gösteren önemli bir duygusal deneyimdir. Kaygı yaşayan bireyler, karşılaştıkları olayları, durumları ve çevresel uyarımları genellikle olumsuz bir bakış açısıyla değerlendirme eğilimindedir (Bishop, 2007). Bu bağlamda, literatürde kaygıyla birlikte sıkça ele alınan kavramlardan biri de korkudur. Her iki duygu da temel duygusal tepkiler arasında yer almakla birlikte, aralarında önemli bir ayrım bulunmaktadır. Korku genellikle dışsal, somut bir tehdide yöneliktir; oysa kaygı daha çok bireyin içsel süreçleriyle bağlantılı olarak ortaya çıkar (Bourne, Benson ve Wilson, 1995). Beck ve Clark'a (2011) göre ise, kaygının temelinde çoğu zaman korkuya dair bir yatkınlık bulunur. Bu nedenle, kaygı korkuya benzer şekilde bireyde huzursuzluk ve rahatsızlık yaratan bir durumdur (Beck, Emery ve Greenberg, 2005). Bu bağlamda kaygı psikolojik sorunlara eşlik eden temel bir durum olarak kabul edilmektedir. Kaygı, normal sınırlar içinde, insan işlevselliği için motivasyonel bir itici güç olarak hizmet edebilir; birey daha yüksek düzeyde kaygı hissederse, bu sorunlu zamanlarda kişisel, sosyal veya mesleki işlevselliği sürdürmede zorluklar yaşayabilir. Kaygı, bireylerin performanslarını ve genel refahını etkileyebilir. Bu anlamda, kaygıya

yol açabilecek neden-sonuç faktörlerinin rolünün belirlenmesi kaygının anlaşılması ve yönetilmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, kaygıyı ve kaygının belirleyicilerini anlamak önem taşımaktadır.

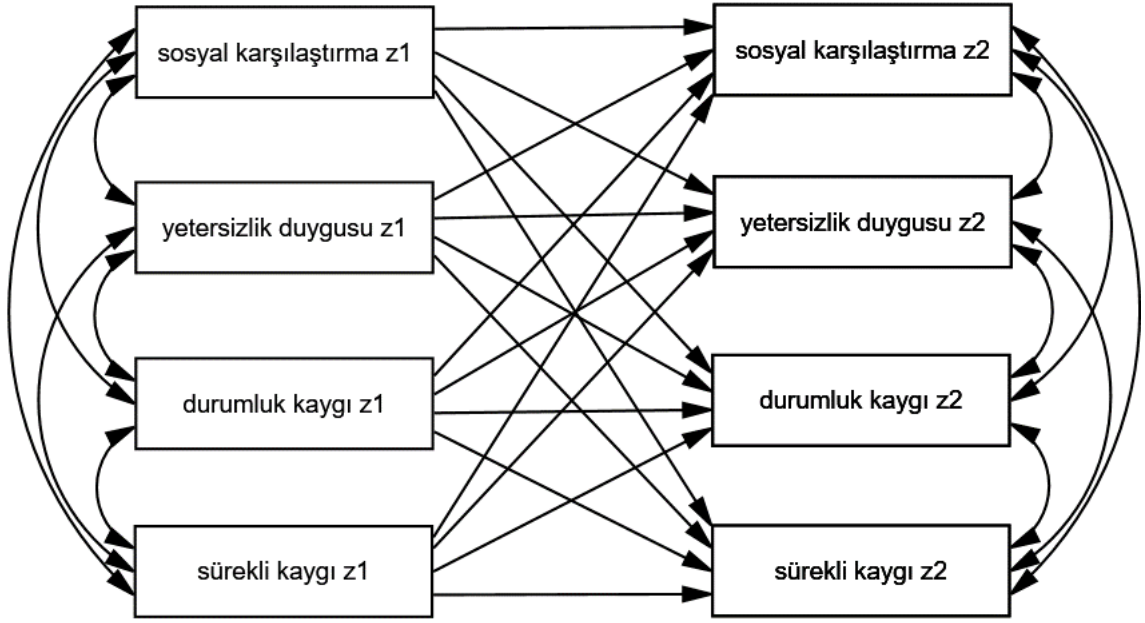
Bu çalışmada kaygının sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, kaygının duygusal sonuçlarını daha iyi anlamak, özellikle de kaygı ile sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu kavramları arasındaki ilişkinin anlaşılması, kaygının dinamiklerini ve etkilerini anlamak konusunda faydalı olacaktır. Bireyin başarısızlık ve hatalarla ilgili endişeleri olarak tanımlanan kaygı, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duyguları ile bağlantılı olarak görülebilir. Bireyin yaşamında başarılı olma motivasyonunda rolü olduğu düşünülen sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duyguları, kaygının gelişimini etkileyebilmektedir. Bu durum, başkalarının kişiyi olumsuz değerlendireceği kaygısı sosyal karşılaştırmaya, olumsuz değerlendirmeden dolayı hissedilen sıkıntı aşağılık duygusuna ve bu durumlarla karşı karşıya gelmeme çabasının da kaygıya neden olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygularının kaygının en spesifik belirleyicilerinden olduğu söylenebilir. Kaygı, başkalarının kendilerini olumsuz değerlendireceğine ya da eksikliklerinin farkına varacaklarına inanmalarına ve bu durumdan kaçınmak için çabalamalarına neden olacaktır. Kaygı, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygularının bir sonucu olabileceği gibi, aynı zamanda bu iki faktörü de etkileyebilir. Kaygı yaşayan bireyler, kendilerini başkalarıyla olumsuz bir şekilde kıyaslama eğiliminde olabilir ve bu da yetersizlik duygusunun artmasına yol açabilir. Ayrıca, kaygı düzeyinin yüksek olduğu durumlarda, kişiler kendilerini başkalarının gözünden daha fazla değerlendirmeye ve sürekli olarak eksikliklerini sorgulamaya başlarlar. Bu süreç, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunu tetikleyerek bir kısır döngüye dönüşebilir. Dolayısıyla, kaygı, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygularını hem etkileyebilir hem de onlara yol açabilir. Bu nedenle, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunun mu kaygıyı yordadığı yoksa kaygının mı sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunu yordadığı sorusu araştırılmaya değerdir.

Sonuç olarak bu çalışma, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu ile kaygı arasındaki ilişkiyi boylamsal çerçevede araştırmayı amaçlamıştır. Literatürde tüm bu değişkenleri boylamsal bir çerçevede birlikte ele alan bir çalışma bulunmadığından, bu çalışmanın alan yazına özgün ve anlamlı katkılar sunacağı öngörülmektedir. Bu sebepten dolayı kaygının nasıl ve hangi durumlarda ortaya çıktığını fark etmek iyileştirme çalışmalarına yönelik

büyük bir önem arz etmektedir. Sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygularının kaygı durumları üzerindeki etkisinin ve kaygının sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duyguları üzerindeki karşılıklı etkilerinin incelenmesi ruhsal problemlerin nedenleri hakkında farkındalık oluşturacak ve aynı zamanda etkili müdahale yöntemlerinin oluşturulmasına imkân sağlayacaktır.

1.1. PROBLEM DURUMU

İlgili literatür incelendiğinde, yetersizlik duygusunun sosyal karşılaştırma ile anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir (Dixon ve Strano, 1989; Strano ve Dixon, 1990; Gilbert vd., 2009). Bir diğer yandan sosyal karşılaştırma ve sosyal kaygı ile ilişkili bulunmuştur (Gilbert, 2000; Mitchell ve Schmidt, 2014; Gregory ve Peters, 2017). Bununla birlikte, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı arasındaki ilişkilerin yönü, düzeyi ve anlamlılığına ilişkin olarak bu dört değişkeni eş zamanlı biçimde ele alan bütüncül bir çalışmaya literatürde rastlanmamaktadır. Bu anlamda, bu dört değişken arasındaki ilişki konusunda bir boşluk bulunmaktadır. Tüm bu değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediğinin araştırılması önemlidir. Bu çalışmanın da amacı dolayısıyla sosyal karşılaştırmının ve yetersizlik duygusunun kaygı üzerindeki etkisi ama aynı şekilde bunların birbirlerini nasıl etkileyip etkilemediğini anlamak için boylamsal bir düzlemde bakılacaktır. Sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı arasındaki ilişkiler birçok sebeple olabilir ama bir taraftan hangisinin hangisini etkilediğine dair net boylamsal çalışma veya deneysel çalışmalar mevcut değildir. Bu kavramlar birbirlerini de etkileyebilir. Bundan dolayı bu kavramların birbirlerini nasıl etkilediğini zaman içerisindeki değişimlerini anlamak önemli olacaktır. Araştırmada ele alınan problem, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin boylamsal olarak incelenmesidir. Bu çalışmada, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı kavramları arasındaki ilişki iki farklı zaman diliminde, Ocak 2023 (Zaman 1, Z1) ve Kasım 2023 (Zaman 2, Z2), boylamsal olarak araştırılmıştır. Problem durumuna dair oluşturulan hipotez model Şekil 1.1’de yer almaktadır.



Şekil 1.1. Araştırmanın Problemine Dair Oluşturulan Hipotez Model.

1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu araştırmanın amacı sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Bu çerçevede aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmaktadır:

1. Sosyal karşılaştırma Z1 sosyal karşılaştırma Z2'yi, yetersizlik duygusu Z1 yetersizlik duygusu Z2'yi, durumluk kaygı Z1 durumluk kaygı Z2'yi ve sürekli kaygı Z1 sürekli kaygı Z2'yi zaman içerisinde yordamakta mıdır?
2. Sosyal karşılaştırma Z1 yetersizlik duygusu Z2, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2'yi yordamakta mıdır?
3. Yetersizlik duygusu Z1 sosyal karşılaştırmayı Z2, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2'yi yordamakta mıdır?
4. Durumluk kaygı Z1 sosyal karşılaştırma Z2, yetersizlik duygusu Z2 ve sürekli kaygı Z2'yi yordamakta mıdır?
5. Sürekli kaygı Z1 sosyal karşılaştırma Z2, yetersizlik duygusu Z2 ve durumluk kaygı Z2'yi yordamakta mıdır?

1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı arasındaki ilişkinin yönü, niteliği ve anlamlılığına dair literatürde bir çalışma olmadığı gözlenmiştir. Bu bağlamda, söz konusu değişkenlerin boylamsal bir model içerisinde birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamış olması, mevcut araştırmanın özgün niteliğini ortaya koymaktadır. Araştırmada bu değişkenler arasındaki ilişkinin varlığı, yönü ve düzeyinin belirlenmesi; bireylerin ruh sağlığını destekleyecek baş etme stratejilerinin geliştirilmesine katkı sunabilir. Ayrıca, söz konusu ilişkilerin psikolojik iyi oluş sürecinde hem koruyucu hem de önleyici ve iyileştirici işlevler taşıyabileceği düşünülmektedir.

Sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı; yalnızca ruh sağlığı alanında değil, bireylerin akademik ve sosyal yaşamlarını da doğrudan etkileyebilecek psikolojik kavramlar arasında yer almaktadır. Özellikle üniversite öğrencilerinin karşı karşıya kaldıkları eğitsel, sosyal ve duygusal zorluklar göz önünde bulundurulduğunda, bu araştırmanın güncel bir ihtiyaca yanıt verdiği söylenebilir. Elde edilecek bulgular hem öğrenciler hem öğretim elemanları hem de psikolojik danışmanlar için önleyici ve destekleyici uygulamaların geliştirilmesine ışık tutabilir. Bu yönüyle, araştırmanın hem kuramsal hem de uygulamalı olarak alan yazına katkı sunması beklenmektedir. Bununla birlikte, araştırma üniversite öğrencilerinin yaşadıkları zorluklarla ilgili farklı noktalara ışık tutarak, araştırmacılar ve uygulayıcılar için önleyici ve iyileştirici müdahale önerilerinin geliştirilmesine de zemin hazırlayacaktır. Elde edilecek bulguların, çeşitli düzeylerde farkındalık oluşturacağı ve bu farkındalıklar doğrultusunda müdahale planlarının yapılandırılabilmesi öngörülmektedir. Bu doğrultuda, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı arasındaki ilişkilerin incelenmesinin önemli ve gerekli olabileceği görülmüştür.

1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

1. Zaman 1 ile Zaman 2 arasındaki geçen sürede katılımcıların sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı değişkenlerinde bazı değişiklikler yaşaması varsayılmıştır.
2. Katılımcılara uygulanan ölçeklerde katılımcıların gerçek görüş ve düşüncelerini yansıttıkları varsayılmaktadır.

3. Araştırmaya dahil olan katılımcılar kullanılan ölçme araçlarını iki ayrı zamanda da doğru, bağımsız ve içtenlikle yanıtlamışlardır.

1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1. Araştırmada yer alan katılımcılardan elde edilen veriler, yalnızca iki farklı zaman noktasında yapılan ölçümlerle sınırlıdır. Bu durum, değişkenler arasındaki etkileşimlerin zaman içindeki daha uzun vadeli seyirlerini değerlendirme konusunda bir kısıtlama yaratmaktadır.
2. Araştırmanın hipotezlerinin sınanmasına ilişkin toplanan veriler Sosyal Karşılaştırma Ölçeği, Yetersizlik Duygusu Ölçeği ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

1.6. TANIMLAR

Sosyal Karşılaştırma: Bireylerin kendilerini değerlendirmek amacıyla başkalarının tutum, davranış ve başarılarını ölçüt olarak aldıkları bilişsel süreçtir. Özellikle nesnel kıyaslama ölçütlerinin yetersiz olduğu durumlarda kişiler, kendi yetenek ve düşüncelerini sosyal çevreleriyle kıyaslayarak anlamlandırma eğilimindedirler (Festinger, 1954). Bu süreç, yukarı ve aşağı yönlü karşılaştırmalar şeklinde ikiye ayrılır. Yukarı yönlü sosyal karşılaştırma, bireyin kendisinden daha üstün olduğunu düşündüğü kişilerle kendini kıyaslamasıdır ve bu durum motivasyonu artırabileceği gibi yetersizlik duygusunu da tetikleyebilir. Aşağı yönlü sosyal karşılaştırma ise bireyin kendisinden daha kötü durumda olduğunu düşündüğü kişilerle kendini kıyaslamasıdır; bu da bireyin kendini daha iyi hissetmesine ve duygusal rahatlama yaşamasına katkı sağlayabilir (Wills, 1981).

Yetersizlik Duygusu: Adler'e (2018) göre bu duygu, bireyin kendisini zihinsel, fiziksel ya da toplumsal alanlarda yetersiz veya eksik hissetmesiyle ilişkilidir. Gelişimsel anlamda, bireyin kendisini geliştirmeye yönelten önemli bir içsel motivasyon kaynağıdır. Ancak bu duygu aşırılaştığında, bireyin değersizlik algısı pekişebilir ve aşağılık kompleksi ya da üstünlük davranışları ortaya çıkabilir.

Durumluk Kaygı: Duruma özgü olarak ortaya çıkan ve belirli bir tehdide verilen geçici tepkilerdir. Kişinin içinde bulunduğu anlık koşullarda tetiklenen bu kaygı hali, kısa süreli olup bilinçli farkındalıkla deneyimlenir. Genellikle dışsal uyarıcılara karşı verilen tepkilerle sınırlıdır (Spielberger, 1966).

Sürekli Kaygı: Kişinin, gerçekçi bir tehdit içermeyen durumları bile potansiyel bir tehdit olarak algılaması sonucu ortaya çıkan kalıcı bir kaygı halidir. Bu eğilim, bireyin stresli durumlara karşı duyarlılığını artırmakta ve genel yaşam işlevselliğini etkileyebilmektedir (Spielberger, 1966).

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri olan kaygı, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusuna dair literatüre yer verilmiştir.

2.1. KAYGI

Kaygı, Yunanca kasılma ve gerginlik anlamına gelen “angh” sözcüğünden türemiştir (Rachman, 2004). Almanca kökenli “angst” terimi, belirsiz ve korkunç bir geleceği vurgulayan duygulara veya sürekli korkuya işaret eder (Bannister, 1985). Türk Dil Kurumu’na göre kaygı, kötü bir durumun meydana geleceğine dair hissedilen endişe halidir. Amerikan Psikoloji Derneği (APA, 2018), kaygıyı kişinin tehdit edici düşünceler ya da olumsuz beklentiler karşısında deneyimlediği yoğun duygulanım olarak tanımlamaktadır. Leahy (2017), Riskind (2007) ve Beck ve diğerlerine (2005) göre kaygı; bireyin bir durumu ya da olayı tehdit edici olarak değerlendirmesi sonucunda ortaya çıkan, zihinsel olarak rahatsız edici düşüncelerle birlikte çeşitli fiziksel belirtilerin de eşlik ettiği yoğun ve duygusal bir tepkidir.

Kaygı, otonom sinir sisteminin harekete geçmesiyle bağlantılı olarak ortaya çıkan, bireyde gerginlik, huzursuzluk, endişe ve sinirlilik gibi öznel deneyimlerle karakterize edilen bir duygusal durumdur (Spielberger, 1983a). Scovel’e (1991) göre ise kaygı, belirli bir nesne ya da duruma doğrudan bağlı olmayan, genellikle belirsizlik içeren ve soyut bir korku hissiyle kendini gösteren bir endişe biçimidir. Brown’a (1994) göre kaygı, hayal kırıklığı, endişe, huzursuzluk ve kendinden şüphe duyma duygularıdır. Barlow (2004), kaygıyı yaklaşması muhtemel olaylara karşı hazırlıklı olmayı amaçlayan ve bireyin geleceğe dair zihinsel meşguliyetini yansıtan bir duygudurum hali olarak tanımlamıştır. Kaygının yapısal analizine göre kaygının belirtileri endişe, kaçınma ve kas gerginliğidir (Craske vd., 2011). Kaygı, tehdit edici bir durum veya uyaran beklentisi nedeniyle ortaya çıkan ve artan kalp atışı, terleme veya kas gerginliğinin eşlik ettiği bir duygulanım olarak tanımlanabilir (Lazarus, 1991; Giorgetta vd., 2012). Genel olarak kaygı, bireyleri potansiyel bir tehlikenin varlığı konusunda bilgilendirir ve tehlikeye karşı zayıf yönleri azaltmak için metabolik sistemi harekete geçirir (Butler ve Mathews, 1987).

Kaygı, insanın alışık olmadığı durumlarda kendini gergin hissetmesi sonucu ortaya çıkmaktadır (Yoon, 2012). İnsanların günlük yaşamlarında bir miktar kaygı yaşaması doğaldır. Freud'un gözlemlerine göre kaygı normal insanlar arasında yaygın bir deneyimdir (Ghinassi, 2010). Ancak kaygı “nasıl düşündüğünüzü, davrandığınızı, hissettiğinizi ve başkalarıyla nasıl ilişki kurduğunuzu” etkileyebilir (Elliott ve Smith, 2006). Önemli, yaygın bir olumsuz etki ve ilginç ve karmaşık bir olgu olan kaygı; uyanıklık, dikkat, algı, muhakeme ve hafıza arasındaki etkileşimi içerir (Rachman, 2004). Karşılaşılan tehlike objektif bir tehlike olabileceği gibi kişinin subjektif algılaması sonucu tehlikeli olarak değerlendirilen bir durum da olabilir. Kaygı yaşayan birey, genellikle paniğe kapılarak geleceğe dair olumsuz senaryolar geliştirme eğilimi gösterir. Bu durumda fizyolojik tepkiler ortaya çıkar; kalp atışlarının hızlanması, terleme, titreme gibi belirtiler yaygındır (Beck vd., 2005). Aynı zamanda ağız kuruluğu, kaslarda gerginlik ve mide bulantısı gibi başka bedensel yanıtlar da gözlemlenebilir. Kaygı, yalnızca fiziksel değil, davranışsal düzeyde de bireyin yaşamını etkileyebilir; kişinin hareketlerinde azalma, kendini ifade etmede güçlük ya da günlük işlevlerini sürdürmede zorlanma gibi etkiler ortaya çıkabilir. Bununla birlikte, kaygı organizmanın tehdit edici durumlara karşı tetikte olmasını sağlayarak hayatta kalmaya yönelik işlevsel bir rol de üstlenir. Olası bir tehdit algısında beden savunma sistemini devreye sokar ve kişi savaşıma ya da kaçma gibi refleksif tepkiler vermeye yönelir (Nesse, 1994).

Cüceloğlu'na (2018) göre kaygının ortaya çıkmasında etkili olan dört temel unsur bulunmaktadır:

1. Desteğin sistemlerinin ortadan kalkması: Bireyin kendini güvende hissettiği çevrenin veya alıştığı sosyal destek kaynaklarının kaybı, kişide kaygı gelişimine yol açabilir.
2. Olası olumsuzluk beklentisi: Kişi, yaşanan bir durumun ya da sürecin olumsuz sonuçlanacağına dair bir inanç geliştirdiğinde kaygı düzeyinde artış meydana gelebilir.
3. İçsel tutarsızlık: Bireyin değer verdiği düşüncelerle sergilediği davranışlar arasında çelişki oluştuğunda, bu durum psikolojik bir gerilim yaratır ve kaygıya zemin hazırlar. Bu tür bir çelişki giderilmediği sürece kaygı sürebilir.
4. Geleceğe dair belirsizlik: Kaygının önemli kaynaklarından biri, bireyin geleceğe yönelik yeterli bilgiye sahip olmamasıdır. Kimi zaman insanlar,

başlarına ne geleceğini bilmeme durumunu, olumsuz bile olsa bir şeyin kesin olarak bilinmesine tercih etmeyebilir; bu da belirsizlikten kaynaklanan kaygıyı artırır.

2.1.1. Kuramsal Bakış Açılarına Göre Kaygı

2.1.1.1. Psikanalitik Kuram

Psikanalitik kurama göre kaygı, bireyi harekete geçmeye yönlendiren, eyleme geçme güdüsünü tetikleyen içsel bir gerilim durumu olarak tanımlanır. Bu yaklaşımda kaygının, bireyin ruhsal yapısını oluşturan id, ego ve süperegö arasında yaşanan çatışmalardan kaynaklandığı ve temel işlevinin olası tehditlere karşı organizmayı hazırlıklı hale getirmek olduğu ifade edilmektedir (Corey, 2017).

Freud'un kuramına dayalı olarak, üç temel kaygı türü öne çıkmaktadır: gerçeklik kaygısı, nörotik kaygı ve ahlaki kaygı. Gerçeklik kaygısı, bireyin dış çevreden algıladığı tehditlere karşı geliştirdiği korkuya dayalı bir tepkidir ve yaşanan kaygı, dış tehlikenin büyüklüğüyle orantılıdır. Buna karşılık, nörotik ve ahlaki kaygılar bireyin içsel çatışmalarından doğar. Nörotik kaygı, bireyin içsel dürtülerinin kontrol dışına çıkacağı ve bunun sonucunda cezalandırılabileceği yönündeki bilinçdışı korkuları ifade ederken, ahlaki kaygı bireyin süperegösuyla, yani vicdanıyla yaşadığı içsel çatışmalardan doğan suçluluk ve kendini yargılama duygularını içerir (Corey, 2017).

Freud (1920), kaygı kavramını psikanalitik düşüncenin merkezine yerleştirmiştir. Ona göre, duygusal ve davranışsal sorunların temelinde genellikle kaygı yer almaktadır (May, 1950). Freud, kaygının yaşamın en erken evresinden itibaren deneyimlendiğini ileri sürerek bu durumu “doğum kaygısı” kavramı ile açıklamıştır. Yenidoğanın biyolojik anlamda savunmasızlığı, yoğun bir stres tepkisini tetiklemekte ve bu da bireyde birincil anksiyete sendromu olarak adlandırılan temel bir kaygı yapısının gelişmesine neden olmaktadır (Fenichel ve Rangell, 1995). Bu anlayışa göre, birey yaşamının başlangıcından itibaren kaygı ile karşı karşıyadır. Freud ayrıca, ego ile id arasındaki çatışmalardan kaynaklanan nörotik kaygıya ve ego ile süperegö arasındaki gerilimden doğan ahlaki kaygıya dikkat çekmiştir (Endler ve Kocovski, 2001).

Karen Horney (1950) ise bireylerin sağlıklı bir psikolojik gelişim sürdürebilmesi için sevgi ve güven ortamının sağlandığı uygun çevresel koşullara ihtiyaç duyduklarını savunur. Horney'e göre ebeveyn tutumları, çocuğun temel güvenlik duygusunun gelişiminde kritik bir rol oynar. İhmal, aşırı koruma, reddedilme ya da sınırsız özgürlük

gibi olumsuz ebeveyn davranışları, çocuğun temel güvenlik ve doyum ihtiyaçlarını karşılayamamasına neden olabilir. Bu koşullarda çocuk, ebeveynlerine karşı düşmanca duygular geliştirebilir ancak bu duygularını bastırmak zorunda kalabilir. Horney, bastırılan bu duyguların bireyde sürekli bir güvensizlik ve açıklanamayan endişe haline yol açtığını ve bu durumu "temel kaygı" olarak tanımlamıştır. Horney'e göre temel kaygı ile düşmanlık duyguları arasında döngüsel bir ilişki bulunmaktadır; çocuk tehdit altında hissettiğinde savunma mekanizması olarak düşmanlık geliştirebilir ve bu da daha yoğun kaygı yaşamasına sebep olabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

2.1.1.2. Adler

Adlerci kurama göre, bireyin yaşantısında ilk ortaya çıkan duygulardan biri aşağılık duygusudur. Özellikle çocukluk döneminde birey, kendisini ebeveynleri, diğer yetişkinler ve kardeşleriyle karşılaştırdığında; eksiklik, bağımlılık, yetersizlik ve güvensizlik gibi duygular geliştirme eğilimindedir (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Adler (2021), aşağılık duygusunu bireyin karşılaştığı zorluklar karşısında yeterli donanımına sahip olmadığına dair geliştirdiği inanç olarak tanımlar. Bu duygu, bireyin kendisini diğerleriyle kıyaslamasından kaynaklanır ve çoğunlukla normal bir gelişimsel süreç olarak değerlendirilir. Aynı zamanda bireyin başarıya yönelmesini sağlayan işlevsel bir motivasyon kaynağı olarak da görülebilir (Adler, 2011; Ansbacher ve Ansbacher, 1956; Mosak, 1989). Çocuklar, doğaları gereği uzun süreli bir bağımlılık dönemi yaşar; fiziksel ve duygusal olarak çevrelerindeki yetişkinlere ihtiyaç duyarlar. Bu bağımlılık süreci, çocukların kendilerini çevrelerindeki daha güçlü ve yetkin figürlerle karşılaştırmalarına ve bu doğrultuda aşağılık duyguları geliştirmelerine neden olabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Adler'e (2018) göre, yetersizlik duygusu insan yaşamının evrensel ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Bu duygu, bireyin varoluşsal hedeflerini şekillendiren temel bir itici güç olarak görülür. Adler (1927), bireyin doğumdan itibaren çevresindekilerin dikkatini çekmeye ve öne çıkmaya yönelik bir eğilim sergilediğini, bunun da gelişimsel süreçte temel bir motivasyon kaynağı olduğunu ifade eder. Birey, çevresindekilerin ilgisi ve desteği olmadan varlığını sürdüremez; bu durum özellikle çocukluk döneminde belirgindir. Çocuk, kendisini yetişkinlerin arasında fiziksel ve duygusal açıdan daha zayıf ve yetersiz bir konumda algılar (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Bu algı, bireyin uzun süreli bir yetersizlik deneyimi yaşamasına neden olur ve çocuk zamanla, yaşamın zorluklarıyla tek başına baş edemeyeceğine dair bir inanç geliştirebilir (Adler, 2018). Dolayısıyla yaşamın

ilk evrelerinde az ya da çok, her bireyde belirli bir düzeyde yetersizlik duygusu ortaya çıkmaktadır (Adler, 2018; Ansbacher ve Ansbacher, 1956).

Adler (2000), bireyin yaşamı boyunca çeşitli hedeflerine ulaşma yönünde sürekli bir çaba içinde olduğunu belirtir. Ona göre bu çaba yalnızca gelişimsel bir içgüdü değil, aynı zamanda yaşamın doğasında var olan bir eğilim, bireyin varoluşsal dürtüsüdür. Bu sürekli çabalama hali, bireyde doğal olarak bir kaygı düzeyi oluşturabilir.

Adlerci yaklaşımda kaygı, bireyin aşağılık duygusunu yoğun biçimde deneyimlemeye başladığı durumlarda ortaya çıkar. Bu bağlamda kaygı, bireyin olası bir başarısızlıkla karşı karşıya kalması durumunda özsaygısını korumak adına, kendisi ile karşılaştığı yaşam görevleri arasında psikolojik bir mesafe oluşturma işlevi görür. Tereddütlü tutumun klasik motivasyon kaynağıdır. Panik atak, agorafobi, fobiler, travma sonrası stres bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluk gibi psikolojik sorunların ortak paydasında ise sıklıkla anksiyete bozukluklarının yer aldığı görülmektedir (Oberst ve Stewart, 2003).

Adler (2013), bireylerin yeni bir işe başlama, birini sevmek, bir girişimde bulunma ya da bir eyleme yönelme gibi durumlarla karşılaştıklarında ilk tepkilerinin genellikle kaygı olduğunu ifade eder. Bu gibi bireylerin hem yaşamla hem de diğer insanlarla kurdukları etkileşim sınırlıdır. Yaşamlarındaki herhangi bir değişim ya da yenilik, onlarda yoğun bir korku duygusu yaratabilir. Bu eğilim, bireylerin ne kendi kişisel gelişimlerine yatırım yapmalarına ne de toplumsal açıdan fayda sağlayacak girişimlerde bulunmalarına olanak tanır. Dolayısıyla bu bireyler hem kendileri hem çevreleri için üretken olabilecek adımları atmaktan kaçınma eğilimindedirler.

Aşağılık kompleksi yaşayan birey, çabalamak yerine kaçmayı seçmektedir. Bu bireyler “başarısız olmaksızın yapmam daha iyi” veya “eğer çalışsaydım, başarılı olurum” mantığı ile hareket etmektedirler. Bu bireyler başarısızlığı yaşamamak için sürekli bir çaba içerisindedir ve bu başvurdukları bu çaba onlar için son çare ve kaçışın tek kesin yoludur. Kaçma isteğinin tek bir nedeni vardır, o da yenilgi korkusudur. Aynı zamanda kabul edilmesi en zor nedenlerden biridir. Bu nedenle, bu noktada sıklıkla, bireyin kendisine çeşitli şekillerde yorumladığı ama asla gerçek anlamda yorumlamadığı, yani basit bir yenilgi korkusu olarak yorumlamadığı kurgusal bir anksiyete biçimiyle karşılaşılmaktadır (Adler, 1929). Bir kişi hayatın zorluklarından kaçma tutumunu bir kez edindikten sonra, bu tutum kaygının eklenmesiyle büyük ölçüde güçlenebilir ve korunabilir. Evden ayrılmak, bir arkadaştan ayrılmak ya da bir işe başvurmak gibi

herhangi bir girişimle karşı karşıya kaldıklarında ilk dürtüleri kaygı olan insanlar vardır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956).

2.1.1.3. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu yaklaşıma göre kaygı, insan olmanın doğal bir sonucudur ve bireyin hayatta kalma, kendini koruma ve varlığını sürdürme yönündeki kişisel çabalarıyla doğrudan ilişkilidir (Yalom, 1980). Bu kuramda, kaygı gelişimsel bir fırsat olarak görülmekte ve ikiye ayrılmaktadır: normal kaygı ve nörotik kaygı. Normal kaygı, yaşanan duruma uygun tepkiyi içeren ve bireyin içsel büyümesine katkı sağlayabilecek bir duygudur. Bu tür kaygı, birey üzerinde baskı kurmaz; aksine, değişim ve gelişim için bir motivasyon kaynağı olabilir. Buna karşılık, nörotik kaygı gerçekliğin ötesine taşar; bireyin farkındalık alanının dışında işleyen, işlevselliğini zayıflatan ve uyumsuz davranışlara neden olabilen bir kaygı türüdür.

Varoluşçu kuram açısından psikolojik iyilik hâli, normal düzeydeki kaygının kabulü ve onunla başa çıkabilme becerisini gerektirir. Terapötik hedef, bu doğal kaygıyı ortadan kaldırmak değil, bireyin onunla uyumlu bir yaşam sürebilmesini sağlamaktır. Bir başka ifadeyle, yaşamın kaçınılmaz bir parçası olan kaygının yapıcı boyutunu tanımak ve nörotik kaygıyı sınırlamak, psikolojik sağlığın temelidir (May ve Yalom, 2005). Bu bağlamda varoluşsal kaygı, bireyi harekete geçiren ve kişisel gelişimi destekleyen yapıcı bir unsur olarak değerlendirilir (Corey, 2017).

Ölüm kaygısı ise varoluşçu kuramın merkezinde yer alan temel temalardan biridir. Yalom (2008), ölümle ilgili kaygının bireyin yaşamındaki tüm psikolojik problemlerin temelinde yer aldığını ve bu kaygının bireyi yaşamı sorgulamaya yönelten sürekli bir varlık olarak onun “ayrılmaz gölgesi” olduğunu ileri sürer. Ona göre, tanımlanamayan ya da yüzeye çıkamayan kaygıların kökeninde çoğu zaman ölüm korkusu yer almaktadır (Yalom, 2008; 2009; 2014). Ayrıca Yalom (2014), bireyin yaşamdan duyduğu doyumun azalmasının, ölüm kaygısını artırabileceğini vurgulayarak yaşamın anlamına dair sorgulamaların bu kaygıyla doğrudan bağlantılı olduğunu belirtmiştir.

2.1.1.4. Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Harry Stack Sullivan (1955), kaygıyı hoş olmayan, zarar verici ve yoğun bir gerginlik hâli olarak tanımlar. Bu duygunun, ani yüksek sesler ya da çevreden gelen tehdit unsurları gibi dışsal uyaranlarla tetiklenebileceğini belirtir. Ancak çocukluk dönemindeki kaygının temel kaynağı, çocuğun annesiyle ya da annelik işlevini üstlenen bakım veren kişiyle

kurduğu ilişkide yatmaktadır. Bu nedenle, erken yaşlardaki güvenli bağlanma ilişkileri, çocuğun kaygı düzeyini belirlemede kritik rol oynamaktadır. Sullivan’a göre, çocuklukta yaşanan kaygı çoğunlukla bakım veren kişinin kaygılı tutumları ve bunun sonucunda ortaya çıkan kişilerarası güvensizlikle ilişkilidir.

Sullivan ayrıca, erken dönemde kurulan olumlu akran ilişkilerinin, çocuğun sosyal kabul düzeyini artırarak ilerleyen yaşlarda kaygıyı azaltabileceğini öne sürmektedir. Bununla birlikte, ebeveynlerle kurulan olumsuz ilişkilerin de çocuğun psikolojik gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği vurgulanmaktadır. Örneğin, eğer çocuk sürekli olarak ebeveynin kaygılı ya da öfkeli tutumları nedeniyle ihtiyaçlarının karşılanmadığını deneyimliyorsa, zamanla benliğinde “kötü-ben” bileşeni baskın hâle gelebilir (Ewen, 2010). Bu durum, çocuğun diğer insanları sevgisiz, düşmanca ya da reddedici olarak algılamasına neden olabilecek işlevsiz inançların gelişmesine zemin hazırlayabilir (Engler, 2014).

2.1.1.5. Bilişsel Kuram

Beck’in (1976) bilişsel kuramına göre bireyler, çocukluk döneminde yaşadıkları deneyimler sonucunda belirli düşünce kalıpları ve inanç sistemleri geliştirirler. Bu bilişsel yapılar, “şema” olarak adlandırılmakta olup bireyin dünyayı algılama, yorumlama ve davranışlarını yönlendirme biçiminde belirleyici rol oynar. Ancak bu şemalar esnek değilse, deneyimlerle orantısız aşırılıklar içeriyorsa ya da değişime direnç gösteriyorsa, bireyin psikolojik uyumunu olumsuz etkileyebilir. Beck’e göre psikiyatrik sorunlar, genellikle bireyin sahip olduğu bu işlevsiz şemaların, onları destekleyen olumsuz yaşam olaylarıyla tetiklenmesi sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu süreç, bireyde otomatik olarak gelişen olumsuz düşünceleri harekete geçirir ve söz konusu düşünceler de kaygı, suçluluk, üzüntü gibi yoğun duygularla bağlantılıdır.

Bilişsel kuram, kaygının temelinde çoğunlukla bireyin tehdit algısı yaratan düşüncelerinin yer aldığını ileri sürmektedir (Riskind, 2007). Her bireyde belirli düzeyde bulunan kaygı, normal sınırların aşılması hâlinde; duygusal, davranışsal, bedensel ve bilişsel işleyişi olumsuz yönde etkileyebilir (Beck ve Clark, 2011). Yüksek kaygı düzeyine sahip bireyler, olayları yorumlama, hissetme ve davranma biçimlerinde belirgin farklılıklar gösterebilirler. Bu bağlamda, bireyin düşünme tarzı, kaygının yoğunluğu ve sürekliliğinde belirleyici bir etkidir (Beck ve Clark, 2011).

Genel olarak değerlendirildiğinde, kaygı tanımlanması güç, uzak ya da belirsiz tehditlere

karşı verilen bir tepki olarak kabul edilir ve bireyin tüm işlevselliğini etkileyebilir (Bourne vd., 1995). Beck (2008), kaygıyı bireyin hayatta kalma içgüdüsünün bir yansıması olarak ele alır; organizmanın bir tehlike durumunda harekete geçmesini sağlayan işlevsel bir uyarı sistemi olarak görür. Kaygı, insan yaşamında doğal bir duygudur ve hem içsel hem de dışsal değişimlerin yarattığı belirsizlikler bu duygunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bireyler yeni, bilinmeyen ya da kontrol edilemeyen bir durumla karşılaştıklarında, çoğunlukla benzer gerginlik ve huzursuzluk tepkileri sergilerler. Bu nedenle, yaşamın doğal bir parçası olarak değerlendirilen kaygı, bireylerin günlük yaşantılarını ve işlevselliklerini derinden etkileyen önemli bir psikolojik değişkendir ve araştırmalarda önemli bir rol oynamaktadır.

2.1.2. Korku ve Kaygı

Korku ve kaygı kavramları çoğu zaman birbiriyle karıştırılsa da psikolojik bağlamda farklı işlevlere ve kaynaklara sahiptir. Kaygı, gelecekte gerçekleşmesi muhtemel olumsuzluklara dair zihinsel bir öngörünün yol açtığı duygusal bir tepkidir. Buna karşılık, korku doğrudan ve mevcut bir tehdide karşı verilen ani ve fizyolojik düzeyde yoğun bir tepkidir (APA, 2022). Bu iki duygu da belli bir düzeye kadar adaptif olabilirken, aşırı düzeye ulaştıklarında bireyin işlevselliğini bozmakta ve kaygı bozuklukları gibi psikopatolojik sorunların temelini oluşturabilmektedir.

Korku, bireyin yaşamını tehdit eden somut ve güncel bir uyaran karşısında hissettiği yoğun bir tepkidir. Örneğin, bir hayvan saldırısı, doğal afet, savaş veya fiziksel tehlike gibi durumlar korkuyu tetikleyen örneklerdendir. Bu tür tehditler, insanlık tarihi boyunca hayatta kalma mekanizmasının bir parçası olmuştur. Kaygı ise daha çok bireyin zihninde oluşan, nesnesi belirsiz ya da soyut olan bir tehdide yönelik duygu durumudur (Şahin, 2019). Dolayısıyla kaygının nesnesi çoğunlukla net değildir ve kişisel farklılıklar gösterir; aynı durum, bireyden bireye değişen kaygı düzeylerine neden olabilir.

Özetle, korku belirli ve mevcut bir tehdit karşısında gelişen tepkisel bir duygu iken; kaygı, geleceğe ilişkin öngörüler doğrultusunda ortaya çıkan ve çoğu zaman belirsizlikten beslenen daha süregelen bir duygu hâlidir. Her iki duygu da aşırıya kaçtığında bireyin psikolojik dengesini bozabilir ve bu durum, ruh sağlığı açısından müdahale gerektiren sorunlara zemin hazırlayabilir.

2.1.3. Kaygı Türleri

Kaygının birey yaşamı üzerindeki etkisi, birçok kişi tarafından kabul edilen bir gerçektir. Bu etki olumlu ya da olumsuz olabilir; kaygının şiddeti ve süresi, bireyin bilişsel ve duygusal işleyişini farklı düzeylerde etkileyebilir. Özellikle yoğun kaygı durumlarında öğrenme ve düşünme süreçlerinin sekteye uğradığı bilinmektedir (Horwitz, 2001). Bu bağlamda, kaygı genellikle iki temel biçimde incelenmektedir: kısa süreli durumluk kaygı ve uzun süreli sürekli kaygı (Dörnyei, 2005).

Bu iki kavram, kaygının hem geçici bir durum hem de kalıcı bir eğilim olabileceğini ifade eder. Durumluk kaygı, belirli bir anda karşılaşılan tehdit algısına karşı gelişen, sınır sisteminin geçici olarak uyarılmasıyla ortaya çıkan yoğun gerginlik, huzursuzluk ve endişe hissidir (Spielberger, 1966). Bu tür kaygı; kişinin çevresel koşulları tehdit edici olarak değerlendirmesine bağlı olarak anlık biçimde deneyimlenir (McDowell, 2006).

Öte yandan, sürekli kaygı bireyin çevresini ve olayları genel olarak tehdit edici algılayma eğilimini ifade eder. Bu, bireyin stresli durumlara karşı yüksek duyarlılık göstermesi ve kaygı tepkilerini sıklıkla deneyimlemesi ile karakterizedir (Spielberger, 1966). Sürekli kaygı, gözlemlenebilir bir tepki olmasa da stresli koşullarda durumluk kaygı biçiminde dışa vurulabilir. Bu nedenle, bu iki kavram farklı ancak birbirini etkileyen bileşenler olarak değerlendirilir (McDowell, 2006).

Özetle, durumluk kaygı, belirli bir tehdit karşısında gelişen geçici bir duygusal yanıtken; sürekli kaygı, bireyin genel bir tehdit algısına sahip olma eğilimidir. Yüksek sürekli kaygı düzeyi olan bireylerin stresli koşullar altında daha yoğun kaygı yaşama olasılıkları yüksektir. Bununla birlikte, yüksek sürekli kaygıya sahip bireylerin, çevrelerinde tehdit algılamadıkları sürece durumluk kaygı düzeylerinin düşük olabileceği de ifade edilmektedir (Horikawa ve Yagi, 2012). Algılanan tehdidin niteliği ve bireyin kaygıya karşı duyarlılığı da bu süreçte belirleyici unsurlardır (Mathews ve MacLeod, 2005).

Spielberger (1966), bu iki kaygı türünü enerji metaforuyla açıklamaktadır: Durumluk kaygı, kinetik enerji gibi aktif ve gözlemlenebilir bir hâl alırken; sürekli kaygı, potansiyel enerji gibi uygun bir uyarıcı ile ortaya çıkabilecek gizli bir eğilimi temsil eder.

2.1.3.1. Durumluk Kaygı

Durumluk kaygı, belirli bir durum ya da olay karşısında, o ana özgü olarak deneyimlenen geçici bir duygusal tepkidir (Spielberger, 1983a). Bu tür kaygı, kalıcı bir nitelik taşımaz; ortaya çıkışı, bireyin karşı karşıya kaldığı koşulların tehdit edici olarak algılanmasına

bağlıdır (Young, 1991). Kaygı yaratan koşullar sürdükçe bu duygusal tepki devam eder, ancak tehdit ortadan kalktığında kaygı da azalır (Young, 1990). Keramida ve Tsiplakides (2009), durumluk kaygıyı, belirli durumlara özgü olarak makul sınırlar içinde ortaya çıkan sosyal bir kaygı biçimi olarak tanımlamaktadır. Bu açıklamalar doğrultusunda, durumluk kaygı; bireyin karşılaştığı belirli uyarıcılara karşı geliştirdiği, kısa süreli ve durum temelli bir kaygı biçimi olarak değerlendirilebilir.

Durumluk kaygı, çoğunlukla sinir sisteminin ani bir uyarana verdiği tepkiyle kendini gösterir. Spielberger (1983a), bu tür kaygıyı geçici ve kısa süreli bir duygusal tepki biçiminde tanımlamaktadır. Otonom sinir sisteminin aktifleşmesi sonucu bireyde kas gerginliği, huzursuzluk ve katılık gibi belirtiler gözlemlenebilir. Stres düzeyindeki artış durumluk kaygıyı da yükseltirken, stres uyarınının ortadan kaldırılmasıyla birlikte kaygının da azaldığı bilinmektedir. Bu bağlamda, durumluk kaygının dinamik bir yapıya sahip olduğu ve çevresel faktörlerden doğrudan etkilendiği söylenebilir (Spielberger, 1983a).

Durumluk kaygı; bireyin mevcut hedeflerini tehdit eden olaylar karşısında yaşadığı geçici gerginlik, huzursuzluk, sinirlilik gibi hisleri ve bunlara eşlik eden fizyolojik tepkileri içerir (Spielberger, 1972). Dalgleish ve Power'a (2015) göre, net bir davranış planının geliştirilmediği ancak tehdit algısının var olduğu durumlar, bu tür kaygının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. MacIntyre (1995), durumluk kaygıyı, kısa süreli ve bilişsel etkileri olan bir duygusal tepki olarak tanımlamaktadır. Örneğin, bir öğrencinin sınavdan önce hissettiği endişe durumu, tipik bir durumluk kaygı örneğidir (Horwitz, 2001).

Literatürde, durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ayrım uzun süredir kabul görmektedir (Spielberger, 1972, 1983a). Durumluk kaygı, bireyin tehdit edici bir durumu bilişsel olarak değerlendirmesinin ardından ortaya çıkan olumsuz bir uyarılma hâlidir (Lazarus, 1991). Buna karşın, sürekli kaygı bireyin kişilik yapısındaki istikrarlı farklılıkları ifade eder ve bu yapıdaki bireyler, tehdit edici bir durum algılandığında daha yoğun durumluk kaygı tepkileri gösterebilir. Reiss'e (1997) göre, sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerde ego savunma mekanizmaları zayıf olabilir ve bu durum da durumluk kaygı düzeylerinin yükselmesine neden olur.

Durumluk kaygının düzeyinin belirlenmesinde hem bireysel nitelikler hem de çevresel faktörler birlikte etkili olmaktadır (Spielberger, 1972). Kişinin yüksek düzeyde durumluk

kaygı yaşaması, genellikle stres yaratan dış koşulların, bireyin sahip olduğu sürekli kaygı eğilimleriyle örtüşmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede Spielberger'in (1966) geliştirdiği enerji benzetmesi, bu iki kaygı türü arasındaki ilişkiyi açıklamada işlevseldir: Sürekli kaygı, potansiyel enerji gibi bireyin içinde gizli olarak bulunan bir yatkınlığı temsil ederken; durumluk kaygı, uygun bir stresörle karşılaşıldığında kinetik enerji gibi açığa çıkan aktif kaygı durumunu ifade etmektedir (Endler ve Kocovski, 2001). Bu benzetme, her iki kaygı türünün birbirinden farklı ancak etkileşimli doğasını anlamada yol gösterici olmaktadır.

2.1.3.2. Sürekli Kaygı

Sürekli kaygının anlaşılabilmesi için öncelikle “sürekli” kavramı üzerinde durulmalıdır. Allport'a göre bu kavram, bireyin çeşitli durumlar karşısında benzer tepkiler verme eğilimini ifade eder. Bu tutarlılık, her durumda aynı tepkinin gösterilmesi anlamına gelmeyip, bireyin farklı durumlara verdiği tepkilerin birbirine kıyasla görece bir istikrar göstermesi şeklinde değerlendirilir (Endler ve Kocovski, 2001).

Sürekli kaygı, bireyin çoğu durumda kaygı yaşamaya eğilimli olmasıyla karakterize edilir ve zamanla kişinin kişilik yapısının bir parçası haline gelebilir (Scovel, 1991). Bu tür kaygı, duruma özgü olmaktan çok, bireyin genel eğilimini yansıtır (Spielberger, 1983a). Sürekli kaygısı yüksek bireyler, günlük yaşamın birçok alanında sürekli endişe duyma eğilimindedir.

Bu kavram, “uyarana özgü olmayan yaygın bir kaygı hali” (Greenberg, 2006), “tehlike algısına karşı genel bir duyarlılık” (Spielberg, 1977) olarak tanımlanmıştır. Benzer şekilde Phillips (1992), sürekli kaygıyı bireyin tüm koşullarda kaygı hissetmeye meyilli olması şeklinde açıklamaktadır. Bu durum, bireyin bilişsel süreçleri üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir (MacIntyre ve Gardner, 1991).

Sürekli kaygı, olayları tehdit edici olarak yorumlama, kaygı uyandıran durumlardan kaçınma ve yüksek düzeyde fizyolojik uyarılmışlık hali ile ilişkilidir (Elwood, Wolitzky-Taylor ve Olatunji, 2012). Üre (1989), bu kaygının dışsal değil, bireyin içsel değerlendirmelerine bağlı olarak ortaya çıktığını belirtmiştir. Sürekli kaygısı yüksek bireyler genellikle olayları daha stresli olarak algılamakta ve daha karamsar bakış açıları sergilemektedir (Öner, 1986).

Freud'un anksiyete kavramına dair yaklaşımı, sürekli kaygı kavramının temellerinden biridir. Freud, nesnel ve nevrotik anksiyete olmak üzere iki tür kaygıdan söz eder. Nesnel

kaygı gerçek tehditlere karşı verilen tepkilerken, nevrotik kaygı bilinçdışı çatışmalardan kaynaklanır ve süreklilik arz eder (Reiss, 1997). Bu çerçevede, sürekli kaygının nevrotik kökenleri olduğu söylenebilir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin, stresli durumlar karşısında daha yoğun durumluk kaygı yaşama eğiliminde oldukları gösterilmiştir (Spielberger, 1966).

Sürekli kaygı ile anksiyete duyarlılığı kavramları kimi zaman birbirinin yerine kullanılsa da aralarında farklılıklar vardır. Sürekli kaygı, çevresel tehditlere karşı genel bir duyarlılığı temsil ederken, anksiyete duyarlılığı, bireyin kaygı belirtilerinden duyduğu korkuya işaret eder (McNally, 1989; Reiss, 1997). Kaygı düzeyinin düşük olduğu ortamlarda, bireylerin sürekli kaygı düzeyi fark yaratmayabilir. Ancak tehdit algısı arttığında, sürekli kaygı düzeyi yüksek bireyler çok daha hızlı ve yoğun biçimde durumluk kaygı tepkisi göstermektedirler (Krohne ve Hindel, 1988). Ayrıca, bu bireylerde fizyolojik (kalp atışında artış), bilişsel (yoğun düşünce ve endişe) ve davranışsal belirtiler de daha belirgindir (Kenny, 2006).

Eğer yaşanan kaygı olumsuz sonuçlar doğuracak kadar şiddetliyse ve belli bir süredir devam ediyorsa kaygının patolojik olduğu söylenebilir (Karakuş Turan, 2021). Kişilerin yaşadıkları kaygı durumları incelendiğinde hepsini tek bir anksiyete bozukluğu altında toplamak mümkün değildir. Amerikan Psikiyatri Birliği (2013) tarafından yayımlanan DSM-V’te kaygı bozuklukları; ayrılma kaygısı bozukluğu, seçici konuşmazlık, özgül fobi, sosyal fobi, panik bozukluğu, agorafobi, yaygın kaygı bozukluğu ve diğer başlıklar altında incelenmektedir.

Sonuç olarak, kaygı psikolojik sorunlara eşlik eden temel bir durum olarak kabul edilmektedir. Kaygı, normal sınırlar içinde, insan işlevselliği için motivasyonel bir itici güç olarak hizmet edebilir; birey daha yüksek düzeyde kaygı hissederse, bu sorunlu zamanlarda kişisel, sosyal veya mesleki işlevselliği sürdürmede zorluklar yaşayabilir. Kaygı, bireylerin performanslarını ve genel refahını etkileyebilir. Bu anlamda, kaygıya yol açabilecek neden-sonuç faktörlerinin rolünün belirlenmesi kaygının anlaşılması ve yönetilmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, kaygıyı ve kaygının belirleyicilerini anlamak önem taşımaktadır.

2.1.4. Kaygı ile İlişkili Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Liu ve diğerleri (2022) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, uzun süreli stres ve sürekli kaygının bireylerin beyin ağı dengesi ile bilişsel performans üzerindeki etkileri

incelenmiştir. Bulgular, uzun süreli stres yaşayan bireylerin karar verme süreçlerinde daha hızlı kanıt toplama eğiliminde olduklarını, ancak bu durumun daha düşük bir karar eşiğiyle ilişkilendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, yüksek düzeyde sürekli kaygıya sahip bireylerin özellikle zorlayıcı bilişsel görevler sırasında kanıt toplama hızlarının düştüğü gözlemlenmiştir. Bu bulgular, sürekli kaygının bilişsel süreçler üzerindeki potansiyel yavaşlatıcı etkilerine işaret etmektedir.

Antunes ve diğerleri (2020), yaşam tarzı, kaygı düzeyleri, fiziksel aktivite ve temel psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri 1404 katılımcıdan elde edilen verilerle incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, genç bireylerin yaşlı bireylere kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları belirlenmiştir. Ayrıca, yaşam tarzı ile kaygı arasındaki ilişkide temel psikolojik ihtiyaçların aracılık rolü olduğu saptanmıştır. Sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyen bireylerin temel psikolojik ihtiyaçlarını daha fazla karşıladıkları ve hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeylerinin daha düşük olduğu ortaya konmuştur.

Benzer şekilde, Andrews ve Hicks (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 149 yetişkinden elde edilen veriler ışığında bağlanma stilleri ile sürekli kaygı düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler analiz edilmiştir. Çalışma sonucunda, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları ve sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Öte yandan, kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerine sahip bireylerin daha yüksek düzeyde sürekli kaygı yaşadıkları ve daha düşük psikolojik iyi oluş bildirdikleri görülmüştür.

Kermen, İlçin Tosun ve Doğan (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, ergen bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sosyal kaygıdan ne ölçüde etkilendiği araştırılmıştır. Araştırma, 300 öğrenci ile yürütülmüş ve elde edilen bulgular doğrultusunda sosyal kaygının, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz yönde yordayıcı bir etkisinin olduğu belirlenmiştir. Sosyal kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin hem yaşam doyumlarının hem de psikolojik iyi oluşlarının daha düşük seviyede olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar, sosyal kaygının azaltılmasına yönelik geliştirilecek müdahale programlarının bireylerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmada önemli bir role sahip olabileceğini ortaya koymaktadır.

Tangör ve Curun'un (2016) yürüttüğü çalışmada, sürekli kaygı, özgünlük ve benlik saygısının psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırmaya üniversitede öğrenim gören 130 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgular, psikolojik iyi

oluşun bireyin özgünlüğü, benlik saygısı ve sürekli kaygı düzeyi gibi psikolojik özelliklerden anlamlı düzeyde etkilendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, özgünlüğün alt boyutları arasında yer alan kendine yabancılaşma ile özgün yaşantının psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, bireyin kendine karşı otantik bir yaşam sürmesinin ve içsel uyumunun, psikolojik iyi oluş düzeyini artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Günaydın'ın (2016) gerçekleştirdiği araştırmada, psikolojik danışmanlar ile danışman adaylarının erken dönem uyumsuz şemalarının, durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma bulguları, bireylerin sahip olduğu erken dönem uyumsuz şemaların, özellikle durumluk kaygı düzeyleriyle anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ve bu şemaların anlık kaygı tepkilerini etkileyebileceğini ortaya koymuştur.

Benzer şekilde, Moreno-Rosset, Arnal-Remón, Antequera-Jurado ve Ramírez-Uclés (2016) tarafından ebeveyn olmaya hazırlanan çiftler üzerinde yürütülen çalışmada, kaygı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ele alınmıştır. Çalışmanın sonuçları, kaygı düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Kaygının, psikolojik sorunlarla pozitif yönde, psikolojik iyi oluşla ise negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, kadınların erkeklere kıyasla daha yüksek düzeyde kaygı yaşadıkları ve dolayısıyla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Macher, Paechter, Papousek ve Ruggeri (2013) yürüttüğü araştırmada, öğrencilerin sınav sürecinde deneyimledikleri durumluk kaygının sınav başarısı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı belirlenmiştir. Bu bulgular, durumluk kaygının yalnızca akademik performans üzerinde değil, aynı zamanda öğrencilerin sınavlara yönelik algıları ve tutumları üzerinde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Çivitçi'nin (2006) gerçekleştirdiği çalışmada ise, ergen bireylerin sahip olduğu mantıkdışı inançlar ile sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları, ergenlerin mantıkdışı düşünce kalıplarının sürekli kaygıyı anlamlı düzeyde yordayabileceğini göstermektedir. Özellikle rahatlık talebinin yüksek olduğu bireylerde sürekli kaygı düzeyinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Eysenck (2000), sürekli kaygının oluşumunu dört temel bilgi kaynağının işlenmesine dayandırmaktadır: dışsal çevresel uyarılar, içsel fizyolojik belirtiler, bireyin kendi davranışları ve düşünceleri. Bu modele göre yüksek sürekli kaygıya sahip bireyler, bu

bilgi kaynaklarını tehdit unsuru olarak algılama eğilimindedirler ve tehdit algısını abartma eğilimindedirler.

Benzer şekilde, Chen (1996) durumluk kaygının bilişsel süreçler üzerindeki etkisini incelemiş ve kaygı düzeyindeki artışın, bireylerin tehdit içeren bilgilere karşı daha fazla dikkat göstermelerine neden olduğunu tespit etmiştir.

Yapılan çalışmalara bakıldığında, kaygının sadece duygusal durum olmadığı, aynı zamanda bireylerin bilgi işleme, algılama ve performansları üzerinde derin etkileri olduğunu göstermektedir. Bu duygusal durum, bireylerin performansını, algılarını ve genel refahını etkileyebilir. Bu nedenle, kaygının yönetimi, bireylerin daha sağlıklı ve üretken bir yaşam sürdürmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, kaygının anlaşılması ve yönetilmesi, bireylerin akademik, profesyonel ve kişisel hayatlarında önemli bir rol oynamaktadır. Kaygının yönetimi ve azaltılması, bireylerin genel refahı ve psikolojik sağlığının iyileştirilmesi için önem taşımaktadır.

2.2. SOSYAL KARŞILAŞTIRMA

Sosyal karşılaştırma, sadece insanlara özgü bir süreç olmayıp, bazı hayvan türlerinde de gözlemlenen ve sosyal yaşamın temel unsurlarından biri olarak kabul edilen bir eğilimdir (Buunk ve Gibbons, 2007; Gilbert, Price ve Allan, 1995). Festinger'in (1954) ortaya koyduğu sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin kendilerini değerlendirmek amacıyla başkalarıyla kıyaslama yapma yönünde evrensel ve doğuştan gelen bir eğilim taşıdıklarını savunur. Bu bağlamda bireyler, kendileriyle ilgili olumlu ya da olumsuz yargılara ulaşmak için çevrelerindeki insanlarla karşılaştırmalar yaparak gerekli bilgiyi toplamaya çalışırlar (Collins, 2000; Festinger, 1954).

Günlük yaşamda insanlar bazı alanlarda kendilerinden daha iyi veya daha kötü olanlarla karşılaşırlar. Ancak herkes bu tür bilgilere dikkat etmez, bazı insanlar kendilerinin diğerlerinden daha iyi veya daha kötü olduğunu gözden kaçırırken, bazıları da diğerlerine göre kendi konumlarıyla meşgul olabilir (Buunk, Zurriaga, Gonzalez-Roma ve Subirats, 2003; Goodman, 1977). Bazı araştırmacılar, bazı insanların sosyal karşılaştırmaya diğerlerine göre daha yatkın olabileceğini öne sürmüştür (Gilbert, Giesler ve Morris, 1995).

İnsanların sosyal karşılaştırma yaptıklarını kabul etmekte isteksiz davranmalarının, sosyal karşılaştırma yöneliminin ölçülmesinde önemli bir sorun olduğu vurgulanmıştır

(Brickman ve Bulman, 1977; Hemphill ve Lehman, 1991). Bu isteksizliğin kısmen sosyal karşılaştırmanın otomatik olarak gerçekleşmesinden kaynaklandığı düşünülmektedir; zira bireyler kıyaslama yaptıklarının her zaman bilincinde olmayabilirler (Gilbert vd., 1995). Alternatif bir açıklama ise bireylerin sosyal ortamda kendilerini olumlu bir biçimde sunma arzusu taşımasıdır (Wood, 1996). Genel olarak sosyal karşılaştırma yapmak, özellikle de aşağı yönlü karşılaştırmalarda bulunmak, toplumsal açıdan onaylanan ya da arzu edilen davranışlar arasında görülmemektedir (Brickman ve Bulman, 1977).

Bireyin kendisini ve çevresindeki diğer insanları karşılaştırma eğilimi, insan doğasının temel bilişsel ve sosyal eğilimlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu karşılaştırma süreci, bireyin kendilik algısını, duygusal tepkilerini, davranış biçimlerini ve kişilerarası ilişkilerini doğrudan etkileyebilmektedir (Corcoran vd., 2011). Karşılaştırmalı değerlendirme süreci o kadar içselleştirilmiş bir yapıdadır ki, bireyler başkalarının davranışlarına ilişkin herhangi bir bilgiyle karşılaştıklarında, bu bilgilerle kendilerini kıyaslama eğilimi gösterebilir ve bu durum sosyal karşılaştırma sürecini otomatik olarak başlatabilir (Dunning ve Hayes, 1996). Bu temel psikolojik süreci açıklamak amacıyla Festinger (1954), “A Theory of Social Comparison Processes” başlıklı çalışmasında sosyal karşılaştırma kuramını ortaya koymuş; sekiz türetilmiş önerme ve sekiz sonuçla birlikte yapılandırdığı dokuz temel hipotezle kuramı ayrıntılı biçimde açıklamıştır.

Festinger’in (1954) sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin sahip oldukları görüşleri ve yeteneklerini değerlendirme yönünde doğal bir güdüye sahip olduklarını ileri süren ilk hipotezle başlamaktadır. Ancak bireyler, bu değerlendirmeyi gerçekleştirecek nesnel ölçütlere her zaman ulaşamayabilir. Böyle durumlarda, bireyler genellikle kendilerine benzeyen diğer kişilerin görüş ve becerilerini referans noktası olarak alarak öz değerlendirme yaparlar (Hipotez 2; Festinger, 1954). Gerçek yaşamda fikir ve becerilerin değerlendirilebileceği sabit ve nesnel kriterler çoğu zaman ya mevcut değildir ya da belirsizdir. Örneğin, bir kişinin “iyi pilav yapma” becerisini değerlendirecek evrensel bir standart bulunmamaktadır. Bu tür durumlarda bireyler, kendilerine benzer kişileri karşılaştırma ölçütü olarak seçme eğilimindedirler.

Bu nedenle sosyal karşılaştırma, bireyin kendisiyle ilgili değerlendirmelerde bulunmak amacıyla bir veya birden fazla kişinin özelliklerini zihinsel olarak analiz etmesi süreci olarak tanımlanabilir (Wood, 1996). Festinger, bireylerin daha güvenilir bilgiye ulaşabilmek adına kendilerine benzeyen kişileri karşılaştırma nesnesi olarak seçmelerinin daha olası olduğunu belirtmektedir. Birey ile karşılaştırdığı kişinin yetenekleri ya da

görüşleri arasındaki fark büyüdükçe, kıyaslama yapma isteği azalır. Özellikle, bireyin karşılaştırma yaptığı kişinin çok üstün ya da çok yetersiz olduğu durumlarda, bu karşılaştırmanın öz değerlendirme açısından işlevselliği düşmektedir. Dolayısıyla üçüncü hipotez, bireyin kendi yeterlik düzeyi ile diğer kişinin yeterlik düzeyi arasındaki fark büyüdükçe, karşılaştırma yapma eğiliminin azalacağı yönünde bir varsayımı içermektedir (Hipotez 3; Festinger, 1954).

Festinger'e (1954) göre bireyler, özellikle yeteneklerini değerlendirme söz konusu olduğunda, kendilerinden biraz daha başarılı olan kişilerle kıyaslama yapmayı tercih etme eğilimindedir. Bu eğilim, kuramda “yukarı yönlü tek taraflı güdü” olarak adlandırılmaktadır (Hipotez 4). Yetenek değerlendirmelerinde bireylerin daha yüksek performans sergileyen kişileri model alma eğiliminde olmaları, gelişim ve ilerleme odaklı kültürel değerlerle de ilişkili olabilir. Bu tür değer yargılarına sahip bireyler, kendilerini geliştirme amacıyla daha başarılı kişileri referans alarak yukarı yönlü karşılaştırma yaparlar. Ancak aynı durum, öznel ve kişisel nitelik taşıyan görüşler için geçerli değildir. Görüşler, ikna yoluyla daha esnek biçimde değiştirilebilirken, yeteneklerin geliştirilmesi genellikle daha fazla emek ve zaman gerektiren sosyal olmayan sınırlılıklarla karşı karşıyadır (Hipotez 5).

Festinger, yeteneklerdeki değişimin yalnızca bilişsel bir ikna süreciyle gerçekleşmediğine; bunun yerine yoğun çaba, tekrar ve öğrenim gibi daha karmaşık süreçlerin devreye girdiğine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, birey ile kıyasladığı kişi arasında fark bulunduğunda, bu uyumsuzluk bireyi farklı biçimlerde harekete geçirebilir: kişi ya kendi performansını artırmaya yönelebilir ya da kendini daha başarılı kişiye yaklaştırmak için kendi konumunu yeniden yapılandırabilir (Türetme T1); karşılaştırma yaptığı kişiyi kendi seviyesine daha yakın görmeye çalışabilir (Türetme T2); ya da karşılaştırma sürecini tamamen sonlandırarak kıyaslamayı terk edebilir (Türetme T3).

Festinger'in (1954) altıncı hipotezine göre, bireyler sosyal karşılaştırmalar sonucunda kendilerini rahatsız hissettiklerinde ve bu rahatsızlığa rağmen karşılaştırmayı sürdürmeye devam ettiklerinde, bu durum giderek artan bir düşmanlık ya da küçümseme eğilimini tetikleyebilir. Başka bir ifadeyle, kişi sosyal kıyaslama sonucunda kendisini olumsuz bir konumda görüyorsa, bu kıyaslamayı sona erdirmeye eğilimi gösterebilir; ancak karşılaştırmayı sonlandırmazsa, kıyaslama yapılan kişiye karşı negatif duygular beslemesi olasıdır. Bu bağlamda, kıskançlık ya da dışlayıcı tutum gibi olumsuz tepkiler gelişebilir.

Festinger, özellikle bireylerin fikir veya yetenek gibi belirli özellikler temelinde kendilerini değerlendirme ihtiyacı duyduklarında, bu değerlendirmenin hedefi olan alana yönelik psikolojik baskının arttığını belirtmektedir. Kişinin, değer verdiği bir özelliğe dair yeterli bilgiye sahip olmak istemesi, bu özelliğe ilişkin sosyal karşılaştırma eğilimini güçlendirmektedir. Ancak karşılaştırma yapılan kişiyle yeterince benzerlik kurulamazsa ya da görüşler çok farklıysa, birey bu süreci anlamlı ya da işlevsel bulmayarak sonlandırabilir. Bu durum, bireyin karşılaştırma nesnesi olarak algıladığı kişiyle olan uyumsuzluk hissinden kaynaklanır ve karşılaştırmanın yerini dışlama ya da küçümseme gibi savunucu tutumlar alabilir. Festinger bu süreci “tekdüzeliğe yönelik baskı” kavramı ile açıklamakta ve bireyin belirli bir alandaki değerlendirme ihtiyacının, benzerlik düzeyi arttıkça daha da yoğunlaştığını savunmaktadır (Türetme E).

Bireyler ya da gruplar açısından belirli bir görüş ya da yetenek, başka bir gruba olan rekabette önem kazandığında, bu durum grubun kendi içinde söz konusu yetenek veya görüşe yönelik bir birlik baskısı oluşturabilir (Hipotez 7 ve Sonuç 7A). Aynı şekilde, eğer herhangi bir görüş ya da yetenek, bireysel ya da topluluk düzeyinde kritik bir değer taşımaya başlarsa, grup içi benzerliği sağlama yönündeki psikolojik baskı da artış gösterecektir (E Türetmesinin Sonuçları ve 7B Türetmesinin Sonuçları). Öte yandan, eğer bir birey açısından söz konusu yetenek ya da fikir düşük önem taşıyorsa, bu alandaki farklılıkların ya da karşılaştırmalardan elde edilen bilginin anlamı da azalacaktır.

Kişi için bir gruba aidiyet duygusu ne kadar yüksekse, o grubun üyeleriyle yapılan karşılaştırmalar da o ölçüde değer kazanır. Bu durumda birey, grup üyelerinin sahip olduğu görüş ve yeteneklerle kendi sahip oldukları arasındaki farkları azaltma yönünde çaba gösterebilir. Böylece, grup içi uyumu sağlama ve gruba daha fazla entegre olma isteği, bireyin sosyal karşılaştırma süreçlerinde belirleyici bir etken haline gelir.

Festinger (1954), temel kuramına ek olarak iki tamamlayıcı hipotez daha ileri sürmüştür. Bunlardan ilki, bireylerin kendilerinden büyük ölçüde farklı görüş veya becerilere sahip kişilerle karşılaştırma yapma eğilimlerinin düşük olduğudur (Hipotez 8). Bireyler, kendileriyle çok az benzerlik taşıyan kişiler üzerinden sağlıklı ya da işlevsel bir değerlendirme yapamayacakları düşüncesiyle bu tür karşılaştırmalardan uzak durma eğilimi göstermektedirler. Bu nedenle, sosyal karşılaştırma süreçlerinde bireylerin kendilerine daha çok benzeyen kişilerle karşılaştırma yapması, daha geçerli ve anlamlı bilgiler edinmeleri açısından önem taşımaktadır.

İkinci hipotez ise, bir grupta fikir ya da yetenek çeşitliliği bulunduğunda, grup içi tekdüzellik baskısının birey üzerinde nasıl işlediğinin, o bireyin grupla kurduğu bağın gücüne bağlı olarak değişebileceğini öne sürmektedir (Hipotez 9). Grup normlarına daha yakın olan bireyler, fikir veya becerilerinde değişikliğe gitmek yerine, diğer grup üyelerinin bakış açılarını ya da performans düzeylerini kendi pozisyonlarına yaklaştırma eğilimindedir. Başka bir deyişle, grupta çoğunluğun görüşlerini temsil eden bireyler, mevcut durumu koruma ve diğer üyeleri kendi çizgilerine çekme yönünde daha baskın davranışlar sergileyebilirler. Bu tutum, çoğunlukla grup bütünlüğünü sağlama, mevcut normları muhafaza etme ve bireysel konumlarını güçlendirme amacı taşır.

Sosyal karşılaştırma kuramı zamanla yalnızca yetenek ve görüş gibi sınırlı alanlarla sınırlı kalmamış, kapsamı giderek genişleyerek değer yargıları (Kruglanski ve Mayseless, 1990), duygusal tepkiler (Schachter, 1959) ve fiziksel görünüm gibi farklı boyutları da içerecek şekilde evrilmiştir (Chae, 2017). Bu genişleme, bireylerin yalnızca bilişsel değil, aynı zamanda duygusal ve sosyal yönleriyle de kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarını ortaya koymuştur.

Ayrıca sosyal karşılaştırma süreçlerinde bireyleri harekete geçiren temel güdülerden olan kendini değerlendirme ve kendini geliştirme motivasyonları da literatürde kapsamlı biçimde ele alınmıştır (Gibbons ve Buunk, 1999). Bu iki motivasyon, bireylerin yukarı veya aşağı yönlü karşılaştırma yapma eğilimlerini anlamada açıklayıcı bir çerçeve sunmaktadır. Genel olarak, kendini geliştirme isteği bireyin kendisinden daha üstün özelliklere sahip kişilerle kıyaslama yapmasına neden olurken; kendini yüceltme güdüsü, bireyin kendisinden daha düşük durumda olduğunu düşündüğü bireylerle karşılaştırma yaparak kendisini daha iyi hissetme eğilimiyle ilişkilendirilmiştir (Buunk ve Gibbons, 2000; Buunk ve Mussweiler, 2001).

Sosyal karşılaştırma kuramı, bireylerin başkalarıyla kendilerini kıyaslayarak kendi yetenekleri ve tutumlarına ilişkin bilgi edindiklerini ileri sürer. Bu kuram, iki temel soruya odaklanmaktadır: Bireyler ne zaman sosyal karşılaştırma yapma eğilimindedir? Ve karşılaştırma yaparken kimi referans almayı tercih ederler? İlk soruya verilen yanıt, bireylerin kendi performanslarını değerlendirebilecekleri nesnel bir ölçüt bulunmadığında veya belirli bir konuda yeterince güven duymadıklarında sosyal karşılaştırmaya başvurdukları yönündedir (Suls ve Fletcher, 1983; Suls ve Miller, 1977).

İkinci soruya, yani bireylerin kendilerini kiminle kıyasladıklarına dair yanıt ise, bireyin

sosyal karşılaştırmadan beklentisine göre değişmektedir. Eğer kişinin amacı kendi yeteneklerini daha doğru bir biçimde değerlendirmekse, bu durumda benzer geçmişe sahip bireylerle karşılaştırma yapması en uygun strateji olacaktır. Örneğin, üniversitedeki bir öğrencinin İspanyolca dersinin ilk gününde dersteki performansına ilişkin beklentisini oluşturmak için kendisini kimiyle kıyaslaması gerektiği sorulduğunda; İspanya’da yaşamış biri, hiç İspanyolca bilmeyen biri ya da kendisiyle benzer bir geçmişe sahip biri arasında, en gerçekçi değerlendirme için son seçenek daha işlevsel olacaktır (Goethals ve Darley, 1977; Miller, 1982; Suls, Martin ve Wheeler, 2000). Eğer bu öğrenciye benzer geçmişe sahip biri derste başarı sağlıyorsa, kişi bu durumu kendi başarısı için de bir işaret olarak görebilir (Thornton ve Arrowood, 1966; Wheeler, Koestner ve Driver, 1982).

Suls ve diğerleri (2002), bireylerin karşılaştırma yapacakları hedefi belirlerken çeşitli faktörlerden etkilendiklerini belirtmişlerdir. Hedef kişiyle benzerlik düzeyi, daha önce paylaşılan inançlar ve karşılaştırma yapılan kişinin konuyla ilgili uzmanlığı, bu süreçte belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır. Benzer şekilde Festinger (1954) da güvenilir sosyal karşılaştırma bilgisinin, karşılaştırma yapılan kişinin bireye benzer özellikler taşıması durumunda daha sağlıklı sonuçlar doğuracağını vurgulamıştır. Ayrıca, kişilerarası ilişkileri önemseyen bireylerin, sosyal karşılaştırma süreçlerinde kendileriyle diğer bireyler arasındaki benzerlikleri daha çok öne çıkardıkları da belirtilmiştir (Gerber, 2020).

2.2.1. Aşağıya Doğru Karşılaştırma Teorisi

Bazı araştırmacılar, Festinger’in (1954) dördüncü hipotezine eleştirel yaklaşarak sosyal karşılaştırma sürecinin yalnızca yukarı yönlü olmadığını, aynı zamanda aşağı yönlü karşılaştırmaların da bireyler açısından önemli işlevler taşıyabileceğini öne sürmüşlerdir. Aşağı yönlü sosyal karşılaştırma kavramı ilk kez Thornton ve Arrowood (1966) ile Hakmiller (1966) tarafından sistematik olarak ele alınmış ve bilimsel literatürde dikkat çekmiştir (Buunk ve Gibbons, 2007). Daha sonra araştırmacılar, özsaygısı tehdit altında olan bireylerin daha iyi durumda olan diğerleri hakkında bilgi edinmeyi tercih etmediklerini göstermiştir (Friend ve Gilbert, 1973).

Aşağı yönlü sosyal karşılaştırma kuramının gelişiminde bazı araştırmacıların önemli katkıları olmuştur. Bu bağlamda, Brickman ve Bulman (1977), yukarı yönlü karşılaştırmaların birey açısından tehdit edici olabileceğini ve bu nedenle bireylerin kendilerini daha iyi hissetmek adına kendilerinden daha kötü durumda olan kişileri

karşılaştırma nesnesi olarak tercih edebileceğini öne sürmüşlerdir. Bu durum, bireyin olumsuz duygulardan kaçınma ve psikolojik dengeyi koruma eğiliminin bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Wills (1981) ise klasik kabul edilen çalışmasında, Festinger'in öne sürdüğü yukarı yönlü karşılaştırma eğilimine alternatif olarak aşağı yönlü sosyal karşılaştırma modelini sistematik biçimde açıklamıştır. Wills'e göre, olumsuz duygulanım ya da düşük öznel iyi oluş durumlarında bireyler, kendilerini daha kötü durumda olan kişilerle karşılaştırarak psikolojik rahatlama elde etmeye çalışabilirler. Bu süreç, bireyin pasif biçimde yalnızca kıyaslama yapmasıyla sınırlı kalmayıp; zaman zaman başkalarını küçümseme, onlardan uzaklaşma ya da dolaylı yollarla avantaj sağlama gibi aktif stratejileri de içerebilir. Wills aynı zamanda, benlik saygısı düşük bireylerin bu tür karşılaştırmalara daha sık başvurma eğiliminde olduğunu ileri sürmüştür. Bu noktada, sosyal karşılaştırmanın temelinde öz-değerlendirme güdüsünün yer aldığı kabul edilmekle birlikte, benlik bütünlüğüne yönelik bir tehdit söz konusu olduğunda bireylerin öncelikli motivasyonlarının kendini koruma ve olumlu duygulanımı sürdürme yönünde şekillendiği belirtilmektedir (Gruder, 1977).

Wood, Taylor ve Lichtman (1985) tarafından meme kanseri tanısı almış kadınlarla gerçekleştirilen bir çalışmada, katılımcıların sağlık durumları ne kadar ciddi olursa olsun, hastalıkla başa çıkma sürecinde kendilerini diğer hastalara kıyasla daha avantajlı gördükleri belirlenmiştir. Yapılan görüşmeler sırasında kadınların, çevrelerindeki diğer hastalarla spontan bir şekilde aşağı yönlü sosyal karşılaştırmalar yaptıkları ve hatta bazı durumlarda gerçek bir karşılaştırma nesnesi olmasa bile zihinsel olarak böyle kişiler yarattıkları gözlemlenmiştir. Araştırmacılar bu bulguları, bireylerin kendilerini başkalarına kıyasla daha şanslı hissetmelerinin, zorlu yaşam olaylarıyla baş etme becerilerini destekleyen bir psikolojik mekanizma olarak değerlendirmişlerdir. Benzer biçimde, artrit hastalarıyla yapılan çalışmalar da bu yönde sonuçlar vermiştir (DeVellis vd., 1991). Tennen, McKee ve Affleck'in (2000) yürüttüğü bir derleme çalışmasında, ciddi sağlık sorunları yaşayan bireylerin sıklıkla aşağı yönlü karşılaştırma yaptıkları ortaya konmuştur. Ancak buna karşılık, bazı araştırmalarda ise, kanserle mücadele eden bireylerin, evliliklerinde tatminsizlik yaşayanların ya da işle ilgili engellilik durumunda olanların yukarı yönlü sosyal karşılaştırmayı tercih ettikleri de belirtilmiştir (Buunk ve Gibbons, 2007).

Aşağı yönlü karşılaştırmalar sadece bireyin kendisini daha iyi hissetmesine katkı sağlamakla kalmaz, aynı zamanda gelecekte karşılaşılabilecek potansiyel tehditler veya

engeller hakkında öngöründe bulunmasına da yardımcı olabilir (Gibbons ve Gerrard, 1995; Trope, 1986). Bu tür karşılaştırmalar, bireyin başarısızlık ya da başarı olasılıklarını yeniden değerlendirmesine ve beklentilerini buna göre düzenlemesine olanak tanıyabilir. Ayrıca, Kimmelmeier ve Oyserman (2001) tarafından yapılan araştırmada, kadınların kendilerinden daha dezavantajlı durumdaki bireylerle empati kurarak gerçekleştirdikleri aşağı yönlü karşılaştırmaların, benlik algılarını dengeleyici bir işleve sahip olabileceği öne sürülmüştür. Bu süreçte, bireyin elde ettiği karşılaştırma bilgisini nasıl yorumladığı ve anlamlandırdığı, psikolojik sonuçlar üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır.

Öte yandan, Festinger (1954) sosyal karşılaştırmaların, nesnel ya da sosyal olmayan bir ölçüt mevcut ve ulaşılabilir olduğunda devreye girmeyebileceğini ileri sürmüştür. Bireyler, kendilerini değerlendirmek için öncelikle nesnel kaynaklara başvurmayı tercih ederler; ancak böyle bir referans yoksa sosyal çevreyi ölçüt olarak kullanma eğilimi gösterirler. Festinger'e göre bireyler, kendi yetenek ve görüşlerini değerlendirmek amacıyla genellikle kendilerine benzer özellikler taşıyan, benzer beceri düzeylerine veya benzer düşüncelere sahip kişilerle kıyaslama yaparlar. Bunun temel nedeni, farklılık düzeyi yüksek olan bireylerle yapılan karşılaştırmaların, öz değerlendirme açısından yeterince açıklayıcı ve geçerli bir zemin sunmamasıdır.

Başka bir ifadeyle, bireyin yeteneklerini değerlendirmesi için en işlevsel karşılaştırma, kendisine yetenek veya özellik bakımından en yakın bireyle gerçekleştirilen karşılaştırmadır. Bu durum, yalnızca beceriler açısından değil, görüş ve tutumlar bakımından yapılan karşılaştırmalar için de geçerlidir. Görüş farklılıkları birey için bir tehdit unsuru olarak algılanabilse de bazı durumlarda bu farklılıklar iletişimi sürdürme ve kendi görüşünü yeniden yapılandırma ihtiyacını tetikleyebilir. Yine de birey, bu tür karşılaştırmaları çoğunlukla kendisine daha yakın görüşlere sahip olan bireylerle sınırlı tutar.

Festinger'e göre, bireylerin kendilerinden belirgin biçimde farklı yeteneklere ya da görüşlere sahip kişilerle kıyaslama yapmaları pek olası değildir. Farklılıklardan oluşan gruplarda ise, özellikle grup normlarına daha yakın olan bireyler –yani gruba daha fazla uyum sağlayanlar– kendi konumlarını sürdürme ve gruba daha az uyum sağlayan bireyleri etkileme yönünde daha yüksek motivasyon gösterebilirler. Kişi, grup içindeki görüşlerle uyumlu olduğunda kendisini daha güvende hisseder; bu da gruba yönelik aidiyet duygusunu güçlendirir. Ancak, bireyin görüşleri grup ortalamasından uzaklaştıkça, gruba olan psikolojik yakınlık da azalma eğilimi gösterir.

Grup içinde bireysel yetenek ya da görüş ile grup normları arasında ciddi farklar oluştuğunda, bireyler bu farkı azaltmak amacıyla çeşitli stratejilere başvurabilirler. Örneğin, birey kendi yetenek düzeyini azaltarak gruba daha çok benzemeye çalışabilir ya da çevresindeki diğer üyeleri kendi düzeyine çekmek için çaba gösterebilir. Eğer birey grup ortalamasından daha yüksek bir yetenek düzeyine sahipse, bu durumda diğer üyelerin gelişimini destekleyici davranışlarda bulunabilir ve iş birliği içinde hareket edebilir. Ancak buna rağmen, birey genellikle sahip olduğu yüksek konumu korumak isteyecek ve bu konumu kaybetmekten kaçınacaktır. Yardım etme davranışı görünüşte grup farklılıklarını azaltıyor gibi görünse de temelinde tam bir uyum değil, bireysel üstünlüğün korunmasına yönelik bir strateji yatmaktadır (Festinger, 1954).

Tüm yetenek ve görüş karşılaştırmalarının temelinde, bireyin kendini değerlendirme ihtiyacı yer almaktadır. Bu ihtiyaç, bireyin sosyal çevresiyle bağlantı kurma, aidiyet hissetme ve kişilerarası ilişkilerde denge kurma yönündeki güdülerini besleyen önemli bir psikolojik mekanizmadır. Öz-değerlendirme, bireyin kendisi hakkında anlamlı ve geçerli sonuçlara ulaşabilmesi için başkalarıyla karşılaştırma yapmasını gerektirir. Kişi, sahip olduğu yetenekler ve tutumların yeterli olup olmadığını değerlendirebilmek için başkalarının performansı, görüşleri ya da tutumlarıyla kendisinininkini karşılaştırma eğilimindedir. Bu kıyaslama süreci, bireyin sosyal bağlarının niteliğini ve bu bağlardan aldığı doyumunu da etkileyebilir. Eğer birey, başkalarıyla karşılaştırma sonucunda kendisini yetenek açısından daha alt düzeyde algıarsa, bu durum yetersizlik hissi ve başarısızlık duygularını tetikleyebilir. Bu bağlamda, bireyler arasında oluşan farklılıklar yalnızca bireysel değil, toplumsal düzeyde de çeşitli etkiler doğurur. Toplumun farklı görüş ve becerilere göre gruplara ayrılmasına imkân tanıyan yapılar, bireylerin belirli becerilere dayalı olarak farklı statü konumlarına yerleşmelerine neden olabilir. Bu tür esnek sosyal sistemlerde grup içi uyumun sürdürülmesi açısından, normdan sapma gösteren bireyler – özellikle azınlık konumundakiler– daha fazla baskıya maruz kalabilir. Festinger’e (1954) göre, grup içinde uyumun sağlanmasına yönelik tekdüzelik baskısı, çoğunlukla azınlık üyeleri üzerinde daha belirgin ve yoğun bir şekilde hissedilir.

Sonuç olarak, bu bölümde ele alınan tüm hipotezler ve bunlardan türetilen çıkarımlar, klasik sosyal karşılaştırma kuramının kuramsal temelini oluşturmaktadır. Festinger’in (1954) ortaya koyduğu bu kuram, bireyin hem kendi içsel değerlendirme süreçlerini hem de sosyal çevresiyle kurduğu ilişkileri nasıl yapılandırıldığını anlamada güçlü bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Sosyal karşılaştırma yalnızca bireysel psikolojik işleyişi

açıklamakla kalmaz; aynı zamanda sosyal gruplar arasındaki etkileşim biçimlerini ve toplum düzeyinde ortaya çıkan dinamikleri de anlamaya yardımcı olur. Bu yönüyle kuram, sosyal psikolojiye olduğu kadar bireysel psikolojiye de katkı sağlayarak bireylerin gündelik yaşamlarında karşılaştıkları psikolojik süreçlerin anlaşılmasına ışık tutar. Ayrıca, sosyal karşılaştırma kuramının yapı taşlarını oluşturan çıkarımsal mantık, Festinger'in daha sonra geliştirdiği bilişsel uyumsuzluk kuramının (Festinger, 1957) da zeminini hazırlamıştır. Bu bağlamda sosyal karşılaştırma kuramı, yalnızca bir psikolojik eğilimi açıklamakla kalmamış; aynı zamanda bireyin çelişkili bilgi ya da deneyimlerle karşılaştığında nasıl tepki verdiğini açıklayan daha geniş bir kuramsal yapının da öncüsü olmuştur.

2.2.2. Yukarı Doğru ve Aşağı Doğru Karşılaştırma

Festinger'in (1954) kuramına göre sosyal karşılaştırma süreci, temelde iki yönlü olarak gerçekleşmektedir: yukarı doğru ve aşağı doğru karşılaştırma. Yukarı doğru karşılaştırmada, bireyler kendilerini daha iyi niteliklere ve yeteneklere sahip olanlarla karşılaştırma eğilimindedir. Bunun aksine, aşağı doğru karşılaştırmada bireyler kendilerini daha kötü olarak gördükleri kişilerle karşılaştırma eğilimindedir (Festinger, 1954).

Bireylerin karşılaştırma yönüne ilişkin eğilimleri güdülerine göre değişmektedir. Örneğin, stres altındayken (kanser hastaları) insanlar öznel iyi oluşlarını korumak için kendini geliştirme güdüsüyle aşağı doğru karşılaştırmayı kullanırken (Taylor ve Lobel, 1989; Wills, 1981), ilham almaya ihtiyaç duyduklarında kendini geliştirme güdüsüyle yukarı doğru karşılaştırmayı tercih ederler (Wills, 1981). Ancak stres altındaki kişilerin kendilerini kendileri kadar iyi veya daha iyi biriyle karşılaştırmak için bilgi aradıklarını gösteren bulgular da vardır (Gerber, 2020; Molleman, Pruyn ve Van Knippenberg, 1986). İnsanlar ayrıca normal şartlarda kendilerini karşılaştırmak için yukarıya doğru karşılaştırmayı kullanma eğilimindedir ve öz-bilgi elde etme yeteneklerini karşılaştırmak için yukarıya doğru karşılaştırmayı tercih ederler (Gerber, 2020; Suls ve Miller, 1977). Yukarıya doğru karşılaştırma, çoğunlukla kişinin birine göre aşağı olduğu noktanın başkaları tarafından görülmediği durumlarda tercih edilmektedir (Ybema ve Buunk, 1995; Buunk ve Gibbons, 2007). Dolayısıyla karşılaştırmanın yönünün istikrarsız olduğu ve bağlama göre değiştiği söylenebilir.

Aronson, Wilson ve Sommers (2021), aşağı yönlü sosyal karşılaştırmayı, bireyin

kendisini belirli bir beceri ya da özellik bakımından daha düşük düzeyde gördüğü kişilerle kıyaslaması olarak tanımlamaktadır. Bireylerin amacı benliklerini olumlu değerlendirmek ve egolarını güçlendirmek olduğunda, aşağı yönlü karşılaştırmalar bu amaca hizmet eden etkili bir strateji hâline gelebilir (Arigo, Suls ve Smyth, 2014; Aspinwall ve Taylor, 1993; Wehrens, Kuyper, Dijkstra, Buunk ve Van Der Werf, 2010). Örneğin, yeni İspanyolca öğrenmeye başlayan bir öğrencinin kendi performansını, sınıfta dil becerileri daha zayıf olan bir başka öğrenciyle kıyaslaması, kendisini daha yeterli hissetmesine katkı sağlayabilir (Aronson vd., 2021). Benzer şekilde, Wood, Taylor ve Lichtman'ın (1985) çalışmasında, kanser hastalarının büyük bir kısmının, muhtemelen hastalıkla başa çıkma süreçlerini psikolojik olarak kolaylaştırmak adına, kendilerinden daha ağır hastalık belirtileri gösteren bireylerle karşılaştırma yaptığı görülmüştür. Literatürdeki çeşitli araştırmalar, aşağı yönlü karşılaştırmaların benlik saygısını artırma, öz kavramın netleşmesi, iyilik hali, minnettarlık ve tükenmişlik hissinin azalması gibi olumlu psikolojik çıktılarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Butzer ve Kuiper, 2006; Buunk ve Ybema, 2003; Halbesleben ve Buckley, 2006; Park ve Baek, 2018; Suls ve Wheeler, 2012).

Öte yandan, yukarı yönlü sosyal karşılaştırma ise bireyin kendisini belirli bir özellik ya da yetenek açısından daha üstün niteliklere sahip bir başkasıyla kıyaslamasıdır (Aronson vd., 2021). Eğer bireyin amacı, ulaşabileceği en üst düzey performansın veya başarısının ne olduğunu anlamaksa, bu durumda kendisinden daha başarılı birini referans alması doğaldır. Örneğin, Johnson'a (2012) göre İspanya'da iki yıl yaşamış bir bireyle kıyaslama, daha yüksek bir hedef belirleme amacıyla yapılabilir. Ancak bu tür karşılaştırmaların dezavantajı da bulunmaktadır: kişi, bu süreç sonunda moral bozukluğu yaşayabilir ve kendini yetersiz hissedebilir (Beer, Chester ve Hughes, 2013; Normand ve Croizet, 2013; Ratliff ve Oishi, 2013). Yukarı yönlü karşılaştırmaların sıklıkla özgüvende düşüş, duygusal iyi oluşta bozulma, tükenmişlik, kıskançlık ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu belirlenmiştir (Butzer ve Kuiper, 2006; Halbesleben ve Buckley, 2006; Hill vd., 2012; Kang vd., 2013; Lewis, 2021; Schmuck vd., 2019).

Bu çerçevede Lockwood (2002), bireyin sosyal karşılaştırma yaparken hangi aşamadaki biriyle kendini kıyasladığının kritik bir etken olduğunu vurgular. Kişi kendisinden daha erken ya da mevcut aşamada olan biriyle kıyaslandığında kendini daha başarılı ve yeterli hissedebilirken, daha ileri düzeydeki bireylerle yapılan karşılaştırmalar tehdit edici algılanabilir. Birey geçmişteki bir aşamada daha zayıf durumda olan kişiye karşı kendi

üstünlüğünden emin olabilir; ancak gelecekteki başarıyı koruyup koruyamayacağına ilişkin bir belirsizlik yaşar.

Ancak, son gelişmeler sosyal karşılaştırmaya dayalı duyguların karmaşık ve karışık olduğunu göstermiştir (Buunk ve Ybema, 2003; Smith, 2000). Bu çalışma, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı arasındaki ilişki ile ilgilenmektedir. Ayrıca, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygularının kaygı üzerindeki etkilerinin hangi dinamikler ve koşullar altında ortaya çıktığının anlaşılmasına katkıda bulunabilir. Bu nedenle, bu çalışma sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunun durumluk ve sürekli kaygı üzerindeki etkilerini incelemek ve aynı zamanda bu değişkenlerin birbirleriyle olan karşılıklı ilişkilerini zaman içinde incelemeyi amaçlamıştır.

2.2.3. Sosyal Karşılaştırma Kuramındaki Sonraki Gelişmeler

2.2.3.1. Wills'in Aşağı Doğru Karşılaştırma Teorisi (Downward Comparison Theory)

Wills (1981), aşağı yönlü sosyal karşılaştırma kuramında bireylerin psikolojik iyi oluşlarını artırmak amacıyla, kendilerini kendilerinden daha kötü durumda olan bireylerle kıyasladıklarını öne sürmüştür. Bu tür karşılaştırmalar, özellikle düşük benlik saygısı veya düşük özgüven düzeyine sahip bireylerde daha sık gözlemlenmektedir. Birey, kendisini daha olumsuz koşullarda bulunan biriyle kıyasladığında, bu süreç öz-değerlendirmeyi destekleyerek özgüvenini ve benlik değerini yeniden yapılandırmasına yardımcı olabilir. Bununla birlikte, bu tür karşılaştırmalar her zaman pozitif duygular doğurmaz; birey bir yandan kendini daha iyi hissederken, diğer yandan suçluluk gibi karmaşık duygular da deneyimleyebilir. Bu durum, aşağı yönlü karşılaştırmanın psikolojik etkilerinin yalnızca olumlu değil, aynı zamanda çelişkili duygusal tepkileri de beraberinde getirebileceğini göstermektedir.

Wills (1981), aşağı yönlü karşılaştırmaları pasif ve aktif olmak üzere iki temel kategoriye ayırmıştır. Pasif karşılaştırma, bireyin halihazırda kendisinden daha şanssız ya da dezavantajlı bir kişiyle kıyaslama yaparak kendini daha iyi hissetmeye çalışmasıdır; bu süreçte karşılaştırma yapılan kişiye yönelik küçümseyici bir tutum söz konusu değildir. Buna karşın aktif karşılaştırma, bireyin karşılaştırma yaptığı kişiyi aşağılayarak ya da zarar verici tutumlar sergileyerek kıyaslama yapmasıdır. Aktif karşılaştırma da kendi içinde iki biçimde ele alınmaktadır: İlkinde birey, başkasını küçümseyerek kendisiyle arasındaki psikolojik mesafeyi artırır. İkinci durumda ise birey, karşıısındaki kişiyi aktif olarak zarara uğratarak onu daha dezavantajlı bir konuma getirmeye çalışır ve böylece

kendisini o kişiden daha iyi hissetmesini sağlayacak bir karşılaştırma zemini oluşturur.

Sosyal karşılaştırma bağlamında dikkat çeken bir diğer kavram ise aşağıya doğru kayma (downward shift) olarak adlandırılır. Bu kavram, bireyin gerçek bir kıyaslama yapmadan önce, karşılaştırma yapacağı kişilerin düzeyini bilinçli olarak düşürmesini ifade eder (Buunk ve Gibbons, 2007; Gibbons, Benbow ve Gerrard, 1994; Gibbons vd., 2002). Aşağıya doğru kaymada birey, kendini daha iyi hissetmek amacıyla başkalarını küçümseyebilir; bu da geçici bir rahatlama sağlasa da aynı zamanda rahatsızlık ve suçluluk gibi olumsuz duygulara da yol açabilir (Wills, 1981; Buunk ve Gibbons, 2007). Wills (1981), bu durumun yarattığı rahatsızlığı böbürlenme (smugness) olarak tanımlamış ve insanların aşağı yönlü karşılaştırmalar karşısında her zaman olumlu duygular yaşamadıklarını, bunun yerine karışık ve ambivalan duygular deneyimleyebildiklerini vurgulamıştır. Benzer şekilde Buunk ve Gibbons (2007), bireylerin acı verici yukarı yönlü karşılaştırmalardan kaçınmak amacıyla, daha az tehdit edici olan aşağı yönlü karşılaştırmalara yöneldiklerini belirtmişlerdir.

Wills'in aşağı doğru karşılaştırma kuramı, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını korumak ya da yeniden sağlamak amacıyla kendilerinden daha olumsuz durumda olan bireylerle yapılan kıyaslamaların işlevine odaklanırken, Smith (2000) sosyal karşılaştırma sonrasında ortaya çıkan duyguların çok boyutlu doğasını açıklayan bir model önermiştir.

2.2.3.2. Smith'in Sosyal Karşılaştırma Temelli Duygular Kuramı (Social Comparison-Based Emotions)

Smith (2000), bireylerin sosyal karşılaştırma süreçleri sonunda hangi duyguları deneyimleyeceklerini etkileyen temel faktörleri belirlemiş ve bu çerçevede bir model önermiştir. Bu modele göre, sosyal karşılaştırmalar yalnızca bilgi edinme aracı olmakla kalmaz, aynı zamanda çeşitli duygusal tepkilere de neden olur. Hissedilen bu duygular olumlu ya da olumsuz olabilir ve bunların ortaya çıkışında üç temel unsur etkili olur: karşılaştırmanın yönü (yukarı ya da aşağı), karşılaştırmanın odaklandığı kişi (benlik ya da öteki) ve bilişsel ereve (asimilasyon ya da kontrast).

1. Karşılaştırma yönü: Yapılan karşılaştırmanın yönü, bireyin daha iyi ya da daha kötü durumda biriyle kendisini kıyaslamasına göre değişmektedir. Kişi kendisinden daha kötü durumda biriyle kıyaslandığında genellikle kendilik değeri artar ve olumlu duygular hissedilirken (z sayęı artışı, kendini iyi hissetme), daha avantajlı bir kişiyle kıyaslama ise kıskançlık gibi olumsuz duyguları tetikleyebilir

(Wills, 1981; Kulik ve Gump, 1997; Salovey ve Rodin, 1984).

2. Odak noktası: Karşılaştırma sırasında bireyin dikkatini kime yönelttiği (kendi benliğine mi yoksa karşılaştırılan kişiye mi) de yaşanacak duygular üzerinde belirleyicidir. Örneğin, utanç gibi içsel kaynaklı duygular kişinin kendisine odaklandığı durumlarda ortaya çıkarken, kızgınlık gibi dışsal kaynaklı duygular genellikle başkalarına odaklanıldığında deneyimlenir (Smith, 2000).
3. Bilişsel çerçeve: Karşılaştırma sürecinde birey ya asimilasyon (özdeşleşme) ya da kontrast (farklılaşma) eğiliminde olabilir. Asimilasyon, bireyin kendisini karşılaştırma yaptığı kişiye benzettiği ve benzerliklere odaklandığı bir süreci ifade ederken; kontrast süreci bireyin, kendisini karşılaştırma hedefinden belirgin şekilde ayırarak farkları vurguladığı bir durumdur (Buunk ve Mussweiler, 2001; Suls vd., 2002). Hangi sürecin etkinleşeceği, bireyin o kişiye benzeyebilme ihtimaline dair algıladığı kontrol düzeyine bağlı olarak şekillenmektedir (Smith, 2000).

Smith'in kuramı, yukarıda belirtilen üç temel faktöre dayanarak sosyal karşılaştırmalar sonucunda ortaya çıkan duyguları dört ana grupta sınıflandırmıştır. Bunlar; yukarı yönde asimilasyon duyguları, yukarı yönde kontrast duyguları, aşağı yönde asimilasyon duyguları ve aşağı yönde kontrast duyguları şeklindedir.

1. Yukarı Yönde Asimilasyon Duyguları: Kişi, kendisinden daha avantajlı bir konumda bulunan bireyle kıyaslama yaptığı ve bu kişiyle kendisi arasında benzerlikler algıladığında, yukarı yönde asimilasyon duyguları ortaya çıkabilir. Smith (2000), bu tür duyguları, bireyin karşılaştırma sürecinde odağını kime yönelttiğine göre üç kategoriye ayırmaktadır: kişinin kendisine, karşılaştırma yaptığı kişiye veya her ikisine birden odaklandığı durumlar.

Odak kendindeyse: Kişi karşılaştırma sürecinde kendi özelliklerine odaklandığında ve daha iyi durumda olan kişiyle benzerlik kurduğunda, gelecekte bu başarıya ulaşabileceği düşüncesiyle iyimserlik (optimism) hissedebilir.

Odak karşılaştırma hedefindeyse: Kişi, kendisinden daha başarılı veya takdir edilen bir kişiyi odağına aldığında, bu kişiye karşı hayranlık (admiration) duygusu geliştirebilir. Bu hayranlık, genellikle başarıların hak edilmiş olduğuna inanıldığında daha da pekişir.

Odak hem kendinde hem de karşılaştırma hedefindeyse: Birey aynı anda hem kendine hem de kıyasladığı kişiye dikkatini verdiğinde, ilham alma (inspiration) duygusu ön plana

çıkar. Bu durumda kişi, karşısındakini bir örnek veya rehber olarak görerek, kendi potansiyeli hakkında olumlu beklentiler geliştirir.

2. Yukarı Yönde Kontrast Duygular: Birey, kendisinden daha yüksek bir konumda olan bir kişiyle kıyaslama yaptığı ve bu kişiyle kendisi arasında farklar algıladığında, yukarı yönde kontrast duygular ortaya çıkabilir. Smith (2000), bu duyguları, bireyin kıyaslama sırasında odağını kendine, karşısındaki kişiye ya da her ikisine birden yöneltmesine göre üç grupta incelemiştir.

Odak kendindeyse: Birey, kendisinden daha başarılı bir kişiyi referans alarak yaptığı karşılaştırmada kendisini dezavantajlı görüyorsa ve dikkati kendi üzerine yoğunlaşmışsa, umutsuzluk ve üzüntü gibi depresif duygular yaşayabilir. Bu durum, kişinin karşısındaki kişinin güçlü konumuna ulaşamayacağına dair inancından kaynaklanabilir ve bireyin kendi yetersizliğine odaklanmasına neden olabilir.

Odak karşılaştırma hedefindeyse: Eğer birey dikkatini avantajlı durumda olan kişiye yöneltirse ve bu kişinin bu konuma adil olmayan yollarla ulaştığına inanıyorsa, güvenme ve öfke gibi duygular hissedebilir. Bu tür bir değerlendirme, bireyin adalet algısının zedelenmesiyle ortaya çıkar. Ayrıca, bireyin karşısındaki kişiyi ne kadar sevdiği veya o kişiyi ne kadar kibirli bulduğu da bu duyguların yoğunluğunu etkileyebilir (Ortony, Clore ve Collins, 1988, akt. Smith 2000).

Odak hem kendinde hem de karşılaştırma hedefindeyse: Kıskançlık, hem bireyin kendi yetersizliğine yönelik hayal kırıklığını hem de karşısındaki kişinin sahip olduğu avantajlara karşı duyduğu öfke ve haksızlık algısını içeren karmaşık bir duygudur. Birey, karşısındaki kişinin başarısının hak edilmediğini düşünmese bile, bu üstünlüğü içten içe tehdit edici bulabilir ve kıskançlık hissedebilir.

3. Aşağı Yönde Asimilasyon Duyguları: Birey, kendisinden daha kötü durumda olduğunu düşündüğü kişilerle kendini kıyasladığında ve bu kişilere benzerlikleri üzerinde durduğunda, aşağı yönde asimilasyon duyguları ortaya çıkabilir (Smith, 2000). Major, Testa ve Bylsma (1991) ile Wood ve Vander Zee (1997) tarafından yapılan çalışmalarda, bireyin durumuna yönelik kontrol algısı düşükse, dezavantajlı bireylerle yapılan karşılaştırmalarda benzerliklere odaklanma ve asimilasyon sürecinin aktifleşme olasılığının arttığı belirtilmiştir. Öte yandan, kontrol algısının yüksek olduğu durumlarda bireyler farklılıklara odaklanarak kontrast sürecini deneyimleme eğilimindedir (akt. Smith, 2000). Bu bağlamda,

bireyin odaklandığı noktaya bağlı olarak korku, kaygı, acıma ya da sempati gibi çeşitli duygular ortaya çıkabilir.

Odak kendisindeyse: Birey, karşılaştırma sürecinde odağını kendisine yönelttiğinde ve karşılaştırdığı kişiyle benzerlikler kurduğunda, o kişinin içinde bulunduğu olumsuz koşullara kendisinin de maruz kalabileceği düşüncesiyle kaygı veya korku gibi duygular hissedebilir. Bu tür duygular, bireyin geleceğe dair tehdit algısından kaynaklanır.

Odak karşılaştırma hedefindeyse: Eğer dikkat, zor durumda olan kişiye yönelmişse, bireyde acıma (pity) duygusu gelişebilir. Lazarus (1991) bu duyguyu, olumsuz bir durumda olan birine karşı hissedilen içten üzüntü olarak tanımlar. Smith (2000) ise bu duygunun, bireyin öteki kişiye yönelik değerlendirmesiyle bağlantılı olduğunu ve şiddetinin, öteki kişinin ne kadar sevildiği, yaşadığı olumsuzluğun kontrol edilebilir olup olmadığı ya da ne derece hak edildiği gibi etkenlere bağlı olarak değiştiğini ifade eder.

Odak hem kendinde hem de karşılaştırma hedefindeyse: Bu durumda ise sempati (sympathy) duygusu ortaya çıkabilir. Sempati, kişinin öteki bireyin durumunu anlayarak, onunla duygusal bir bağ kurması ve benzerlikler hissederek onun acısını paylaşması şeklinde tanımlanabilir. Acımadan farklı olarak, sempatide hem benzerlik algısı hem de ortak bir kırılganlık duygusu ön plandadır (Lazarus, 1991, Smith, 2000).

4. Aşağı Yönde Kontrast Duygular: Birey, kendisinden daha olumsuz bir durumda olduğunu düşündüğü kişilerle karşılaştırma yaptığında ve bu kişilere kendisini açıkça farklılaştırarak üstün olduğunu algıladığında, aşağı yönde kontrast duygular ortaya çıkabilir. Bu tür karşılaştırmalar, bireyin kendi mevcut durumunu olumlama ve kendilik değerini pekiştirme eğilimini beraberinde getirebilir (Wills, 1981). Major ve diğerleri (1991), bu süreçte bireyin üstünlük algısının ve diğer kişiyle arasındaki farkın sürdürülebilirliğine yönelik kontrol algısının önemli rol oynadığını belirtmektedir. Bu bağlamda aşağı yönde kontrast değerlendirmeler çoğunlukla olumlu duygusal tepkilerle ilişkilendirilir (akt. Smith, 2000).

Odak kendindeyse: Birey odağını kendi konumuna çevirdiğinde, karşılarındaki kişiden daha iyi durumda olmayı kendi kişisel özelliklerine (çalışkanlık, yetenek) atfederek değerlendirebilir. Bu durum, bireyin gurur (pride) duygusunu yaşamasına zemin hazırlar (Smith, 2000). Ayrıca, bireyin avantajlı konumunun sosyal çevresi tarafından fark edilmesi ya da takdir edilmesi, bu gurur duygusunun yoğunluğunu artırabilir.

Odak karşılaştırma hedefindeyse: Karşılaştırma sürecinde dikkat dezavantajlı kişiye

yöneldiğinde, bireyde küçümseme (contempt) duygusu gelişebilir. Ortony ve diğerlerine (1988) göre bu duygu, kişinin olumsuz koşullarını kendi hatalarına ya da kusurlarına dayandırdığı durumlarda ortaya çıkar. Eğer karşılaştırma yapılan kişi seilmeyen ya da kibirli biri olarak algılanıyorsa, küçümseme duygusunun şiddeti artabilir (akt. Smith, 2000).

Odak hem kendinde hem de karşılaştırma hedefindeyse: Bu durumda ortaya çıkan duygu “Schadenfreude” olarak tanımlanır. Bu duygu, başka bir kişinin kötü durumuna duyulan gizli bir sevinçtir (Smith vd., 1996). Birey hem kendi avantajlı konumunu takdir ederken hem de karşısındaki kişinin kötü durumu hak ettiğini düşünerek içsel bir haz hissedebilir. Bu hissin temelinde ise bireyin kendisini yüceltme ve kendi değerini başkalarının olumsuzluğu üzerinden pekiştirme motivasyonu yer alır (Wills, 1981).

Smith’in (2000) Sosyal Karşılaştırma Temelli Duygular Kuramı, bireylerin sosyal karşılaştırma süreçlerinde yaşadıkları duyguları yalnızca karşılaştırmanın yönüne göre değil; aynı zamanda odak noktalarına ve bilişsel çerçevelerine göre de sistematik biçimde sınıflandırarak bu sürecin çok boyutlu yapısını ortaya koymaktadır. Yukarı ya da aşağı yönde yapılan karşılaştırmaların asimilasyon ya da kontrast süreçleriyle birleşmesi, bireyin kendine ya da diğer kişilere yönelmesiyle birlikte farklı duygusal deneyimlerin oluşmasına neden olmaktadır. Bu yaklaşım, kıskançlık, hayranlık, gurur, acıma ya da schadenfreude gibi çeşitli duyguların sadece karşılaştırılan kişinin statüsüyle değil, aynı zamanda bireyin bu karşılaştırmayı nasıl çerçevellediğiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Kuramın sunduğu bu çok yönlü bakış açısı, sosyal karşılaştırmaların birey üzerindeki etkilerinin yalnızca olumlu ya da olumsuz bir değerlendirmeye açıklanamayacağını, aksine bireysel özellikler, algılar ve bağlamsal faktörlerin etkileşimiyle şekillendiğini vurgulamaktadır. Bu çerçevede kuram, psikolojik iyi oluş, benlik algısı ve kişilerarası ilişkiler gibi birçok psikolojik yapının anlaşılmasına önemli katkılar sunmaktadır.

Bu bölüme kadar, öncelikle Festinger’in (1954) geliştirdiği Klasik Sosyal Karşılaştırma Kuramı ele alınarak bireyleri yukarı ya da aşağı yönlü karşılaştırmalara yönelten güdüler açıklanmış; ardından Wills’in aşağı yönlü karşılaştırma yaklaşımı ve Smith’in (2000) sosyal karşılaştırma temelli duyguları kategorize eden modeli detaylı biçimde incelenmiştir. Festinger’in (1954) kuramsal çerçevesine göre, bireyler kendilerine çeşitli tutumlar açısından değerlendirme yapma fırsatı sunulduğunda, çoğunlukla kendileriyle benzer özelliklere sahip kişilerle kıyaslama eğilimi gösterirler. Eğer kıyaslanan özellik

yetenek ise, bireyler genellikle kendilerinden bir derece daha yetkin olan kişileri karşılaştırma hedefi olarak seçme eğilimindedir (unidirectional drive upward) (Festinger, 1954). Bu doğrultuda, benzer performansa sahip bireylerle yapılan karşılaştırmalar “yatay karşılaştırma”, daha başarılı bireylerle yapılan karşılaştırmalar ise “yukarı yönlü karşılaştırma” olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan, bireylerin bazı durumlarda kendilerinden daha kötü durumda olan kişilerle de karşılaştırmalar yaptığı görülmektedir. Bu tür karşılaştırmalar literatürde “aşağı yönlü karşılaştırmalar” olarak ifade edilmektedir (Wills, 1981). Özellikle olumsuz duygular içerisinde olan bireyler, daha çok aşağı yönlü kıyaslamalara yönelme eğilimi göstermekte ve bu eğilim öznel iyi oluş düzeyini artırabilmektedir (Wills, 1981). Dolayısıyla, bireyin kendisini başkalarıyla olumlu yönde kıyaslaması, genellikle daha sağlıklı psikolojik uyumla ilişkilendirilmektedir (Buunk ve Gibbons, 2007). Bu çerçevede, sosyal karşılaştırma süreci bireyde yukarı ya da aşağı yönlü birçok farklı duyguyu tetikleyebilir. Sosyal karşılaştırmalardan doğan duygular, büyük ölçüde bireyin kendisi ve başkaları hakkındaki öznel değerlendirmelerine bağlı olarak şekillenmektedir (Smith, 2000). Festinger’in kuramının ilk ortaya konduğu dönemden bu yana, sosyal karşılaştırma sürecine dair çok sayıda araştırma yapılmış ve kuram farklı yönlerden zenginleştirilmiştir. Smith (2000), güncel araştırmaların hem yukarı hem de aşağı yönlü karşılaştırmaların pozitif ya da negatif duygusal çıktılar yaratabileceğini ortaya koyduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, bireyin yaptığı karşılaştırmaların hangi duyguları doğuracağı, karşılaştırma konusu olan özellik ya da boyutun birey tarafından nasıl değerlendirildiğine de bağlıdır (Lockwood, 2002). Bu bağlamda, bireyin yukarı ya da aşağı yönlü karşılaştırma yapması, karşılaştırmaların içeriğine dair algısına bağlı olarak karmaşık duygusal tepkiler ortaya çıkarabilmektedir (Buunk ve Ybema, 2003).

2.2.4. Sosyal Karşılaştırma ile İlişkili Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Bireyin kendisini başkalarıyla karşılaştırmasının, özellikle de aşağı doğru karşılaştırmaların, benlik algısını biçimlendirdiği ve bu durumun daha olumlu bir benlik imajının oluşmasına katkı sağladığı öne sürülmektedir (Collins, 2000; Festinger, 1954; Park ve Baek, 2018).

Gilbert (2001) yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların sosyal kaygının artmasına yol açabileceğini belirtmiştir. Diğer araştırmacılar ise sosyal kaygılı kişilerin kendilerini yukarı doğru kıyasladıklarını öne sürmüştür (Antony, Rowa, Liss, Swallow ve Swinson,

2005; Trower ve Gilbert, 1989). Bu kişiler başkalarından daha aşağı olduklarına inanırlar (Roberts, Hart, Coroiu ve Heimberg, 2011; Trower ve Gilbert, 1989), bu da belirli bir özellikten yoksun olduklarına dair bir benlik algısına yol açabilir (Antony vd., 2005).

Ayrıca, diğer bazı çalışmalar, yukarı doğru karşılaştırmanın hayranlıkla bireyin motivasyonunu artırabileceğini (Van de Ven, 2017) ve iyi huylu kıskançlığın sosyal karşılaştırma yoğunluğu ile ilham arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiğini ve ardından olumlu bir duygulanıma neden olduğunu (Meier ve Schäfer, 2018) ve ayrıca ilham karşılaştırmalarının benlik kavramında olumlu değişiklikler yarattığını ortaya koymuştur (Burlison, Leach ve Harrington, 2005).

Buunk, Collins, Taylor, VanYperen ve Dakof (1990) kanser hastalarıyla yürüttükleri bir araştırmada, katılımcılara hem yukarı hem de aşağı yönde karşılaştırma yapma imkânı sunulmuş ve sonrasında verdikleri duygusal tepkiler değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, katılımcıların %59'u kendilerinden daha kötü durumda olan bireylerle karşılaştırma yapmayı tercih etmiş; ancak bu karşılaştırmalar sonucunda beklenenin aksine çoğu birey korku ve kaygı gibi olumsuz duygular yaşadığını ifade etmiştir.

Önceki araştırmalar, sosyal karşılaştırma ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur (Swallow ve Kuiper, 1990; 1992). Bu çalışmalar, depresif bireylerin sosyal karşılaştırma sonuçlarına daha fazla önem verdiklerini veya benlik algılarını koruyabilmek adına sosyal karşılaştırma süreçlerinden uzak durma eğiliminde olduklarını öne sürmektedir (Swallow ve Kuiper, 1990). Swallow ve Kuiper'in (1992) başka bir çalışmada, hafif düzeyde depresyon belirtileri gösteren bireylerin, düşük bir performans sergilediklerini düşündüklerinde sosyal karşılaştırma sonuçlarına daha fazla odaklandıkları bulunmuştur. Buna karşılık, depresif belirti göstermeyen bireylerin, olumsuz bir performans sonrasında sosyal karşılaştırma sonuçlarına fazla önem vermedikleri gözlemlenmiştir. Sosyal anksiyete de sosyal karşılaştırma süreçleriyle bağlantılı olan depresyon ve disforik ruh hali ile çeşitli benzerlikler taşımaktadır. Örneğin hem sosyal kaygı hem de depresyon, bireyde olumsuz öz değerlendirmelere (Clark, Beck ve Alford, 1999) ve mükemmeliyetçi düşünce yapısına (Antony, Purdon, Huta ve Swinson, 1998) sıklıkla eşlik eden bilişsel eğilimler arasında yer almaktadır.

Wheeler (2000) incelemesinde ise, sosyal karşılaştırma yönelimi, cinsiyet, yaş, benlik saygısı ve disfori, kişilik faktörleri ve değerlerin sosyal karşılaştırma sürecini etkileyen bazı bireysel farklılıklar olduğunu göstermiştir. Wheeler (2000), depresif kişilerin sosyal

karşılaştırmaya karşı daha duyarlı olduklarını ve yukarı doğru karşılaştırma yapma eğiliminde olduklarını belirtmiştir. Özsaygısı yüksek olan kişilerin ise aşağı yönlü sosyal karşılaştırma yapma eğiliminde olduklarını vurgulamıştır. Benzer şekilde, Krizan ve Bushman (2011) narsistler (sağlıksız yüksek öz saygı düzeyine sahip olanlar) üzerinde çalışmıştır. Narsistlerin sosyal karşılaştırma yapma sıklığının diğerlerine göre daha yüksek olduğunu ve yukarıdan ziyade aşağıya doğru karşılaştırma yapma eğiliminde olduklarını bulmuşlardır. Yaş farklılıklarıyla ilgili olarak, Callan, Kim ve Matthews (2015) yetişkinler üzerinde çalışmış ve sonuçlar, bir kişinin sosyal karşılaştırma eğiliminin yaşlandıkça azaldığını göstermiştir. Bir diğer yandan, Urzúa, Zúñiga ve Buunk (2012) yaşları 10 ila 88 arasında değişen 2.757 katılımcıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, yaş arttıkça sosyal karşılaştırma yöneliminin azaldığını ve erkeklerin sosyal karşılaştırma yöneliminin kadınlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Cinsiyetin sosyal karşılaştırma süreci öncelikle dış görünüş karşılaştırmaları açısından incelenmiştir. Kadınların bu konuda sosyal karşılaştırma yapma olasılığı erkeklere göre daha yüksektir ve bu durum, erkeklere göre bedenlerinden daha az memnun olmalarıyla bağlantılıdır (Gerber, 2020). Bu durum, kadınlar üzerindeki zayıflık ve güzel olma konusundaki kültürel baskılardan kaynaklanıyor olabilir. Örneğin, medya zayıflığın kadınlar için bir güzellik standardı olarak algılanmasını tetiklemektedir (Kwan, Haynos, Blomquist ve Roberto, 2018)

Öte yandan, Blanton, Buunk, Gibbons ve Kuyper (1999) tarafından yürütülen boylamsal bir araştırma, sosyal karşılaştırmaların yalnızca olumsuz değil, aynı zamanda olumlu sonuçlar da doğurabileceğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, bireyin kendisini daha başarılı kişilerle kıyaslama eğiliminin ve başkalarına kıyasla kendisini daha yetkin görmesinin, birbirinden bağımsız şekilde akademik başarıda artışı öngörebildiğini ifade etmişlerdir. Ayrıca, katılımcı öğrencilerin karşılaştırma hedefi olarak çoğunlukla kendilerinden biraz daha başarılı, aynı cinsiyetten bireyleri seçtikleri saptanmıştır. Bu bulguyu derinlemesine ele alan Huguet, Dumas, Monteil ve Genestoux (2001), söz konusu hedef bireylerin öğrenciler tarafından gelecekte ulaşılacak bir başarı düzeyini temsil ettiğine inanıldığını ve bu nedenle kendilerini bu bireylere yakın hissettiklerini göstermiştir. Araştırmaya göre, bireyler özellikle akademik performansları üzerinde kontrolleri olduğunu hissettiklerinde, bu tür sosyal karşılaştırmalara daha fazla başvurmakta ve bu da sonraki dönemde akademik başarılarının artmasına katkı sağlamaktadır. Aslında bu tür tek yönlü yukarı doğru karşılaştırmalarda önemli olan

nokta, bireyin karşılaştırma yapılan kişiyi ne ölçüde erişilebilir olarak değerlendirdiğidir (Major vd., 1991). Hedef kişinin konumu ulaşılabilir olarak algılandığında, yukarı yönlü karşılaştırma süreci daha motive edici ve yapıcı sonuçlar doğurabilir. Ancak, sadece görünüşe dayalı yukarı yönlü karşılaştırmalarda bu etki her zaman olumlu yönde gerçekleşmemektedir (Fardouly, Pinkus ve Vartanian, 2017).

Büyükümücü ve Ceyhan (2019) tarafından yürütülen çalışmada, üniversite öğrencilerinin sosyal karşılaştırma eğilimleri ele alınmıştır. Araştırma bulguları, katılımcıların genellikle yukarı yönlü karşılaştırmalara daha yatkın olduklarını ve bu karşılaştırmalar sonucunda düşmanlık ya da kıskançlık gibi zıt duygulardan ziyade umut ya da ilham gibi özümseyici nitelikte duygular hissettiklerini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Aşıcı'nın (2022) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, yukarı yönlü sosyal karşılaştırma eğiliminin depresyon ve stres düzeylerinin artmasıyla ilişkili olduğu belirtilmiştir. Özellikle karşılaştırma yapılan kişilerin tanıdık olması durumunda, yukarı yönlü karşılaştırmaların kaygı düzeyini daha da artırdığı vurgulanmıştır. Kaşdarma (2016) ise sosyal medya ortamında, bireylerin tanıdıklarıyla gerçekleştirdikleri sosyal karşılaştırmalar üzerine odaklanmış ve bu karşılaştırmaların ardından oluşan olumsuz duyguların, yaşam memnuniyetinde azalma ve depresif belirtilerde artışla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur. Yetişkin bireylerle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, İçağası (2022), sosyal karşılaştırma ile sosyal kaygı arasında anlamlı bir ilişki bulunduğunu belirlemiş ve bu ilişkinin oluşumunda bilişsel çarpıtmalar ile işlevsel olmayan sosyal benlik inançlarının aracılık ettiğini ifade etmiştir. Son olarak, Kaya ve Savaşlı'nın (2020) erkek ergenlerle gerçekleştirdiği çalışmada, sosyal karşılaştırma eğilimi ile duygusal yeterlik arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Bu bulgulara dayanarak, karşılaştırma yapmanın çoğu zaman kaçınılmaz olduğu ve birçok psikolojik yapıyla etkileşim halinde olduğu anlaşılmaktadır. Genel olarak değerlendirildiğinde, sosyal karşılaştırma bireyin benliğine yönelik olumsuz yargılar üretmesine neden olabilir; bu da süreci potansiyel bir risk faktörü haline getirmektedir. Sosyal karşılaştırmalar sonucunda bireyler, yetersizliklerini ve kusurlarını daha belirgin bir şekilde fark edebilir ve bu durum olumsuz duyguların ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir. Bu bağlamda, sosyal karşılaştırma bireyin öz değerlendirmesini zedeleyerek benliğe dair olumsuz düşünceler geliştirmesine katkıda bulunabilir. Kimi bireyler, başarı ve yeterliliklerini küçümseyerek kendilerini yetersiz görme eğilimindedir. Dahası, yalnızca başkalarından daha başarılı olmak yeterli görülmebilir; bireyin bu

üstünlüğünün başkaları tarafından fark edilmesi ve kabul edilmesi de önem taşıyabilir. Bazı bireyler bu üstünlüğü dışa vurma eğilimi gösterirken, bazıları ise sosyal karşılaştırmalar sonucunda hissettikleri aşağılık duygularını gizleme eğiliminde olabilirler. Sonuç olarak, sosyal karşılaştırma süreçleri, bireyde yetersizlik duygusunu artırarak kaygı düzeyini yükseltebilir. Kimi durumlarda birey, belirsizlik ve tehdit algısının üstesinden gelebilmek için daha fazla karşılaştırma yapma eğilimine girebilir; ancak bu artan karşılaştırma davranışının çoğunlukla yetersizlik hissi ve kaygıyı pekiştiren bir mekanizma olarak işlev gördüğü düşünülmektedir.

2.3. YETERSİZLİK DUYGUSU

Adler'in Bireysel Psikoloji kuramında merkezi bir yere sahip olan temel kavramlardan biri yetersizlik duygusudur (Strano ve Petrocelli, 2005). Adler'e (2020) göre tüm bireyler, doğuştan gelen bir yetersizlik veya aşağılık duygusuyla yaşama başlar. Bu duygu; bireyin gerçek anlamda sahip olduğu ya da yalnızca kendisinin öyle olduğuna inandığı bedensel veya psikolojik eksikliklerden kaynaklanabilir. Literatürde bu duygu, "yetersizlik kompleksi" ya da "yetersizlik duygusu" şeklinde farklı terimlerle de ifade edilmektedir (Strano ve Petrocelli, 2005).

İngilizce literatürde geçen inferiority feeling kavramı, Türkçeye bazı araştırmacılar tarafından "yetersizlik duygusu" (Aydoğan, 2015; Akdoğan ve Ceyhan, 2014a), bazıları tarafından ise "aşağılık duygusu" (Karataş ve Akkoyun, 2018; Ergene, 2015) olarak çevrilmiştir. Bu çalışmada, "Yetersizlik Duygusu Ölçeği" kullanıldığı için ilgili kavram "yetersizlik duygusu" terimiyle ifade edilmiştir.

Adler'e göre aşağılık duygusu, insan doğasının temel bir parçası olup bireyin kendini geliştirme yönündeki temel güdüsünü oluşturur (Adler, 1931). Bu duygu, herhangi bir patolojik durum olarak değil, bireyin yaşamla başa çıkma ve ilerleme çabasının doğal bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirilir (Adler, 1929; Dixon ve Strano, 1989; Mosak, 1989; Sweeney, 1989). Adler (1931), her bireyin bulunduğu konuma göre kendini yetersiz ya da eksik hissedebileceğini ve bu hissin bireyleri daha üstün bir konuma ulaşmak için çaba göstermeye yönlendirdiğini belirtmektedir. Bununla birlikte, aşağılık duygusunun yoğunluğu ve süresi arttığında bireyin yaşam işlevselliğini olumsuz etkileyebilir ve patolojik bir hal alabilir. Özellikle birey, zorlu yaşam olaylarıyla karşı karşıya kaldığında ve bu durumlarla başa çıkamayacağına inandığında aşağılık duygusu

engelleyici bir düzeye ulaşabilir (Adler, 1931; Mosak, 1989). Nitekim literatürde, aşağılık duygusunun sosyal fobi, obsesif kompulsif bozukluk, düşük benlik saygısı (Yao vd., 1998), intihar eğilimi ve nevrotik belirtiler (Goodwin ve Marusic, 2003) ile bazı psikotik semptomlarla (Moritz vd., 2006) ilişkili olduğu bulunmuştur.

Adler'in (2020) görüşüne göre birey, gelişimsel olarak ilerlemeye ve olgunlaşmaya yönelik dinamik bir potansiyele sahiptir ve bu süreci gerçekleştirmek için yaşamda belirli idealler ve hedefler geliştirmesi gerekmektedir. Birey bu hedefler doğrultusunda mesleki yaşam, sosyal ilişkiler ve romantik bağlam gibi üç temel yaşam alanında denge sağlamaya çalışır. Bu süreçte toplumsal ilgi ve katılımın önemli olduğu, ancak bunun aşağılık-üstünlük dengesiyle sağlanabileceği vurgulanmaktadır. Corey (2017) de Adler'in kuramında aşağılık duygusunun tüm bireylerde var olan doğal bir durum olduğuna ve insan çabalarının temel kaynağı olarak kabul edildiğine dikkat çekmektedir. Bu bağlamda, aşağılık duygusu üstünlük çabasıyla anlam kazanmaktadır. Bireyin toplumsal ilgiyi geliştirme ve daha iyi bir benliğe ulaşma arzusu, aşağılık hissiyle tetiklenmektedir (Adler, 2020). Dolayısıyla Adler, insan davranışlarını anlayabilmek için bireyin aşağılık duygusu ve üstünlük çabasıyla kurduğu dinamik ilişkiyi göz önünde bulundurmanın önemini vurgulamaktadır.

Çocuk yeterli düzeyde toplumsal ilgiyle karşılaştığında, başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurabilen, empati geliştiren ve topluma katkı sağlamaya istekli bir birey olarak gelişme eğilimi gösterir. Ancak ebeveyn, özellikle de anne, çocuğa yeterince ilgi göstermediğinde, çocuk da bu ilgiyi başkalarına yönlendirmeyi öğrenemez. Bu durumda toplumsal ilgi gelişmez ve çocuk, yalnızca kendi üstünlüğü için çabalayan, başkalarının ihtiyaçlarına duyarsız, bireyci bir tutum benimseyebilir (Ferguson, 1989).

Birey, toplumsal ilgiyi yeterince geliştiremediğinde, kendilik algısında birtakım zorluklar yaşayabilir ve bu da yetersizlik duygularının ortaya çıkmasına zemin hazırlar. Kendisini olduğu haliyle kabul edememesi, zamanla bilişsel ve davranışsal düzeyde işlevsellik sorunlarına yol açabilir (Dreikurs ve Mosak, 1967). Yetersizlik duyguları, bireyin karşılaştığı zorluklara karşı dayanıklılığını azaltabilir; başarısızlık deneyimleri karşısında motivasyon kaybı yaşayabilir, gelecekteki girişimlerinden de sonuç alamayacağına inanarak çeşitli mazeretler üretip geri çekilme davranışları sergileyebilir (Murdock, 2012). Sosyal boyutta ise, bu duygular bireyin çevresindekilerin kendisini nasıl değerlendirdiğine dair kaygılarını artırabilir; bu da kişiyi sosyal ortamlardan uzaklaşmaya, daha içe dönük ve pasif bir tutum benimsemeye yöneltebilir (Kern ve

Watts, 2018). Kaygılı bireylerde, özellikle tehdit algısı yaratan durumlarla karşılaşıldığında, yeterince başarılı olamayacaklarına ya da bu zorluklarla baş etme becerilerinin yetersiz kalacağına dair otomatik ve olumsuz düşünceler sıkça görülmektedir (Beck ve Dozois, 2011). Bu otomatik inançlar genellikle kişinin bilinçli olarak farkında olmadığı, zihinden geçen düşünceler zinciridir; ancak kişi, bu düşüncelerin yarattığı olumsuz duygusal etkilerin farkındadır. Yetersizlik duygusuyla bağlantılı bazı yaygın bilişsel şemalar şunlardır: “Ben yetersizim”, “Hiçbir şeyi düzgün yapamam”, “Değersiz biriyim” (Murdock, 2012).

Mosak ve Maniacci (1999) aşağılık duygusunu nesnel ve dışarıdan değerlendirilebilme yeteneği olarak tanımlamıştır. Aşağılık duygusu her zaman bağlamsaldır ve asla genel bir değer yargısı değildir. Ayrıca, aşağılık duygusu evrensel ve normaldir ve insan çabasını anlamak için önemlidir (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Adler (1969), aşağılık duygusunun evrensel olduğu ve normal gelişim için bir motivasyon kaynağı olduğunu öne sürmüştür. Aşağılık duygusu, bebeklerin çevrelerindeki kişilerle etkileşime girebildikleri andan itibaren yapılan bir benlik karşılaştırması olarak görülmektedir (Adler, 1964; Dreikurs, 1967; Mosak, 1977). Böylece, çocuklar kendilerini çevreden ayırt edebildikleri ilk andan itibaren karşılaştırma yapmaya başlamaktadırlar. Adler’e göre bebeğin ilk sosyal etkileşimi anne memesinden beslenmesidir (Adler, 1956). Aşağılık duygusu uyumlu ya da uyumsuz telafi edici davranışlara yol açabilir (Ansbacher ve Ansbacher, 1956; Mosak ve Maniacci, 1999). Diğer yandan aşağılık kompleksi, bireyin zorlukları sosyal olarak arzu edilen bir şekilde çözme konusunda yetersiz olduğuna inandığı uyumsuz bir örüntüdür. Aşağılık kompleksine sahip bireyler aşağılık duygusunu günlük işlerine dahil eder ve sosyal faaliyetlerden geri çekilirler (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Aşağılık duygusu, kişinin kendini tamamlamaya, yani üstünlük kurmaya yönelmesine neden olur. Bu çaba, bireyin aşağılık olarak gördüğü mevcut konumundan daha üst düzeyde olduğunu düşündüğü mükemmelliğe geçmesini sağlamak için yapılır (Corey, 2017). Ansbacher ve Ansbacher'e (1956) göre, her insanın sahip olduğu ilk duygulardan biri aşağılık duygusudur, çünkü çocuk kendisini ebeveynlerine, diğer yetişkinlere ve kardeşlerine kıyasla çaresiz, eksik, güvensiz, bağımlı ve yetersiz olarak algılar. Sonuç olarak, aşağılık duygusu tüm insanlar için doğal ve kaçınılmazdır. Ancak tüm bu durum tamamen öznel ve kişinin gerçeklik algısına bağlıdır. Bu nedenle, aşağılık duygusu mutlaka olumsuz değildir, çünkü çocuk kendini çaresiz ve kusurlu hisseder, ilerlemeye çalışır ve insanlar kendi ihtiyaçları dışında kendilerine güvenlik

sağlayan bir kültür aramaya başlar (Adler, 2021).

Aşağılık duygusu, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında yeterli donanımına sahip olmadığını düşünmesi ve bu nedenle bu zorlukları aşamayacağına dair geliştirdiği inanç olarak tanımlanabilir (Adler, 2021). Aşağılık duygusu, kişinin kendini kıyaslaması olarak da tanımlanmaktadır. Temel olarak, insan davranışı için normal ve işlevsel bir motivasyon görevi görür ve bireyin başarısı için bir katalizör haline gelir. (Adler, 2011; Ansbacher ve Ansbacher, 1956; Mosak, 1989). Ayrıca aşağılık kompleksi, kişideki kalıcı olan aşağılık duygusudur (Adler, 2000). Griffith ve Powers'a (2007) göre Adler, aşağılık kompleksini, bireyin genel bir “eksiklik” duygusundan ziyade, “kişisel eksikliklere” yönelik yanlış inancı olarak tanımlamıştır. Mosak ve Maniacci (1999) aşağılık kompleksini, aşağılık duygusunun “davranışsal ifadesi” şeklinde tanımlamıştır. İnsan için bunaltıcı bir duygudur ve yaşamdaki engelleri aşmak, onun topluma katkıda bulunma cesaretini zayıflatır (Griffith ve Powers 2007). Ansbacher ve Ansbacher (1956) ayrıca her insanın hayata zayıf bir fizikle başladığını ve bunun da kendilerini aşağılık hissetmelerine neden olduğuna inanmaktadır. Aşağılık duygusu, algılanan yetersizlik nedeniyle ortaya çıkan değersizlik duygusudur. Aşağılık duygusu, bir önceki paragrafta da belirtildiği gibi bir anormallik belirtisi değil, insan yaşamındaki her türlü mükemmelliğin nedenidir. Çünkü kişi, aşağılık duygusunu yenmeye çalışır ve üstünlük çabasından etkilenir. Ancak üstünlük çabası her insanda özel ve benzersizdir. İnsanın hayata verdiği anlam, yani yaşam amacına bağlı olup, buna bağlı olan yaşamın anlamı da bir hedefe ya da ideal (mükemmel) bir insana ulaşmak için çabalamaktır (Adler, 2000).

Üstünlük çabası ve yetersizlik duygusu, bireyin kendini sosyal gruplar içinde nasıl konumlandığı ve değerlendirdiğiyle yakından ilişkilidir. Bu değerlendirme süreci, büyük ölçüde bireyin öznel algılarına dayanır. Yetersizlik duygusunun oluşabilmesi için, kişinin kendini bir referans noktasına göre kıyaslaması gereklidir. Birey; fiziksel görünüm, sosyal yetkinlik ya da kişisel özellikler gibi belirli hedef veya standartları temel alarak kendini değerlendirdiğinde, bu standartlara ulaşamadığını düşündüğü ölçüde yetersizlik duygusu yaşayabilir. Dolayısıyla yetersizlik, nesnel bir eksiklikten çok, bireyin başkalarıyla yaptığı karşılaştırmalar sonucunda gelişen öznel bir algıdır (Strano ve Dixon, 1990).

Teorik olarak aşağılık duygusu, bireyin kendini başkalarıyla kıyaslamasına dayalı sosyal karşılaştırma süreçleriyle güçlü bir şekilde bağlantılıdır. Bu duygu, özellikle çocukluk döneminde şekillenmeye başlar ve bireyin yaşam tarzının temelini oluşturabilir. Aşağılık

duygusu genellikle kişinin kendine dair algılarının, çevresindeki bireylerin algıları ya da başarılarıyla kıyaslanması sonucu ortaya çıkar. Bu karşılaştırmalar çoğunlukla bireyin fiziksel özellikleri, sosyal yeterlilikleri veya belirlediği kişisel hedefler temelinde gerçekleşir. Birey, kendisinden üstün gördüğü kişilerle kendini kıyasladığında, bu durum kendini eksik ya da yetersiz hissetmesine neden olabilir. Bu tür algılar da zamanla aşağılık duygusunun gelişimine zemin hazırlar (Dixon ve Strano, 1989; Gilbert vd., 2009; Strano ve Dixon, 1990).

Rekabetin yoğun olduğu sosyal ortamlarda, bireylerin birbirleriyle kıyaslanması kaçınılmaz hale gelmekte ve bu durum çoğu zaman yetersizlik hissinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu tür ortamlarda bireyler, dışlanma ya da olumsuz değerlendirilme ihtimaline karşı daha hassas hale gelerek reddedilme duyarlılığı geliştirebilmektedirler. Bu hassasiyetle birlikte, sosyal kabul görmek ve beğenilmek amacıyla bireyler üstünlük elde etmeye yönelik çeşitli stratejiler geliştirme eğilimindedir (Gilbert vd., 2009). Ancak bu üstünlük arayışı, özellikle sürekli olarak daha iyi konumdaki bireylerle karşılaştırma yapıldığında, kişinin kendi değerini yeterince fark edememesine yol açabilmektedir. Sonuç olarak, bu süreç olumsuz bir öz-değerlendirme biçimini tetikleyerek, bireyde çeşitli psikolojik ve davranışsal sorunlarla birlikte aşağılık duygusunun gelişmesine neden olabilir (Strano ve Dixon, 1990; Gilbert vd., 2009).

Bir insanın yaşam amacını belirleyen şeyler aşağılık duygusu, yetersizlik ve güvensizliktir (Adler, 2020). Adler, aşağılık duygusunun çocukluk döneminde başladığını belirtmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Çocuklar erken yaşlarda, küçük fiziksel boyutları ve bakım ve koruma için başkalarına olan bağımlılıkları sayesinde aşağılıklarının farkına varırlar (Adler, 1956; Dreikurs, 1967). Bu aşağılık duygusu, çocukların kendilerini ebeveynleri tarafından onlar için tanımlanan ulaşılamaz bir ideal mükemmellikle karşılaştırmalarıyla gelişmeye devam eder (Adler, 1956). Çocuklar ayrıca doğa karşısında kendi güçsüzlüklerinin de farkına varırlar (Adler, 1964). Bu nedenle, çocuklar bilinçli olarak hissedilmese de aşağılık duygusuna sahiptir (Adler, 1956; Dreikurs, 1954). Bu bağlamda, hemen hemen herkeste az ya da çok, belli bir seviyede yetersizlik duygusu mevcuttur (Adler, 2018; Ansbacher ve Ansbacher, 1956).

Aşağılık duygusu, yapısal olarak iki düzeyde ele alınabilir: birincil ve ikincil. Bebeklik döneminde ortaya çıkan birincil aşağılık duygusu, bireyin gelişimine yön veren doğal ve evrensel bir histir; bu duygu çocuğun gelişim göstermesi ve yetkinleşmesi için bir motivasyon kaynağı olarak işlev görür. Ancak çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimler,

aşırı eleştiri ya da başarısızlık algısıyla birlikte bu duygu zamanla abartılı hale gelebilir. Bu durumda, aşağılık duygusu sağlıklı bir motivasyon kaynağı olmaktan çıkarak ikincil bir aşağılık duygusuna, yani aşağılık kompleksine dönüşebilir (Stein ve Edwards, 2002). Çocukluk dönemi, bireyin başkalarına yoğun şekilde bağımlı olduğu, fiziksel ve duygusal açıdan korunma ve destek gereksiniminin yüksek olduğu bir süreçtir. Bu dönemde çocuklar, çevrelerindeki yetişkinlerin güç ve yeterlilikleriyle kendilerini karşılaştırarak, zamanla kendi yetersizliklerinin farkına varabilirler. Bu farkındalık, aşağılık duygularının gelişmesine zemin hazırlayabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Ayrıca küçük yaşta kendini gösterme çabası bir yetersizlik belirtisidir ve çocuklar güçlü olma çabalarını açıkça ifade etmezler. Yetersizlik duygusunun farkında olan çocuk, içten gelen bir dürtüyle üstünlük çabasına girer. Durdurulamayan kendini gösterme çabası çocuğun zihinsel gelişiminde bozukluklar yaratır. Sonuç olarak, aşırı bir güvenlik arzusuna neden olur, böylece cesaretin kibre, itaatın korkaklığa dönüşmesine yol açan telafi edici eğilimlere neden olur. Ayrıca aşağılık duygularının telafi edilememesi de aşağılık kompleksinin gelişmesine yol açabilir (Adler, 2020). İnsandaki tek temel güdü olan üstünlük çabasının temelinde aşağılık duygusu yatmaktadır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Bir çocuk dünyaya geldiğinde, üstünlük çabası henüz somut olarak gözlemlenebilir değildir; bu eğilim daha çok potansiyel düzeyde mevcuttur. Ancak her birey, bu potansiyeli kendi kişilik özellikleri doğrultusunda farklı şekillerde geliştirir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012). Adler'e (2021) göre bu süreç, yaklaşık dört ya da beş yaş başlar ve bu dönemde bireyin yaşam hedefleri şekillenmeye başlar. Geliştirilen bu hedefler, bireyin üstünlük arzusunu daha da pekiştirir. Yaşam amaçları, bireyin davranışlarının tutarlılığı ve anlamlılığı açısından önemli bir rol oynar ve kişilik bütünlüğünün temelini oluşturur. Adler (2021), bu yaşam hedeflerinin erken çocukluk döneminde belirginleştiğini ve bireyin yaşamı boyunca temel bir yön belirleyici işlevi gördüğünü vurgulamaktadır. Üstünlük çabası, her bireyde farklı biçimlerde tezahür eder. Bu dürtü, yetersizlik duygusundan beslenen yaratıcı gücün bir yansımasıdır. Ancak bu yaratıcı güç bireyden bireye değişen biçimlerde ortaya çıkabilir; bazı bireylerde bu güç olumlu, yapıcı ve gelişim odaklı biçimde kullanılırken, bazı bireylerde ise kontrol etme isteğine dayalı, çevresine ya da kendisine zarar verebilecek şekilde yönlendirilebilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2012).

Aşağılık duygusu, her birey için içsel bir itici güç işlevi görebilir ve bireyin gelişim

yönünü olumlu ya da olumsuz biçimlerde etkileyebilir (Adler, 1964; Dreikurs, 1967; Mosak, 1977). Bu duygunun nasıl bir yöne evrileceği, bireyin sosyal ilgi düzeyiyle yakından ilişkilidir (Adler, 1964). Sosyal ilgi yeterince gelişmişse bireyin davranışları toplum yararına hizmet edebilirken, bu ilgi zayıfsa bireyin tutumları daha bireysel, faydasız ya da işlevsiz hale gelebilir (Manaster ve Corsini, 1982). Adler (1964), çocukluk döneminde bireyin kardeşleri ya da ailedeki diğer üyelerle yapılan karşılaştırmaların, aşağılık duygusunun oluşumunda belirleyici bir rol oynadığını vurgulamıştır. Dolayısıyla, bireyin aşağılık hissinin düzeyi değerlendirilirken aile içindeki bu kıyaslama süreçlerinin dikkate alınması gerekmektedir (Strano ve Dixon, 1989). Tüm bu çerçevede değerlendirildiğinde, bireyin kendini başkalarıyla karşılaştırmasının yetersizlik duygularını beslediği ve aşağılık hissinin temelinde sosyal karşılaştırmanın önemli bir unsur olduğu söylenebilir.

Bireyin yaşamla başa çıkmada yetersiz hissetmesi, yaratıcı potansiyelini kullanamaması ve kişisel gücünü ortaya koyamaması gibi durumlar, genellikle hayatın ilk beş yılında yaşanan belirli deneyimlerle ilişkilendirilmektedir (Adler, 2020; Adler, 2021). Bireysel Psikoloji kuramı çerçevesinde, bu erken dönem yaşantılar yetersizlik duygusunun temelini oluşturmakta ve aşağılık duygusunun kökenleri olarak değerlendirilmektedir. Adler'e (2021) göre bu temel yaşantılar üç grupta toplanmaktadır: bireyin doğuştan gelen bedensel yetersizlikleri, aşırı hoşgörü ve şımartılma durumu ile erken dönemde ihmal edilme ya da yeterli ilgi ve destekten yoksun bırakılma. Bu yaşantılar bireyin dünyayı nasıl algılayacağını, kendilik algısını ve sosyal çevresiyle kuracağı ilişki biçimlerini şekillendirmektedir.

Bedensel yetersizlik: Adler'e (2020) göre, doğuştan organ yetersizliği bulunan çocuklar, gelişim süreçlerinde yoğun fiziksel ve duygusal zorluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, onların gelişimsel görevleri yerine getirme konusunda kendilerini yetersiz hissetmelerine yol açar. Organların yeterince gelişmemiş olması, çocuğun bağımsız hareket etme kapasitesini sınırlarken; daha güçlü bireylere bağımlılık hissi ve bu bağımlılığın doğurduğu acı verici duygular, zamanla kalıcı bir aşağılık duygusunun temelini oluşturur (Adler, 2005). Bununla birlikte, bu çocuklar yaşamın erken dönemlerinde çeşitli hastalıklarla mücadele etmek zorunda kaldıkları için çevreyi sağlıklı biçimde anlamlandırmakta zorlanırlar. Bu zorluklar, başkalarına fayda sağlamayı temel alan sosyal bir yaşam anlayışı geliştirmelerini engeller; bunun yerine iç dünyalarına yönelerek sürekli kendi duygusal durumlarıyla meşgul olurlar. Zamanla kendilerini

yaşıtlarıyla kıyaslar ve bu kıyaslama sonucunda umutsuzluk duygusuna kapılırlar. Diğer çocukların alaycı ya da acıyan bakışları ise bu yetersizlik hissini daha da derinleştirir (Adler, 2021). Bu çocukların, özellikle soğuk ve sevgisiz çevrelerde büyümeleri, girişimcilik duygularını bastırır ve dış dünyaya karşı güven geliştirmelerini zorlaştırır. Bu durumda birey, dünyayı ilişki kurması imkânsız bir yer olarak algılamaya başlayabilir (Adler, 2018). Erken dönemde yaşanan bu duygusal yaralanmalar, çocuğun aşağılık duygularını pekiştirir ve bu duygular yetişkinlikte de etkisini sürdürebilir. Dreikurs (1967) ise, gerçek (nesnel) yetersizlik ile algılanan (öznel) yetersizlik arasında ayırım yapmanın önemine dikkat çekmiştir. Gerçekten var olan bir fiziksel eksiklik bulunsa bile, kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslaması sonucu ortaya çıkan öznel değerlendirme, aşağılık duygusunu belirleyen esas etkidir (Adler, 1956). Bu nedenle aşağılık duygusunun anlaşılması, bireyin çevresiyle kurduğu karşılaştırmalı öznel değerlendirmelere bağlıdır.

Şımartılmak: Adler'e (2021) göre çocuğun hayata dair anlamlandırma süreçlerinde hatalı yargılara ulaşmasına neden olan bir diğer temel etken, şımartılma deneyimidir. Aşırı ilgi ve koruma altında büyüyen çocuklar, kendi isteklerinin çevreleri tarafından sorgusuz kabul edilmesini doğal bir hak olarak görme eğilimindedir. Bu çocuklar, doğuştan sahip oldukları ayrıcalıklı konumun gereklerini yerine getirmek için herhangi bir çaba göstermeye ihtiyaç duymadıklarına inanırlar. Ancak ilerleyen süreçte çevrelerinden yeterli ilgiyi görmediklerinde ya da duygusal ihtiyaçları karşılanmadığında, bunu büyük bir haksızlık gibi algılayarak kendilerini dışlanmış ya da terk edilmiş hissedebilirler. Çocuk başkalarıyla sağlıklı ilişkiler kurmak ve iş birliğine açık olmak için güven geliştirmeye ihtiyaç duyar. Ancak ebeveynin, özellikle de annenin, çocuğun yerine düşünme, karar verme ve hareket etme eğiliminde olması, çocuğun sorumluluk almadan yaşamayı öğrenmesine neden olur (Adler, 2020). Bu koşullarda büyüyen çocuk, sürekli başkalarından destek almayı bekler; kendini her zaman özel ve ayrıcalıklı biri olarak görür, bu da bencil davranış örüntülerine yol açar. Hayatının her alanında çevresinin desteğine alışan ve sürekli almaya odaklanan bu çocuk, verme davranışını öğrenemez. Bu nedenle, zorluklarla karşılaştığında başa çıkma stratejileri geliştirmekte zorlanır. Kendi gücünü tanımayan ve bağımsızlık geliştiremeyen bu birey, karşılaştığı her sorunda çözüm yolunu başkalarına yönelmekte arar. Şımartılmış çocuk, yalnızca kendi ihtiyaçlarına odaklandığı için toplumsal gerekliliklerden uzak, ben merkezli bir kişilik geliştirme riski taşır. Çevresindekileri kendi isteklerini gerçekleştirmekle yükümlü gören bu birey, bu

ayrıcalıklı konumu sürdürebilmek için etrafındakileri yönlendirmeye çalışır. İstekleri yerine getirildiğinde her şeyin düzeleceğine inanır ve bu inanç, onun gerçekçi olmayan beklentilerle yaşamını sürdürmesine neden olabilir (Adler, 2021).

İhmal edilmek: Yetersizlik duygusunun oluşumuna katkı sağlayan ve bireyin yaşamı anlamlandırmasında hatalı yargılara yol açan üçüncü temel etken, çocuklukta yaşanan ihmal deneyimidir. Sevgi ve ilgi yoksunluğu içinde büyüyen çocuklar, sosyal ilişkilerin sıcaklığına ve insanlar arası güven duygusuna dair temel deneyimlerden mahrum kalırlar. Bu durum, onların yaşamı yorumlama biçiminde derin etkiler bırakır. İhmal edilen çocuklar, karşılaştıkları zorlukları aşmak için başkalarının desteğine güvenmekte zorlanır, çünkü yardım alma ve iyi niyetle karşılaşma deneyimleri sınırlıdır. Bunun yerine, sorunları büyütme ve kendi kapasitesini küçümseme eğilimindedirler. İlgisizlik ve soğuk davranışlara maruz kalan çocuklar, bu tavırları çevrelerinden beklemeye başlar ve başkalarının sevgi veya saygısını kazanmak için proaktif eylemlerde bulunmaları gerektiği fikrini geliştiremezler. Bu da onların çevresine karşı kuşkucu ve mesafeli bir tutum sergilemelerine yol açar. Güven duygusu yeterince gelişmediğinden, sosyal ilişkiler kurmakta, iş birliğine açık olmakta ve aidiyet hissi geliştirmekte güçlük yaşarlar. Adler'e (2021) göre, birincil bakım verenin en önemli görevlerinden biri çocuğa güvenilir bir bağlanma deneyimi sunmaktır. Bu temel güven duygusu kazanıldığında çocuk, zamanla çevresine de güvenmeyi öğrenir ve sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirebilir. Aksi durumda, çocukta benmerkezci davranış örüntüleri gelişir; empati, iş birliği ve toplumsal sorumluluk gibi özellikler yeterince olgunlaşmaz. Akdoğan'a (2012) göre, şımartılmış çocukların ileriki yaşamlarında geliştirdikleri düşük benlik algısı, ihmal edilen çocukların çocukluk döneminde yaşadıkları değersizlik hissiyle örtüşmektedir. Ancak aralarındaki temel fark, şımartılan bireylerin bu değersizliği zamanla öğrenmeleri, ihmal edilen bireylerin ise bu duyguyla erken yaşlarda tanışmalarıdır. Yazgan İnanç ve Yerlikaya (2012) bu tür erken yaşantıların bireyin psikolojik gelişimi üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabileceğini, özellikle yetişkinlik döneminde ortaya çıkabilecek nevrotik eğilimlerin temelini oluşturabileceğini belirtmektedir.

Tüm kişilik yapılarının temelinde ortak olarak yer alan unsur, bireyin içsel güvensizlik duygusudur. Başarısızlıkla sonuçlanan tüm davranış örüntülerinde, bu güvensizlikle birlikte aşağılık duygusunun etkisi hissedilir. Adler'e göre, erken dönemde karşılaşılan üç tipik deneyime sahip bireyler, sosyal nitelikli sorunlarla yüzleşmeye genellikle hazırlıksız yakalanırlar. Bu sorunlar, temel olarak diğer insanlarla kurulan ilişkilerde

ortaya çıkar ve sosyal etkileşim, mesleki yaşam ya da romantik ilişkiler bağlamında şekillenir. Bu sorunların çözümü ise, bireyin çevresindeki insanlarla sağlıklı temas kurabilme kapasitesine bağlıdır. Adler (1996), bireyin yaşadığı tüm psikolojik uyumsuzlukları – sorunlu çocukluk deneyimleri, nevrotik ve psikotik belirtiler, bağımlılık davranışları, cinsel sapmalar, intihar eğilimleri ve suç işleme davranışları – sosyal-duygusal yeterliliğin eksikliğiyle açıklamaktadır. Bu durumlar, bireyin sağlıksız biçimde yönlendirdiği üstünlük çabasının birer ifadesi olarak değerlendirilir ve zamanla psikolojik çöküşe neden olabilir. Benzer biçimde Akdoğan (2012), aşağılık duygusunun bireyin yaşamında işlevsizlik yaratabileceğini, psikolojik sorunların temelinde bu duygunun etkili olabileceğini belirtmektedir. Yetersizlik hissi ile başa çıkamayan birey, kendini değersiz görmeye başlar ve yaşamdan keyif alma kapasitesini kaybeder. Adler’e (2020) göre bu bireyler, zamanlarını kendi yetersizliklerine veya başkalarının başarılarına odaklayarak, sürekli bir karşılaştırma halinde yaşarlar; bu da öz-değerlerini olumsuz etkiler ve psikolojik iyilik hallerini zedeler.

2.3.1. Yetersizlik Duygusu ile İlişkili Yurt İçi ve Yurt Dışı Çalışmalar

Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, bireylerin yetersizlik duygularında artış gözlemlendiğinde, bununla birlikte çaresizlik hissi, olumsuz benlik algısı, negatif otomatik düşünceler, kaçınma davranışları ve depresyon düzeylerinde de anlamlı bir yükselme olduğu belirlenmiştir. Aynı çalışmada, olumlu benlik algısının gelişmesi, sosyal destek arayışının artması ve problem çözme becerilerinin güçlenmesiyle birlikte yetersizlik duygularında azalma olduğu görülmüştür (Aysan ve Bozkurt, 2013). Bir başka çalışmada ise üniversite öğrencilerinde yetersizlik duygusu ile saldırganlık düzeyi arasındaki bağlantı incelenmiş ve bu iki değişken arasında anlamlı bir pozitif ilişki olduğu ortaya konmuştur. Ayrıca, katılımcıların cinsiyetleri, yaşadıkları cesaret kaybı ve işlevsiz üstünlük çabalarının saldırgan davranışları anlamlı şekilde yordadığı rapor edilmiştir (Kızıлтаş, 2016). Benzer şekilde, lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada da yetersizlik duygusunun hayal kırıklığı üzerinde belirleyici bir etkisi olduğu, hayal kırıklığının ise saldırganlığı güçlü biçimde öngördüğü tespit edilmiştir (Kenchappanavar, 2012).

Başkurt’un (2020) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada, bireylerin yetersizlik duygusu ile olumsuz değerlendirilme korkusunun, mükemmeliyetçilik eğilimleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçları, yetersizlik duygusunun hem mükemmeliyetçilikle hem de olumsuz değerlendirilme korkusuyla yüksek düzeyde

ve anlamlı bir şekilde pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer biçimde, Demir'in (2017) üniversite öğrencileriyle yürüttüğü bir başka çalışmada, 200 katılımcının verileri üzerinden yetersizlik duygusu ile kaygı düzeylerinin bağlanma stilleriyle olan ilişkileri analiz edilmiştir. Bulgular, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha düşük düzeyde yetersizlik duygusu yaşadığını, buna karşın saplantılı bağlanma stiline sahip olanların daha yüksek düzeyde yetersizlik duygusu taşıdığını ortaya koymuştur. Aynı şekilde, güvenli bağlanma arttıkça bireylerin sürekli kaygı düzeylerinin azaldığı, saplantılı bağlanma yükseldikçe ise sürekli kaygı düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Ayrıca, yetersizlik duygusu düzeyinde artış oldukça, bireylerin sürekli kaygı düzeylerinde de paralel bir artış olduğu belirlenmiştir.

Yurt dışında gerçekleştirilen bir araştırmada, genç bireylerde intihar eğilimleri, depresif belirtiler ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, intihar düşüncelerinin ve depresyonun, yetersizlik duygusuyla anlamlı ve pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur (Goodwin ve Marusic, 2003). Benzer şekilde, yetersizlik duygusunun depresyon ve şizofreni gibi psikiyatrik sorunlarla da bağlantılı olduğu belirlenmiştir (Moritz vd., 2006). Yao ve diğerleri (1998) yürüttüğü başka bir çalışmada ise, yüksek düzeyde yetersizlik duygusu taşıyan bireylerde obsesif kompulsif bozukluk, sosyal fobi, depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara rastlama olasılığının yüksek olduğu ifade edilmiştir. Gilbert vd., (2007) tarafından yapılan bir çalışmada ise, bireylerin yetersizlik duygularından kaçınma eğilimlerinin; yoğun rekabet ortamları, aşırı uyum gösterme davranışları, reddedilme ya da gözden düşme korkuları, stres, kaygı ve depresyonla yakından ilişkili olduğu bulunmuştur. Yetersizlik duygusu ile stres düzeyi arasındaki ilişkiyi ele alan bir başka araştırmada da yetersizlik hissi arttıkça bireylerin yaşadığı stresin de anlamlı biçimde arttığı görülmüştür (Kepalaité, 2015). Hays'in (1977) yürüttüğü çalışmada ise yetersizlik duygusunun oluşumunda hem genetik yatkınlıkların hem de çevresel etkenlerin etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bangladeşli öğrencilerle gerçekleştirilen bir araştırmada, bireylerin benlik saygısı ile aşağılık kompleksi arasında anlamlı ve ters yönlü bir ilişki olduğu ortaya konmuştur (Sultana ve Kabir, 2018). Ancak yetersizlik duygusu her zaman bireyler açısından olumsuz sonuçlar doğurmaz. Bazı durumlarda bu duygu, bireylerin özellikle akademik alandaki performanslarını artıran bir içsel motivasyon kaynağı haline gelebilir. Nitekim üniversite öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, orta düzeyde yetersizlik duygusuna sahip bireylerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Strano ve

Petrocelli, 2005). Başka bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin denetim odağına göre yetersizlik duygusu düzeyleri karşılaştırılmış ve içten denetimli öğrencilerin, dıştan denetimli öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha az yetersizlik duygusu yaşadıkları belirlenmiştir. Bu bulgular, kendi hedeflerini belirleme kapasitesine sahip bireylerin yetersizlik hissinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Hirao, 2014).

Karakurt'un (2012) romantik ilişki içinde bulunan 308 üniversite öğrencisiyle yürüttüğü araştırmada, yetersizlik duygusunun romantik kıskançlık üzerindeki etkisi ele alınmıştır. Araştırma sonuçları, yetersizlik duygusu düzeyi yüksek olan bireylerin kıskançlık düzeylerinin de daha yüksek olduğunu göstermiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise, yetersizlik duygusunun benlik saygısı ve utangaçlıkla en güçlü biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Buna karşılık, genel öz yeterlik ve yoksunluk öz yeterliği ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkilerin daha zayıf düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Lamberson ve Wester, 2018).

Alan yazına bakıldığında, şizofreni (Moritz vd., 2006), depresyon (Gilbert vd., 2007; Goodwin ve Marusic, 2003; Moritz vd., 2006; Yao vd., 1998), sosyal fobi (Yao vd., 1998), obsesif kompulsif bozukluk (Yao vd., 1998) ve anksiyete bozukluğu (Gilbert vd., 2007; Yao vd., 1998) tanısı almış bireylerin, psikolojik olarak sağlıklı bireylere kıyasla yetersizlik duygusunu daha yoğun yaşadıkları görülmektedir. Yetersizlik duygusunun oluşumuna katkıda bulunan etkenler hem kalıtsal özelliklere hem de çevresel faktörlere dayanmaktadır (Hays, 1977). Bununla birlikte, bireyin erken yaşam deneyimlerinin de bu duygunun gelişmesinde etkili olduğu öne sürülmektedir (Akdoğan, Aydın ve Eken, 2018). Bu çerçevede yapılan araştırmalarda, yetersizlik duygusunun kaygılı bağlanma (Ekşi, Sevim ve Kurt, 2016), güvensiz bağlanma (Akdoğan, 2017; Akdoğan vd., 2018) ve kaçınmacı bağlanma stilleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Sonuç olarak, yetersizlik duygusu tüm bireyler için doğal ve kaçınılmazdır. Bu duygu, kimi durumlarda bireyin karşılaştığı güçlükleri aşma ve çevresine uyum sağlama konusunda içsel bir motivasyon kaynağı olabilir. Dolayısıyla yetersizlik hissi, her zaman olumsuz bir deneyim olarak değerlendirilmemelidir; çünkü birey kendini yetersiz, eksik ya da çaresiz hissettiğinde, bu hissin etkisiyle gelişim gösterme ve sorunlara çözüm üretme yönünde adım atabilir. Öte yandan, bu duygunun sağlıksız bir biçimde yoğunlaşması, kişinin sürekli olarak kusursuz olmaya çalışma, hata yapmaktan kaçınma ya da çevresine üstünlük kurma eğilimi gibi nevrotik davranışlara yönelmesine de neden olabilir. Mükemmelliğe ulaşma çabası arttıkça, bu çabanın karşılıksız kalması ya da

başarısızlıkla sonuçlanması durumunda bireyde yetersizlik duygularının daha da pekişmesi mümkündür.

2.4. KAYGI, SOSYAL KARŞILAŞTIRMA VE YETERSİZLİK DUYGUSU

İlgili literatür incelendiğinde sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı kavramları hem ulusal hem de uluslararası birçok çalışmada farklı değişkenlerle ele alınmıştır. Ancak sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı değişkenlerinin bir arada ve karşılıklı etkileşim içinde incelendiği kapsamlı ve boylamsal bir çalışma olmadığı gözlenmiştir. Literatürde, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı arasındaki ilişkinin yönü, gücü ve anlamlılığına dair bütüncül bir değerlendirme sunan çalışmalara rastlanmamaktadır. Bu durum, söz konusu değişkenler arasındaki dinamik ilişkilere dair önemli bir boşluk olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, yürütülen çalışmanın amacı; sosyal karşılaştırmının ve yetersizlik duygusunun kaygı üzerindeki etkilerini incelemekle birlikte, bu değişkenlerin birbirlerini zaman içinde nasıl etkilediklerini analiz etmektir. Bu anlamda, bu değişkenler arasındaki ilişki konusunda bir boşluk bulunmaktadır. Tüm bu değişkenlerin birbirlerini nasıl etkilediğinin araştırılması önemlidir. Bu çalışmanın da amacı dolayısıyla sosyal karşılaştırmının ve yetersizlik duygusunun kaygı üzerindeki etkisi ama aynı şekilde bunların birbirlerini nasıl etkileyip etkilemediğini anlamak için boylamsal bir düzlemde araştırılmıştır. Sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı arasındaki ilişkiler birçok sebeple olabilir ama bir taraftan hangisinin hangisini etkilediğine dair net boylamsal çalışma veya deneysel çalışmalar mevcut değildir. Bu kavramlar birbirlerini de etkileyebilir. Bundan dolayı bu kavramların birbirlerini nasıl etkilediğini zaman içerisindeki değişimlerini anlamak önemli olacaktır. Dolayısıyla bu değişkenler arasındaki karşılıklı etkileşimin boylamsal olarak ele alınması, psikolojik süreçlerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

3. YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın deseni, örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili başlıklara yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN DESENİ

Bu araştırma, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkileri boylamsal bir bakış açısıyla ele almakta ve bu değişkenlerin zaman içerisindeki karşılıklı etkileşimlerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma kapsamında veriler iki farklı zaman noktasında, aralarında on ay bulunan ölçümlerle toplanmıştır. Böylece değişkenlerin hem kendi içlerinde zamanla nasıl değiştikleri hem de birbirlerini zaman içinde nasıl etkiledikleri analiz edilmiştir.

Boylamsal araştırma deseni, aynı bireyler üzerinde belirli bir zaman aralığında tekrar eden ölçümler olarak değişkenlerdeki gelişimi ve değişimi gözlemlemeyi amaçlayan bir nicel araştırma yaklaşımıdır (Klein, 2013; Fidel, 2012, Karasar, 2009). Bu tür desenler, bireylerin davranışsal, duygusal ya da bilişsel değişimlerini nedensellik bağlamında değerlendirmeye olanak tanır. Tek bir zaman noktasına dayanan kesitsel araştırmalar, yalnızca değişkenler arasındaki korelasyonlara işaret edebilirken; boylamsal çalışmalar, zaman sıralamasına dayalı olarak nedensel ilişkilere dair daha güçlü çıkarımlar yapılmasına olanak verir. Özellikle “Z1” ve “Z2” gibi ardışık zaman ölçümlerinde, bir değişkenin daha sonraki bir değişken üzerindeki etkisi değerlendirildiğinde, bu yönlü ilişki nedensellik açısından anlamlılık taşıyabilir (Little, 2013).

Bu çalışmada kullanılan boylamsal desen sayesinde, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı değişkenlerinin hem zamana bağlı değişim süreçleri hem de birbirleri üzerindeki etkileri değerlendirilmektedir. Araştırmada katılımcılarla on ay arayla iki kez veri toplanmıştır. İlk veri toplama süreci Ocak 2023'te (Z1), ikinci veri toplama süreci ise Kasım 2023'te (Z2) gerçekleştirilmiştir. Bu on aylık zaman dilimi, bir bahar dönemi, bir yaz tatili ve bir güz dönemini kapsamaktadır. Dolayısıyla bu süre zarfında üniversite öğrencilerinin çeşitli geçiş dönemlerinden geçmeleri ve hayatlarında farklılaşan deneyimler yaşamaları olasıdır. Nitekim öğrenciler;

maddi sorunlar, akademik baskılar, romantik ilişkilerde dalgalanmalar, ailevi çatışmalar ve geleceğe dair belirsizlikler gibi çeşitli zorluklarla karşılaşabilmektedir. Literatürde de üniversite öğrencilerinin bu dönemde akademik baskılar, ekonomik sorunlar, romantik ilişkilerde dalgalanmalar, ailevi çatışmalar ve gelecek kaygısı gibi çok boyutlu zorluklar yaşayabildikleri belirtilmektedir (Arnett, 2000; Pancer, Hunsberger, Pratt, ve Alisat, 2004). Bu tür yaşantılar, özellikle kaygı düzeyleri ve öznel değerlendirmeler üzerinde doğrudan etkili olabilmektedir. Bu nedenle on aylık bir sürecin seçilmesi, katılımcıların psikolojik deneyimlerinde anlamlı değişimlerin gözlemlenebilmesine olanak tanımaktadır.

Araştırmanın temel amacı; sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı gibi psikolojik değişkenlerin zaman içerisinde hem kendi içlerinde nasıl değişim gösterdiğini hem de birbirlerini nasıl etkilediklerini incelemektir. Bu amaçla, her bir değişkenin yalnızca diğer değişkenler üzerindeki etkileri değil, aynı zamanda kendisinin gelecekteki düzeyini öngörme gücü de değerlendirilmiştir. Örneğin, Z1 zamanında yüksek düzeyde gözlemlenen sürekli kaygının, Z2 zamanında yine yüksek düzeyde seyredip seyretmediği analiz edilerek, psikolojik süreçlerin devamlılığı ve içsel dinamikleri de araştırılmıştır.

Sonuç olarak, bu çalışmada tercih edilen boylamsal desen; hem zamana yayılan değişim süreçlerini analiz etmek, hem de değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri daha güvenilir biçimde test etmek amacıyla yöntemsel açıdan en uygun seçenek olmuştur. Zamanın, psikolojik süreçler üzerindeki etkisini anlamak, yalnızca bir andaki ilişkiyi değil, sürecin bütünü kavrayabilmek açısından kritiktir. Bu yönüyle boylamsal desen, hem değişkenler arası neden-sonuç ilişkilerini ortaya koymak hem de zaman içerisinde yaşanan değişimleri daha derinlemesine anlamak amacıyla uygun ve güçlü bir yöntemsel tercih olmuştur.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Düzce Üniversitesi'ndeki tüm fakülteler oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise eğitim fakültesi, fen edebiyat fakültesi ve spor bilimleri fakültesidir (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Özel Eğitim, Psikoloji, Beden Eğitimi Öğretmenliği, Spor Yöneticiliği, Antrenörlük). Örneklem belirlenirken erişebilirlik ve zaman göz önüne

alınmıştır. Bu sebeple seçkisiz olmayan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Z1’de 936 kişiye ulaşılmıştır. On ay aradan sonra Z2’de 936 kişiye ulaşılmaya çalışılmış fakat Z1’de veri toplanan 936 kişiden 610’u katılım göstermiştir. Dolayısıyla her iki uygulamada da (Z1 ve Z2) ölçekleri cevaplandıran kişi sayısı 610 olduğundan, çalışma bu 610 kişi üzerinden yürütülmüştür. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin analizler Z2 verilerine göre gerçekleştirilmiştir. Z2 verilerine göre, katılımcıların %66,2’si kadın ($n = 392$) ve %33,8’i erkektir ($n = 200$). Toplam 610 katılımcıdan 592’sinin geçerli cinsiyet bilgisi bulunmakta olup, 18 katılımcının bu verisi eksiktir (%3,0). Z2 verilerine göre, katılımcıların yaşları 18 ile 42 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21,24 ($ss = 2,31$)’tür. Katılımcıların %97,1’i 18–25 yaş aralığındadır. Bu durum, örneklemin büyük ölçüde üniversite çağındaki bireylerden oluştuğunu göstermektedir. Toplam 610 katılımcıdan 20’sinin yaş verisi eksiktir (%3,3). Z2 verilerine göre, katılımcıların %42,9’u 2. sınıf, %22,0’si 3. sınıf ve %35,0’ı 4. sınıf öğrencisidir. Sadece 1 katılımcı 1. sınıfta yer almaktadır (%0,2). Ortalama sınıf düzeyi 2,92 ($ss = 0,88$) olup, örneklem ağırlıklı olarak 2. ve 4. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Toplam 610 katılımcıdan 18’inin sınıf bilgisi eksiktir (%3,0). Z2 verilerine göre, katılımcıların %36,5’i ilk çocuk, %26,2’si ikinci çocuk, %15,3’ü ortanca çocuk, %18,7’si son çocuk ve %3,2’si ise tek çocuk olarak doğmuştur. Doğum sırası ortalaması 2,26 ($ss = 1,22$) olup, bu bulgu katılımcıların çoğunluğunun ailede ilk iki sırada doğan bireyler olduğunu göstermektedir. Toplam 610 katılımcıdan 23’ünün bu verisi eksiktir (%3,8). Z2 verilerine göre, katılımcıların büyük çoğunluğu (%85,9) kendilerini orta düzey, %9,0’ı düşük düzey, %4,9’u ise yüksek düzey sosyo-ekonomik konumda değerlendirmiştir. Sosyo-ekonomik düzey ortalaması 1,96 ($ss = 0,38$) olup, bu durum örneklemin genel olarak orta-alt sosyo-ekonomik yapıda olduğunu göstermektedir. Kodlama dışı kalan bir değer ($n = 1$) analiz dışında bırakılmıştır. Ayrıca, 23 katılımcının sosyo-ekonomik verisi eksiktir (%3,8). Z2 verilerine göre katılımcıların büyük çoğunluğu (%81,8) akademik başarılarını orta düzeyde algılamaktadır. Katılımcıların %14,6’sı başarı düzeyini yüksek, %3,0’ı ise düşük olarak değerlendirmiştir. Akademik başarı algısı puanlarının ortalaması 2,13 ($ss = 0,45$) olup, bu değer örneklemin genel olarak orta başarı algısına sahip olduğunu göstermektedir.

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ile durumluk ve sürekli kaygı

arasındaki ilişki boylamsal olarak incelenmiştir. Bu araştırmada veri toplama aracı olarak “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği”, “Yetersizlik Duygusu Ölçeği” ve “Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği” kullanılmıştır. Ek olarak “Kişisel Bilgi Formu” da uygulanarak katılımcıların demografik bilgilerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Katılımcılara uygulanan ölçekler aşağıda detaylı şekilde açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu formda, katılımcılara ad-soyad, cinsiyet, yaş, sınıf, bölüm, fakülte, barınma şekli, doğum sırası, kardeş sayısı, ilişki durumu, algılanan sosyoekonomik düzey, algılanan akademik başarı düzeyi, yakın arkadaş olarak gördüğü kaç kişi olduğu ve bu arkadaşlarıyla haftada ne sıklıkla görüştüğüne ilişkin sorular yöneltilmiştir.

3.3.2. Sosyal Karşılaştırma Ölçeği

Sosyal karşılaştırma ölçeği, Şahin, Durak ve Şahin (1993) tarafından insanların kendilerini diğerlerine kıyasla nasıl algıladıklarını ölçmek için geliştirilmiştir. Her madde, 1'den 6'ya kadar puanlanan Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanır. Bu sistemde, 1 puan “olumsuz değerlendirme”yi, 6 puan ise “olumlu değerlendirme”yi temsil eder. Örneğin, bir madde “yetersiz/yeterli” şeklinde ifade ediliyorsa, katılımcı kendini ne kadar yeterli hissettiğine bağlı olarak 1 ile 6 arasında bir puan verir. Yüksek puanlar, bireyin kendisini başkalarından daha olumlu değerlendirdiğini ve daha çok aşağı yönlü sosyal karşılaştırma eğiliminde olduğunu; düşük puanlar ise bireyin kendisini başkalarıyla kıyasladığında daha olumsuz değerlendirdiğini ve yukarı yönlü sosyal karşılaştırma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Yani sosyal karşılaştırma ölçeğinden alınan puanın yüksek olması bireyin kendisini başka insanlardan daha iyi gördüğü anlamına gelmektedir. Şahin ve diğerleri (1993) iç tutarlılık güvenirliğini .91 olarak bildirmiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı Z1’de .92, Z2’de ise .92 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Yetersizlik Duygusu Ölçeği

Yetersizlik Duygusu Ölçeği, bireylerin yetersizlik duygusunu ölçmek amacıyla Akdoğan ve Ceyhan (2014b) tarafından geliştirilmiştir. 5’li Likert tipi bir derecelendirme sistemi ile yapılandırılan bu ölçek, toplamda 20 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar, her bir

ifadeye 1 (Bana hiç uygun değil) ile 5 (Bana tamamen uygun) arasında değişen puanlarla yanıt vermektedir. Ölçeğin üç boyutu vardır: cesaret kırılması, kendi değerini yadsıma ve yararsız üstünlük çabası. Ayrıca, Yetersizlik Duygusu Ölçeği toplam puan vermektedir. Bu çalışmanın amacına uygun olarak, analizlerde ölçeğin toplam puanları kullanılmıştır. Yüksek puanlar, daha yüksek düzeyde yetersizlik duygusuna işaret etmektedir. Yetersizlik duygusu ölçeği, “Bir işe girmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.”, “İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.”, “Sevdiklerimin mutsuzluğundan kendimi sorumlu tutarım.” gibi ifadeler içerir. Akdoğan ve Ceyhan (2014b) ölçeğin tamamı için iç tutarlılık katsayısını .86 olarak bildirmiştir. Bu çalışmada Cronbach alfa katsayısı Z1’de .81, Z2’de ise .81 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği

Bireylerin durumluk ve sürekli kaygı düzeylerini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Kaygı Envanteri, Spielberger (1983b) tarafından oluşturulmuş ve iki ayrı alt ölçekten meydana gelmektedir. Toplamda 40 maddeden oluşan bu envanterin her bir alt ölçeği 20 sorudan oluşmakta ve 4’lü Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanılmaktadır. Durumluk Kaygı Ölçeği, bireyin belirli bir anda hissettiği kaygı düzeyini ölçmeyi amaçlarken; Sürekli Kaygı Ölçeği, bireyin genel ve kalıcı kaygı eğilimlerini belirlemeye yöneliktir. Durumluk kaygıya ilişkin yanıtlar “hiç”, “biraz”, “çok” ve “tamamıyla” seçenekleriyle değerlendirilirken; sürekli kaygı bölümündeki seçenekler “hemen hiçbir zaman”, “bazen”, “çok zaman” ve “hemen her zaman” biçimindedir. Her iki ölçekten alınan yüksek puanlar, bireyin kaygı düzeyinin yüksek olduğuna işaret eder. Durumluk Kaygı Ölçeği’nde yer alan ifadeler arasında “Şu anda keyfim yerinde.”, “Şu anda kaygılıyım.” ve “Başıma geleceklerden endişe duyuyorum.” gibi maddeler yer almakta; Sürekli Kaygı Ölçeği’nde ise “Genellikle mutluyum.”, “Her şeyi ciddiye alır ve endişelenirim.” ve “Aklı başında ve kararlı bir insanım.” gibi bireyin genel ruh halini yansıtan ifadeler bulunmaktadır. Ölçekten elde edilen puanlar, her alt ölçek için ayrı ayrı hesaplanmakta; birleşik bir toplam puan sunulmamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması Öner ve Le Compte (1983) tarafından yapılmış ve durumluk kaygı ölçeği için güvenirlik katsayısı 0.83 ile 0.92 aralığında, sürekli kaygı ölçeği için de 0.83 ile 0.87 aralığında olduğu saptanmıştır. Bu çalışmada Z1 Cronbach alfa katsayısı durumluk kaygı ölçeği için .82, sürekli kaygı ölçeği için .77 olarak bulunmuştur. Z2 Cronbach alfa katsayısı durumluk kaygı ölçeği için .89, sürekli kaygı ölçeği için .83 olarak bulunmuştur.

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI

Veri toplama sürecine geçilmeden önce, araştırmanın etik standartlara uygunluğunu sağlamak amacıyla Düzce Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmış; ayrıca çalışmada kullanılan ölçeklerin geliştiricileri ve uyarlayıcılarından gerekli idari ve etik kullanım izinleri temin edilmiştir. Bu çalışmada lisans öğrencilerinden veri toplanmıştır. Ölçek maddelerinin yer aldığı bir veri toplama formu oluşturulmuş ve aynı katılımcılara on ay aralıkla iki ayrı zamanda yüz yüze uygulanmıştır. Bu çalışmada, aynı katılımcılar belirli bir zaman aralığında izlenmiş ve araştırma değişkenleri iki ayrı zaman noktasında tekrar eden ölçümlerle değerlendirilmiştir. Verilerin ilk kez toplandığı zaman dilimi “Z1”, ikinci kez toplandığı zaman dilimi ise “Z2” olarak adlandırılmıştır. Ocak 2023'te Z1 verileri ve Kasım 2023'te ise Z2 verileri toplanmıştır. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı, önemi hakkında bilgi verilmiş ve gizlilik ve gönüllülük ilkesi özellikle belirtilmiştir. Bireysel olarak uygulanan ölçeklerin aynı kişiye ait olduğu belirlenebilmesi amacıyla kişisel bilgi formuna her kişinin adını ve soyadını yazması istenmiştir. Daha sonra kişiler ad ve soyadları aracılığıyla eşleştirilmiş ve Z1'de 936 kişiye ve Z2'de ise 610 kişiye ulaşılmıştır. Veri toplama süreci Ocak 2023 tarihinde başlamış, Kasım 2023 tarihinde sonlanmıştır.

3.5. VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın amacı olan Z1'deki sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ve Z2'deki sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin test edilmesi amacıyla yol (path) analizi yapılmıştır. Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi SPSS 22.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmanın hipotez modelinin test edilebilmesi için Mplus sürüm 7 programı (Muthén ve Muthén, 1998-2012) ile yeniden örnekleme yöntemi (bootstrapping) kullanılmış olup 5.000 tekrarlı (iteration) denemeyele test edilmiştir. Araştırma sonunda ortaya çıkan bulgular %95 güven aralığı ile .05 anlamlılık düzeyi göz önünde bulundurularak değerlendirilmiştir.

Öncelikle verilerin istatistiksel analizler için uygun olup olmadığını değerlendirmek amacıyla veri seti incelenmiştir. Veri setinde bulunan uç değerlerin belirlenebilmesi için Mahalanobis uzaklıkları ve z skorları incelenmiş ve uç değerler veri setinden çıkartılmıştır. Uç değerlerin belirlenmesinden sonra altı veri çıkartılmıştır. 610 kişiye ait

verilerin istatistiksel varsayımları karşılayıp karşılanmadığını belirlemek için normallik analizi yapılmıştır. Araştırmada değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin olup olmadığını test edebilmek için değişkenlerin korelasyon değerleri hesaplanmıştır. Değişkenler arasında çoklu bağlantı olmadığını anlamak için değişkenler arası korelasyon değerleri .90'dan küçük, tolerans değerleri .20'den büyük, varyans büyütme faktörü (VIF) değerinin 10'dan küçük olması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2020).

Bu çalışmada, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki yönsel ilişkileri zaman içinde test etmek amacıyla çapraz gecikmeli panel model (cross-lagged panel model) analizi kullanılmıştır. Çapraz gecikmeli panel model analizi, belirli değişkenlerin farklı zaman noktalarında nasıl birbirini etkilediğini ortaya koymak için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir (Kline, 2016). Şekil 1.1, bu çalışmada uygulanan çapraz gecikmeli panel modeline genel bir bakış sunmaktadır. Modelde, aynı değişkenin iki ölçüm zamanı arasındaki devamlılığı dikkate alınarak, diğer değişkenlerle olan ilişkisi kontrol altına alınır. Aynı zaman noktasında ölçülen değişkenler arasındaki ilişkiler ise gecikmesiz ilişkiler olarak değerlendirilir. Örneğin, bireyin sosyal karşılaştırma eğilimi ile aynı anda hissettiği yetersizlik duygusu arasındaki ilişki bu kapsamdadır.

Çapraz gecikmeli panel model analizinin asıl amacı, bir değişkenin önceki ölçümdeki düzeyinin, başka bir değişkenin sonraki ölçümdeki düzeyini ne ölçüde etkilediğini ortaya koymaktır. Örneğin, ilk ölçümdeki sosyal karşılaştırmanın ikinci ölçümdeki yetersizlik duygusunu yordayıp yordamadığı veya tam tersi yönde bir etki olup olmadığı analiz edilir. Aynı şekilde, durumluk kaygının sürekli kaygı üzerindeki etkisi ya da bunun tersi yöndeki olası bir ilişki de bu analizle test edilir. Eğer bir değişkenin diğerini daha güçlü bir şekilde yordadığı bulunursa, bu durum o değişkenin yön belirleyici olduğunu gösterir. Öte yandan, iki değişkenin karşılıklı ve benzer güçte birbirini etkilemesi durumunda karşılıklı bir etkileşimden söz edilebilir. Değişkenler arasında anlamlı bir etkileşim saptanamazsa, aralarında nedensel bir bağ olmadığı sonucu çıkarılır. Modelin genel geçerliliği ve veriye ne ölçüde uyum sağladığı ise çeşitli uyum indeksleri kullanılarak değerlendirilir (Kline, 2016).

Araştırmanın “Sosyal karşılaştırma Z1 sosyal karşılaştırma Z2’yi, yetersizlik duygusu Z1 yetersizlik duygusu Z2’yi, durumluk kaygı Z1 durumluk kaygı Z2’yi ve sürekli kaygı Z1 sürekli kaygı Z2’yi zaman içerisinde yordamakta mıdır?”, “Sosyal karşılaştırma Z1 yetersizlik duygusu Z2, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2’yi yordamakta mıdır?”,

“Yetersizlik duygusu Z1 sosyal karşılaştırmayı Z2, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2’yi yordamakta mıdır?”, “Durumluk kaygı Z1 sosyal karşılaştırma Z2, yetersizlik duygusu Z2 ve sürekli kaygı Z2’yi yordamakta mıdır?”, “Sürekli kaygı Z1 sosyal karşılaştırma Z2, yetersizlik duygusu Z2 ve durumluk kaygı Z2’yi yordamakta mıdır?” problemlerini araştırabilmek adına yol analizi yapılmıştır. Problemler kuramsal temele dayandırılarak bulgular bölümünde bulunan Şekil 4.1’deki hipotez modeli oluşturulmuş olup bu model üzerinden test edilmiştir. Bu modelde sosyal karşılaştırma Z1, yetersizlik duygusu Z1, durumluk kaygı Z1 ve sürekli kaygı Z1 bağımsız değişken olarak hipoteze dahil edilirken sosyal karşılaştırma Z2, yetersizlik duygusu Z2, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2 bağımlı değişken olarak hipotez modeline eklenmiştir.

Bu araştırmada sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı değişkenleri arasındaki zamana yayılan ilişkilerin yönünü ve yapısını incelemek amacıyla çapraz gecikmeli panel model kullanılmıştır. Bu model, hem değişkenlerin kendi içlerindeki sürekliliğini (autoregressive effects) hem de bir değişkenin başka bir değişkeni zaman içinde ne ölçüde yordadığını (cross-lagged effects) test etmeye olanak tanımaktadır (Little, 2013; Selig ve Little, 2012). Bu yönüyle, boylamsal veriler üzerinden muhtemel nedensel ilişkilerin sınanabilmesini sağlar.

Modelde iki zaman noktasında ölçülen dört değişken yer almaktadır. Her bir değişkenin Z1’deki değeri, hem kendisinin Z2’deki düzeyiyle hem de diğer değişkenlerin Z2’deki düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir. Otoregresif yollar aracılığıyla değişkenlerin bireydeki sürekliliği kontrol altına alınırken, çapraz gecikmeli yollar aracılığıyla bir değişkenin zaman içerisinde diğer bir değişken üzerindeki etkisi analiz edilmiştir (Hamaker, Kuiper ve Grasman, 2015). Bu yaklaşım sayesinde, değişkenlerin önceki düzeylerini kontrol ederek aralarındaki yönlü etkiler istatistiksel olarak test edilmiştir.

Bu modelde çapraz gecikmeli yolların yorumlanması, zamana bağlı muhtemel nedensel ilişkilerin anlaşılması açısından önemlidir. Bir değişkenin Z1 zamanındaki (örneğin sürekli kaygı Z1) düzeyinin, başka bir değişkenin Z2 zamanındaki düzeyini (örneğin yetersizlik duygusu Z2) anlamlı biçimde yordamaya devam etmesi, bu değişkenin diğer değişken üzerinde yönlendirici bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir. Üstelik bu etki, hem o değişkenin (yetersizlik duygusu) önceki düzeyi hem de sürekli kaygının kendi kararlılığı kontrol edildikten sonra da devam ediyorsa, bu bulgu, nedensellik açısından güçlü bir ipucu olarak değerlendirilir (Newsom, 2023; Cole ve Maxwell, 2003). Ters yönlü ilişki anlamlı değilse, bu durum, yönlü bir etkileşimin varlığına işaret edebilir.

Dolayısıyla çapraz gecikmeli panel modeller, zamansal öncelik ve kontrol koşullarını sağlamaları nedeniyle neden-sonuç ilişkilerine dair daha güçlü yorumlar yapılmasını mümkün kılar (Kline, 2016).

Hipotez modeli üzerinden uyum indekslerinin değerlendirilebilmesi için ki-kare: $p > .05$, karşılaştırmalı uyum iyiliği değeri (CFI) $> .90$, normlaştırılmış uyum indeksi (TLI) $> .90$, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökü (SRMR) $< .08$ ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) $< .06$ değerleri göz önünde bulundurularak değerlendirilmeye alınmıştır (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008; Kline, 2016; O'Rourke, Psych ve Hatcher, 2013). Sonuçlara göre test edilen hipotez modelinde bazı uyum indekslerinin yeterli olmadığı görülmüştür. Bu sebepten dolayı anlamlı olmayan yollar modelden çıkartılarak model yeniden revize edilmiştir.

Bu tür panel modeller, tam anlamıyla deneysel bir nedensellik testi olmasa da zamansal öncelik ve değişkenin kendi geçmiş düzeyini kontrol etme koşullarını sağladığı için muhtemel neden-sonuç ilişkilerine dair güçlü göstergeler sunmaktadır (Maxwell ve Cole, 2007). Örneğin, sürekli kaygı Z1'in yetersizlik duygusu Z2'yi anlamlı yordaması, bu ilişkinin yönüne dair bir ipucu verir. Ters yöndeki ilişki anlamlı değilse, bu bulgu, sürekli kaygının yetersizlik duygusunun bir belirleyicisi olabileceğine işaret eder.

Sonuç olarak, verilerin analizinde kullanılan bu istatistiksel yaklaşım, değişkenler arasındaki ilişkileri yalnızca korelasyon düzeyinde değil, zamana bağlı yönlü etkiler bağlamında ele almayı mümkün kılmıştır. Bu bağlamda, çapraz gecikmeli panel model, araştırmanın nedensellik boyutuna ilişkin varsayımları test etmede yöntemsel olarak uygun bir tercih olmuştur (Little, 2013; Selig ve Little, 2012).

4. BULGULAR

Bu bölümde, verilerin analizi ve analizlere ilişkin yorumlar yer almaktadır.

4.1. DEĞİŞKENLERE İLİŞKİN BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

4.1.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistik ve Verilerin Normalliğine İlişkin Bulgular

Analizlere geçmeden önce, veri setinin analizler için uygunluğunu değerlendirmek amacıyla uç değer, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. İlgili betimsel istatistiklere ilişkin bulgular Tablo 4.1’de sunulmaktadır.

Tablo 4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler ve Verilerin Normalliği.

	Min	Max	$\bar{x}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Sosyal Karşılaştırma Z1	18,00	108,00	77,43	17,40	-,73	,51
Yetersizlik Duygusu Z1	20,00	102,00	58,67	13,01	,13	,36
Durumluk Kaygı Z1	20,00	81,00	44,54	10,33	-,00	,13
Sürekli Kaygı Z1	20,00	82,00	48,79	9,16	-,25	,96
Sosyal Karşılaştırma Z2	20,00	108,00	79,78	15,78	-,91	1,12
Yetersizlik Duygusu Z2	24,00	96,00	56,91	12,15	,08	-,09
Durumluk Kaygı Z2	20,00	74,00	41,11	9,95	,31	,08
Sürekli Kaygı Z2	20,00	74,00	47,05	9,06	-,23	,00

Tablo 4.1 incelendiğinde, tüm değişkenlerin çarpıklık değerlerinin -0.91 ile 0.31 , basıklık değerlerinin ise -0.09 ile 1.12 arasında yer aldığı görülmektedir. Bu değerlerin $+1$ ve -1 aralığında olması, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (Hair, Black, Babin ve Anderson, 2010). Uç değerlerin belirlenmesinde Mahalanobis uzaklıkları ve z-skorları dikkate alınmıştır. Yapılan inceleme sonucunda altı uç değer saptanmış ve analizlerden çıkarılmıştır.

4.1.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayısına İlişkin Bulgular

Değişkenler arasında çoklu bağlantı (multicollinearity) problemi olup olmadığını değerlendirmek amacıyla Pearson korelasyon katsayıları incelenmiştir. Yapılan inceleme sonucunda hiçbir iki değişken arasındaki korelasyon .80'in üzerine çıkmamıştır. Bu durum, çoklu bağlantı sorunu bulunmadığını göstermektedir. Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları Tablo 4.2'de sunulmuştur.

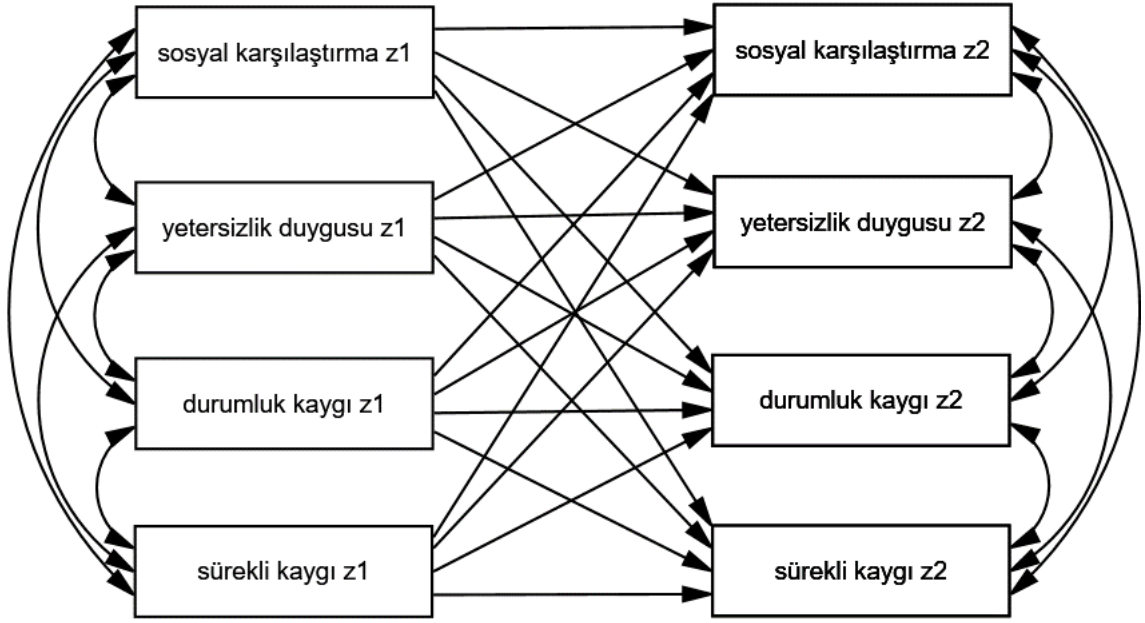
Tablo 4.2. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Katsayıları.

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8
Sosyal Karşılaştırma Z1	1							
Yetersizlik Duygusu Z1	-,20**	1						
Durumluk Kaygı Z1	-,25**	,35**	1					
Sürekli Kaygı Z1	-,21**	,48**	,59**	1				
Sosyal Karşılaştırma Z2	,34**	-,13**	-,15**	-,21**	1			
Yetersizlik Duygusu Z2	-,14**	,34**	,12**	,25**	-,26**	1		
Durumluk Kaygı Z2	-,12**	,13**	,27**	,25**	-,23**	,24**	1	
Sürekli Kaygı Z2	-,17**	,24**	,25**	,37**	-,36**	,51**	,59**	1

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

4.2. ARAŞTIRMANIN MODELİNİN TEST EDİLMESİ

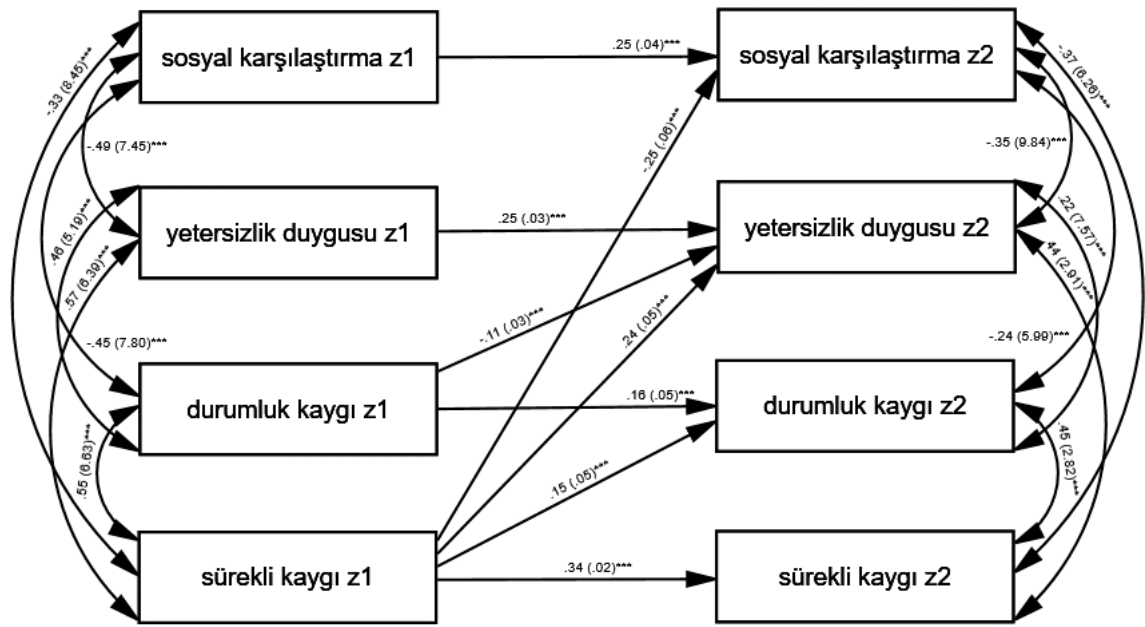
Çapraz gecikmeli panel modelinin analizi yol analizi ile yapılmıştır. Problem durumlarını analiz edebilmek için bir hipotez model oluşturulmuştur. Hipotez model Şekil 4.1'de verilmektedir.



Şekil 4.1. Araştırmanın Problemine Dair Oluşturulan Hipotez Modeli.

Belirlenmiş olan alt problemler Şekil 4.1’deki hipotez modeli üzerinden test edilmiştir. Bu modelde sosyal karşılaştırma Z1, yetersizlik duygusu Z1, durumluk kaygı Z1 ve sürekli kaygı Z1 bağımsız değişken olarak modele dahil edilirken sosyal karşılaştırma Z2, yetersizlik duygusu Z2, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2 bağımlı değişken olarak hipotez modele eklenmiştir. Hipotez modelde sosyal karşılaştırma Z1 sosyal karşılaştırma Z2’yi, yetersizlik duygusu Z1 yetersizlik duygusu Z2’yi, durumluk kaygı Z1 durumluk kaygı Z2’yi ve sürekli kaygı Z1 sürekli kaygı Z2’yi zaman içerisinde yordadığı; sosyal karşılaştırma Z1’in yetersizlik duygusu Z2, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2’yi yordadığı; yetersizlik duygusu Z1’in sosyal karşılaştırmayı Z2, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2’yi yordadığı; durumluk kaygı Z1’in sosyal karşılaştırma Z2, yetersizlik duygusu Z2 ve sürekli kaygı Z2’yi yordadığı; sürekli kaygı Z1’in sosyal karşılaştırma Z2, yetersizlik duygusu Z2 ve durumluk kaygı Z2’yi yordadığı varsayılmıştır. Hipotez modelin uyum indeksleri $\chi^2(0) = 0.00$, $p < .00$, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) 1.00, normlaştırılmamış uyum indeksi (TLI) 1.00, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökü (SRMR) .00 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değeri .00 olarak bulunmuştur. Teorik modelin uyum indeksleri incelendiği zaman modelin doymuş (saturated) model olduğu görülmüştür. Dolayısıyla bu modelin revize edilmesi gerekmektedir. Modeli revize etmek için modeldeki anlamlı olmayan ilişkiler modelden çıkarılmıştır ve yeni model elde edilmiştir.

Son modelin uyum indeksleri $\chi^2(8) = 9.91$, $p > .05$, karşılaştırmalı uyum iyiliği değerinin (CFI) .99, normlaştırılmamış uyum indeksi (TLI) .99, standartlaştırılmış hata kareler ortalamasının karekökü (SRMR) .02 ve yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) değeri .02 olarak bulunmuştur. Seçilen modelin mükemmel uyum indekslerine sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla seçilen model üzerinden ilişkiler yorumlanmıştır. Seçilen modelde bağımlı değişkenlere ilişkin varyansların; sosyal karşılaştırmanın %12'sini, yetersizlik duygusunun %12'sini, durumluk kaygının %8'ini ve sürekli kaygının da %12'sini açıklamaktadır. Yeni oluşturulan son model şekil 4.2'de verilmiştir.



Not: Tüm ilişkiler standardize olmayan etkilerdir. Parantez içindeki ifadeler de standart sapmalardır.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Şekil 4.2. Araştırmanın Problemine Dair Oluşturulan Son Model.

Aynı değişkenlerin Z1'den Z2'ye etkileri şekilde gösterilmiştir. Sosyal karşılaştırmanın Z1'den sosyal karşılaştırma Z2'ye .25 (.04) pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır. Yetersizlik duygusunun Z1'den yetersizlik duygusu Z2'ye .25 (.03) pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır. Durumluk kaygının Z1'den durumluk kaygı Z2'ye .16 (.03) pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır. Sürekli kaygının Z1'den sürekli kaygı Z2'ye .34 (.02) pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

Sürekli kaygının Z1'den sosyal karşılaştırma Z2'ye -.25 (.06) negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır. Sürekli kaygının Z1'den yetersizlik duygusu Z2'ye .24 (.05) pozitif yönde

anlamalı bir etkisi vardır. Sürekli kaygının Z1'den durumluk kaygı Z2'ye .15 (.05) pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır. Durumluk kaygının Z1'den yetersizlik duygusu Z2'ye -.11 (.03) negatif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

Bağımsız değişkenler arasındaki doğrudan etkiler şekilde gösterilmiştir. Sosyal karşılaştırmanın Z1'den yetersizlik duygusu Z1'e -.49 (7.45) negatif, durumluk kaygı Z1'e -.45 (7.80) negatif ve sürekli kaygı Z1'e -.33 (8.45) negatif yönde anlamlı etkileri vardır. Yetersizlik duygusunun Z1'den durumluk kaygı Z1'e .46 (5.19) pozitif ve sürekli kaygı Z1'e .57 (6.39) pozitif yönde anlamlı etkileri vardır. Durumluk kaygının Z1'den sürekli kaygı Z1'e .55 (6.63) pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

Bağımlı değişkenler arasındaki doğrudan etkiler şekilde gösterilmiştir. Sosyal karşılaştırmanın Z2'den yetersizlik duygusu Z2'ye -.35 (9.84) negatif, durumluk kaygı Z2'ye -.24 (5.99) negatif ve sürekli kaygı Z2'ye -.37 (6.26) negatif yönde anlamlı etkileri vardır. Yetersizlik duygusunun Z2'den durumluk kaygı Z2'ye .22 (7.57) pozitif ve sürekli kaygı Z2'ye .44 (2.91) pozitif yönde anlamlı etkileri vardır. Durumluk kaygının Z2'den sürekli kaygı Z2'ye .45 (2.82) pozitif yönde anlamlı bir etkisi vardır.

Araştırma bulgularına göre, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve durumluk kaygı, genel kaygı üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etki göstermemektedir. Yani bireyin kendini başkalarıyla kıyaslaması, zaman zaman yetersiz hissetmesi ya da anlık kaygılar yaşaması, genel kaygı düzeyini belirleyen temel faktörler değildir. Bu değişkenlerin genel kaygıyı açıklamada doğrudan belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır.

Buna karşılık, genel kaygı tüm diğer değişkenler üzerinde etkili olmuş ve bu etki anlamlı çıkmıştır. Sürekli kaygı hem sosyal karşılaştırmayı hem yetersizlik duygusunu hem de durumluk kaygıyı zaman içinde etkileyen bir değişken olarak öne çıkmıştır. Bu da araştırmanın en dikkat çekici sonucudur. Bulgular, genel kaygının bu psikolojik süreçlerin merkezinde yer aldığını, hatta onları yönlendirdiğini göstermektedir. Başka bir deyişle, nedensel ilişkilerde yön tersine dönmüş; genellikle sonuç olarak düşünülen sürekli kaygı, burada neden olan, başlatan ve sürdüren bir unsur olarak işlev görmüştür.

5. TARTIŞMA

Bu başlık altında araştırmanın bulgularının tartışmalarına yer verilmiştir. Bu bulgular başlıklar halinde tartışılmıştır. Bulgulardan yola çıkılarak çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.1. MODELE İLİŞKİN BULGULARIN TARTIŞILMASI

Çalışmanın amacı, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunun kaygı üzerindeki etkisi ama aynı şekilde bunların birbirlerini nasıl etkileyip etkilemediğini anlamak için boylamsal bir düzlemde incelemektir. Yani sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu kaygıyı ve kaygının da sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunu nasıl etkilediğini anlamak amacıyla yol (path) analizi yapılmış ve elde edilen bulgular yurtiçi ve yurtdışında yapılan çalışmalar ışığında tartışılmıştır.

5.1.1. Zaman 1'deki Değişkenlerin Birbirine Olan Etkilerine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmanın Z1 verilerine ilişkin bulgular, sosyal karşılaştırma düzeyinin yetersizlik duygusu, durumluk kaygı ve sürekli kaygı ile anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmada kullanılan Sosyal Karşılaştırma Ölçeği (Şahin vd., 1993), bireylerin kendilerini diğerleriyle kıyaslayarak nasıl değerlendirdiklerini ölçmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin kendisini sosyal karşılaştırma bağlamında daha olumlu, yeterli ve başarılı bir şekilde algıladığını göstermektedir. Bu bağlamda, sosyal karşılaştırma düzeyi ile yetersizlik duygusu ($-.49, t = 7.45, p < .001$), durumluk kaygı ($-.45, t = 7.80, p < .001$) ve sürekli kaygı ($-.33, t = 8.45, p < .001$) arasındaki negatif ilişkiler, düşük sosyal karşılaştırma puanlarının bireylerin kendilik algılarını olumsuz etkileyebileceğini ve daha yüksek düzeyde kaygı ve yetersizlik duygusu ile ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramı çerçevesinde anlam kazanmaktadır. Festinger'a göre bireyler, kendilerini değerlendirmek amacıyla başkalarıyla kıyaslama yaparlar. Bu kıyaslamalar yukarı yönlü (kendinden üstün

olanlarla) ya da aşağı yönlü (kendinden daha düşük durumda olanlarla) olabilir. Mevcut çalışmada kullanılan ölçek bağlamında yüksek puanlar, bireyin aşağı yönlü karşılaştırmalar yaptığını, yani kendini başkalarından daha olumlu değerlendirdiğini göstermektedir. Bu doğrultuda elde edilen bulgular, olumlu sosyal karşılaştırma ile daha düşük düzeyde yetersizlik duygusu ve kaygı düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır.

Özellikle sosyal karşılaştırma ile yetersizlik duygusu arasında gözlenen negatif ilişki ($r = -.49$, $t = 7.45$, $p < .001$), bireyin kendisini olumlu değerlendirmesi ile yetersizlik hissi arasında ters yönlü bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, Alfred Adler'in Bireysel Psikoloji Kuramı açısından değerlendirildiğinde, bireyin olumlu benlik algısının yetersizlik duygusunu dengeleyebileceği fikrini desteklemektedir. Adler'e göre bireylerin yaşadıkları yetersizlik duyguları, onları bu eksikliği telafi etmeye yönelik bir üstünlük çabasına yöneltir (Adler, 2018). Sosyal karşılaştırmalar bu üstünlük çabasının bir aracı olabilir; birey, kendisini diğerlerine göre daha yeterli gördüğünde yetersizlik hissi zayıflayabilir.

Benzer şekilde, sosyal karşılaştırma ile durumluk kaygı ($r = -.45$, $t = 7.80$, $p < .001$) ve sürekli kaygı ($r = -.33$, $t = 8.45$, $p < .001$) arasında da negatif yönlü anlamlı ilişkiler gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, bireyin kendisini olumlu değerlendirmesiyle birlikte kaygı düzeylerinin de daha düşük olma eğiliminde olduğunu göstermektedir. Bulgular, Spielberger'in Kaygı Kuramı (Spielberger, 1972, 1983a) çerçevesinde değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Spielberger, durumluk kaygıyı belirli bir anda hissedilen geçici kaygı, sürekli kaygıyı ise bireyin genel kaygı eğilimini yansıtan yapısal bir özellik olarak tanımlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin benlik değerlendirmeleriyle kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir birlikte değişim olduğu söylenebilir; yani olumlu benlik algısına sahip bireylerde hem anlık hem de kalıcı düzeyde kaygı daha düşük olabilmektedir.

Literatürde sosyal karşılaştırmaların benlik değeri, öz-yeterlik ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini ele alan çok sayıda araştırma mevcuttur (Buunk ve Gibbons, 2007; Dijkstra, Kuyper, van der Werf, Buunk ve van der Zee, 2008). Boylamsal araştırmalar da sosyal karşılaştırmaların psikolojik değişkenlerle olan ilişkilerinin zaman içinde nasıl değiştiğini ortaya koymuştur. Örneğin, Swallow ve Kuiper (1990), zaman içinde aşağı yönlü karşılaştırmalar yapan bireylerin depresif belirtilerinde azalma görüldüğünü bildirmiştir. Benzer şekilde, Wills (1981), aşağı yönlü karşılaştırmaların bireyin benlik

saygısını destekleyici bir araç olabileceğini belirtmiştir; ancak bunun sürdürülebilirliği açısından gerçekçi benlik değerlendirmelerinin önemli olduğunu vurgulamıştır.

Araştırmanın Z1 bulguları kapsamında, yetersizlik duygusu ile durumluk ve sürekli kaygı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Yetersizlik duygusu ile durumluk kaygı arasındaki pozitif ilişki ($r = .46, t = 5.19, p < .001$) ile yetersizlik duygusu ve sürekli kaygı arasındaki ilişki ($r = .57, t = 6.39, p < .001$), bireylerin kendilerini yetersiz hissetmelerinin hem anlık hem de kalıcı kaygı düzeyleriyle anlamlı şekilde birlikte değiştiğini göstermektedir.

Bu bulgular, bireyin kendilik algısının duygusal işlevselliği üzerindeki rolünü vurgulayan çeşitli kuramsal çerçevelerle uyumludur. Adler'in bireysel psikoloji kuramına göre, yetersizlik duygusu bireyin temel psikolojik deneyimlerinden biridir ve bu duygu bireyi telafi edici davranışlara yönlendirir (Adler, 2018). Ancak bu yetersizlik hissi sağlıklı bir şekilde dönüştürülemediğinde, bireyde kaygı, özgüven düşüklüğü ve içsel çatışmalar gelişebilir. Bu çalışmanın bulguları da, kendini yetersiz hisseden bireylerin çevresel ya da kişisel tehditleri daha yoğun algıladıklarını ve bu durumun hem durumluk hem de sürekli kaygı düzeylerini artırdığını göstermektedir.

Spielberger'in (1983a) durumluk ve sürekli kaygı modeline göre, bireyin algıladığı tehdit ve yetersizlik, kısa vadede anlık kaygıya (state anxiety) yol açarken; bireyin kalıcı benlik yapısı üzerindeki olumsuz şemalar ise sürekli kaygıyı (trait anxiety) besleyebilir. Yetersizlik duygusunun her iki kaygı biçimiyle pozitif yönde ilişkili bulunması, benlik değerlendirmelerinin yalnızca geçici duygulanımlar değil, aynı zamanda kişiliğin daha kalıcı yapıları üzerinde de etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Ayrıca, bu bulgular kognitif-davranışçı yaklaşım bağlamında da değerlendirilebilir. Beck (1976), bireyin bilişsel şemalarının kaygı bozukluklarının temelinde yer aldığını öne sürmüştür. Yetersizlik hissi, bireyin hem çevresini hem de kendisini tehdit edici biçimde yorumlamasına zemin hazırlayabilir. Bu tür olumsuz otomatik düşünceler, özellikle performans, ilişkiler ya da başarıyla ilgili durumlarda durumluk kaygıyı; yaşamın genel belirsizliklerine yönelik olarak ise sürekli kaygıyı tetikleyebilir. Mevcut çalışmadaki bulgular, bu kuramsal çerçeveleri destekler niteliktedir.

Boylamsal çalışmalarda da benzer ilişkilere dikkat çekilmiştir. Örneğin, Muris, Meesters, Rassin, Merckelbach ve Campbell (2005), ergenlerde yetersizlik şemalarının zaman içinde artan anksiyete belirtileriyle ilişkili olduğunu; benzer şekilde Alloy ve diğerleri

(2006), olumsuz benlik şemalarının hem kısa hem uzun vadede kaygı ve depresyon düzeylerini öngördüğünü belirtmiştir. Bu çalışmalar, benlik algısının dinamik yapısı ile kaygı arasındaki zamansal ilişkilerin varlığına işaret etmektedir.

Z1 verileri doğrultusunda durumluk kaygı ile sürekli kaygı arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($t = 6.63, p < .001$). Bu bulgu, bireyin bir durum karşısında hissettiği geçici kaygı ile genel eğilimi yansıtan kalıcı kaygı düzeylerinin birlikte değiştiğini göstermektedir. Bu doğrultuda, anksiyete düzeyi yüksek olan bireylerin hem mevcut durumlara karşı daha fazla tehdit algısı geliştirdiği hem de genel olarak daha kaygılı bir kişilik örüntüsüne sahip olduğu söylenebilir.

Bu bulgu, doğrudan Spielberger'in (1983a) Kaygı Kuramı ile örtüşmektedir. Spielberger, durumluk kaygıyı (state anxiety) bireyin belirli bir anda, çevresel ya da içsel uyaranlara verdiği geçici tepki olarak tanımlarken, sürekli kaygıyı (trait anxiety) bireyin yaşamı boyunca farklı bağlamlarda da sürdürebildiği bir kişilik özelliği olarak tanımlar. Spielberger'e göre bu iki yapı birbiriyle yakından ilişkilidir; yüksek sürekli kaygı düzeyine sahip bireyler, günlük yaşam olaylarını daha tehdit edici biçimde algıladıkları için genellikle daha yüksek durumluk kaygı yaşarlar. Elde edilen bulgu, Spielberger'in bu temel varsayımını destekler niteliktedir. Bireylerin kalıcı düzeydeki kaygı yatkınlığı, belirli durumlar karşısında da daha yoğun kaygı yaşama olasılığını artırmaktadır. Özellikle yetersizlik hissi veya olumsuz sosyal karşılaştırma gibi kendilikle ilgili bilişsel yapılar, hem kişilik düzeyinde kaygıyı besleyebilir hem de çevresel stresörler karşısında daha hızlı ve yoğun kaygı tepkileri verilmesine neden olabilir (Beck, 1976; Endler ve Kocovski, 2001).

Benzer biçimde, boylamsal araştırmalar da durumluk ve sürekli kaygı arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermiştir. Turner, Beidel ve Costello (1987), sürekli kaygı düzeyi yüksek olan bireylerin stresli yaşam olaylarına daha hızlı ve yoğun biçimde durumluk kaygı tepkileri verdiğini; bu durumun zamanla kalıcı anksiyete örüntülerini güçlendirdiğini bildirmiştir. Matthews ve Deary (1998) ise kaygının hem durumluk hem de sürekli boyutlarının bilişsel süreçlerle (tehdit algısı, dikkat yönelimi) bağlantılı olduğunu ve bu süreçlerin karşılıklı olarak birbirini etkileyebileceğini ileri sürmüştür.

Bu çerçevede, elde edilen bulgu, bireyin anlık kaygı yaşantılarının yalnızca çevresel uyarıcılardan değil, aynı zamanda kişilik düzeyindeki kaygı yatkınlığından da etkilendiğini göstermektedir. Bu durum, psikolojik müdahale programlarında hem anlık

stres yönetiminin hem de kalıcı bilişsel yapılarla çalışmanın önemini ortaya koymaktadır.

Sonuç olarak, Z1 verileri doğrultusunda durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasındaki pozitif ilişki, bu iki yapının yapısal olarak birbirine bağlı olduğunu ve bireyin duygusal düzenleme süreçlerinde birlikte değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, özellikle yetersizlik duygusu ve sosyal karşılaştırma gibi kendilikle ilgili süreçlerle birlikte ele alındığında, kaygının çok boyutlu doğasına dair bütüncül bir anlayış geliştirilmesine katkı sunmaktadır.

Özetle, Z1 bulguları, bireylerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin, yetersizlik duygusu ve kaygı (durumluk ve sürekli) düzeyleriyle anlamlı bir şekilde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Sosyal karşılaştırma puanları yükseldikçe, bireylerin kendilik algıları daha olumlu olmakta ve bu durum, daha düşük yetersizlik ve kaygı düzeyleriyle bağlantılı görünmektedir. Öte yandan, yetersizlik duygusunun hem anlık hem de kalıcı kaygı düzeylerini artırdığı saptanmıştır. Durumluk ve sürekli kaygı arasındaki güçlü ilişki ise, kaygının hem geçici hem de yapısal boyutlarının bireyin psikolojik işleyişinde birlikte ele alınması gerektiğini göstermektedir. Bu bulgular, benlik algısı ve kaygı arasındaki ilişkilerin çok boyutlu ve dinamik doğasına işaret etmekte; bireyin kendini nasıl değerlendirdiğinin duygusal işlevselliği üzerinde belirleyici bir rol oynadığını vurgulamaktadır.

5.1.2. Aynı Değişkenlerin Zaman 1'den Zaman 2'ye Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

İlk olarak, sosyal karşılaştırma Z1'in sosyal karşılaştırma Z2'yi anlamlı şekilde yordamış olması ($\beta = .25, p < .001$), bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimlerinin zamanla tutarlı olduğunu göstermektedir. Sosyal karşılaştırma, bireylerin kendilerini değerlendirme, yönlendirme ve anlamlandırma süreçlerinde sıklıkla başvurdukları bilişsel bir mekanizmadır. Festinger'in (1954) Sosyal Karşılaştırma Kuramı, bu sürecin özellikle belirsizlik durumlarında devreye girdiğini öne sürerek, bireylerin kendilerine benzer diğer kişilerle karşılaştırma yaparak kendi yeterlik düzeylerini anlamaya çalıştıklarını vurgular. Ancak sonraki kuramsal ve ampirik çalışmalar, sosyal karşılaştırmaların yalnızca belirsizlik anlarında değil, yaşamın olağan akışı içinde de bireyler tarafından yaygın biçimde kullanılan bir eğilim olduğunu göstermiştir (Suls vd., 2002).

Bu doğrultuda geliştirilen Sosyal Karşılaştırma Eğilimi (Social Comparison Orientation – SCO) kavramı, bireylerin sosyal karşılaştırmalara ne ölçüde yatkın olduklarını

belirleyen bir kişilik özelliğini tanımlar (Gibbons ve Buunk, 1999). Sosyal karşılaştırma eğilimi yüksek olan bireyler, çevrelerindeki kişilere daha fazla dikkat eder, başkalarının başarıları, becerileri ya da duygusal durumlarına yönelik farkındalık geliştirir ve bu bilgileri kendilerini değerlendirme aracı olarak kullanırlar. Bu eğilim, zaman içinde görece stabil bir şekilde devam eder ve bireylerarası farklılıklar gösterir (Buunk ve Gibbons, 2007).

Sosyal karşılaştırma eğiliminin kalıcı bir bireysel farklılık boyutu olduğu görüşü, birçok boylamsal çalışma tarafından da desteklenmiştir. Örneğin, Gerber ve diğerlerinin (2018) yürüttüğü üç yıllık boylamsal çalışmada, sosyal karşılaştırma eğiliminin ölçümler arasında anlamlı düzeyde zamansal tutarlılık gösterdiği ve bireylerin bu eğilimlerinin zaman içinde büyük değişimler göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal karşılaştırmanın sadece duruma özgü bir tepki değil, bireylerin bilişsel ve duygusal dünyalarında yer etmiş, kalıcı bir örüntü olduğunu desteklemektedir. Benzer şekilde, Buunk, Zurriaga, Peiró, Nauta ve Gosálvez (2005) İspanya’da iş hayatındaki bireylerle yürüttüğü çalışmada da sosyal karşılaştırma eğiliminin iş ortamındaki stres ve tatmin düzeyleriyle ilişkisinin uzun vadede sabit kaldığı, eğilimin bireyin genel psikolojik işleyişiyle tutarlı biçimde sürdüğü rapor edilmiştir.

Ayrıca, sosyal karşılaştırma eğilimi ile benlik algısı, özsaygı, yaşam doyumu gibi psikolojik kavramlar arasındaki uzun vadeli ilişkiler de bu eğilimin bireyde kalıcı izler bırakabildiğini göstermektedir (Wheeler ve Miyake, 1992; Diener ve Fujita, 2013). Örneğin, düşük özsaygıya sahip bireylerin sosyal karşılaştırmalara daha yatkın olduğu ve bu karşılaştırmaların sıklıkla olumsuz duygulanım doğurduğu gösterilmiştir (Vogel, Rose, Roberts ve Eckles, 2014).

Bu çalışmada elde edilen sonuç da bu kuramsal ve ampirik çerçeveye uyumludur. Z1’deki sosyal karşılaştırma düzeyinin Z2’yi anlamlı düzeyde yordaması, sosyal karşılaştırma eğiliminin bireyde zamanla değişmeyen, görece sabit bir psikolojik özellik olduğunu desteklemektedir. Bu bulgu, sosyal karşılaştırmanın bireysel bir fark olarak ele alınması gerektiğini ve müdahale ya da destek programlarının bu eğilimin birey üzerindeki uzun vadeli etkilerini dikkate alması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Benzer şekilde, yetersizlik duygusunun Z1’deki düzeyinin Z2’deki düzeyi anlamlı şekilde yordamış olması ($\beta = .25, p < .001$), bireylerin kendilerini yetersiz algılama eğilimlerinin zaman içinde sürdüğünü ortaya koymaktadır. Bu bulgu, Beck’in (1976) bilişsel

kuramının yanı sıra, Adler'in bireysel psikoloji kuramı çerçevesinde de anlamlıdır. Adler'e göre, yetersizlik duygusu doğuştan gelen evrensel bir deneyimdir. İnsan, dünyaya diğer canlılara kıyasla daha çaresiz bir şekilde gelir ve bu temel yetersizlik hissi, kişilik gelişiminin itici gücü hâline gelir. Adler, bireyin yaşamı boyunca bu duyguya karşı üstünlük çabası geliştirerek denge aradığını öne sürer. Ancak bu duygu bazı bireylerde kalıcı bir kişilik özelliği hâline gelerek, kişinin dünyayı ve kendisini algılayış biçimini kökten etkileyebilir.

Bu bulgular aynı zamanda Erikson'un psikososyal gelişim kuramı ile de örtüşmektedir. Özellikle çocukluk döneminde yaşanan "başarıya karşı aşağılık duygusu" evresinde birey, yeterlilik duygusunu geliştiremediğinde, aşağılık ve yetersizlik duyguları kalıcı hâle gelebilir. Bu tür erken deneyimlerin etkisi, bireyin yaşam boyu sürecek benlik algılarının temelini oluşturur. Benzer şekilde, bağlanma kuramı da erken çocuklukta kurulan güvenli ya da güvensiz bağlanma ilişkilerinin bireyin kendilik algısında belirleyici olduğunu savunur. Güvensiz bağlanma biçimleri, bireyin değerli ve yeterli olduğu inancını zayıflatabilir; bu da yetersizlik duygusunun zamanla daha yerleşik ve dirençli bir hâl almasına yol açabilir.

Dolayısıyla, yetersizlik duygusunun kısa süreli izleme dönemlerinde anlamlı bir değişim göstermemesi, bu duygunun kişilik yapısı içinde derinlemesine yer edinmiş olduğunu göstermektedir. Adler'in doğuştan gelen yetersizlik hissine, Erikson'un gelişimsel dönemlerde şekillenen benlik algılarına ve bağlanma kuramının erken ilişkisel deneyimlerine yaptığı vurgu birlikte ele alındığında, yetersizlik duygusunun sürekliliği çok katmanlı bir psikolojik temele dayanmaktadır. Beck'in olumsuz otomatik düşünce ve şemalarının sürekliliği vurgusu da bu tabloyu tamamlayıcı niteliktedir. Tüm bu kuramsal çerçeveler, yetersizlik duygusunun yalnızca geçici bir durum değil, bireyin benlik yapılanmasında kalıcı ve işlevsel açıdan belirleyici bir unsur olabileceğini göstermektedir.

Kaygı boyutları incelendiğinde, hem durumluk kaygı ($\beta = .16, p < .001$) hem de sürekli kaygı ($\beta = .34, p < .001$) düzeylerinin zaman içinde anlamlı biçimde yordandığı görülmektedir. Bu bulgular, Spielberger'in (1966) kaygı kuramı çerçevesinde değerlendirilebilir. Spielberger, durumluk kaygıyı belirli bir anda yaşanan, çevresel koşullara bağlı geçici bir tepki olarak tanımlarken; sürekli kaygıyı bireyin genel eğilimi, daha kalıcı ve kişilikle ilişkili bir özellik olarak ele alır. Bulgularımızda sürekli kaygının Z2'de daha yüksek bir yordayıcı güce sahip olması ($\beta = .34$), bu teorik ayrımı

desteklemektedir. Bu durum, sürekli kaygının bireyin zaman içerisindeki deneyimlerinden daha az etkilenecek, daha kararlı bir biçimde sürdüğünü göstermektedir. Buna karşın, durumluk kaygının daha düşük düzeyde yordanabilirliği ($\beta = .16$), bu yapının bağlamsal duyarlılığını ve geçiciliğini ortaya koymaktadır.

Bu bulgular, daha önce yapılmış çeşitli boylamsal araştırmalarla da örtüşmektedir. Usala ve Hertzog (1991), durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin yaşla ve yaşam olaylarıyla ilişkisini inceledikleri boylamsal çalışmada, sürekli kaygının uzun vadede daha yüksek düzeyde stabil kaldığını, buna karşın durumluk kaygının zaman içinde daha fazla dalgalanma gösterdiğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Gross ve Levenson (1997), genç erişkinlerde yürüttükleri 6 aylık boylamsal çalışmada, sürekli kaygı düzeylerinin zaman içinde yüksek düzeyde korelasyon gösterdiğini ($r > .60$), ancak durumluk kaygının çevresel stresörlere bağlı olarak değişkenlik gösterdiğini bildirmiştir.

Kendler, Gardner ve Prescott (2002), yaygın anksiyete bozukluğu tanısı konulan bireylerle yürüttükleri 3 yıllık izleme çalışmasında, sürekli kaygı ile ilişkili mizaç özelliklerinin (nörotisizm) zamana yayılan bir devamlılık gösterdiğini; durumluk kaygının ise özellikle stresli yaşam olaylarına tepki olarak dalgalandığını bulmuştur. Bu bulgular, sürekli kaygının daha çok bireyin içsel yatkınlıklarıyla ilişkili olduğunu ve bu nedenle zaman içinde daha kararlı kaldığını desteklemektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu, durumluk ve sürekli kaygı gibi temel psikolojik değişkenlerin zaman içinde anlamlı düzeyde süreklilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunun yanı sıra sürekli kaygının da görece stabil yapılar sergilemesi, bu değişkenlerin bireyin bilişsel ve duygusal örüntülerine yerleşmiş, kişilikle ilişkili eğilimler olduğunu düşündürmektedir. Öte yandan, durumluk kaygının daha düşük düzeyde yordayıcı güce sahip olması, bu yapının çevresel koşullara daha duyarlı ve geçici nitelikte olduğunu göstermektedir. Bulgular, ilgili kuramsal yaklaşımlarla örtüşmekte ve bireysel farkların zaman içinde korunduğunu vurgulayan boylamsal araştırmalarla tutarlılık göstermektedir. Sonuç olarak, ele alınan psikolojik değişkenlerin zamansal sürekliliği, psikolojik değerlendirme ve müdahale süreçlerinde bireyin yapısal özelliklerinin dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

5.1.3. Sürekli Kaygının Diğer Değişkenleri Zaman İçerisinde Yordamasına İlişkin Bulguların Tartışılması

İlk olarak, sürekli kaygı Z1'in sosyal karşılaştırma Z2'yi negatif yönde yordadığı bulunmuştur ($\beta = -.25, p < .001$). Bu bulgu, sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin kendilerini başkalarına göre daha olumsuz değerlendirdiklerini göstermektedir. Sosyal karşılaştırma ölçeğinde yüksek puan almak, bireyin kendini başkalarına kıyasla daha iyi gördüğünü; düşük puan almak ise başkalarından daha kötü gördüğünü ifade etmektedir (Allan ve Gilbert, 1995). Dolayısıyla, sürekli kaygının zamanla bireyin benlik değerlendirmesini olumsuz etkileyerek, başkalarıyla kıyaslamada kendini daha aşağıda konumlandırmasına yol açtığı söylenebilir. Bu durum, kaygının bilişsel çarpıtmaları besleyerek sosyal karşılaştırma mekanizmalarını bozduğunu düşündürmektedir (Beck, 1976; Clark ve Beck, 2010).

Sürekli kaygılı bireylerin çevrelerinden gelen bilgileri daha tehdit edici biçimde yorumlamaya eğilimli olmaları (Eysenck, 1992), bu kişilerin sosyal kıyaslamalardan kendileri aleyhine sonuçlar çıkarmalarına neden olabilir. Bu tür bireylerde, bilişsel önyargılar ve olumsuz otomatik düşünceler, başkalarıyla kıyaslamalarda daha fazla kendini yetersiz görme eğilimini pekiştirmektedir (Hofmann, Ellard ve Siegle, 2012). Nitekim, sosyal karşılaştırmanın olumsuz benlik algısını pekiştirdiği ve kaygı düzeylerini artırdığı daha önceki çalışmalarla da gösterilmiştir (Vogel vd., 2014; Myers ve Crowther, 2009).

Bu bulgu, bilişsel davranışçı kuramların kaygı bozukluklarına ilişkin öngörülerile uyumludur. Sürekli kaygı, kişinin tehdit algısını artıran, seçici dikkat süreçlerini bozan ve bilişsel çarpıtmaları artıran bir eğilim olarak tanımlanmaktadır (Beck ve Clark, 1997; Clark ve Beck, 2010). Kaygılı bireyler, çevrelerinden gelen sosyal bilgileri daha fazla tehdit edici, eleştirel ya da aşağılayıcı olarak algılamaya meyillidirler. Bu bağlamda, sosyal karşılaştırmalar da bilişsel çarpıtmaların etkisiyle bireyin aleyhine işleyebilir. Örneğin, başarı, görünüm ya da sosyal kabul gibi alanlarda başkalarıyla yapılan kıyaslamalar sonucunda birey, kendisini yetersiz, başarısız ya da değersiz olarak değerlendirebilir.

Literatürde, sürekli kaygı ile olumsuz benlik algısı ve düşük özsaygı arasındaki ilişkiler sıklıkla vurgulanmıştır. Mathews ve MacLeod (2005), kaygılı bireylerin tehdit içeren bilgileri seçici olarak işleme eğiliminde olduklarını ve bu durumun sosyal bilgi işlem

süreçlerini etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde, boylamsal çalışmalarda da sürekli kaygının bireyin benlik algısı ve sosyal değerlendirme süreçleri üzerinde uzun vadeli etkileri olduğu gösterilmiştir (Kendall ve Treadwell, 2007; Sowislo ve Orth, 2013). Özellikle Sowislo ve Orth'un (2013) yaptığı meta-analiz, düşük özsaygının depresyon ve kaygı için hem bir neden hem de bir sonuç olabileceğini; bu ilişkilerin zaman içinde karşılıklı olarak birbirini beslediğini göstermektedir.

Sonuç olarak bu bulgu, bireylerin sosyal karşılaştırma düzeylerinin zaman içinde duygusal durumlarına bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir. Sürekli kaygı düzeyi yüksek bireyler, zamanla kendilerini başkalarına kıyasla daha olumsuz değerlendirme eğilimi göstermektedir. Bu durum, sosyal karşılaştırmanın duygudurumla etkileşiminde işleyen, bağlama duyarlı bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır.

Sürekli kaygı Z1'in yetersizlik duygusunu Z2'yi pozitif yönde yordaması ($\beta = .24, p < .001$), bireylerin zamanla kendilerini daha yetersiz hissetmeye eğilimli olduklarını ortaya koymaktadır. Bu bulgu, sürekli kaygının benlik algısını zayıflatıcı etkilerini savunan hem kuramsal hem de ampirik çalışmalara paraleldir. Beck'in (1976) bilişsel kuramına göre, kaygılı bireyler bilişsel çarpıtmalar yoluyla başarılarını küçümseyebilir, hata yapma ihtimalini abartabilir ve gelecekteki performanslarına dair olumsuz beklentiler geliştirebilir; bu da benlik değerini sürekli tehdit altında hissetmelerine neden olur (Clark ve Beck, 2010). Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kuramı da kaygının bireyin kendi davranışları üzerindeki kontrol algısını zayıflatarak öz-yeterlik inancını olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Bu da bireyin zamanla yetersizlik duygusunu artırabilir.

Adler'in bireysel psikoloji kuramı da bu süreci anlamak açısından önemli bir çerçeve sunar. Adler'e göre tüm bireyler doğuştan gelen bir yetersizlik duygusuyla hayata başlar; bu duygu, bireyin çevresini anlamaya, eksiklerini telafi etmeye ve üstünlük kurmaya yönelik motivasyonunu oluşturur. Ancak bu doğal yetersizlik duygusu aşırılaştığında ve birey yeterli telafi stratejileri geliştiremediğinde, aşağılık kompleksi gelişebilir (Adler, 1927/1956). Aşağılık kompleksi, bireyin benlik algısında kalıcı bir kırılma yaratabilir ve kendine dair olumsuz değerlendirmeleri artırabilir. Kaygı ise bu süreci daha da karmaşık hale getirerek bireyin çevresiyle etkileşiminde tehdit algısını artırır ve sosyal aidiyet duygusunu zayıflatır. Adler'e göre, bireylerin ruhsal sağlığı büyük ölçüde "toplumsal ilgi" (social interest) geliştirebilmelerine bağlıdır; kaygılı bireyler ise çoğu zaman içe kapanarak çevreyle olan ilişkilerini sınırlandırır ve böylece bu temel psikolojik ihtiyacı karşılamakta zorlanırlar. Bu durum, yetersizlik duygusunun kalıcı hale gelmesine ve

bireyin yaşamla baş etme gücünün zayıflamasına yol açabilir. Adlerci bakış açısından değerlendirildiğinde, sürekli kaygı, bireyin kendilik değerini tehdit eden bir içsel engel olarak işlev görür ve bireyin gelişimsel olarak yeterlilik hissine ulaşma çabasını baltalayabilir. Bu bağlamda, Adler'in kuramı, kaygı ile yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiyi erken dönem deneyimler, sosyal aidiyet ve telafi stratejileri üzerinden açıklayarak önemli bir kuramsal temel sunar.

Ancak bireyin içsel değerlendirmeleri ve geleceğe yönelik beklentileri gibi bilişsel süreçler de bu ilişkide belirleyici rol oynayabilir. Bu nedenle, Beck'in bilişsel kuramı ve Bandura'nın öz-yeterlik yaklaşımı gibi diğer kuramlar da bu süreci açıklamada tamamlayıcı işlev görmektedir. Aynı şekilde, Spielberger'in (1983a) sürekli kaygı tanımı da önemlidir. Spielberger'e göre sürekli kaygı, bireyin yaşam olaylarını tehdit edici biçimde algılamaya eğilimli olmasıyla karakterizedir ve bu eğilim kişinin içsel benlik algısını zayıflatabilir. Nitekim çeşitli ampirik araştırmalar da kaygı ile benlik algısı ve yetersizlik duygusu arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Sowislo ve Orth'un (2013) kapsamlı meta-analizinde, düşük benlik saygısının hem depresyon hem de kaygı üzerinde etkili olduğu, ancak aynı zamanda kaygının da benlik saygısını zedelediği bildirilmiştir. Muris (2002), çocuk ve ergen örnekleminde yaptığı çalışmalarda, yüksek kaygı düzeylerinin düşük öz-yeterlik ve artan yetersizlik algısıyla bağlantılı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, Caci, Baylé, Dossios, Robert ve Boyer (2003) tarafından yapılan bir araştırmada, sürekli kaygının bireylerin genel yeterlik inançlarını olumsuz etkilediği ve bu durumun performansa dair beklentileri zayıflatığı belirlenmiştir. Diğer yandan, Lee ve Hankin (2009), ergenlerde yürüttükleri boylamsal çalışmada, artan kaygının zaman içinde benlik saygısında düşüşe ve bununla birlikte artan yetersizlik duygusuna neden olduğunu raporlamışlardır. Bu çalışmalar, kaygının bireyin kendilik değerlendirmelerinde olumsuz değişimlere yol açtığını ve bu sürecin zaman içinde yetersizlik duygusunu pekiştirdiğini göstermektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu, sürekli kaygı Z1'in durumluk kaygı Z2'yi anlamlı biçimde yordaması ($\beta = .15, p < .001$) olmuştur. Bu bulgu, Spielberger'in (1983a) sürekli ve durumluk kaygı ayırımına dayanan modelini desteklemektedir. Sürekli kaygı, bireyin genelleşmiş kaygı eğilimini ve stresli durumlara karşı olan yatkınlığını temsil ederken, durumluk kaygı belirli bir anda ortaya çıkan geçici kaygı durumunu ifade eder. Spielberger'e göre, sürekli kaygısı yüksek bireyler, belirsizlik ve tehdit içeren durumlarda daha yoğun durumluk kaygı yaşama eğilimindedir. Bu bağlamda, sürekli kaygının

zamanla stresli ve belirsiz durumlarla karşılaşan bireylerin kaygı düzeylerini daha belirgin hale getirdiği söylenebilir. Çalışmadan elde edilen bulgular, bu teorik çerçeveye uygun olarak, sürekli kaygının durumluk kaygıyı etkileyebileceğini ve bu etkinin bireylerin psikolojik sağlığını nasıl şekillendirebileceğini göstermektedir.

Literatürde yer alan boylamsal çalışmalar, sürekli kaygının zaman içindeki durumluk kaygıyı etkileyebileceğini ve bunun bireylerin kaygı tepkilerini nasıl yönlendirdiğini ortaya koymaktadır. Wrzus, Luong, Wagner ve Riediger (2021) gerçekleştirdikleri boylamsal çalışmada, sürekli kaygı ile durumluk kaygı arasındaki güçlü ilişkiyi ortaya koymuşlardır. Çalışmada, sürekli kaygısı yüksek bireylerin, stresli durumlarla karşılaştıklarında daha yüksek durumluk kaygı yaşadıkları ve bu durumun zamanla pekiştiği bulunmuştur. Bu bulgu, sürekli kaygının, bireylerin stresle başa çıkma yetilerini zayıflattığını ve kaygı düzeylerinin artmasına yol açtığını ortaya koymaktadır. Benzer şekilde, Ruscio ve Borkovec (2004), sürekli kaygının, bireylerin stresli anlara karşı daha duyarlı olmalarına ve bu durumların daha fazla kaygıya yol açmalarına neden olduğunu vurgulamışlardır. Bu çalışmada, sürekli kaygının, bireylerin duygu düzenleme stratejilerini etkileyerek, daha fazla endişe ve kaygı oluşturduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, sürekli kaygının, stresli durumlarda daha yoğun kaygı deneyimlemeye yol açtığını ve bireylerin durumluk kaygıya daha yatkın hale gelmelerini tetiklediğini desteklemektedir.

Prince, Siegel, Carroll, Sher ve Bienvenu (2020) ise, sürekli kaygının, bireylerin anlık kaygı düzeylerini ne ölçüde etkilediğine dair yapılan bir başka boylamsal çalışmada, sürekli kaygısı yüksek bireylerin, olumsuz duygusal deneyimlere daha hızlı tepki verdiğini ve daha uzun süre boyunca kaygı düzeylerini yüksek tuttuğunu belirtmişlerdir. Bu bulgu, sürekli kaygının, bireylerin durumluk kaygılarını etkileyen önemli bir psikolojik eğilim olduğuna işaret etmektedir. Ayrıca, Guénolé ve diğerleri (2013) gerçekleştirdikleri bir başka boylamsal çalışmada, sürekli kaygının, durumluk kaygı düzeylerini artırabileceğini ve bu durumun, bireylerin stresli durumlar karşısında daha fazla kaygı yaşamasına yol açtığını göstermişlerdir. Sürekli kaygı, bireylerin çevresel tehditlere karşı duyarlı olmalarını arttırmakta ve bu da durumluk kaygıyı tetikleyebilmektedir.

Çalışmanın bulgusu, sürekli kaygının zamanla durumluk kaygıyı anlamlı biçimde yordadığına dair sonucu, önceki boylamsal çalışmalarla da örtüşmektedir (Gallagher vd., 2014; Li, Wang ve Zhang, 2021). Sürekli kaygı, yalnızca anlık durumlara yönelik bir

teпки değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik eğilimleri ve uzun vadeli kaygı deneyimleri üzerinde de etkili olmaktadır (Spielberger, 1983a). Bu bulgu, kaygı düzeylerinin yalnızca mevcut çevresel uyarılardan değil, bireyin kaygı geliştirmeye yönelik eğilimlerinden de kaynaklandığını ortaya koymaktadır. Sürekli kaygı düzeyi yüksek bireylerin, yaşadıkları stresli durumlarla başa çıkma biçimleri zayıf olmakta ve bu da zamanla durumluk kaygının artmasına neden olabilmektedir (Endler ve Kocovski, 2001).

Spielberger'in (1983a) kaygı modelini destekleyen bu bulgular, sürekli kaygının bireylerin stresli durumlarla başa çıkma becerilerini olumsuz etkileyebileceğini ve bu durumların bireylerin anlık kaygı düzeylerini artırabileceğini göstermektedir. Bu doğrultuda, kaygı yönetimi ve stresle başa çıkma tekniklerinin önemini vurgulayan araştırmalar (Barlow, 2002; Hofmann, Sawyer, Witt, ve Oh, 2010), sürekli kaygıyı hedef alan terapötik yaklaşımların bireylerin durumluk kaygı düzeylerini azaltmada etkili olabileceğini önermektedir. Bu tür müdahaleler, bireylerin stresli durumlarla daha sağlıklı başa çıkmalarını sağlayarak zamanla anlık kaygı düzeylerini dengelemeye yardımcı olabilir. Dolayısıyla, sürekli kaygının terapötik müdahale süreçlerinde önceliklendirilmesi, bireyin genel psikolojik sağlığı üzerinde iyileştirici bir etki yaratabilir.

Sonuç olarak, çalışmanın bulgusu, sürekli kaygının zamanla durumluk kaygıyı anlamlı biçimde yordadığına dair elde edilen sonuçlar, mevcut literatürle uyumludur ve Spielberger'in kaygı modeli ile güçlü bir şekilde örtüşmektedir. Sürekli kaygının durumluk kaygıyı yordama rolü, kaygı düzeylerinin yalnızca o anki durumdan kaynaklanmadığını, uzun vadeli kaygı eğilimlerinin bireylerin anlık kaygı tepkilerini şekillendirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgu, kaygı yönetimi ve stresle başa çıkma tekniklerinin etkinliğini artırmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi gerektiğini göstermektedir.

Özetle, çalışmanın bulguları, sürekli kaygının bireyin sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve durumluk kaygı gibi psikolojik süreçleri üzerinde anlamlı etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Sürekli kaygı, bireylerin sosyal karşılaştırmalarda kendilerini olumsuz değerlendirmelerine, zamanla daha yoğun yetersizlik duyguları geliştirmelerine ve stresli durumlar karşısında daha yüksek düzeyde durumluk kaygı yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu bulgular, hem kuramsal yaklaşımlarla hem de önceki boylamsal araştırmalarla tutarlılık göstermekte; sürekli kaygının bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal

işleyişi üzerinde uzun vadeli etkiler yarattığını göstermektedir. Bu doğrultuda, sürekli kaygının yalnızca anlık ruh haliyle sınırlı olmayan, bireyin psikolojik işleyişini uzun vadede etkileyen temel bir değişken olduğu söylenebilir. Dolayısıyla, psikolojik müdahalelerde sürekli kaygıyı azaltmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi, bireylerin benlik algılarını güçlendirmek ve kaygı tepkilerini düzenlemek açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu bulgular yalnızca mevcut teorik çerçeveyi desteklemekle kalmamakta, aynı zamanda literatürde dikkat çekici ve yön verici bir açılım da sunmaktadır. Araştırmanın sonucunda, sürekli kaygının yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve durumluk kaygı gibi diğer önemli psikolojik değişkenlerin belirleyicisi olduğu görülmüştür. Bu durum, sürekli kaygının bireyin psikolojik işleyişinde merkezi bir rol oynadığını ve diğer duygusal süreçlerin arka planındaki temel dinamiklerden biri olabileceğini düşündürmektedir. Başlangıçta bu yönde bir kurgu öngörülmemiş olsa da elde edilen veriler sürekli kaygının bu değişkenler üzerinde yönlendirici bir etki yarattığını ortaya koyarak literatürde yeni bir bakış açısının kapısını aralamaktadır. Dolayısıyla, genel kaygının psikolojik süreçlerin temelinde yer alan, tetikleyici bir mekanizma olabileceği yönündeki bu bulgu, gelecek araştırmalar için önemli bir çıkış noktası sunmaktadır.

5.1.4. Zaman 1’deki Sosyal Karşılaştırma ve Yetersizlik Duygusunun Zaman 2’deki Durumluk ve Sürekli Kaygıya Olan Etkilerine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın bulguları, durumluk kaygı Z1 ve sürekli kaygı Z1’in, sosyal karşılaştırma Z2 ve yetersizlik duygusu Z2 üzerinde anlamlı yordayıcı etkilerinin olduğunu göstermiştir. Buna karşın, sosyal karşılaştırma Z1 ve yetersizlik duygusu Z1’in, durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2 üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamıştır. Bu bulgular, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunun, zaman içerisinde sürekli kaygıdan etkilenen değişkenler olduğunu göstermektedir.

Klasik sosyal karşılaştırma kuramı (Festinger, 1954), bireylerin kendilerini değerlendirme ve anlamlandırma süreçlerinde başkalarıyla kıyaslama eğiliminde olduklarını öne sürer. Bu kıyaslama, bireyin benlik algısını şekillendirir. Ancak bu süreç, özellikle kaygı düzeylerinin yüksek olduğu durumlarda daha çarpıtılmış biçimde işleyebilir. Nitekim Beck’in (1976) bilişsel kuramına göre, kaygı düzeyleri arttığında bireylerin bilişsel şemaları daha olumsuz ve tehdit odaklı hâle gelir. Bu da bireyin

kendisini daha sık ve daha olumsuz şekilde başkalarıyla kıyaslamasına ve buna bağlı olarak yetersizlik duygusunun artmasına neden olabilir (Clark ve Beck, 2010).

Bulgular ayrıca sosyal rank teorisi (Gilbert, 1992; 1997) ile de örtüşmektedir. Bu teoriye göre kaygı gibi tehdit algısıyla tetiklenen duygular, bireyin sosyal hiyerarşide kendisini daha alt konumda hissetmesine ve buna paralel olarak yetersizlik duygularının yoğunlaşmasına yol açabilir. Kaygı, kişinin dikkatini daha çok sosyal tehditlere ve başarısızlık olasılıklarına yönlendirdiği için, bireyin çevresindeki kişilerle kıyaslamalarında kendisini daha sık dezavantajlı görmesi olasıdır (Gilbert ve Irons, 2005).

Bu bulgular aynı zamanda duygu düzenleme süreçlerinin sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duyguları üzerindeki etkisini ele alan literatürle de örtüşmektedir. Aldao, Nolen-Hoeksema ve Schweizer'in (2010) meta-analizi, olumsuz duygularla baş etmede kullanılan yetersiz duygu düzenleme stratejilerinin, bireyin sosyal bilişsel işleyişini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Kaygı düzeyi yüksek bireyler, duygu düzenleme becerilerindeki eksiklik nedeniyle kendilerini başkalarına karşı daha olumsuz değerlendirme eğilimindedir. Bu durum, sosyal karşılaştırma süreçlerinin daha tehdit edici algılanmasına ve yetersizlik duygularının pekişmesine yol açabilir.

Benzer şekilde, stres ve başa çıkma kuramları da bu bulgulara açıklık getirmektedir. Lazarus ve Folkman'ın (1984) stresle başa çıkma modeli çerçevesinde değerlendirildiğinde, kaygı bireyin çevresel tehditleri nasıl değerlendirdiğini ve bu tehditlere nasıl yanıt verdiğini doğrudan etkilemektedir. Kaygı düzeyi yüksek bireylerde değerlendirme süreçleri daha tehdit odaklı olabilmekte ve bu da bireyin kendisini başkalarıyla kıyaslarken daha dezavantajlı görmesine neden olmaktadır. Bu bağlamda, kaygı yalnızca bir duygusal tepki değil, bireyin sosyal çevresini nasıl anlamlandırıldığını şekillendiren temel bir faktördür.

Bu yönüyle çalışmanın bulguları, bazı güncel boylamsal araştırmalarla da paralellik göstermektedir. Sowislo ve Orth'un (2013) yaptığı meta-analiz, düşük öz-değer ve benlik algılarının depresyon ve kaygının hem sonucu hem de yordayıcısı olabileceğini ortaya koymuştur. Ancak özellikle kaygının, zaman içinde benlik algılarını zayıflattığı yönünde daha güçlü kanıtlar bulunmuştur. Benzer şekilde Liu, Yuan, Gao ve Luo (2024) tarafından üniversite öğrencileriyle yürütülen bir boylamsal çalışmada, yüksek kaygı düzeylerinin sonraki zamanlarda sosyal karşılaştırma eğilimlerini ve benlik saygısındaki düşüşü

anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Bu bulgular, mevcut çalışmadaki ilişkisel yönü desteklemektedir.

Diğer yandan, sosyal karşılaştırma Z1 ve yetersizlik duygusu Z1'in durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2 düzeylerini yordamamış olması, psikolojik belirtilerin zaman içinde tek yönlü değil; bağlama, bireysel deneyimlere ve duygu düzenleme kapasitesine göre değişebileceğini göstermektedir. Kaygı bozukluklarının bilişsel ve duygusal süreçler üzerindeki etkilerinin daha kalıcı ve yapısal olduğu; buna karşın sosyal karşılaştırma ve yetersizlik gibi algıların daha durumsal ve tepkiye dayalı süreçler olabileceği düşünülebilir (Eisenberg, Spinrad ve Smith, 2004).

Sonuç olarak, elde edilen bulgular, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunun yalnızca kaygıyı doğuran faktörler değil, aynı zamanda kaygı düzeylerinden etkilenen kavramlardan biri olduğunu göstermektedir. Bu durum, müdahale programlarının öncelikle bireyin kaygı düzeyini düzenlemeye odaklanmasının, sosyal bilişsel süreçlerde de olumlu değişiklik yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle bilişsel-davranışçı terapiler, duygu düzenleme temelli yaklaşımlar ve başa çıkma becerilerini güçlendirmeye yönelik uygulamalar, bireyin hem kaygı düzeyini düşürmesine hem de yetersizlik ve olumsuz sosyal karşılaştırma eğilimlerinden uzaklaşmasına katkı sağlayabilir (Hofmann vd., 2012).

Son olarak, elde edilen model bulguları, durumluk kaygı Z1 ve sürekli kaygı Z1'in, sosyal karşılaştırma Z2 ve yetersizlik duygusu Z2 üzerinde anlamlı etkilerinin olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar, kaygının bireylerin sosyal ve duygusal deneyimleri üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle kaygı düzeylerinin yükselmesi, bireylerde sosyal karşılaştırma eğilimlerinin ve yetersizlik duygularının yoğunlaşmasına yol açabilmektedir. Buna karşılık, sosyal karşılaştırma Z1 ve yetersizlik duygusu Z1'in durumluk kaygı Z2 ve sürekli kaygı Z2 üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamıştır. Bu bulgu, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygularının kaygının nedeninden çok sonucu olabileceğine işaret etmektedir. Böylece, kaygının sosyal bilişsel süreçleri etkileyen yönü daha belirgin bir biçimde ortaya konulmuştur. Bu bağlamda, önceki boylamsal çalışmalar da benzer biçimde, kaygı ile sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu arasındaki karşılıklı ve zamanla değişen ilişkilerin karmaşıklığını ortaya koymuştur (Schlechter, Hellmann ve Morina, 2024; Orth ve Robins, 2013). Dolayısıyla, kaygının sosyal ve duygusal süreçler üzerindeki etkisini anlamak için karşılıklı ve boylamsal modellerin kullanılması önem taşımaktadır. Bu çalışmanın bulguları, bu

karmaşık işikilerin anlaşılması ve gelecekte yapılacak müdahalelerin planlanması ağısından önemli katkılar sunmaktadır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularından elde edilen sonuçlar özetlenmiş ve bu bulgular doğrultusunda hem araştırmacılara hem de alan uzmanlarına yönelik bazı öneriler verilmiştir.

Bu çalışmanın en özgün ve dikkat çekici bulgusu, genel kaygının yalnızca bir sonuç değil, aynı zamanda sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve durumluk kaygı gibi psikolojik değişkenlerin belirleyicisi olarak ortaya çıkmasıdır. Teorik olarak söz konusu değişkenlerin karşılıklı etkileşim içinde olması beklenebilirken, elde edilen boylamsal veriler, özellikle sürekli kaygının bu kavramlar üzerinde nedensel düzeyde bir etkiye bulunduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, araştırmanın en temel katkısı, sıklıkla kaygının sonucu olarak ele alınan sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusunun, boylamsal düzlemde kaygıdan anlamlı biçimde etkilendiğini ortaya koymasındır. Bu durum, özellikle önceki çalışmaların çoğunun kesitsel desenlerle yürütüldüğü dikkate alındığında, literatüre metodolojik açıdan da önemli bir katkı sunmaktadır.

Sosyal karşılaştırma süreçlerinin psikolojik işleyiş üzerindeki etkileri, daha önce Festinger'in sosyal karşılaştırma kuramı, Adler'in bireysel psikoloji yaklaşımı ve Wills'in aşağı yönlü karşılaştırma modeli gibi kuramsal yaklaşımlarla ele alınmış; bu değişkenler sıklıkla kaygı gibi duygusal süreçlerin öncülleri olarak değerlendirilmiştir. Ancak bu çalışmada, tersine bir yön ortaya çıkmıştır. Sürekli kaygı, zaman içinde sosyal karşılaştırma eğilimini, yetersizlik duygusunu ve durumluk kaygıyı anlamlı düzeyde yordamakta; buna karşın bu değişkenlerin sürekli kaygı üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamaktadır. Bu sonuç, sürekli kaygının psikolojik değişkenler içinde daha bağımsız ve derinlemesine işleyen bir süreç olduğunu ve bireyin bilişsel-duygusal işleyişinin temel belirleyicilerinden biri olabileceğini göstermektedir.

Dolayısıyla bu bulgu, sürekli kaygının yalnızca anlık ruh haliyle sınırlı olmayan, bireyin benlik değerlendirmelerini, kişilerarası etkileşimlerini ve sosyal bilişsel süreçlerini uzun vadede etkileyen bir değişken olduğunu ortaya koymaktadır. Bu noktada, genel kaygının nedenlerini anlamak için sosyal karşılaştırma ya da yetersizlik duygusu gibi yüzeysel açıklamaların ötesine geçilmesi gerekmektedir. Sürekli kaygının kökenine dair

açıklamalarda bağlanma stilleri, temel güvenlik duygusu, erken dönem kişilerarası deneyimler, genetik yatkınlıklar ve biyolojik duyarlılıklar gibi daha derin kavramlar dikkate alınmalıdır. Bu çalışma, bu yönüyle sadece var olan kuramsal bilgileri desteklemekle kalmamakta, aynı zamanda sürekli kaygının nedensel gücünü ortaya koyarak literatürde yeni bir düşünsel açılım sunmaktadır.

6.1. GELECEK ARAŞTIRMACILARA YÖNELİK ÖNERİLER

1. Araştırmanın farklı yaş grupları, meslek grupları veya kültürel bağlamlarda yürütülmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır.
2. Bu araştırma, sosyal karşılaştırma, yetersizlik duygusu ve kaygı (durumluk ve sürekli) değişkenleri arasındaki boylamsal ilişkileri iki zaman noktası üzerinden incelemiştir. Gelecek çalışmalar, daha uzun zaman aralıklarında çoklu ölçüm noktaları kullanarak bu ilişkilerin zaman içindeki seyrini daha kapsamlı biçimde ortaya koyabilir.
3. Araştırmada sadece nicel veriler kullanılmıştır. Gelecek araştırmalarda nitel yöntemlerle bireylerin sosyal karşılaştırma deneyimlerini ve yetersizlik duygularını daha derinlemesine anlamaya katkı sağlayabilir.
4. Psikoeğitsel ya da terapötik müdahalelerin etkisini inceleyen deneysel boylamsal araştırmalar, bu değişkenler üzerindeki değişim süreçlerini daha iyi ortaya koyabilir.
5. Benlik saygısı, öz-yeterlik ve başa çıkma stilleri gibi değişkenlerin aracı ya da düzenleyici rollerinin test edilmesi, değişkenler arası ilişkilerin daha kapsamlı anlaşılmasına olanak tanıyacaktır.

6.2. ALAN UZMANLARINA YÖNELİK ÖNERİLER

1. Bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimlerini tanımlarına ve bu süreçlerin duygusal etkilerinin farkına varmaları sağlanmalıdır.
2. Yetersizlik duygularının altında yatan inançlar terapötik süreçte ele alınmalı; özellikle bilişsel davranışçı yaklaşımlarla bu inançlar yeniden yapılandırılmalıdır.
3. Kaygının süregelen mi yoksa durumsal mı olduğunun doğru biçimde

değerlendirilmesi, uygun psikolojik müdahalelerin planlanmasını kolaylaştıracaktır.

4. Genç bireylerde sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygularına yönelik koruyucu ve önleyici ruh sağlığı programları geliştirilmelidir.
5. Psikolojik danışmanlar ve ruh sağlığı uzmanları, bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimlerini tanıyarak yetersizlik duygularının ve kaygı düzeylerinin gelişimini önlemeye yönelik müdahaleler geliştirebilirler.
6. Özellikle üniversite öğrencileri arasında sosyal karşılaştırmanın sık yaşandığı sosyal medya ortamlarında, kıyaslamayı azaltmaya yönelik bilinçlendirme çalışmaları (psikoeğitim, atölye çalışmaları vb.) düzenlenebilir.
7. Eğitim kurumlarında öğrencilere yönelik öz-farkındalık ve öz-değer temelli programlar uygulanarak yetersizlik duygularının azaltılması ve psikolojik sağlamlıklarının artırılması sağlanabilir.
8. Danışmanlık sürecinde bireyin kaygı düzeyi ile sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu arasındaki ilişkiye dikkat edilerek bireye özel müdahale planları oluşturulmalıdır.
9. Sürekli kaygının, sosyal karşılaştırma ve yetersizlik duygusu üzerindeki etkisi göz önünde bulundurularak, kaygı yönetimi becerilerinin kazandırılmasına yönelik uygulamalar önem kazanmalıdır.

7. KAYNAKLAR

Adler, A. (1927). *The feeling of inferiority and striving for recognition* (W. B. Wolfe, Trans.). 1881–1886.

Adler, A. (1929). *The science of living*. Greenberg.

Adler, A. (1931). *What life could mean to you*. Hazelden.

Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation from his writings* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). Basic Books.

Adler, A. (1964). *Problems of neurosis*. New York, NY: Harper Torchbooks.

Adler, A. (1996). The structure of neurosis. *Individual Psychology*, 52(4), 351–362.

Adler, A. (2000). *Yaşama sanatı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal çalışma 1929’da yayımlandı)

Adler, A. (2005). *Bireysel psikoloji* (A. Kılıçlıoğlu, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal çalışma 1918’de yayımlandı)

Adler, A. (2011). *Psikolojik aktivite* (B. Çorakçı, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal çalışma 1956/1979’da yayımlandı)

Adler, A. (2018). *İnsanı tanıma sanatı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal çalışma 1927’de yayımlandı)

Adler, A. (2020). *Modern psikoloji* (Ş. Birol, Çev.). Dorlion Yayınları.

Adler, A. (2021). *Yaşamın anlam ve amacı* (K. Şipal, Çev.). Say Yayınları. (Orijinal çalışma 1985’te yayımlandı)

Adler, A., & Ansbacher, H. L. (1969). *The science of living: Edited and with an introduction by Heinz L. Ansbacher*. Doubleday.

- Adler, A., Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (1964). *Superiority and social interest*. Northwestern University Press.
- Akdoğan, R. (2012). *Adlerian yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yetersizlik duygusu ve psikolojik belirti düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. ProQuest Dissertations and Theses Global.
- Akdoğan, R. (2017). A model proposal on the relationships between loneliness, insecure attachment, and inferiority feelings. *Personality and Individual Differences*, 111, 19–24. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.048>
- Akdoğan, R., & Ceyhan, E. (2014a). Adleryen Grupla Psikolojik Danışmanın Yetersizlik Duygusu ve Psikolojik Belirtiler Üzerindeki Etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(42). <https://doi.org/10.17066/pdrd.97198>
- Akdoğan, R., & Ceyhan, E. (2014b). Üniversite Öğrencileri İçin Yetersizlik Duygusu Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(41). <https://doi.org/10.17066/pdrd.69049>
- Akdoğan, R., Aydın, M., & Eken, H. (2018). Understanding the contribution of abnormal inferiority feelings on insecure attachment through gender and culture: A study of university students seeking psychological support. *The Journal of Individual Psychology*, 74(1), 96–116. <https://doi.org/10.1353/jip.2018.0006>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Allan, S., & Gilbert, P. (1995). A social comparison scale: Psychometric properties and relationship to psychopathology. *Personality and Individual Differences*, 19(3), 293–299. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00086-L](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00086-L)
- Alloy, L. B., Abramson, L. Y., Whitehouse, W. G., Hogan, M. E., Panzarella, C., & Rose, D. T. (2006). Prospective incidence of first onsets and recurrences of depression in individuals at high and low cognitive risk for depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(1), 145–156. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.115.1.145>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- American Psychological Association. (2018). Anxiety. *American Psychological*

Association.

Amerikan Psikiyatri Birliği. (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). HYB Yayınları.

Andrews, E., & Hicks, R. E. (2017). Dealing with anxiety: Relationships among interpersonal attachment style, psychological wellbeing and trait anxiety. *International Journal of Psychological Studies*, 9(4), 53–64. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v9n4p53>

Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.). (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writings*. Basic Books.

Antony, M. M., Purdon, C. L., Huta, V., & Swinson, R. P. (1998). Dimensions of perfectionism across the anxiety disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 1143–1154. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(98\)00083-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(98)00083-7)

Antony, M. M., Rowa, K., Liss, A., Swallow, S. R., & Swinson, R. P. (2005). Social comparison processes in social phobia. *Behavior Therapy*, 36, 65–75. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80055-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80055-3)

Antunes, R., Frontini, R., Amaro, N., Salvador, R., Matos, R., Morouço, P., & Rebelo-Gonçalves, R. (2020). Exploring lifestyle habits, physical activity, anxiety and basic psychological needs in a sample of Portuguese adults during COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4360. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124360>

Aronson, E., Wilson, T. D., & Sommers, S. R. (2021). *Social psychology* (Tenth edition. Global edition).

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>

Arigo, D., Suls, J. M., & Smyth, J. M. (2014). Social comparisons and chronic illness: Research synthesis and clinical implications. *Health Psychology Review*, 8, 154–214. <https://doi.org/10.1080/17437199.2011.634572>

Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1993). Effects of social comparison direction, threat, and self-esteem on affect, self-evaluation, and expected success. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 708–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.5.708>

- Asıcı, E. (2022). Instagram’da yapılan sosyal karşılaştırmaların ruh sağlığı üzerindeki yordayıcı rolleri [Predictive roles of social comparisons on Instagram on mental health]. *Muallim Rifat Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(2), 106-126.
- Aydoğan, A. (2015). *Kusursuzluk çabası ve yetersizlik duygusu*. Say Yayınları.
- Aysan, F., & Bozkurt, N. (2013). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(12), 25–38.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bannister, D. (1985). The free-floating concept of anxiety. In *Current issues in clinical psychology* (pp. 227–235). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-8092-9_18
- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.
- Barlow, D. H. (2004). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Başkurt, B. (2020). *Mükemmelliyetçiliğin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu ile yetersizlik duygusu tarafından yordanması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi].
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
- Beck, A. T., & Clark, D. A. (2011). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Beck, A. T., & Dozois, D. J. A. (2011). Cognitive therapy: Current status and future directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397–409. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100032>

- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books.
- Beer, J. S., Chester, D. S., & Hughes, B. L. (2013). Social threat and cognitive load magnify self-enhancement and attenuate self-deprecation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(4), 706–711. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2013.02.017>
- Bishop, S. J. (2007). Neurocognitive mechanisms of anxiety: An integrative account. *Trends in Cognitive Sciences*, 11(7), 307–316. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2007.05.008>
- Blanton, H., Buunk, B. P., Gibbons, F. X., & Kuiper, H. (1999). When better-than-others compare upward: Choice of comparison and comparative evaluation as independent predictors of academic performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 420–430.
- Bourne, E. J., Benson, H., & Wilson, R. R. (1995). *The anxiety and phobia workbook* (2nd ed.). New Harbinger.
- Brickman, P., & Bulman, R. J. (1977). Pleasure and pain in social comparison. In J. M. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 149–186). Washington, DC: Hemisphere.
- Brown, H. D. (1994). *Teaching by principles: An interactive approach to language pedagogy*. Prentice Hall Regents.
- Burleson, K., Leach, C. W., & Harrington, D. M. (2005). Upward social comparison and self-concept: Inspiration and inferiority among art students in an advanced programme. *British Journal of Social Psychology*, 44(Pt 1), 109–123. <https://doi.org/10.1348/014466604X23509>
- Butler, G., & Mathews, A. (1987). Anticipatory anxiety and risk perception. *Cognitive Therapy and Research*, 11(5), 551–565. <https://doi.org/10.1007/BF01183858>
- Butzer, B., & Kuiper, N. A. (2006). Relationships between the frequency of social comparisons and self-concept clarity, intolerance of uncertainty, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 41(1), 167–176. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.017>
- Buunk, B. P., & Gibbons, F. X. (2000). Toward an enlightenment in social comparison theory. In *Handbook of Social Comparison* (pp. 487–499). Springer US.

- Buunk, B. P., & Mussweiler, T. (2001). New directions in social comparison research. *European Journal of Social Psychology*, 31(5), 467–475. <https://doi.org/10.1002/ejsp.77>
- Buunk, B. P., Collins, R. L., Taylor, S. E., VanYperen, N. W., & Dakof, G. A. (1990). The affective consequences of social comparison: either direction has its ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1238.
- Buunk, B. P., Ybema, J. F., Gibbons, F. X., & Ipenburg, M. (2001). The affective consequences of social comparison as related to professional burnout and social comparison orientation. *European Journal of Social Psychology*, 31(4), 337–351. <https://doi.org/10.1002/ejsp.41>
- Buunk, B. P., Zurriaga, R., Gonzalez-Roma, V., & Subirats, M. (2003). Engaging in upward and downward comparisons as a determinant of relative deprivation at work: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 62(2), 370–388. [https://doi.org/10.1016/S0001-8791\(02\)00015-5](https://doi.org/10.1016/S0001-8791(02)00015-5)
- Buunk, B. P., & Ybema, J. F. (2003). Feeling bad, but satisfied: The effects of upward and downward comparison upon mood and marital satisfaction. *British Journal of Social Psychology*, 42(4), 613–628. <https://doi.org/10.1348/014466603322595301>
- Buunk, A. P., Zurriaga, R., Peiró, J. M., Nauta, A., & Gosálvez, I. (2005). Social comparisons at work as related to a cooperative social climate and to individual differences in social comparison orientation. *Applied Psychology: An International Review*, 54(1), 61–80. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2005.00196.x>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Büyükümücü, S. B., & Ceyhan, A. A. (2019). Sosyal medya kullanıcılarının sosyal karşılaştırma eğilimlerinin incelenmesi [The social comparison tendency of social media users]. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 10(1), 273–302. <https://doi.org/10.18039/ajesi.682035>
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum* (26. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Caci, H., Baylé, F. J., Dossios, C., Robert, P., & Boyer, P. (2003). The Spielberger trait anxiety inventory measures more than anxiety. *European Psychiatry*, 18(8), 394–400. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2003.05.003>

- Callan, M. J., Kim, H., & Matthews, W. J. (2015). Age differences in social comparison tendency and personal relative deprivation. *Personality and Individual Differences*, 87, 196–199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.003>
- Chae, J. (2017). Virtual makeover: Selfie-taking and social media use increase selfie-editing frequency through social comparison. *Computers in Human Behavior*, 66, 370–376. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.10.007>
- Chen, E. (1996). Effects of state anxiety on selective processing of threatening information. *Cognition & Emotion*, 10(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/026999396380231>
- Cole, D. A., & Maxwell, S. E. (2003). Testing Mediation Models With Longitudinal Data: Questions and Tips in the Use of Structural Equation Modeling. *Journal of Abnormal Psychology*, 112(4), 558–577. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.112.4.558>
- Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*. Guilford Press.
- Clark, D. A., Beck, A. T., & Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression* (1st ed.). Chichester, UK: Wiley.
- Collins, R. L. (2000). Among the better ones. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of Social Comparison* (pp. 159–171). Springer.
- Corcoran, K., Crusius, J., & Mussweiler, T. (2011). Social comparison: Motives, standards, and mechanisms. *Theories in Social Psychology*, 119–139.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Brooks/Cole Cengage Learning.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder? *Focus*, 9(3), 369–388. <https://doi.org/10.1176/foc.9.3.foc369>
- Cüceloğlu, D. (2018). *İnsan ve davranışı: Psikolojinin temel kavramları*. Remzi Kitabevi.
- Çivitci, A. (2006). *Ergenlerde mantıkdışı inanç ve sürekli kaygı ilişkisi*. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 7(12), 27–39.

- Dalgleish, T., & Power, M. (2015). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Psychology Press.
- Demir, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile kaygı düzeyleri ve yetersizlik duyguları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- DeVellis, R. F., Blalock, S. J., Holt, K., Renner, B. R., Blanchard, L. W., & Klotz, M. L. (1991). Arthritis patients' reactions to unavoidable social comparisons. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(4), 392–399. <https://doi.org/10.1177/0146167291174006>
- Diener, E., & Fujita, F. (2013). Social comparisons and subjective well-being. In *Health, coping, and well-being* (pp. 329-357). Psychology Press.
- Dijkstra, P., Kuyper, H., van der Werf, G., Buunk, A. P., & van der Zee, Y. G. (2008). Social comparison in the classroom: A review. *Review of Educational Research*, 78(4), 828–879. <https://doi.org/10.3102/0034654308321210>
- Dixon, P. N., & Strano, D. A. (1989). The measurement of inferiority: A review and directions for scale development. *Individual Psychology*, 45(3), 313–322.
- Dreikurs, R. (1954). *Psychology in the classroom*. New York, NY: Harper.
- Dreikurs, R. (1967). *Psychodynamics, psychotherapy, and counseling*. Alfred Adler Institute.
- Dreikurs, R., & Mosak, H. H. (1967). The tasks of life: I. Adler's three tasks. *Individual Psychologist*, 5, 51–56.
- Dunning, D., & Hayes, A. F. (1996). Evidence for egocentric comparison in social judgment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 213–229.
- Dörnyei, Z. (2005). *The psychology of the language learner: Individual differences in second language acquisition*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Smith, C. L. (2004). Emotion-related regulation: Its conceptualization, relations to social functioning, and socialization. *The regulation of emotion*, 277-306.

- Elliott, C., & Smith, L. (2006). *Anxiety & depression workbook for dummies*. Wiley Publishing.
- Elwood, L. S., Wolitzky-Taylor, K., & Olatunji, B. O. (2012). Measurement of anxious traits: A contemporary review and synthesis. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(6), 647–666. <https://doi.org/10.1080/10615806.2011.621959>
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–245. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(01\)00060-3](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(01)00060-3)
- Engler, B. (2014). *Personality theories* (9th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Ergene, T. (2015). *Psikolojik danışma ve psikoterapi: Kuramlar ve uygulamalar* (3. bs.). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ewen, R. B. (2010). *An Introduction to Theories of Personality* (7th ed.). New York, NY: Psychology Press.
- Eysenck, M. W. (1992). *Anxiety: The cognitive perspective*. Lawrence Erlbaum.
- Eysenck, M. W. (2000). A cognitive approach to trait anxiety: The four-factor theory of anxiety. *European Journal of Personality*, 14(5), 463–476. [https://doi.org/10.1002/1099-0984\(200009/10\)14:5<463::AID-PER393>3.0.CO;2-3](https://doi.org/10.1002/1099-0984(200009/10)14:5<463::AID-PER393>3.0.CO;2-3)
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Fenichel, O., & Rangell, L. (1995). *The psychoanalytic theory of neurosis*. W. W. Norton & Company.
- Ferguson, E. D. (1989). Adler's motivational theory: A historical perspective on belonging and the fundamental human striving. *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research & Practice*.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>

- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press.
- Fidel, R. (2012). *Human information interaction: An ecological approach to information behavior*. MIT Press.
- Freud, S. (1920). *A general introduction to psychoanalysis*. Boni and Liveright.
- Friend, R. M., & Gilbert, J. (1973). Threat and fear of negative evaluation as determinants of locus of social comparison. *Journal of Personality*, 41(2), 328–340. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1973.tb00097.x>
- Gallagher, M. W., Payne, L. A., White, K. S., Shear, K. M., Woods, S. W., Gorman, J. M., & Barlow, D. H. (2014). Mechanisms of change in cognitive behavioral therapy for generalized anxiety disorder. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(2), 101–113. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12057>
- Gerber, J. (2020). Social comparison theory. In V. Zeigler-Hill & T.K. Shackelford (Eds.), *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 5004–5011). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_1182-1
- Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177–197. <https://doi.org/10.1037/bul0000127>
- Ghinassi, C. (2010). *Anxiety*. Greenwood/ABC-CLIO.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129–142.
- Gibbons, F. X., & Gerrard, M. (1995). Predicting young adults' health risk behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(3), 505–517. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.3.505>
- Gibbons, F. X., Benbow, C. P., & Gerrard, M. (1994). From top dog to bottom half: Social comparison strategies in response to poor performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(4), 638. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.4.638>
- Gibbons, F. X., Lane, D. J., Gerrard, M., Reis-Bergan, M., Lautrup, C. L., Pexa, N. A., & Blanton, H. (2002). Comparison-level preferences after performance: Is downward comparison theory still useful?. *Journal of Personality and Social Psychology*,

83(4), 865. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.865>

Gilbert, D. T., Giesler, R. B., & Morris, K. A. (1995). When comparisons arise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 227–236.

Gilbert, P. (1992). *Depression: The evolution of powerlessness*. London: Lawrence Erlbaum.

Gilbert, P. (1997). The evolution of social attractiveness and its role in shame, humiliation, guilt and therapy. *British Journal of Medical Psychology*, 70(2), 113–147. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.1997.tb01893.x>

Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174–189. [https://doi.org/10.1002/1099-0879\(200007\)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1099-0879(200007)7:3<174::AID-CPP236>3.0.CO;2-U)

Gilbert, P. (2001). Evolution and social anxiety: The role of attraction, social competition, and social hierarchies. *Psychiatric Clinics*, 24(4), 723–751.

Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263–325). London: Routledge.

Gilbert, P., & Irons, C. (2009). Shame, self-criticism, and self-compassion in adolescence. In *Adolescent emotional development and the emergence of depressive disorders* (pp. 195–214). <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551963.011>

Gilbert, P., Broomhead, C., Irons, C., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., ... & Knibb, R. (2007). Development of a striving to avoid inferiority scale. *British Journal of Social Psychology*, 46(3), 633–648. <https://doi.org/10.1348/014466606X157789>

Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., & Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 123–136. <https://doi.org/10.1348/147608308X379806>

Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness, and evolution: How might they be related? *New Ideas in Psychology*, 13(2), 149–165.

Giorgetta, C., Grecucci, A., Zuanon, S., Perini, L., Balestrieri, M., Bonini, N., Sanfey, A.

- G., & Brambilla, P. (2012). Reduced risk-taking behavior as a trait feature of anxiety. *Emotion*, 12(6), 1373–1383. <https://doi.org/10.1037/a0029119>
- Goethals, G. R., & Darley, J. M. (1977). Social comparison theory: An attributional approach. In J. M. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives* (pp. 259–278). Washington, DC: Hemisphere/ Halsted.
- Goodman, P. (1977). Social comparison processes in organizations. In B. M. Staw & G. R. Salancik (Eds.), *New directions in organizational behavior* (pp. 97–132). Chicago: St. Clair Press.
- Goodwin, R. D., & Marusic, A. (2003). Feelings of inferiority and suicide ideation and suicide attempt among youth. *Croatian Medical Journal*, 44(5), 553–557.
- Greenberg, J. S. (2006). *Comprehensive stress management*. McGraw-Hill.
- Gregory, B., & Peters, L. (2017). Changes in the self during cognitive behavioural therapy for social anxiety disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 52, 1–18. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.11.001>
- Griffith, J., & Powers, R. L. (2007). *The lexicon of Adlerian psychology: 106 terms associated with the Individual Psychology of Alfred Adler*. Adlerian Psychology Associates.
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>
- Gruder, C. L. (1977). Choice of comparison persons in evaluating oneself. In J. M. Suls & R. L. Miller (Eds.), *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives*. Washington, D.C.: Hemisphere.
- Guénolé, F., Louis, J., Creveuil, C., Montlahuc, C., Baleyte, J. M., Fournier, P., & Revol, O. (2013). Étude transversale de l'anxiété trait dans un groupe de 111 enfants intellectuellement surdoués. *L'Encéphale*, 39(4), 278-283. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2013.02.001>
- Günaydın, H. D. (2016). *Psikolojik danışmanların ve danışman adaylarının erken dönem uyum bozucu şemalarının durumluk ve sürekli kaygı düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Necmettin Erbakan University (Turkey)).

- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hakmiller, K. L. (1966). Threat as a determinant of downward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology* (Suppl. 1), 32–39.
- Halbesleben, J. R., & Buckley, M. R. (2006). Social comparison and burnout: The role of relative burnout and received social support. *Anxiety, Stress, and Coping*, 19(3), 259–278. <https://doi.org/10.1080/10615800600747835>
- Hamaker, E. L., Kuiper, R. M., & Grasman, R. P. P. P. (2015). A critique of the cross-lagged panel model. *Psychological Methods*, 20(1), 102–116. <https://doi.org/10.1037/a0038889>
- Hays, P. (1977). The determination of inferiority feelings and their contribution to psychiatric morbidity. *British Journal of Addiction to Alcohol & Other Drugs*, 72(3), 241–244.
- Hemphill, K. J., & Lehman, D. R. (1991). Social comparisons and their affective consequences: The importance of comparison dimension and individual difference variables. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 10, 372–394. <https://doi.org/10.1521/jscp.1991.10.4.372>
- Hill, R. P., Martin, K. D., & Chaplin, L. N. (2012). A tale of two marketplaces: Consumption restriction, social comparison, and life satisfaction. *Marketing Letters*, 23(3), 731–744. <https://doi.org/10.1007/s11002-012-9175-4>
- Hirao, K. (2014). Comparison of feelings of inferiority among university students with autotelic, average, and nonautotelic personalities. *North American Journal of Medical Sciences*, 6, 440–444.
- Hofmann, S. G., Ellard, K. K., & Siegle, G. J. (2012). Neurobiological correlates of cognitive vulnerability for anxiety disorders: A review of recent research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 81(3), 123–133. <https://doi.org/10.1159/000328905>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hooper, D., Coughlan, J., & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling:

Guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–60.

Horikawa, M., & Yagi, A. (2012). The relationships among trait anxiety, state anxiety and the goal performance of penalty shoot-out by university soccer players. *PLOS ONE*, 7(4), Article e35727. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035727>

Horwitz, E. (2001). Language anxiety and achievement. *Annual Review of Applied Linguistics*, 21, 112–126. <https://doi.org/10.1017/S0267190501000071>

Huguet, P., Dumas, F., Monteil, J. M., & Genestoux, N. (2001). Social comparison choices in the classroom: Further evidence for students' upward comparison tendency and its beneficial impact on performance. *European Journal of Social Psychology*, 31(5), 557–578. <https://doi.org/10.1002/ejsp.81>

İçağası, B. (2022). *Two sides of the same coin: the impact of social comparison on social anxiety through cognitive biases* (Master's thesis, İzmir Ekonomi Üniversitesi).

Johnson, C. (2012). Behavioral responses to threatening social comparisons: From dastardly deeds to rising above. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(7), 515–524. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00445.x>

Kang, S., Chung, W., Mora, A. R., & Chung, Y. (2013). Facebook comparisons among adolescents: How do identification and contrast relate to well-being? *Asian Journal of Information and Communications*, 5(2), 1–21.

Karakurt, G. (2012). The interplay between self-esteem, feeling of inadequacy, dependency and romantic jealousy as a function of attachment processes among Turkish college students. *Contemporary Family Therapy*, 34, 334–345. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9185-7>

Karakuş Turan, E. (2021). *Yeni Korona virüs hastalığı (COVID-19) geçiren gebelerde prenatal bağlanma, anksiyete ve emzirme niyetlerinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).

Karasar, N. (2009). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar–ilkeler–teknikler* (20. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.

Karataş, Z., & Akkoyun, F. (2018). Bireysel Psikoloji. In N. L. Murdock (Ed.), *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları: Olgu sunumu yaklaşımıyla* (s. 105–146). Nobel Yayıncılık.

- Kaşdarma, E. (2016). *Facebook'taki sosyal karşılaştırma sürecinin ve bu süreçle ilişkili faktörlerin incelenmesi* (Master's thesis, Bursa Uludag University (Turkey)).
- Kaya, Z., & Savaşlı, Y. (2020). Ergenlerin sosyal karşılaştırma ve duygusal öz-yeterlik düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi [Investigation of adolescents' social comparison and emotional self-efficacy levels according to demographic variables]. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 8(20), 71–105.
- Kendall, P. C., & Treadwell, K. R. H. (2007). The role of self-statements as a mediator in treatment for youth with anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(3), 380–389. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.3.380>
- Kemmelmeier, M., & Oyserman, D. (2001). The ups and downs of thinking about a successful other: Self-construals and the consequences of social comparisons. *European Journal of Social Psychology*, 31(3), 311–320. <https://doi.org/10.1002/ejsp.47>
- Kenchappanavar, R. N. (2012). Relationship between inferiority complex and frustration in adolescents. *Journal of Humanities and Social Science*, 2(2), 1–5.
- Kendler, K. S., Gardner, C. O., & Prescott, C. A. (2002). Genetic and environmental contributions to the etiology of generalized anxiety disorder and neuroticism: A longitudinal twin study. *Psychological Medicine*, 32(9), 1647–1659. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006110>
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: Journal of Music Research*, 31, 51–64.
- Kepalaitè, A. (2015). Peculiarities of teachers' inferiority feeling and experienced stress. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 5, 54–62.
- Keramida, A., & Tsiplakides, I. (2009). Helping students overcome foreign language speaking anxiety in the English classroom: Theoretical issues and practical recommendations. *International Education Studies*, 2(4), 39–44.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20–29. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ekuat/issue/25921/273151>
- Kern, R. M., & Watts, R. E. (2018). Adlerian counseling. *TCA Journal*, 21(1), 85–96.

- Klein, K. J., & Kozlowski, S. W. J. (2000). *Multilevel theory, research, and methods in organizations: Foundations, extensions, and new directions*. Jossey-Bass.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). The Guilford Press.
- Krizan, Z., & Bushman, B. J. (2011). Better than my loved ones: Social comparison tendencies among narcissists. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 212–216. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.031>
- Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1(3), 225–234. <https://doi.org/10.1080/08917778808248721>
- Kruglanski, A. W., & Mayseless, O. (1990). Classic and current social comparison research: Expanding the perspective. *Psychological Bulletin*, 108, 195–208.
- Kulik, J. A., & Gump, B. B. (1997). Affective reactions to social comparison: The effects of relative performance and related attribute information about another person. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 452–468. <https://doi.org/10.1177/0146167297235002>
- Kwan, M. Y., Haynos, A. F., Blomquist, K. K., & Roberto, C. A. (2018). Warning labels on fashion images: Short- and longer-term effects on body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 51(10), 1153–1161. <https://doi.org/10.1002/eat.22951>
- Kızıldaş, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin yetersizlik duyguları açısından incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmetler Dergisi*, 8, 40–50.
- Lamberson, K. A., & Wester, K. L. (2018). Feelings of inferiority: A first attempt to define the construct empirically. *The Journal of Individual Psychology*, 74(2), 172–187. <https://dx.doi.org/10.1353/jip.2018.0011>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819–834. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.46.8.819>

- Leahy, R. L. (2017). *Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide*. Guilford Publications.
- Lee, A., & Hankin, B. L. (2009). Insecure Attachment, Dysfunctional Attitudes, and Low Self-Esteem Predicting Prospective Symptoms of Depression and Anxiety During Adolescence. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 38(2), 219–231. <https://doi.org/10.1080/15374410802698396>
- Lewis, N. (2021). Experiences of upward social comparison in entertainment contexts: Emotions, state self-esteem, and enjoyment. *The Social Science Journal*, 58(3), 339–354. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2019.04.011>
- Li, W., Wang, Z., & Zhang, J. (2021). Trait anxiety and future state anxiety: The mediating role of intolerance of uncertainty. *Journal of Affective Disorders*, 281, 605–611. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.11.062>
- Little, T. D. (2013). *Longitudinal Structural Equation Modeling*. Guilford Press.
- Liu, L., Wu, J., Geng, H., Liu, C., Luo, Y., Luo, J., & Qin, S. (2022). Long-Term Stress and Trait Anxiety Affect Brain Network Balance in Dynamic Cognitive Computations. *Cerebral cortex (New York, N.Y. : 1991)*, 32(14), 2957–2971. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhab393>
- Liu, X., Yuan, Y., Gao, W., & Luo, Y. (2024). Longitudinal trajectories of self-esteem, related predictors, and impact on depression among students over a four-year period at college in China. *Humanities and Social Sciences Communications*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.1057/s41599-024-03136-9>
- Lockwood, P. (2002). Could it happen to you? Predicting the impact of downward comparisons on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(3), 343. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.3.343>
- MacIntyre, P. D., & Gardner, R. C. (1991). Methods and results in the study of anxiety and language learning: A review of the literature. *Language Learning*, 41(1), 85–117. <https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1991.tb00677.x>
- Macher, D., Paechter, M., Papousek, I., & Ruggeri, K. (2013). Statistics anxiety, state anxiety during an examination, and academic achievement. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 535–549. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.2012.02081.x>
- Major, B., Testa, M., & Bylsma, H. (1991). Responses to upward and downward social

- comparison: The impact of esteem-relevance and perceived control. In Suls J., Wills T. A. (Eds.), *Social comparison: Contemporary theory and research* (pp. 237–257). Erlbaum: Hillsdale, NJ.
- Manaster, G. J., & Corsini, R. J. (1982). *Individual psychology: Theory and practice*.
- Mathews, A., & MacLeod, C. (2005). Cognitive vulnerability to emotional disorders. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 167–195. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.143916>
- Mathews, A., & Mackintosh, B. (1998). A cognitive model of selective processing in anxiety. *Cognitive therapy and research*, 22(6), 539-560.
- Maxwell, S. E., & Cole, D. A. (2007). Bias in cross-sectional analyses of longitudinal mediation. *Psychological Methods*, 12(1), 23–44. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.12.1.23>
- May, R. (1950). *The meaning of anxiety*. Norton.
- May, R., & Yalom, I. D. (2005). Existential psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current Psychotherapies* (7th ed., pp. 269–298). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- McDowell, I. (2006). *Measuring health: A guide to rating scales and questionnaires* (3rd ed.). Oxford University Press.
- McNally, R. J. (1989). Is anxiety sensitivity distinguishable from trait anxiety? Reply to Lilienfeld, Jacob, and Turner (1989). *Journal of Anxiety Disorders*, 3(2), 117–123. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(89\)90027-2](https://doi.org/10.1016/0887-6185(89)90027-2)
- Meier, A., & Schäfer, S. (2018). Positive side of social comparison on social network sites: How envy can drive inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 21(7), 411–417. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0708>
- Miller, C. T. (1982). The role of performance-related similarity in social comparison of abilities: A test of the related attributes hypothesis. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 513–523. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(82\)90070-1](https://doi.org/10.1016/0022-1031(82)90070-1)
- Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2014). An experimental manipulation of social comparison in social anxiety. *Cognitive Behaviour Therapy*, 43(3), 221–229. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.898260>

- Molleman, E., Pruyn, J., & Van Knippenberg, A. (1986). Social comparison processes among cancer patients. *British Journal of Social Psychology*, 25(1), 1–13. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1986.tb00695.x>
- Moreno-Rosset, C., Arnal-Remón, B., Antequera-Jurado, R., & Ramírez-Uclés, I. (2016). Anxiety and psychological wellbeing in couples in transition to parenthood. *Clínica y Salud*, 27(1), 29–35. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.01.004>
- Moritz, S., Werner, R., & von Collani, G. (2006). The inferiority complex in paranoia readdressed: A study with the implicit association test. *Cognitive Neuropsychiatry*, 11(4), 402–415. <https://doi.org/10.1080/13546800444000263>
- Mosak, H. H. (1977). Lifestyle. In H. H. Mosak, *On purpose: Collected papers* (pp. 183–187).
- Mosak, H. H. (1989). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (pp. 65–118). Peacock Publishers.
- Mosak, H. H., & Maniaci, M. P. (1999). *A primer of Adlerian psychology: The analytic-behavioral-cognitive psychology of Alfred Adler* (6th ed.). Brunner/Mazel.
- Murdock, N. L. (2012). *Psikolojik danışma ve psikoterapi kuramları* (F. Akkoyun, Çev.). Nobel Yayıncılık.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 337–348. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00027-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00027-7)
- Muris, P., Meesters, C., Rassin, E., Merckelbach, H., & Campbell, J. (2005). Youths' cognitive distortions and dysfunctional attitudes in relation to depression and anxiety symptoms. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 27(1), 57–65. <https://doi.org/10.1007/s10862-005-5384-1>
- Muthén, L. K., & Muthén, B. O. (1998–2012). *Mplus user's guide* (7th ed.). Los Angeles, CA: Muthén & Muthén.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(4), 683–698. <https://doi.org/10.1037/a0016763>
- Nesse, R. M. (1994). Fear and fitness: An evolutionary analysis of anxiety disorders.

- Ethology and Sociobiology*, 15(5–6), 247–261. [https://doi.org/10.1016/0162-3095\(94\)90002-7](https://doi.org/10.1016/0162-3095(94)90002-7)
- Newsom, J.T. (2023). *Longitudinal Structural Equation Modeling: A Comprehensive Introduction (2nd ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003263036>
- Normand, A., & Croizet, J.-C. (2013). Upward social comparison generates attentional focusing when the dimension of comparison is self-threatening. *Social Cognition*, 31(3), 336–348.
- Oberst, U. E., & Stewart, A. E. (2003). *Adlerian psychotherapy: An advanced approach to individual psychology* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315820262>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current directions in psychological science*, 22(6), 455–460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1988). *The cognitive structure of emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- O'Rourke, N., Psych, R., & Hatcher, L. (2013). *A step-by-step approach to using SAS for factor analysis and structural equation modeling* (2nd ed.). Cary, NC: SAS Institute.
- Öner, N., & LeCompte, A. (1983). *Durumluk-sürekli kaygı envanteri el kitabı*. Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (1986). *Development of the Turkish form of the Test Anxiety Inventory*.
- Pancer, S. M., Hunsberger, B., Pratt, M., & Alisat, S. (2004). Cognitive complexity of expectations and adjustment to university in the first year. *Journal of Adolescent Research*, 19(2), 143–158. <https://doi.org/10.1177/0743558403259166>
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83–93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>
- Phillips, E. M. (1992). The effects of language anxiety on students' oral test performance and attitudes. *The Modern Language Journal*, 76(1), 14–26. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4781.1992.tb02582.x>

- Prince, E. J., Siegel, D. J., Carroll, C. P., Sher, K. J., & Bienvenu, O. J. (2020). A longitudinal study of personality traits, anxiety, and depressive disorders in young adults. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(3), 299–307. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1845431>
- Rachman, S. (2004). Fear of contamination. *Behaviour Research and Therapy*, 42(11), 1227–1255. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.009>
- Ratliff, K. A., & Oishi, S. (2013). Gender differences in implicit self-esteem following a romantic partner's success or failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 105(4), 688–702. <https://doi.org/10.1037/a0033769>
- Reiss, S. (1997). Trait anxiety: It's not what you think it is. *Journal of Anxiety Disorders*, 11(2), 201–214. [https://doi.org/10.1016/S0887-6185\(97\)00006-6](https://doi.org/10.1016/S0887-6185(97)00006-6)
- Riskind, J. H. (2007). Genellenmiş anksiyete bozukluğu. In T. Özakkaş (Ed.), *Bilişsel terapi ve uygulamaları* (H. Hacak, M. Macit, & F. Özpilavcı, Çev., s. 141–167). Litera Yayıncılık.
- Roberts, K. E., Hart, T. A., Coroiu, A., & Heimberg, R. G. (2011). Gender role traits among individuals with social anxiety disorder. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 952–957. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.07.030>
- Ruscio, A. M., & Borkovec, T. D. (2004). Experience and appraisal of worry among high worriers with and without generalized anxiety disorder. *Behaviour research and therapy*, 42(12), 1469-1482. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2003.10.007>
- Salovey, P., & Rodin, J. (1984). Some antecedents and consequences of social-comparison jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(4), 780–793. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.4.780>
- Schachter, S. (1959). *The psychology of affiliation: Experimental studies of the sources of gregariousness* (Vol. 1). Stanford University Press.
- Schlechter, P., Hellmann, J. H., & Morina, N. (2024). The longitudinal relationship between well-being comparisons and anxiety symptoms in the context of uncontrollability of worries and external locus of control: A two-wave study. *Anxiety, Stress, & Coping*, 37(5), 602-614. <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2306530>
- Schmuck, D., Karsay, K., Matthes, J., & Stevic, A. (2019). “Looking up and feeling down”: The influence of mobile social networking site use on upward social

- comparison, self-esteem, and well-being of adult smartphone users. *Telematics and Informatics*, 42, 101240. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101240>
- Scovel, T. (1991). The effect of affect on foreign language learning: A review of the anxiety research. In E. K. Horwitz & D. J. Young (Eds.), *Language anxiety: From theory and research to classroom implications* (pp. 15–24). Prentice Hall. <https://doi.org/10.1111/j.1467-1770.1978.tb00309.x>
- Selig, J. P., & Little, T. D. (2012). Autoregressive and cross-lagged panel analysis for longitudinal data. In B. Laursen, T. D. Little, & N. A. Card (Eds.), *Handbook of Developmental Research Methods* (pp. 265–278). Guilford Press.
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison* (pp. 173–200). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7_10
- Smith, R. H., Turner, T. J., Garonzik, R., Leach, C. W., Urch-Druskat, V., & Weston, C. M. (1996). Envy and Schadenfreude. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(2), 158–168. <https://doi.org/10.1177/0146167296222005>
- Smith, W. B. (2007). Karen Horney and psychotherapy in the 21st century. *Clinical Social Work Journal*, 35(1), 57–66. <https://doi.org/10.1007/s10615-006-0067-6>
- Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 139(1), 213–240. <https://doi.org/10.1037/a0028931>
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research I*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1977). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger, C. D. (1983a). *Anxiety*. Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1983b). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y)*. Consulting Psychologists Press.

- Stein, H. T., & Edwards, M. E. (2002). Adlerian psychotherapy. In M. Herson & M. H. Sledge (Eds.), *Encyclopedia of Psychotherapy* (Vol. 1, pp. 23–31). Elsevier Science.
- Strano, D. A., & Dixon, P. N. (1990). The comparative feeling of inferiority index. *Individual Psychology*, 46(1), 29–42.
- Strano, D. A., & Petrocelli, J. V. (2005). A preliminary examination of the role of inferiority feelings in the academic achievement of college students. *Journal of Individual Psychology*, 61(1), 80–89.
- Sullivan, H. S. (1955). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York, NY: Norton.
- Suls, J. M., & Fletcher, B. (1983). Social comparison in the social and physical sciences: An archival study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 575–580.
- Suls, J. M., & Miller, R. L. (Eds.). (1977). *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives*. Washington, DC: Hemisphere/Halstead.
- Suls, J., & Wheeler, L. (2012). Social comparison theory. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1, pp. 460–482). Sage Publications.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2000). Three kinds of opinion comparison: The Triadic Model. *Personality and Social Psychology Review*, 4, 219–237.
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect? *Current Directions in Psychological Science*, 11(5), 159–163. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00191>
- Sultana, A., & Kabir, S. M. S. (2018). Inferiority complex and self-esteem among madrasa students in Bangladesh: A real crisis. *Illness, Crisis & Loss*, 0(0), 1–13.
- Swallow, S. R., & Kuiper, N. A. (1990). Mild depression, dysfunctional cognitions, and interest in social comparison information. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(3), 289–302. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.3.289>
- Swallow, S. R., & Kuiper, N. A. (1992). Mild depression and frequency of social comparison behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 11(2), 167–180. <https://doi.org/10.1521/jscp.1992.11.2.167>

- Sweeney, T. J. (1989). *Adlerian counseling: A practical approach for a new decade* (3rd ed.). Accelerated Development.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117–135.
- Şahin, N. H., Durak, A., & Şahin, N. (1993). Sosyal karşılaştırma ölçeği: Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme [Social Comparison Scale: Evaluation in cognitive-behavioral therapies]. *Türk Psikologlar Derneği*.
- Tangör, B., & Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: Özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 1–13. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Taylor, S. E., & Lobel, M. (1989). Social comparison activity under threat: Downward evaluation and upward contacts. *Psychological Review*, 96(4), 569.
- Teközel, M. İ. (2007). *Sosyal karşılaştırma süreçlerinde gerçekçi ve kurgusal karşılaştırma enformasyonu kullanma eğilimlerinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Doktora Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Psikoloji Anabilim Dalı, İzmir).
- Tennen, H., McKee, T. E., & Affleck, G. (2000). Social comparison processes in health and illness. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of social comparison: Theory and research* (pp. 443–483). Dordrecht, NL: Kluwer.
- Thornton, D. A., & Arrowood, A. J. (1966). Self-evaluation, self-enhancement, and the locus of social comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2(Suppl. 1), 40–48.
- Trope, Y. (1986). Self-enhancement and self-assessment in achievement behavior. In R. M. Sorrentino & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 350–378). New York: Guilford.
- Trower, P., & Gilbert, P. (1989). New theoretical conceptions of social anxiety and social phobia. *Clinical Psychology Review*, 9(1), 19–35.
- Turner, S. M., Beidel, D. C., & Costello, A. (1987). Psychopathology in the offspring of anxiety disorders patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(2), 229–235. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.55.2.229>

- Türk Dil Kurumu. (2024). *Türkçe sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/> (Erişim tarihi: 09.02.2024)
- Usala, P. D., & Hertzog, C. (1991). Evidence of differential stability of state and trait anxiety in adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 471–479. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.471>
- Urzúa, M. A., Zúñiga, B. P., & Buunk, A. P. (2012). La edad y el sexo en la orientación a la comparación social [The age and sex in the social comparison orientation]. *Terapia Psicológica*, 30(3), 79–88. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/114>
- Üre, Ö. (1989). *Grupla psikolojik danışmanın ve grup rehberliğinin kanserli hastaların kaygıları, benlik tasarımları ve psikolojik rahatsızlıkları üzerine etkisi* [Yayımlanmamış doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Van de Ven, N. (2017). Envy and admiration: Emotion and motivation following upward social comparison. *Cognition and Emotion*, 31(1), 193–200. <https://doi.org/10.1080/02699931.2015.1087972>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Wehrens, M. J. P. W., Kuyper, H., Dijkstra, P., Buunk, A. P., & Van Der Werf, M. P. C. (2010). The longterm effect of social comparison on academic performance. *European Journal of Social Psychology*, 40(7), 1158–1171. <https://doi.org/10.1002/ejsp.706>
- Wheeler, L. (2000). Individual differences in social comparison. In J. Suls & L. Wheeler (Eds.), *Handbook of Social Comparison* (pp. 141–159). Springer.
- Wheeler, L., Koestner, R., & Driver, R. (1982). Related attributes in the choice of comparison others: It's there, but it isn't all there is. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18, 489–500. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(82\)90068-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(82)90068-3)
- Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). *Social comparison in everyday life*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(5), 760–773. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.5.760>
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.2.245>

- Wood, J. V. (1996). What is social comparison and how should we study it? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(5), 520–537. <https://doi.org/10.1177/0146167296225009>
- Wood, J. V., Taylor, S. E., & Lichtman, R. R. (1985). Social comparison in adjustment to breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 1169–1183.
- Wood, J. V., & Vander Zee, K. I. (1997). Social comparisons among cancer patients: Under what conditions are comparisons upward and downward? *Basic and Applied Social Psychology*, 19(1), 91–117. https://doi.org/10.1207/s15324834baspp1901_7
- Wrzus, C., Luong, G., Wagner, G. G., & Riediger, M. (2021). Longitudinal coupling of momentary stress reactivity and trait neuroticism: Specificity of states, traits, and age period. *Journal of personality and social psychology*, 121(3), 691. <https://doi.org/10.1037/pspp0000308>
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York, NY: Basic Books.
- Yalom, I. (2008). *Güneşe bakmak: Ölümle yüzleşmek* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2009). *Ölüm korkusunu yenmek* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2014). *Varoluşçu psikoterapi* (Z. İyidoğan Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınevi.
- Yao, S. N., Cottraux, J., Martin, R., Mollard, E., Buovard, M., Guerin, J., & Hanaur, M. T. (1998). Inferiority in social phobics, obsessive-compulsives, and nonclinical controls: A controlled study with the inferiority scale. In E. Sanavio (Ed.), *Behavior and cognitive therapy today* (pp. 305–318). Pergamon. <https://doi.org/10.1016/B978-008043437-7/50025-9>
- Yazgan İnanç, B., & Yerlikaya, E. E. (2012). *Kişilik kuramları* (6. baskı). Pegem Akademi.
- Ybema, J. F., & Buunk, B. P. (1995). Affective responses to social comparison: A study among disabled individuals. *British Journal of Social Psychology*, 34(Pt 3), 279–292. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1995.tb01064.x>
- Yoon, T. (2012). Teaching English through English: Exploring anxiety in non-native pre-service ESL teachers. *Theory & Practice in Language Studies*, 2(6), 1099–1107.

<https://doi.org/10.4304/tpls.2.6.1099-1107>

Young, D. J. (1990). An investigation of students' perspectives on anxiety and speaking. *Foreign Language Annals*, 23(6), 539–553.

Young, D. J. (1991). Creating a low-anxiety classroom environment: What does language anxiety research suggest? *The Modern Language Journal*, 75(4), 426–437.



8. EKLER

8.1. EK 1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bu araştırma Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı doktora tez çalışması kapsamında Gülşah KOÇ tarafından Doç. Dr. Abdi GÜNGÖR'ün danışmanlığında yapılmaktadır. Araştırmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırma kapsamında verdiğiniz yanıtlar tamamen gizli tutulacak ve sadece bilimsel amaçla kullanılacaktır. Vereceğiniz yanıtların içten ve samimi olması, araştırma sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Araştırmaya katkı sağladığınız için teşekkür ederiz.

Ad-Soyad:

Cinsiyet: Kadın () Erkek ()

Yaş:

Sınıf:

Bölüm:

Fakülte:

Barınma şekli: Aile ile () Evde arkadaş ile () Evde yalnız () Devlet yurdu () Özel yurt ()

Doğum sırası: İlk çocuk () İkinci çocuk () Ortanca çocuk () Son çocuk () Tek çocuk ()

Kardeş sayısı: Tek çocuk () 2 () 3 () 4 () 5 ve üzeri ()

İlişki durumu: İlişkisi var () İlişkisi yok ()

Algılanan sosyoekonomik düzey: Düşük () Orta () Yüksek ()

Algılanan akademik başarı düzeyi: Düşük () Orta () Yüksek ()

Yakın arkadaş olarak gördüğünüz kaç kişi var? ____

Bu arkadaşlarınızla haftada ne sıklıkla görüşürsünüz?

Hiç görüşmem 1() 2() 3() 4() 5() 6() 7() 8() 9() 10() Sürekli görüşürüm

8.2. EK 2: SOSYAL KARŞILAŞTIRMA ÖLÇEĞİ

Sizin de bildiğiniz gibi hepimiz zaman zaman kendimizi diğer insanlarla karşılaştırır ve bazı değerlendirmeler yaparız.

Bu değerlendirmeler sonucunda kendimizle ilgili bazı fikirler ediniriz.

Sizin de mutlaka kendinizle ilgili bazı görüşleriniz vardır.

Lütfen aşağıdaki sıfatların her birinde, sizi en iyi yansıtan rakamın yanındaki daireye işaret koyunuz.

① Sıfatın Sol Sütundaki Boyutuna Daha Yakınsınız

⑥ Sıfatın Sağ Sütundaki Boyutuna Daha Yakınsınız

	SOL SÜTUN	↔	SAĞ SÜTUN
1.	Yetersiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Yeterli/Üstün
2.	Beceriksiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Becerikli
3.	Başarısız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Başarılı
4.	Sevilmeyen Birisi	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sevilen Birisi
5.	İçedönük	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Dışadönük
6.	Yalnız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Yalnız değil
7.	Dışta bırakılmış	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kabul edilmiş
8.	Sabırsız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sabırlı
9.	Hoşgörüsüz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Hoşgörülü
10.	Söyleneni yapan	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	İnisiyatif sahibi
11.	Korkak	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Cesur
12.	Kendine güvensiz	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kendine güvenen

13.	Çekingen	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Atılgan
14.	Dağınık	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Düzenli
15.	Pasif	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Aktif
16.	Kararsız	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Kararlı
17.	Antipatik	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Sempatik
18.	Boyun eğici	① ② ③ ④ ⑤ ⑥	Hakkını arayıcı

8.3. EK 3: YETERSİZLİK DUYGUSU ÖLÇEĞİ

Açıklama: Aşağıda bireylerin çeşitli durumlarda yaşadıkları duygu, düşünce ve davranış biçimlerini içeren ifadeler bulunmaktadır. İfadelerin size ne ölçüde uygun olduğunu, karşılardaki kutucuklarda yer alan **1, 2, 3, 4 veya 5** rakamını yuvarlak içine alarak belirtiniz.

İşaretlemeyi yaparken; olmayı istediğiniz veya doğru olduğuna inandığınız ideal durumları değil genel yaşam biçiminizi dikkate alınız.

Lütfen her madde için sadece bir seçenek işaretleyiniz ve hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

	1	2	3	4	5
1. Bir işe girişmek için birilerinin beni cesaretlendirmesi gerekir.	1	2	3	4	5
2. İnsanlara sıkıcı geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Sevdiklerimin mutsuzluğundan kendimi sorumlu tutarım.	1	2	3	4	5
4. Önemslenmediğimi hissettiğim zaman öfkelenirim.	1	2	3	4	5
5. Bir işi istediğim kadar iyi yapamadığımı düşündüğümde kendime kızarım.	1	2	3	4	5
6. Yaşam bana zor gelir.	1	2	3	4	5
7. Yalnız kalmaktan için için korkarım.	1	2	3	4	5
8. Mutluluğumun tek koşulu hayattaki başarılarımdır.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğerlerinden üstün olmak zorunda hissederim.	1	2	3	4	5
10. Daha işe başlamadan kendi kendime başaramayacağımı söylediğim olur.	1	2	3	4	5
11. Doğruluğundan emin olsam da kabul görmeyeceğini düşündüğüm bir fikri söylememeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5

12. Fikirlerime herkes saygı duysun isterim.	1	2	3	4	5
13. İşi en iyi bilen ben olsam da ilk adım atmak için başkalarının desteğine ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
14. Her koşulda olduğumdan daha başarılı bir insan olmak zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Bir işi yapamayıp küçük düşmektense geri durmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
16. Başkalarının zayıf yönlerimi görmesinden rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
17. Gerçekte doğru bulmadığım durumları/olayları, sırf yakınlarım istiyor diye onaylarmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5
18. Zekamdan şüphe ettiğim olur.	1	2	3	4	5
19. Bir işte başarısız olduğumda kendimi ezik hissederim.	1	2	3	4	5
20. İşlerimi yeterince iyi yapamadığım duygusunu yaşarım.	1	2	3	4	5

8.4. EK 4: DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları birtakım 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	Tamamiyle
1.	Şu anda 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)

DURUMLUK VE SÜREKLİ KAYGI ÖLÇEĞİ

		Hemen hemen hiçbir zaman	Bazen	Çok zaman	Hemen her zaman
21.	Genellikle keyfim yerindedir	(1)	(2)	(3)	(4)
22.	Genellikle çabuk yorulurum	(1)	(2)	(3)	(4)
23.	Genellikle kolay ağlarım	(1)	(2)	(3)	(4)
24.	Başkaları kadar mutlu olmak isterim	(1)	(2)	(3)	(4)
25.	Çabuk karar veremediğim için fırsatları kaçıırım	(1)	(2)	(3)	(4)
26.	Kendimi dinlenmiş hissediyorum	(1)	(2)	(3)	(4)
27.	Genellikle sakin, kendine hâkim ve soğukkanlıyım	(1)	(2)	(3)	(4)
28.	Güçlüklerin yenemeyeceğim kadar biriktiğini hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
29.	Önemsiz şeyler hakkında endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
30.	Genellikle mutluyum	(1)	(2)	(3)	(4)
31.	Her şeyi ciddiye alırım ve endişelenirim	(1)	(2)	(3)	(4)
32.	Genellikle kendime güvenim yoktur	(1)	(2)	(3)	(4)
33.	Genellikle kendimi emniyette hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
34.	Sıkıntılı ve güç durumlarla karşılaşmaktan kaçınırım	(1)	(2)	(3)	(4)
35.	Genellikle kendimi hüznü hissedirim	(1)	(2)	(3)	(4)
36.	Genellikle hayatımdan memnunum	(1)	(2)	(3)	(4)
37.	Olur olmaz düşünceler beni rahatsız eder	(1)	(2)	(3)	(4)
38.	Hayal kırıklıklarını öylesine ciddiye alırım ki hiç unutamam	(1)	(2)	(3)	(4)
39.	Aklı başında ve kararlı bir insanım	(1)	(2)	(3)	(4)
40.	Son zamanlarda kafama takılan konular beni tedirgin ediyor	(1)	(2)	(3)	(4)

EXTENDED ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL COMPARISON AND FEELING OF INFERIORITY AND STATE AND TRAIT ANXIETY: A LONGITUDINAL STUDY

Gülşah KOÇ

Düzce University
Graduate School, Department of Educational Sciences
Doctoral Thesis
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Abdi GÜNGÖR

July 2025, 131 pages

1. INTRODUCTION

Anxiety is a prevalent emotional response that significantly affects individuals' psychological well-being and functional capacity. Internal cognitive evaluations and external social environments often shape anxiety. Two particular variables —social comparison and feelings of inadequacy— have been theoretically and empirically linked with the experience of anxiety. However, most existing research has been limited to cross-sectional studies, failing to capture these constructs' dynamic, reciprocal nature over time. This study aimed to fill that gap by employing a longitudinal design to examine the relationships between social comparison, feelings of inadequacy, and both state and trait anxiety.

Social Comparison Theory, as proposed by Festinger (1954), posits that individuals evaluate themselves by comparing their abilities, achievements, and status with those of others. These comparisons can lead to emotional distress, particularly when individuals engage in upward comparisons and perceive themselves as lacking or inferior.

Feelings of inadequacy, closely tied to such comparisons, are emphasized in Adler's Individual Psychology. Adler (1927) proposed that all individuals experience a sense of inferiority in early life and that the striving for superiority is a central motivational force. However, when this striving is frustrated—often due to repeated social comparison and perceived failure—inferiority feelings may become overwhelming and maladaptive, manifesting as psychological symptoms, including anxiety.

Beck's cognitive theory of anxiety (1976) further supports this perspective by emphasizing the role of dysfunctional beliefs and cognitive distortions in maintaining

anxiety. Individuals with anxiety are prone to automatic thoughts that reinforce their perceived incompetence, helplessness, or threat, especially in social-evaluative situations. These cognitive distortions may stem from and contribute to persistent feelings of inadequacy and the compulsive need to compare oneself with others.

Despite the theoretical coherence among these constructs, there is a noticeable gap in empirical research addressing their reciprocal and temporal dynamics. Specifically, little is known about how social comparison, feelings of inadequacy, and anxiety influence one another over time. Most existing studies adopt cross-sectional designs, limiting our understanding of causality and directionality. Therefore, using a cross-lagged panel model, the present study aimed to investigate the bidirectional, longitudinal relationships among social comparison, inadequacy, state anxiety, and trait anxiety.

2. MATERIAL AND METHODS

This study utilized a quantitative, longitudinal research design to examine the bidirectional relationships between social comparison, feelings of inadequacy, state anxiety, and trait anxiety. The study employed a two-wave panel design, with data collected approximately ten months apart at two distinct time points.

The sample consisted of 592 undergraduate students (392 females, 200 males) enrolled at a state university in Turkey. Participants were selected through convenience sampling and voluntarily completed the study instruments at both time points. Data were collected using the following standardized and validated self-report measures:

- Social Comparison Scale (SCS; Allan & Gilbert, [1995]; Turkish adaptation by Şahin et al., [1993]) assesses individuals' tendency to compare themselves with others.
- Feelings of Inadequacy Scale developed by Akdoğan and Ceyhan (2014b), which measures perceived inadequacy.
- State-Trait Anxiety Inventory (STAI; Spielberger et al., [1983b]; Turkish version by Öner & Le Compte, [1983]), which evaluates both transient (state) and dispositional (trait) anxiety levels.

Data analysis was conducted using Structural Equation Modeling (SEM) with the cross-lagged panel model (CLPM) technique in Mplus 8.0. This method allows for testing reciprocal and temporal effects among variables across time points.

Model fit was assessed using commonly accepted indices: Comparative Fit Index (CFI), Tucker-Lewis Index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), and Chi-square/degrees of freedom ratio (χ^2/df). For acceptable model fit, CFI and TLI values should be equal to or greater than .90, RMSEA should be less than .08, and χ^2/df should be less than 3 (Kline, 2016).

Assumptions of multivariate normality, absence of multicollinearity, and measurement invariance across time points were verified prior to analysis.

3. RESULTS AND DISCUSSIONS

The cross-lagged panel analysis revealed significant temporal and reciprocal associations among social comparison, feelings of inadequacy, state anxiety, and trait anxiety across two-time points spaced ten months apart. First, all four variables showed significant autoregressive paths, confirming their temporal stability. Specifically, social comparison ($\beta = .25$), feelings of inadequacy ($\beta = .25$), state anxiety ($\beta = .16$), and trait anxiety ($\beta = .34$) at Time 1 significantly predicted their corresponding values at Time 2. These results indicated that individuals' tendencies to compare themselves, perceive themselves as inadequate, or experience anxiety—whether situational or dispositional—are relatively stable psychological constructs over time.

Second, a key finding was that trait anxiety at Time 1 negatively correlated with social comparison at Time 2 ($\beta = -.25$) and positively correlated with both feelings of inadequacy ($\beta = .24$) and state anxiety ($\beta = .15$) at Time 2. findings suggests that individuals with elevated levels of chronic anxiety may engage less in overt social comparison—possibly due to social withdrawal tendencies—while simultaneously developing heightened internal self-criticism and emotional vulnerability. This finding is consistent with Beck's (1976) cognitive theory, which posits that trait anxiety magnifies maladaptive thought patterns and reinforces cognitive distortions over time.

Third, state anxiety at Time 1 negatively correlated with feelings of inadequacy at Time 2 ($\beta = -.11$). Although counterintuitive, this inverse relationship may reflect a short-term regulatory effect, wherein acute anxiety suppresses self-reflective judgments. Alternatively, it might represent a defensive or avoidant coping mechanism during heightened emotional states, a possibility that warrants further empirical exploration.

The cross-sectional relations at Time 1 showed that social comparison negatively correlated with feelings of inadequacy ($\beta = -.49$), state anxiety ($\beta = -.45$), and trait anxiety

($\beta = -.33$). Meanwhile, feelings of inadequacy positively correlated with state anxiety ($\beta = .46$) and trait anxiety ($\beta = .57$), and state anxiety correlated with trait anxiety ($\beta = .55$). These findings support a cognitive-emotional cascade model in which self-evaluative comparisons influence inadequacy, which in turn heightens both acute and chronic anxiety.

Similarly, at Time 2, social comparison negatively correlated with feelings of inadequacy ($\beta = -.35$), state anxiety ($\beta = -.24$), and trait anxiety ($\beta = -.37$), while feelings of inadequacy continued to positively correlated with state anxiety ($\beta = .22$) and trait anxiety ($\beta = .44$). State anxiety also correlated with trait anxiety ($\beta = .45$). These patterns reinforce the idea that self-perceptions formed through social and internal judgments continue to shape anxiety-related outcomes over time.

The results suggest a reciprocal and dynamic relationship between cognitive evaluations (e.g., social comparison and perceived inadequacy) and emotional outcomes (state and trait anxiety). Trait anxiety emerges as a central vulnerability factor that amplifies emotional reactivity and reinforces maladaptive cognitive patterns. Social comparison and inadequacy, in turn, serve as mediators in this process, creating feedback loops that may intensify or maintain anxiety.

These findings underscore the importance of addressing not only the symptoms of anxiety but also the underlying cognitive-emotional mechanisms that contribute to its maintenance. Interventions that focus on managing anxiety symptoms, restructuring maladaptive beliefs related to personal inadequacy, and enhancing emotional regulation strategies may be effective in alleviating distress. Cognitive-behavioral and third-wave therapies support such approaches, including compassion-focused and acceptance-based interventions.

4. CONCLUSION AND OUTLOOK

The present study contributes to the understanding of how social comparison, feelings of inadequacy, state anxiety, and trait anxiety interact over time. Using a cross-lagged panel design across a ten-month interval, the findings offer empirical support for a dynamic and reciprocal model of anxiety grounded in cognitive and interpersonal processes.

One of the central conclusions is the stability of all four constructs over time. The significant autoregressive paths indicate that individuals' tendencies to compare themselves with others, perceive themselves as inadequate, and experience both state and

trait anxiety remain consistent, suggesting that these characteristics are relatively enduring. This underlines the importance of early detection and intervention, as these psychological tendencies may solidify and become harder to modify over time.

More importantly, the cross-lagged findings emphasize the central role of trait anxiety as both a consequence and a predictor. Trait anxiety not only sustained itself over time but also contributed to future increases in inadequacy and state anxiety while reducing social comparison behaviors. Those findings highlight the dual nature of trait anxiety as both an emotional vulnerability and a regulatory factor that may inhibit social engagement while fostering internalized distress.

The predictive role of social comparison on feelings of inadequacy supports long-standing theories such as Festinger's (1954) Social Comparison Theory and Adler's inferiority dynamics. The results also align with Beck's (1976) cognitive model, in which core beliefs about self-worth and competence contribute to the onset and maintenance of anxiety. Interestingly, state anxiety at Time 1 reduced inadequacy at Time 2, suggesting that the relationship between short-term anxiety and self-perception may not always be linear and could be moderated by contextual or individual coping factors.

Taken together, these results support a recursive model of anxiety, in which social-cognitive processes (comparison and perceived inadequacy) and emotional responses (state and trait anxiety) interact in a self-reinforcing cycle. This dynamic interplay may explain the persistence of anxiety symptoms and the difficulty individuals face in breaking maladaptive thought-emotion patterns.

The findings of this study point to several practical implications. Psychological interventions targeting anxiety should not focus solely on symptomatic relief but should also aim to disrupt the underlying cognitive patterns that sustain it. In particular, therapeutic techniques that reduce excessive social comparison, restructure beliefs about personal inadequacy, and enhance trait-level emotional regulation (e.g., mindfulness-based or compassion-focused therapies) may be especially effective.

From a research perspective, future longitudinal studies with more than two time points and inclusion of mediating/moderating variables (e.g., self-esteem, emotion regulation strategies) are recommended to further elucidate the mechanisms underlying the anxiety cycle. In addition, exploring these dynamics in diverse populations and across developmental stages could enhance generalizability and theoretical robustness.

In conclusion, this study demonstrates that anxiety is not merely a response to external stressors but a product of enduring and interacting internal processes. Understanding and addressing the cognitive-emotional underpinnings of anxiety may hold the key to more lasting and meaningful psychological change.



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Gülşah KOÇ

Yabancı Dili : İngilizce

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Doktora	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Düzce Üniversitesi	2025
Y. Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Sakarya Üniversitesi	2020
Lisans	İngilizce Öğretmenliği	Sakarya Üniversitesi	2018
Lise		Recep Tanrıverdi Anadolu Lisesi	2012