



**T. C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI**

# **FACEBOOK'TAKİ SOSYAL KARŞILAŞTIRMA SÜRECİNİN VE BU SÜREÇLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ**

**(YÜKSEK LİSANS TEZİ)**

**Ezgi KAŞDARMA**

**BURSA-2016**



T. C.  
ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI  
PSİKOLOJİ BİLİM DALI

# FACEBOOK'TAKİ SOSYAL KARŞILAŞTIRMA SÜRECİNİN VE BU SÜREÇLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

(YÜKSEK LİSANS TEZİ)

**Ezgi KAŞDARMA**

**Danışman:**  
**Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN**

**BURSA-2016**

**T.C.**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE**

Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Bilim Dalı'nda öğrenim gören 701345015 numaralı Ezgi KAŞDARMA'nın "Facebook'taki Sosyal Karşılaştırma Sürecinin ve Bu Süreçle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi" başlıklı Yüksek Lisans Tezi ile ilgili tez savunma sınavı, 24/02/2016 günü 10:00-11:00 saatleri arasında yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin başarılı olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.



Üye

Prof. Dr. M. Ersin KUŞDİL

Uludağ Üniversitesi



Üye

Yrd. Doç. Dr. Mehmet HARMA

İstanbul Kemerburgaz Üniversitesi



Üye

Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN (Danışman)

Uludağ Üniversitesi

24.02.2016

## YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Facebook'taki Sosyal Karşılaştırma Sürecinin ve Bu Süreçle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın bilimsel araştırma, yazma ve etik kurallarına uygun olarak tarafımdan yazıldığına ve tezde yapılan bütün alıntılarının kaynaklarının usulüne uygun olarak gösterildiğine, tezimde intihal ürünü cümle ya da paragraflar bulunmadığına şerefim üzerine yemin ederim.

Tarih ve İmza

16.03.2016



Ad-Soyad: Ezgi Kaşdarma

Öğrenci No: 701345015

Anabilim Dalı: Psikoloji

Bilim Dalı: Psikoloji

Program: Tezli Yüksek Lisans

Statü: Yüksek Lisans

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS/DOKTORA  
TEZ ÇALIŞMASI ÖZGÜNLÜK RAPORU

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA

Tarih: 16/03/2016

Tez Başlığı / Konusu: **Facebook'taki Sosyal Karşılaştırma Sürecinin ve Bu Süreçle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi** Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam **128** sayfalık kısmına ilişkin, **16/03/2016** tarihinde şahsım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % **1** 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kaynakça hariç
- 2- Alıntılar hariç
- 3- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Özgünlük Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esasları'nı inceledim ve bu Uygulama Esasları'nda belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza :16/03/2016



Adı Soyadı : Ezgi KAŞDARMA

Öğrenci No : 701345015

Anabilim Dalı : Psikoloji

Programı : Tezli Yüksek Lisans

Statüsü: Y.Lisans

Doktora

## ÖZET

Yazar Adı ve Soyadı : Ezgi KAŞDARMA  
Üniversite : Uludağ Üniversitesi  
Enstitü : Sosyal Bilimler Enstitüsü  
Anabilim Dalı : Psikoloji  
Bilim Dalı : Psikoloji  
Tezin Niteliği : Yüksek Lisans Tezi  
Sayfa Sayısı : X+128  
Mezuniyet Tarihi :  
Tez Danışman(lar)ı : Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN

### FACEBOOK'TAKİ SOSYAL KARŞILAŞTIRMA SÜRECİNİN VE BU SÜREÇLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Gündelik hayatta insanlar çok çeşitli açılardan sık sık kendilerini başkalarıyla karşılaştırırlar ve bu karşılaştırmaların onların iyi oluşları üzerinde olumlu veya olumsuz bazı etkileri olabilir. Sosyal psikoloji literatüründe sosyal karşılaştırmalar konusu hakkında değerli kuramlar ve çok detaylı araştırmalar olsa da, hemen hepsi yüz yüze iletişim ortamlarında yapılan sosyal karşılaştırmaları ele almaktadır. Oysa günümüzde elektronik iletişim, özellikle de Facebook gibi sosyal ağlar, pek çok kişinin hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ve bu yeni iletişim ortamları, kişilerin sosyal karşılaştırma yapma davranışlarını ve sosyal karşılaştırmalar üzerinden insanların iyi oluş hallerini etkileyecek potansiyele sahiptir. Bu tez çalışmasında, Facebook kullanım davranışları sosyal karşılaştırmalar bağlamında incelenmiştir. Uludağ Üniversitesi'ndeki 319 öğrenciden toplanan veriler üzerinden, öncelikle öğrencilerin hangi Facebook etkinliklerinde ne sıklıkta buldukları sorusuna yanıt aranmıştır. Sonrasında farklı türlerde Facebook etkinliklerinde bulunma sıklıklarının, Facebook'ta aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar yapma sıklıklarının, bu karşılaştırmaların ardından açığa çıkan duygularla ilişkileri ve tüm bu değişkenlerin kullanıcıların hayat tatmini ve depresyon düzeyi ile ilişkileri bir dizi korelasyon ve regresyon analiziyle incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre, Facebook'un pasif kullanımı diğer kullanım türlerine kıyasla daha fazla tercih edilmektedir. Çeşitli Facebook kullanım etkinlikleri, kullanıcıların hayat tatmini ve depresyon düzeyi ile doğrudan ilişkili bulunmamıştır, ancak tanıdıklara yönelik pasif Facebook kullanımının (onların Facebook paylaşımlarının izleyicisi olmanın) ve Facebook'ta yukarı doğru karşılaştırma yapma sıklığının, yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumsuz duygulardaki varyansı yordadığı, bu olumsuz duyguların hayat tatminindeki düşüşü ve depresyondaki yükselişi açıkladığı bulunmuştur. Öte yandan, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen özel aktif Facebook kullanımının (Facebook'un belirli kişilerle karşılıklı iletişim için kullanılması) ve Facebook'ta bu kişilerle yukarı doğru karşılaştırma yapma sıklığının, yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumlu duygulardaki varyansı açıkladığı bulunmuştur. Tüm bu bulgular, literatürdeki araştırma bulgularıyla karşılaştırılmış ve sosyal karşılaştırma kuramı çerçevesinde tartışılmıştır.

#### Anahtar Sözcükler:

Sosyal karşılaştırma, Facebook kullanımı, Duygu, Hayat tatmini, Depresyon

## ABSTRACT

Name and Surname : Ezgi KAŞDARMA  
University : Uludag University  
Institution : Social Science Institute  
Field : Psychology  
Branch : Psychology  
Degree Awarded : Master  
Page Number : X+128  
Degree Date :  
Supervisor (s) : Assoc. Prof. Dr. Leman Pınar TOSUN

### EXAMINATION OF THE SOCIAL COMPARISON PROCESS ON THE FACEBOOK AND ASSOCIATED FACTORS

In daily life people often compare themselves with others with regard to different concepts. This comparison processes may have some positive or negative effect on their well-being. Despite precious theories and elaborated researches in the Social Psychology literature, nearly all of them deal with face-to-face interaction. However nowadays computer mediated interaction, specifically social networks like Facebook, becomes inseparable parts of a huge number of people's life. Furthermore these new communication platforms have a potential of effecting people's social comparison behaviour and their well-being via this comparison behaviour. In this thesis, Facebook using behaviours were examined in the context of social comparisons. At first, through the data that was obtained from 319 Uludağ University students, an answer was searched for the question that in which Facebook activity they engage and how often they engage in it. After that, the relations of various Facebook using frequencies, upward and downward social comparison frequencies on Facebook between emerging emotions after social comparisons, and the relations of all these variables between life satisfaction and depression level examined through correlation and regression analyses. With regard to the findings, passive Facebook using is preferred further in comparison with the other Facebook using styles. Various Facebook using styles were found to have no relation with the users' life satisfaction and depression level. However, it was found that acquaintance-oriented passive Facebook using (being only a viewer of their Facebook share) and upward social comparison frequencies predict the variance of negative feelings after the comparison; and these negative feelings predict the decline in the life satisfaction and increase in the depression level. On the other hand, close friend-oriented active private Facebook using (using Facebook on the purpose of communication with some specific people) and upward social comparison frequencies predict the variance of positive feelings after the upward comparisons. All these findings were compared with the findings on the literature and discussed in the light of Social Comparison Theory.

#### Keywords:

Social comparison, Facebook use, Emotion, Life satisfaction, Depression

## ÖNSÖZ

Sadece benim emeklerimin ürünü olmayan bu çalışmada; hocalarımın, arkadaşlarımın ve ailemin önemli katkıları olmuştur. Bu nedenle bu değerli insanlara teşekkürü bir borç bilirim. Öncelikle, çalışmamın her satırında emeği olan, beni bilgi ve önerileriyle aydınlatan, sonsuz sabrını ve desteğini esirgemeyen, kendisiyle çalışmaktan gurur duyduğum çok değerli danışman hocam Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN'a teşekkürlerim sonsuzdur.

Tezimin çeşitli aşamalarında bilgi ve görüşlerini esirgemeyen, değerli yorumları ile tezimin şekillenmesine katkıda bulunan, ayrıca jürimde yer almayı kabul eden değerli hocam Prof. Dr. M. Ersin KUŞDİL'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Tez jürimde yer almayı kabul ederek, değerli bilgi ve önerileriyle çalışmama katkıda bulunan Yrd. Doç. Dr. Mehmet HARMA hocama çok teşekkür ederim. Tezimi zamanında bitirebilmem için göstermiş olduğu destekten dolayı değerli hocam, Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Tevfik ALICI'ya teşekkürlerimi sunarım. Asistanlığımı yaptığım değerli hocalarımdan Doç. Dr. Handan CAN'a ve Öğr. Gör. Banu ELMASTAŞ DIKEÇ'e desteklerinden ve hoşgörülerinden dolayı teşekkürü bir borç bilirim. Eğitim sürecimizin başından itibaren akademik alanda kendimizi geliştirmemizi, bilgi ve bilimin önemini anlamamızı sağlayan Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü hocalarıma ayrı ayrı çok teşekkür ederim. Ayrıca, anket çalışmalarım sırasında desteklerini esirgemeyen tüm Fen-Edebiyat Fakültesi hocalarıma teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez çalışmamın pek çok aşamasında bilgilerini, desteklerini ve yardımlarını esirgemeyen değerli çalışma arkadaşlarım Deniz BİLGER'e ve Çiğdem GÜLÇAY'a teşekkürlerimi sunarım. Yine yüksek lisans eğitimim boyunca, bilgi ve desteklerini benden esirgemeyen değerli çalışma arkadaşlarım Funda TURHAN'a ve Nuri AKDOĞAN'a teşekkür ederim. Ayrıca, tüm arkadaşlarıma manevi desteklerinden dolayı teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca her türlü desteği ve sevgilerini esirgemeyen, her koşulda yanımda olan sevgili anneannem ve annem başta olmak üzere bugünlere gelmemi sağlayan tüm aileme teşekkür ederim.



## İÇİNDEKİLER

<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>10</b>
<b>1.1 SOSYAL KARŞILAŞTIRMA KURAMI</b> .....	<b>12</b>
<b>1.2 AŞAĞI VE YUKARI DOĞRU SOSYAL KARŞILAŞTIRMALARIN DUYGULAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3 AŞAĞI VE YUKARI DOĞRU KARŞILAŞTIRMALARIN VE BU KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULARIN İYİ OLMA HALİNE İLİŞKİN PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ</b> .....	<b>21</b>
<b>1.4 SOSYAL KARŞILAŞTIRMALAR SIRASINDA HİSSEDİLEBİLECEK DUYGULAR</b> .....	<b>26</b>
1.4.1 Yukarı Doğru Kontrast Duyguları.....	30
1.4.1.1 Utanç (Shame).....	30
1.4.1.2 Kızgınlık (Resentment).....	31
1.4.1.3 Kıskançlık (Envy).....	32
1.4.2 Yukarı Doğru Asimilasyon Duyguları.....	33
1.4.2.1 Umut (Hope).....	33
1.4.2.2 Hayranlık (Admiration).....	34
1.4.2.3 İlham alma (Inspiration).....	34
1.4.3 Aşağı Doğru Asimilasyon Duyguları.....	35
1.4.3.1 Korku (Fear) /Kaygı (Worry).....	35
1.4.3.2 Acıma (Pity).....	36
1.4.3.3 Üzüntü (Sympathy).....	36
1.4.4 Aşağı Doğru Kontrast Duyguları.....	36
1.4.4.1 Gurur (Pride).....	36
1.4.4.2 Küçümseme (Contempt/Scorn).....	37
1.4.4.3 Sevinç (Schadenfreude).....	37
<b>1.5 SOSYAL KARŞILAŞTIRMA SÜRECİNİN FACEBOOK ÜZERİNDEN İNCELENMESİ</b> .....	<b>38</b>
1.5.1 Facebook Kullanım Etkinlikleri.....	38
1.5.2 Facebook Kullanım Etkinliklerinin Psikolojik Değişkenlerle İlişkisi.....	40
<b>2. UYGULAMA</b> .....	<b>45</b>
<b>3. ÖN ÇALIŞMA</b> .....	<b>50</b>
<b>3.1 GİRİŞ</b> .....	<b>50</b>
<b>3.2 AŞAĞI VE YUKARI DOĞRU SOSYAL KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULAR LİSTESİNİN OLUŞTURULMASINA YÖNELİK ÖN ÇALIŞMANIN İLK BASAMAĞI</b> .....	<b>51</b>
3.2.1 Yöntem.....	51
3.2.1.1 Veri Toplama Araçları.....	51
3.2.1.2 Katılımcılar.....	51
3.2.1.3 İşlem.....	52
3.2.1.4 Analiz.....	52
3.2.1.5 Bulgular.....	52

<b>3.3 AŞAĞI VE YUKARI DOĞRU SOSYAL KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULAR LİSTESİNİN OLUŞTURULMASINA YÖNELİK ÖN ÇALIŞMANIN İKİNCİ BASAMAĞI.....</b>	<b>56</b>
3.3.1 Yöntem .....	56
3.3.1.1 Veri Toplama Araçları.....	56
3.3.1.1.1 Aşağı ve Yukarı Doğru Sosyal Karşılaştırmalar Sonrasında Hissedilen Duygular Listesi .....	56
3.3.1.2 Katılımcılar.....	57
3.3.1.3 İşlem .....	57
3.3.1.4 Bulgular .....	57
<b>4. ANA ÇALIŞMA.....</b>	<b>61</b>
<b>4.1 YÖNTEM .....</b>	<b>61</b>
4.1.1 Veri Toplama Araçları.....	61
4.1.1.1 Demografik Bilgi Formu .....	61
4.1.1.2 Facebook Kullanım Etkinlikleri Ölçeği.....	62
4.1.1.3 Facebook'ta Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeği .....	63
4.1.1.4 Facebook'ta Gerçekleştirilen Yukarı ve Aşağı Doğru Karşılaştırmalar Sonrasında Hissedilen Duygular Ölçeği.....	64
4.1.1.5 Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği .....	65
4.1.1.6 Rosenberg Özgüven Ölçeği .....	65
4.1.1.7 Hayat Tatmini Ölçeği .....	66
4.1.1.8 Sürekli Depresyon Envanteri.....	66
4.1.1.9 Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği .....	66
4.1.2 Katılımcılar .....	67
4.1.3 İşlem .....	68
<b>4.2 BULGULAR.....</b>	<b>69</b>
4.2.1 Başlangıç Analizleri .....	69
4.2.2 Facebook Kullanım Etkinliklerinin Gerçekleştirilme Düzeyine İlişkin Analizler ..	71
4.2.3 Facebook Kullanım Etkinlikleri ile Kullanıcıların Hayat Tatmini ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi .....	72
4.2.4 Facebook Kullanıcılarının Hayat Tatmini ve Depresyon Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi .....	73
4.2.5 Facebook'taki Yakın Arkadaşlarla ve Tanıdıklarla Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırma Sıklığının İncelenmesi.....	75
4.2.6 Facebook Kullanıcılarının Sosyal Karşılaştırmaların Ardından Hissettikleri Duyguları Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi .....	75
4.2.7 Facebook'taki Yakın Arkadaşlara ve Tanıdıklara Karşı Psikolojik Yakınlık Düzeyinin İncelenmesi .....	83
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>84</b>
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>95</b>
<b>EKLER .....</b>	<b>106</b>

## TABLULAR

Tablo 1 Duygulanım, Duygu ve Duygu Duruma İlişkin Tablo.....	27
Tablo 2 Birincil ve İkincil Duyguların Birbirleriyle Olan İlişkilerine Dair Tablo .....	28
Tablo 3. Açık Uçlu Soru Çalışmasında Hissedildiği Belirtilen Duyguların Frekans Bilgileri .....	55
Tablo 4 Yakın Arkadaş ve Tanıdıklarla Yapılan Aşağı ve Yukarı Doğru Sosyal Karşılaştırmaların Ardından Hissedilen Duygulara İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Bilgileri.....	60
Tablo 5 Facebook Kullanım Bilgileri .....	68
Tablo 6 Çalışmadaki Değişkenlerin Tanıdıklar ve Yakın Arkadaşlar Örneklemelerindeki Ortalamaları, Standart Sapmaları, Alınan En Düşük ve Yüksek Değerler.....	69
Tablo 7 Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar .....	70
Tablo 8 Facebook Kullanım Etkinliklerine İlişkin Çok Faktörlü Varyans Analizi Tablosu	71
Tablo 9 Tanıdıklar ve Yakın Arkadaşlar Örneklemelerindeki Kadın ve Erkeklerde Facebook Kullanım Etkinliklerinin Hayat Tatmini ve Depresyon ile İlişkileri.....	72
Tablo 10 Hayat Tatmini ve Depresyonun Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu .....	74
Tablo 11 Aşağı ve Yukarı Doğru Karşılaştırmalara İlişkin Çok Faktörlü Varyans Analizi Tablosu .....	75
Tablo 12 Yukarı Doğru Sosyal Kıyaslama Duygularının Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu .....	79
Tablo 13 Aşağı Doğru Sosyal Kıyaslama Duygularının Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu .....	82
Tablo 14 Psikolojik Yakınlığa İlişkin Çok Faktörlü Varyans Analizi Tablosu.....	83

## ŞEKİLLER

Şekil 1 Sosyal Kıyaslamaların Ardından Hissedilebilecek Çeşitli Duyguların Olumluluk-Olumsuzluk ve Kendine Odaklılık-Ötekine Odaklılık Boyutlarındaki Konumları.	31
--	----

## I. BÖLÜM

### 1. GİRİŞ

İnsanlar, gündelik hayatın pek çok alanında kendilerini başkalarıyla karşılaştırırlar. Kimlerle (arkadaşlar, tanıdıklar, ünlüler gibi) ve hangi konularda karşılaştırma yapıldığı çeşitlilik arz eder. Yetenek ve görüşler (Festinger, 1954: 117-138); fiziksel görünüm, sosyal ilişkiler, hayat tarzı (Locke ve Nekich, 2000: 865-866; Wheeler ve Miyake, 1992: 764) gibi pek çok alanda diğerleriyle karşılaştırmalarda bulunmak mümkündür. Tüm bu karşılaştırmaların, kişilerin hissettikleri duygular üzerinde ve kişilerin iyi oluş halleri (hayat tatmini, depresyon düzeyi...vb.) üzerinde etkileri vardır. Kişilerin kendilerini çeşitli yönlerden kendilerinden daha olumlu veya daha olumsuz niteliklere sahip olanlarla -bir başka deyişle, yukarı ve aşağı doğru karşılaştırma hedefleriyle- karşılaştırmalarının ardından hangi duyguları hissettikleri, o kişilerin bireysel özellikleri ve karşılaştırmaların yapıldığı konu gibi çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebilir (örn., Buunk, Ybema, Gibbons ve Ipenburg, 2001: 343-347; Wheeler ve Miyake, 1992: 765). Sosyal karşılaştırma literatüründe tüm bunlar detaylı olarak ele alınmaktadır, ancak çalışmalar yüz yüze iletişim bağlamında gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların incelenmesini içermektedir. Oysa günümüzde elektronik iletişim olanakları artmıştır ve özellikle elektronik ortamdaki sosyal ağlar üzerinden gerçekleştirilen kişilerarası iletişim, kişilerin gündelik hayatlarında ne türde sosyal karşılaştırmaları kimlerle ve ne sıklıkta yaptıklarıyla ilgili birtakım değişimler yaratmıştır. Bu da, sosyal karşılaştırmaların bu yeni iletişim ortamlarında incelenmesine yönelik bir ilgi ve ihtiyaç doğurmuştur.

Günümüzde elektronik ortamdaki sosyal ağlar üzerinden kişilerarası iletişimin artmasıyla beraber, sosyal kıyaslamaları yapmak çok kolaylaşmıştır. Sosyal ağlar, kişilere kendileriyle ilgili pek çok yazılı ve görsel bilgiyi başkalarıyla paylaşma imkânı sunar. Bu sayede sosyal ağlara üye olan kişiler kendileri ile aynı ağda yer alan ve kendilerine çeşitli derecelerde yakın olan (arkadaşlar, arkadaşların arkadaşları, medya ortamından tanınan ünlüler...vb.) çok sayıda kişinin bilgisine ulaşarak, bilinçli veya otomatik biçimde kendilerini onlarla karşılaştırabilirler. Bu sosyal ağların en eskilerinden ve en çok üyesi olanlarından biri, Facebook'tur. Genelde sosyal ağları, özelde Facebook'u pek çok farklı amaçla kullanmak ve bu elektronik ortamlarda pek çok farklı etkinlik gerçekleştirmek mümkündür ve bu etkinliklerin özellikle bazılarının sosyal psikoloji literatüründe detaylı

biçimde tanıtılan sosyal karşılaştırma süreçlerinin başlaması ve sürdürülmesi ile çok yakından ilişkili olduğu iddia edilebilir. Ancak Facebook etkinlikleri sırasında yaptıkları sosyal karşılaştırmaların kullanıcıları ne açıdan ve ne şekilde etkilediğine dair çalışmalar sayıca azdır. Aynı ayrı çalışmalarda, Facebook kullanımının kullanıcıların psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olabileceği, bu etkilerin kişilerin ne tür Facebook etkinliklerinde buldukları (aktif veya pasif etkinlikler gibi) ile ve sosyal karşılaştırmalar ardından hangi duyguları yaşadıkları ile ilişkili olabileceği yönünde parça parça bulgular elde edilmiş olsa da, tüm bu değişkenler arasındaki ilişkilerin sosyal karşılaştırma kuramı tarafından ortaya atılan kavramlar ve ilişkiler çerçevesinde detaylı ve sistemli biçimde incelendiği çalışmalara rastlanmamaktadır.

Bu doğrultuda, bu tez kapsamında sosyal karşılaştırma kuramına ve çalışma bulgularına dayanarak, Facebook'taki sosyal karşılaştırma davranışlarının ve bu davranışların sonuçlarının incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla, verilerin üniversite öğrencilerinden toplandığı iki görgül çalışma (bir ön çalışma ile bir ana çalışma) gerçekleştirilmiştir. Ön çalışmada amaç, sosyal karşılaştırma sonrasında açığa çıkan duyguların neler olabileceğini belirlemektir. Ana çalışmada ise, öğrencilerin hangi tür Facebook etkinliklerinde ne sıklıkta buldukları, bu farklı türde etkinliklerin her birinin kullanıcıların sosyal karşılaştırma yapma sıklığıyla ve Facebook'taki sosyal karşılaştırma sonrasında çeşitli duyguları ne sıklıkta yaşadıklarıyla nasıl bir ilişkisinin olduğu, farklı türlerde Facebook etkinliklerinde bulunma sıklığının ve Facebook'taki sosyal karşılaştırmaların ardından açığa çıkan duyguların kullanıcıların hayat tatmini ve depresyon düzeyi ile ilişkilerinin ne düzeyde olduğu ile ilgili sorulara yanıt aranmıştır. Öğrenci örneklemeyle çalışılmasının nedeni, Türkiye'deki oldukça geniş bir genç nüfusun Facebook kullanıcısı olmasıdır. 2010 verilerine göre, Türkiye'deki Facebook kullanıcılarının yaklaşık %40'ı 18-25 yaş arasındadır (SocialTimes, 2010).

Bu tez çalışması beş bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde sosyal karşılaştırma kuramı tanıtılacak ve ardından bu kuram çerçevesinde sosyal karşılaştırmaların iyi olma haliyle ilişkisine, bu ilişkide rol oynayan bazı unsurlara -özgüven, sosyal karşılaştırma yönelimi ve psikolojik yakınlık-, sosyal karşılaştırma duygularına ve bu duyguların hayat tatmini ve depresyonla ilişkisine dair çeşitli araştırmaların bulguları sunulacaktır. Son olarak, sosyal karşılaştırma süreçlerinin Facebook kullanım etkinlikleri ile olası ilişkisine yönelik çalışma bulguları aktarılacaktır. Tezin ikinci bölümünde bu tez kapsamında

gerçekleştirilecek çalışmalara dair kısa bir bilgilendirme sunulacak ve araştırmanın amaçları tanıtılacak, dördüncü ve beşinci bölümlerde ise sırasıyla ön ve ana çalışma sunulacak, son olarak altıncı bölümde çalışma bulguları yorumlanacak, araştırmanın sınırlılıklarına değinilecek ve gelecekteki çalışmalar için önerilerde bulunulacaktır.

## 1.1 SOSYAL KARŞILAŞTIRMA KURAMI

Festinger (1954: 117-138) tarafından geliştirilen sosyal karşılaştırma kuramı, bireyin diğerlerini referans alarak kendisini değerlendirme sürecini anlayabilmek üzerine kurulmuştur. Festinger'e (1954: 117) göre, insanlar kendileri hakkında doğru bir değerlendirmeye ulaşma motivasyonuna sahiptir: "Düşüncelerimde ne kadar haklıyım?", "Ne kadar yetenekliyim?" gibi soruların doğru cevaplarını bilmek isterler. Eğer bireylerin kendilerini doğru değerlendirebilmeleri için nesnel standartlar yoksa (X başarı notuna sahip olmak senin oldukça başarılı olduğunu gösterir... gibi), bireyler sosyal karşılaştırmalar yoluyla kendilerini değerlendirirler (X kişisinden daha iyi bir not aldım mı? ... gibi).

Festinger'in (1954: 117-118) geliştirdiği klasik sosyal karşılaştırma kuramında, kişilerin kendilerini kıyaslayacak bir sosyal hedefi nasıl seçtikleri tanımlanmıştır. Kişilerin yeteneklerini kıyaslayacak birilerini seçerken göz önüne aldıkları kriterler ile, görüşlerinin doğruluğunu denetlemek üzere kıyaslama yapacağı kişileri seçerken kullandıkları kriterler farklıdır. Kurama göre, görüşlerinin doğruluğunu test etmek isteyen bir kişi, kendisiyle aynı görüşe sahip diğerleriyle karşılaştırma yapmayı tercih eder. Böylece kişinin, görüşlerinin doğru olduğuna yönelik güveni artar ve kendisini onaylanmış hisseder. Öte yandan, yeteneklerini değerlendirmek isteyen bir kişinin, kendisinden biraz daha yetenekli olan kişiyle karşılaştırma yapmayı tercih etmesi işlevsel olacaktır çünkü bu sayede kişi, yeteneklerini geliştirebilmek için (sosyal kıyaslama hedefinin yeteneğine ulaşabilmek için) daha fazla çaba sarf edecektir. Bu tür karşılaştırmalara -kendinden daha iyi, üstün, başarılı olanlarla karşılaştırmaya- "yukarı doğru karşılaştırma" denmektedir. Kişinin kendisinden daha kötü/düşük konumda algıladığı sosyal kıyaslama hedefleriyle kendisini karşılaştırması ise "aşağı doğru karşılaştırma" olarak adlandırılır (Biernat, 2005: 157). Festinger'e (1954: 127) göre, aşağı doğru karşılaştırma hedefleri kişinin diğerlerine kıyasla yetenekleri açısından ne düzeyde olduğunu saptamasına katkı sağlamayacaktır ve bu nedenle yeteneklerini geliştirebilmesi için işlevsel değildir.

Zaman içerisinde farklı araştırmacılar Festinger'in klasik sosyal karşılaştırma kuramına yeni görüşler ekleyerek onu geliştirmişlerdir. Kimileri hangi durumlarda sosyal karşılaştırmalara başvurduğumuz konusunda Festinger'den farklı görüş bildirmiştir; kimileri sosyal karşılaştırmaları hangi alanlarda yaptığımızı araştırmıştır; kimileri de sosyal karşılaştırma sürecinin bilinçli mi yoksa bilinçdışı mı olduğunu sorgulamıştır. İlk gruptaki araştırmacılar -hangi durumlarda sosyal karşılaştırmalara başvurduğumuz konusunda çalışanlar- yalnızca nesnel ölçütler olmadığında değil, nesnel ölçütlerin varlığı durumunda bile sosyal karşılaştırma yapılabileceğini iddia etmişlerdir. Çünkü nesnel ölçüte sahip olunması durumunda dâhi yeteneğin düzeyinin ya da görüşün doğruluğunun değerlendirmesi yapılamayabilir (Goethals ve Darley, 1987; Klein, 1997; Wood ve Wilson, 2003; akt., Teközel, 2014: 288). Örneğin, 100 metreyi kaç saniyede koştuğunu bilmek nesnel bir ölçüttür ancak yeteneği değerlendirmek için yeterli değildir. Bilinmesi gereken, kaç kişinin bu süreye ulaştığı, yani sosyal karşılaştırma ölçütüdür (Teközel, 2014: 288). İkinci gruptaki araştırmacılar -kişilerin hangi alanlarda kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarını inceleyenler- fiziksel görünüm, sosyal ilişkiler, hayat tarzı, kişilik gibi pek çok alanda kendilerini başkalarıyla kıyasladıklarını göstermişlerdir. (örn., Locke ve Nekich, 2000: 865-866; Wheeler ve Miyake, 1992: 764). Üçüncü gruptaki araştırmacılar -sosyal karşılaştırma hedeflerinin bilinçli mi yoksa bilinçdışı bir süreçle mi seçildiği ile ilgilenenler- şu üç pozisyona ayrılmışlardır: Bir görüşe göre kendimizi kiminle karşılaştıracığımızı bilinçli olarak seçeriz; karşı görüşe göre ise, çeşitli karşılaştırma hedeflerine maruz kalarak onlarla kendimizi otomatik olarak (bilinçli bir tercih olmaksızın) karşılaştırırız (Olson, Buhrmann ve Roese, 2000: 384). Üçüncü bir görüş, bu ikisini birleştirir: Çevremizde herhangi bir sosyal karşılaştırma hedefiyle karşı karşıya geldiğimizde, kendimizi otomatik biçimde onunla karşılaştırırız, fakat bu hedefin uygun bir hedef olmadığını algılayacak olursak kendimizi onunla karşılaştırmaktan bilinçli şekilde vazgeçeriz (Gilbert, Giesler ve Morris, 1995; akt., Olson, Buhrmann ve Roese, 2000: 384).

## **1.2 AŞAğI VE YUKARI DOğRU SOSYAL KARŞILAŞTIRMALARIN DUYGULAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ**

Aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların kişilerin iyi olma hali üzerinde olumlu mu yoksa olumsuz mu etkiler yarattığı literatürde çok tartışılmış bir konudur. Aşağı doğru karşılaştırmaların olumlu etkileri olduğunu savunanlar da, olumsuz etkilerini savunanlar da vardır. Yukarı doğru karşılaştırmalar için de aynısı geçerlidir. Örneğin Wills (1981: 245),

geliştirdiği Aşağı Doğru Karşılaştırma Kuramında aşağı doğru karşılaştırmaların kişilerin iyi oluşu üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çekmiştir. Wills'e (1988: 245-246) göre, psikolojik iyi olma hallerinde düşüş olan kişilerde, aşağı doğru karşılaştırmalarda bulunmaya yönelik bir motivasyon açığa çıkacaktır ve aşağı doğru karşılaştırmalarda bulunmak suretiyle bu kişilerin iyi olma hallerinde artış olacaktır. Aşağı doğru karşılaştırmaların, bireylerin bu karşılaştırmaların ardından hissettikleri olumlu nitelikteki duyguları artırdığı bazı ilişkisel (Bogart, Benotsch ve Pavlovic, 2004: 39-40; Locke ve Nekich, 2000: 870-871; Van der Zee ve diğerleri, 1995: 58-59; Wheeler ve Miyake, 1992: 765) ve deneysel çalışmalarda (Gibbons, 1986: 142) gösterilmiştir. Öte yandan pek çok araştırmacı yukarı doğru karşılaştırmaların kişilerde ilham verici etkiler yarattığı ve böylece kendini geliştirmeye yönelik motivasyon sağladığı görüşünü savunmuş (Buunk, Gibbons ve Reis-Bergan, 1997: 12-14; Collins, 1996: 55) ve bu görüşe görgül kanıt sağlamıştır (Lockwood ve Kunda, 1997: 97; Lockwood, Jordan ve Kunda, 2002: 857-859).

Ortaya atılan bir görüşe göre, aşağı ve yukarı doğru kıyaslamaların her ikisi de çeşitli koşullara bağlı olarak bazen olumlu bazen de olumsuz nitelikte duygulara neden olabilir ve bu durum, "özdeşleşme" ve "kontrast" kavramları ile açıklanabilir (Buunk ve Ybema, 1997: 360-370). Kişinin karşılaştırma hedefiyle özdeşleşmesi, kendi konumunun onunkisiyle benzer duruma gelme olasılığını yüksek görmesi ile ortaya çıkar. Kontrast deneyimi ise, bu benzerlik olasılığını düşük olarak algılaması ile ortaya çıkar. Özdeşleşme-kontrast modeline göre, bireyler yukarı doğru kıyaslama hedefleriyle özdeşleşim kurduklarında olumlu, aşağı doğru kıyaslama hedefleriyle özdeşleşim kurdukları zaman ise olumsuz duygular hissedeceklerdir. Tersine aşağı doğru kıyaslama hedefleriyle kontrast yaşamaları durumunda olumlu hisler yaşarken, yukarı doğru kıyaslama hedefleriyle kontrast yaşamaları durumunda ise olumsuz hisler açığa çıkacaktır.

Özdeşleşme-kontrast modelinin test edildiği araştırmaların sonuçları bize aşağı ve yukarı doğru kıyaslamaların her ikisinin de, modelde iddia edildiği gibi, hem olumlu hem de olumsuz nitelikteki duygulara yol açabileceğini, ancak ne tür karşılaştırmaların ne tür duygulara yol açacağını karşılaştırma yapılan konuya ve bireysel özelliklere göre farklılaşabileceğini göstermektedir. Örneğin, kanser gibi ölümcül bir hastalığı olan kişilerin, sağlık durumlarını kendilerinden daha hasta olanlarla mı, yoksa daha iyi olanlarla mı kıyasarlarsa olumlu duygularının artacağını ve olumsuz duygularının azalacağını incelendiği bir çalışmada, aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların her ikisinin de eşit



düzeyde olumlu duygular açığa çıkarttığı bulunurken, aşağı doğru karşılaştırmaların yukarı doğru karşılaştırmalara kıyasla olumsuz duyguların hissedilme düzeyiyle daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur (Buunk, Collins, Taylor, VanYperen ve Darkof, 1990: 1240-1244).

Bazı araştırmacılar kişilerin kendi gerçek yaşamları içerisinde başarı, fiziksel görünüm, mutluluk gibi farklı alanlarda aşağı ya da yukarı doğru karşılaştırma hedefleriyle sosyal kıyaslamaları ne sıklıkta yaptıklarını ve bu karşılaştırmalara bağlı olarak, olumlu ve olumsuz nitelikteki duyguları hissetme düzeylerini onlardan özbildirim yoluyla aldıkları veriler yoluyla incelemiştir (Bogart, Benotsch ve Pavlovic, 2004: 39-40; Locke ve Nekich, 2000: 870-871; Wheeler ve Miyake, 1992: 765). Araştırmaların sonuçları bize, günlük hayatta çeşitli alanlarda gerçekleştirilebilecek aşağı doğru karşılaştırmaların, yukarı doğru karşılaştırmalara kıyasla, olumlu duygular hissetmekle daha fazla ilişkili olabileceğini göstermektedir. Söz konusu çalışmalarda, sosyal kıyaslamaların ardından hissedilen duyguların bireylerin özgüven düzeylerine bağlı olarak farklılık gösterebileceği öne sürülmüş ve bu iddia test edilmiştir. İlişkisel desenle gerçekleştirilen çalışmalarda, özgüveni yüksek kişilerin özgüveni düşük kişilere kıyasla, özellikle karşılaştırmaların gerçekleştirilmesinin kişisel tercihe bağlı olduğu alanlarda (akademik başarı, hayat tarzı ve kişilik gibi) aşağı doğru karşılaştırmaları daha sık gerçekleştirdikleri ve özellikle karşılaştırmalardan kaçınmanın fazla mümkün olmadığı alanlarda (yetenek, sosyal beceriler ve görünüm gibi) ise yukarı doğru karşılaştırmalara daha olumlu duygusal tepkiler verdikleri görülmüştür (Locke ve Nekich, 2000: 870-871; Wheeler ve Miyake, 1992: 765). Kısacası özgüveni yüksek olanlar, tercih ettikleri karşılaştırma stratejileri ve karşılaştırmalara verdikleri duygusal tepkiler yoluyla gerektiğinde benliklerini korumayı ve mümkün olduğunda benliklerini yüceltmeyi özgüveni düşük olanlardan daha iyi yaparlar. Diğer bazı araştırmacılar ise fiziksel görünüm, başarı gibi çeşitli alanlarda aşağı ve yukarı doğru kıyaslama hedeflerine bireylerin maruz bırakıldıkları deneysel bir desen üzerinden karşılaştırmaların etkisini incelemiştir (Haferkamp ve Kramer, 2011: 312; Jones ve Buckingham, 2005: 1178). Bu çalışmalarda da yukarı doğru karşılaştırmalara kıyasla aşağı doğru karşılaştırmaların olumlu duygu ve düşüncelerle daha fazla ilişkili olduğu görülmüştür. Bu gruptaki araştırmacılar da özgüven düzeyini, karşılaştırmalara verilen tepkiler üzerinde farklılık yaratabilecek bireysel değişken olarak incelemiştir. Araştırmalardan ilkinde, özgüveni yüksek kadınların beden özsayılarının, çekiciliği yüksek kadın fotoğraflarına maruz kaldıktan sonra daha yüksek olduğu bulunurken;

özgüveni düşük kadınlarınsa beden özsayılarının, çekici olmayan kadın fotoğraflarına maruz kaldıktan sonra daha yüksek olduğu bulunmuştur (Jones ve Buckingham, 2005: 1178). Diğer çalışmada ise özgüveni yüksek katılımcıların, başarısı düşük kişilerin sosyal ağlardaki kullanıcı profillerine baktıklarında, iş bulmalarının uzun süreceğine inancına; başarısı yüksek kişilerin profillerine baktıklarında ise iş bulmalarının kısa süreceği inancına kapıldıkları bulunmuştur. Özgüveni düşük katılımcılarda ise tam tersine, başarısı yüksek kişilerin profillerinin, iş bulmanın uzun süreceği inancını; başarısı düşük kişilerin profillerinin, kısa süreceği inancını artırdığı bulunmuştur (Haferkamp ve Kramer, 2011: 312).

Özet olarak, çalışmalar yukarı doğru karşılaştırmalara kıyasla aşağı doğru karşılaştırmaların olumlu sonuçlarla daha fazla ilişkili olduğunu, ancak sosyal karşılaştırmaların yönü ve yol açtıkları duygular üzerinde özgüvenin etki yaratabileceğini göstermektedir. Bu konudaki ilişkisel ve deneysel çalışmaların sonuçları bazen tutarsız olabilmektedir. Ancak genellikle, araştırma sonuçları, özgüveni yüksek bireylerin, düşük olanlara kıyasla sosyal karşılaştırmaları kendi benliklerine hizmet edecek şekilde kullanmayı daha iyi başarabildikleri şeklinde yorumlanmaktadır. Bu nedenle sosyal karşılaştırmaların duygularla ilişkisi incelenirken, sosyal karşılaştırmalara verilecek duygusal tepkiler üzerinde önemli bir bireysel belirleyici olabilecek özgüven düzeyinin etkisini göz önünde bulundurmak çalışmaların yorumlanması sürecine katkı sağlayacaktır.

Çalışan örneklemeden veri toplanarak iş yaşamındaki performans açısından yukarı ve aşağı doğru karşılaştırmaların sonuçlarının kıyaslandığı çalışmalarda, sonuçlar tam ters yöndedir: Bu çalışmalarda, yukarı doğru karşılaştırmaların aşağı doğru karşılaştırmalara kıyasla daha fazla olumlu duygulanım ve/veya daha az olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu görülmektedir (Buunk, van der Zee ve van Yperen, 2001a: 752-754; Buunk, Ybema, Gibbons ve Ipenburg, 2001b: 343-347; Buunk, Zurriaga, Peiro, Nauta ve Gosalvez, 2005: 70-73). Bu gruptaki çalışmalarda ise, sosyal kıyaslamaların ardından hissedilen duyguların bireylerin sosyal karşılaştırma yönelimlerine bağlı olarak farklılık gösterebileceği düşünülmüş ve bu öneri test edilmiştir. Kişilerin kendilerini diğerleriyle karşılaştırmaya yönelik eğilimleri literatürde “sosyal karşılaştırma yönelimi” olarak adlandırılmıştır (Gibbons ve Buunk, 1999: 131). İlişkisel ve deneysel yöntemle gerçekleştirilen çalışma sonuçlarının birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Deneysel çalışmalarda, iş arkadaşlarıyla yapılan görüşmenin kaydı olduğu söylenen bir metni

(sahte metin) okuyan katılımcılar pek çok özellik bakımından olumlu özelliklere (yukarı doğru karşılaştırma hedefi) veya olumsuz özelliklere (aşağı doğru karşılaştırma hedefi) sahip kıyaslama hedeflerine maruz bırakılmıştır. Sonra, bir ölçekte yer alan olumlu ve olumsuz nitelikteki çeşitli duyguları o anda ne düzeyde hissettiklerini derecelendiren katılımcılardan sosyal karşılaştırma yöneliminin yanı sıra nörotisizm, tükenmişlik düzeyleri gibi ölçümler alınmıştır. Hemşirelerle gerçekleştirilen deneysel çalışmada, bireysel farklılık değişkeninin –sosyal karşılaştırma yönelimi ve nörotisizm - yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırma hedefine maruz kalmanın duygusal sonuçlarını etkileyip etkilemediği incelenmiştir. Araştırmacılara göre, nörotisizm düzeyi yüksek kişiler gerçekçi olmayan yüksek hedeflere sahip olma, kendileriyle ilgili olumsuz geri bildirimlere karşı yüksek hassasiyet gösterme gibi özelliklerle karakterize olduklarından dolayı, yukarı doğru kıyaslama hedeflerinden olumsuz etkileneceklerdir. Sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek bireylerin ise, daha önceki çalışma bulgularından yola çıkarak, aşağı doğru kıyaslama hedeflerinden olumsuz etkilenmeleri beklenmektedir. Beklenildiği üzere, nörotisizm düzeyi arttıkça, yukarı doğru kıyaslamaların ardından daha az olumlu duygulanım hissedilirken; sosyal karşılaştırma yönelimi arttıkça, aşağı doğru kıyaslamaların ardından daha fazla olumsuz duygulanım hissedilmektedir (Buunk ve arkadaşları, 2001a: 752-756). Aynı araştırmacıların yine aynı araştırma desenini kullanarak hastane terapistleri ile yaptıkları bir başka çalışma daha vardır (Buunk ve ark., 2001b: 343-346). Bu çalışmada, yukarı ve aşağı doğru karşılaştırma hedeflerine maruz kalmanın yol açtığı duygular üzerinde etkisi araştırılan bireysel farklılık değişkenleri sosyal karşılaştırma yönelimi ve mesleki tükenmişlik hissidir. Tükenmişlik düzeyi arttıkça, aşağı doğru kıyaslamaların ardından daha fazla olumsuz duygulanım hissedilmektedir. Ancak bu sonuç yalnızca sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek bireylerde görülmektedir. Aşağı ve yukarı doğru karşılaştırma hedeflerine maruz kalmanın deneysel ortamda manipüle edilmediği, kişilerin gerçek yaşamlarında maruz kaldıkları sosyal karşılaştırmaların yol açtığı duygular hakkında öz bildirim yoluyla veri toplanan bir çalışmada daha farklı sonuçlar elde edildiğini görmekteyiz (Buunk, Zurriaga, Peiro, Nauta ve Gosalvez, 2005: 70-73). Söz konusu çalışmada katılımcıların, sosyal karşılaştırma yönelimi, aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırma yapma sıklıkları ve bu karşılaştırmalar sonrasında kendilerini iyi ve kötü hissetme düzeyleri ölçülmüştür. Doktorlarla gerçekleştirilen bu çalışmanın sonucunda, işyerindeki işbirliği algısı arttıkça, yukarı doğru kıyaslamaların ardından

hissedilen olumlu ve aşağı doğru kıyaslamaların ardından hissedilen olumsuz duygular artarken; sosyal karşılaştırma yönelimi arttıkça, yukarı doğru kıyaslamaların ardından hissedilen olumsuz ve aşağı doğru kıyaslamaların ardından hissedilen olumlu duygular artmaktadır. Görüleceği üzere, karşılaştırmaların ardından verilen duygusal tepkiler sosyal karşılaştırma yönelimine bağlı olarak farklılık yaratmakta, ancak bu konudaki ilişki ve deneysel çalışmaların sonuçları tutarsız olabilmektedir. Araştırmacılar, sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek bireylerde bir konuda diğerleriyle yapılan karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların zaman içinde değişebileceğini savunmaktadır (Buunk ve ark., 2003: 383). Başka bir deyişle, sosyal karşılaştırma yönelimine ilişkin çalışma bulguları arasındaki tutarsızlıklar, bu yönelimi yüksek olan kişilerin zaman içinde farklı nitelikteki duygular yaşıyor olma ihtimallerinden kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle sosyal kıyaslamaların, bu kıyaslamalara bağlı olarak açığa çıkabilecek duygularla ilişkisi incelenirken, tıpkı özgüven düzeyi gibi, sosyal karşılaştırma yöneliminin de bu ilişkilerdeki olası etkisinin incelenmesinde fayda vardır.

Çalışmalar, bireysel özelliklere bağlı olarak sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilen duygularda ortaya çıkan farklılıkların yanı sıra, hangi konuda karşılaştırmaların yapıldığının da bu duyguların açığa çıkma düzeyinde farklılık yaratabileceğini göstermektedir. Sosyal karşılaştırma alanında çalışanlar, sosyal kıyaslama süreçleri yorumlanırken evrimsel teorinin bir üst teori olma özelliği taşıdığını belirtmiş ve farklı çalışma bulgularının bu sayede bir bütün halinde yorumlanabileceğini vurgulamıştır (Buunk ve Gibbons, 2000: 494-495). Sosyal karşılaştırma kuramını evrimsel görüş üzerinden açıklayan araştırmacılara göre sosyal karşılaştırmalar, bir grup içindeki kişinin kendi düzeyini saptamasını sağlamak, diğerleri tarafından kimin çekici bulunduğu konusunda fikir vermek ve kişinin kendisini arzulanır yönde değiştirmesi için motivasyon sağlamak gibi pek çok adaptif amaca hizmet etmektedir (Buunk ve Gibbons, 2000: 495). Çalışmalar bu görüşten yola çıkılarak incelendiğinde, kanser hastaları yukarı doğru karşılaştırmalardan olumlu etkilenirler, çünkü yukarı doğru karşılaştırma hedefleri, hastalıkla nasıl daha iyi baş edebileceklerine dair onlara önemli bir referans sağlar. İşyerinde performans açısından daha iyi diğerleriyle gerçekleştirilen karşılaştırmalar ise grup içinde işlevsel olanın ne olduğunun karar verilmesine ve kişinin kendini bu doğrultuda değiştirmesine teşvik etmeye yardımcı oluyor gibi gözükmektedir. Ancak gündelik hayatta özellikle yabancılarla veya kişinin kendisini yakın görmediği, kendisiyle

özdeşleştirmedeği kişilerle gerçekleştirilen karşılaştırmalarda yukarı doğru karşılaştırma hedefleri ile karşılaştırma yapmak, rekabet duygusunu daha fazla tetikliyor olabilir. Bu durum, kişilerin daha önceden tanımadıkları karşılaştırma hedefleriyle fiziksel çekicilik veya başka bir konuda kendilerini kıyaslamalarının istendiği deneysel çalışmalarda da geçerlidir. Deneysel koşullar, kontrast süreçlerini tetiklemektedir. Tüm bu çalışma bulguları, aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların her ikisinin de hem olumlu hem de olumsuz duygularla ilişkili olabileceğini, ancak hangi karşılaştırmanın diğerine kıyasla daha fazla olumlu etkiler yaratabileceğinin ise bir takım durumsal ve bireysel belirleyicilere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Sosyal karşılaştırmalar sonrasında yaşanan özdeşleşme ve kontrast süreçlerine bağlı olarak açığa çıkan duygular, sosyal karşılaştırmaların gerçekleştirildiği kişilere karşı hissedilen yakınlık düzeyine bağlı olarak da değişebilmektedir. Sosyal karşılaştırma literatüründe bu etki “psikolojik yakınlık” olarak adlandırılmıştır (Tesser, 1988: 182-184). Ancak sosyal karşılaştırma süreçleriyle ilgili çalışmalarda psikolojik yakınlık kavramı fazla ilgi görmemiştir.

Tesser’a (1988: 182-184) göre, kendinden daha iyi olan diğerinin kişi üzerinde nasıl etki yaratacağı, karşılaştırma hedefinin yakınlığına (örn., arkadaşına karşı yabancı) ve karşılaştırılan konunun kişinin benliği için önemine bağlıdır. Araştırmacılar modellerini Öz Değerlendirme Sürdürülmesi Modeli (Self Evaluation Maintenance Model) olarak adlandırmıştır. Eğer karşılaştırma hedefi kişiye yakın biriyse (örn., arkadaş) ve karşılaştırma boyutu kişi için önemliyse, hedefin karşılaştırılan konuda daha üstün oluşu kişide olumsuz duygular açığa çıkaracaktır. Bu olumsuz etki yabancı hedef durumunda açığa çıkmayacaktır. Eğer karşılaştırma hedefi kişiye yakınsa ancak karşılaştırma boyutunun önemi kişi için düşükse, hedefin karşılaştırılan konuda kişiden daha üstün oluşu kişide olumlu duygular açığa çıkacaktır. Bu olumlu etki yabancı kişi koşulunda daha az olacaktır. Modelde iddia edilen varsayımlar Tesser, Millar ve Moore (1988: 54-58) tarafından Amerika’daki kadın örnekleriyle gerçekleştirilen iki farklı çalışmada doğrulanmıştır. Araştırmada verilen bir görevin yüksek ve düşük öneme sahip olduğu katılımcılar yer almıştır. Duygulanım ilk çalışmada, bir listedeki anlamsız kelimelerin “hoş-hoş değil” biçiminde derecelendirilmesi yoluyla ölçülürken, ikinci çalışmada yüz ifadelerinin kamerayla takip edilmesi yoluyla ölçülmüştür. Her iki çalışmada da kişi için önemli olan boyutta, diğerinin daha iyi performans bilgisinin kendisinin daha iyi olduğu

bilgisine kıyasla anlamlı şekilde daha fazla olumsuz duygular yarattığı bulunmuştur. Bu etkinin yabancı kişiye kıyasla arkadaş için anlamlı şekilde daha fazla olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde kişi için önemsiz olan boyutta, diğerinin daha iyi performans bilgisinin kendisinin daha iyi olduğu bilgisine kıyasla anlamlı şekilde daha fazla olumlu duygular yarattığı bulunmuştur ve bu etkinin arkadaş koşulu için anlamlı şekilde daha fazla olduğu görülmüştür. Tesser ve arkadaşları tarafından sosyal karşılaştırmalarda psikolojik yakınlığın önemini ortaya konulduğu çalışmanın ardından, sosyal karşılaştırma literatüründe bu kavrama fazla ilgi gösterilmemiştir. Üstelik kavram, Tesser ve arkadaşlarının (1988: 49) “ilişkisel yakınlık düzeyi” olarak tanımladığı biçiminden daha farklı biçimde ele alınmaya başlanmıştır. Bir grup araştırmacı psikolojik yakınlık kavramını karşılaştırmanın yapıldığı hedefle çeşitli özellikler bakımından benzer olma biçiminde tanımlarken (Brown, Novick, Lord ve Richards, 1992: 718-721; Stapel ve Marx, 2007: 445-447), diğer bazı araştırmacılar kişinin ait olduğu sosyal kategori açısından hedef kişiye benzer olması olarak tanımlamış ve deneysel manipülasyonlarını bu tanıma göre oluşturmuşlardır (örn., fiziksel çekicilik karşılaştırmalarında karşılaştırma hedefinin kişinin kendi akran grubundan biri veya profesyonel bir manken olması koşullarında sonuçların nasıl farklılaştığını incelemişlerdir) (Cash, Cash ve Butters, 1983: 353-355; Strahan, Wilson, Cressman ve Buote, 2006: 219-221). “İlişkisel yakınlık” ile “diğerine benzer ya da aşına oluş” kavramları birbirinden çok farklıdır (Aron, Mashek ve Aron, 2004: 34), bundan dolayı, kavramın bu farklı tanımlanışlarından yola çıkarak yapılan çalışmaların sonuçlarının birbirinden çok farklı olması da doğaldır.

Psikolojik yakınlık düzeyinin deneysel olarak manipüle edilerek, sosyal kıyaslama süreçlerinin incelendiği bir çalışmada Tesser ve arkadaşlarının bulgularından farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu çalışma Gardner, Gabriel ve Hochschild (2002: 241-244) tarafından Amerika'daki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen deneysel çalışmadır. Çalışma bulguları, katılımcıların bir sosyal karşılaştırma hedefinin başarısını tehdit olarak mı yoksa kutlanacak bir şey olarak mı algıladıklarının, benlik kurgusu manipülasyonuna (katılımcıların sosyal karşılaştırma hedefi olan kişiyi kendi benliklerine dâhil etmelerinin veya etmemelerinin sağlanmasına) göre değiştiğini göstermiştir. Bu bulgular, ilişkililik yönelimi güçlü olan kişilerin yukarı doğru karşılaştırma sonrasında verecekleri duygusal tepkinin, görece yakınları olan (daha çok kendilerinden hissettikleri) insanlar ile daha az yakın oldukları (daha az kendilerinden hissettikleri) kişiler için farklı

olabileceğine işaret etmektedir. Türkiye’de ilişkililik yöneliminin yüksek olduğuna yönelik bulgulardan hareketle (Karakatipoğlu-Aygün, 2004: 464), Türkiye’deki öğrenci örnekleminde veri toplanarak gerçekleştirilecek bu tez çalışmasında yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilecek duyguların, karşılaştırma yapılan kişi ile yakınlık düzeyine göre (tanıdık veya yakın arkadaş olunmasına göre) değişmesi beklenmiştir.

Sosyal karşılaştırmaların bireyler üzerinde ne tür etkiler yaratabileceği ağırlıklı olarak bu karşılaştırmaların duygusal sonuçları üzerinden incelenmiştir. Ancak duygusal sonuçların dışında, iyi olma haline ilişkin diğer bazı psikolojik değişkenlerin de aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda bulunma ile ilişkili olması muhtemeldir. Bir sonraki başlıkta sosyal karşılaştırmalar ile iyi olma haline ilişkin bir takım psikolojik değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışma bulguları aktarılacaktır.

### **1.3 AŞAĞI VE YUKARI DOĞRU KARŞILAŞTIRMALARIN VE BU KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULARIN İYİ OLMA HALİNE İLİŞKİN PSİKOLOJİK DEĞİŞKENLERLE İLİŞKİSİ**

Buraya kadar sunulan çalışma bulguları sosyal kıyaslamaların bireylerde yarattığı duygular üzerineydi. Diğer bazı çalışmalarda ise sosyal karşılaştırmaların ve bu karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların bir takım psikolojik değişkenler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmalar bize, sosyal kıyaslamaların etkilerini incelerken yalnızca duygulara odaklanmanın kısıtlı bir yaklaşım olduğunu göstermekte ve duyguların uzun vadede nasıl etkiler yaratabileceğinin incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Aktarılacak çalışmalardan bazıları yalnızca sosyal karşılaştırmaların iyi olma haliyle ilişkisinin incelendiği çalışmalardır. Bir diğer gruptaki çalışmada ise sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duyguların iyi olma haliyle ilişkisi incelenirken, yine bu gruptaki çalışmaların bazılarında duyguların yanı sıra sosyal karşılaştırmalarda bulunma düzeyi de incelenmiştir.

Aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların iyi olma haliyle ilişkisinin incelendiği aktarılacak çalışmalardan ilki, Gibbons, Blanton, Gerrard, Buunk ve Eggleston (2000: 642) tarafından Amerika’daki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen boylamsal bir çalışmadır. Çalışmada şu fikir test edilmiştir: Öğrenciler performanslarını aşağı doğru karşılaştırma hedefleri ile kıyasladıklarında bunun kısa süreli olumlu etkisi vardır (kendini iyi hissetme) ama yukarı doğru karşılaştırmaların uzun soluklu olumlu etkisi vardır (kişinin performansını yükseltmesi). Öğrenciler akademik performans karşılaştırmaları yaparken,

kendilerini iyi hissedebilmek veya kötü hissetmekten korunmak maksadıyla, karşılaştırma hedeflerinin düzeyini zamanla düşürebilirler (kendilerini çok başarılı olanlarla değil, görece az başarılı olanlarla kıyaslamayı tercih edebilirler). Ancak bu tür bir hedef düşürme işlemini yapan öğrencilerin akademik performansı düşecek, depresyon düzeyi artacaktır. Öğrencilerin bu hedef düşürme işlemini yapıp yapmamaları onların iyimserlik düzeyleri ile ilişkili olacaktır. Bu fikirleri test etmek üzere katılımcılardan bir sömestr boyunca haftanın bazı günlerinde kendilerine sunulan anket sorularını yanıtlamaları istenmiştir. Ankette sınavlardan son aldıkları puanı hangi puanla karşılaştırmak istedikleri sorularak; solda en düşük, sağda yüksek ve ortada ortalama puan seçeneklerinin yer aldığı bir doğru üzerinde işaretleme yapmaları istenmiştir. Dönem boyunca karşılaştırma hedefleri giderek aşağıya doğru kayan öğrencilerin akademik başarılarında da azalma olduğu ve akademik başarıları azaldıkça depresif semptomlarının arttığı bulunmuştur. Ancak bu sonucun iyimser kişilik özelliğine sahip kişilerde görülmediği, kötümser kişilik özelliğine sahip olan kişilerde açığa çıktığı saptanmıştır. Lockwood (2002: 351-355) tarafından Amerika'daki birinci sınıf üniversite öğrencileriyle deneysel desenle gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise aşağı doğru karşılaştırmaların olumsuz etkilerinin, karşılaştırma hedefi gibi olma ihtimali algısına bağlı olarak farklılaşabileceği görülmüştür. Araştırmacılar bu algıyı, farklı kişilerin karşılaştırma hedefi olarak sunulması yoluyla manipüle etmiştir. Bu karşılaştırma hedefleri, kendileri gibi birinci sınıf öğrencisidir ya da aynı bölümden mezun bir kişidir. Katılımcılara, karşılaştırma hedefiyle yapılan bir görüşmeye ait bilgiler içerdiği söylenen sahte metin sunulmaktadır. Karşılaştırma hedefi gibi olmaya ilişkin algıyı düşük düzeyde tetikleyeceği varsayılan birinci sınıftaki aşağı doğru karşılaştırma hedefi, okuldaki derslerde güçlük yaşayan bir öğrenci iken; karşılaştırma hedefi gibi olmaya ilişkin algıyı yüksek düzeyde tetikleyeceği varsayılan mezun aşağı doğru karşılaştırma hedefi, iş bulmada güçlük yaşayan karşılaştırma hedefidir. Üçüncü gruptaki katılımcılar ise karşılaştırma hedefi sunumuna maruz kalmayan kontrol grubunu oluşturmuştur. Sonrasında katılımcılardan, kendi başarılarına ilişkin algılarını çeşitli sıfatlar üzerinden derecelendirmeleri istenmiştir. Çalışma sonuçları şöyledir: Birinci sınıftaki aşağı doğru karşılaştırma hedefine maruz kalan katılımcıların kendi başarılarına ilişkin olumlu algıları, kontrol koşulundaki ve mezun aşağı doğru karşılaştırma hedefine maruz kalan katılımcıların algılardan anlamlı şekilde daha yüksektir. Mezun aşağı doğru karşılaştırma hedefine maruz kalan katılımcıların algıları ise kontrol koşulundaki ve birinci sınıftaki



aşağı doğru karşılaştırma hedefine maruz kalan katılımcıların algılardan anlamlı şekilde daha düşüktür. Lockwood ve Kunda (1997: 99-100) tarafından üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada, katılımcılardan zekânın doğuştan gelen mi yoksa zaman içinde değiştirilebilir bir şey mi olacağına ilişkin inanç düzeyi ölçümü alınmıştır. İki hafta sonrasında laboratuvara yeniden gelen katılımcılara, kendileriyle aynı bölümde okuduğu söylenen, derslerinde başarılı ve sosyal bir öğrenciyle ilgili bilgiler içeren sahte bir metin sunulmuştur. Yukarı doğru karşılaştırma hedefi sunumunun ardından, kendilerini ne kadar başarılı gördüklerini çeşitli sıfatlar üzerinden derecelendirmeleri istenmiştir. Çalışma sonucunda, zekânın değiştirilebilir olduğuna dair inanç düzeyi yüksek olan katılımcıların, bu inancı düşük olan katılımcılara kıyasla kendi başarılarını anlamlı şekilde daha yüksek düzeyde olumlu değerlendirdikleri bulunmuştur. Halbesleben ve Buckley (2006: 264-269) tarafından birçok sektördeki çalışan örneklemeyle gerçekleştirilen boylamsal desenli bir başka çalışmada ise amaç, mesleki tükenmişliğin yordayıcılarını bulmaktır ve bu amaçla katılımcılardan iki ay ara ile veri toplanmıştır. Birinci ölçümde; katılımcıların meslektaşlarıyla yukarı ve aşağı doğru karşılaştırmaları ne sıklıkla yaptıkları, işyerinde algılanan sosyal destek ve tükenmişlik düzeyleri ölçülmüş, ikinci ölçümde tükenmişlik ölçümü tekrar alınarak bu ikinci ölçümde saptanan tükenmişlik düzeyini ilk ölçümdeki hangi değişkenlerin yordadığı incelenmiştir. İlk ölçümdeki tükenmişlik düzeyi kontrol edildiğinde şu sonuçlar elde edilmiştir: Yukarı doğru karşılaştırmalar yapmak tükenmişliği artırırken, aşağı doğru karşılaştırmalar yapmak tükenmişliği azaltmaktadır. Ancak işyerindeki sosyal destek algısı yüksek olanlarda aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen tükenmişlik düzeyi arasında farklılaşma bulunmazken, işyerindeki sosyal destek algısı düşük olanların tükenmişlik düzeyi aşağı doğru karşılaştırmaya kıyasla yukarı doğru karşılaştırmada daha yüksektir.

Yalnızca sosyal karşılaştırmaların değil, bu karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların da iyi olma haline ilişkin psikolojik değişkenlerle ilişkisinin incelendiği çalışmalardan aktarılacak ilki, kanser örneklemeyle gerçekleştirilen bir çalışmadır. Çalışmada, aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar sonrasındaki asimilasyon ve kontrast süreçleri ile iyi olma değişkenlerinden depresyon düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir (Van der Zee ve diğerleri, 1999: 314). Sosyal karşılaştırmalar sonrasında yaşanan asimilasyon ve kontrast süreçleri, kişilerin aşağı ya da yukarı doğru karşılaştırma hedefleriyle karşılaştıklarında kendilerini nasıl hissettiklerinin derecelendirilmesi yoluyla

ölçülmüştür. Aşağı ve yukarı doğru kontrast ve asimilasyon süreçleri üçer madde üzerinden ölçülmektedir. Örneğin aşağı doğru kontrast, “Karşımdakinden daha iyi düzeyde olduğumda sevinirim.” gibi üç madde üzerinden ölçülmektedir. Çalışma sonuçları, yalnızca aşağı doğru asimilasyon yaşanma düzeyi ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir.

Buunk, Zurriaga, Gonzalez-Roma ve Subirats'ın (2003: 382) hemşirelerle gerçekleştirdiği çalışmada amaç, hemşirelerdeki mesleki tükenmişliğin yordayıcılarını bulmaktır ve bu amaçla hemşirelerden on ay ara ile veri toplanmıştır. Birinci ölçümde; hemşirelerin meslektaşlarıyla yukarı ve aşağı doğru karşılaştırmaları ne sıklıkla yaptıkları, bu karşılaştırmaların ardından kendilerini ne sıklıkta memnun/memnuniyetsiz hissettikleri ve tükenmişlik düzeyleri ölçülmüş, ikinci ölçümde tükenmişlik ölçümü tekrar alınarak bu ikinci ölçümde saptanan tükenmişlik düzeyini ilk ölçümdeki hangi değişkenlerin yordadığı incelenmiştir. Söz konusu çalışmada araştırmacılar, hemşirelerin mesleki tükenmişlik düzeylerinin sosyal karşılaştırma yönelimi düzeylerine bağlı olarak farklılık gösterebileceğini öne sürmüş ve bu iddiayı test etmiştir. İlk ölçümdeki tükenmişlik düzeyi kontrol edildiğinde şu sonuçlar elde edilmiştir: Yukarı doğru karşılaştırmalar yapmak ve ister yukarı ister aşağı yönde olsun, karşılaştırmaların ardından olumsuz duygular hissetmek hemşirelerdeki tükenmişlik hissini yükseltir. Şaşırtıcı bir şekilde, sadece yukarı doğru karşılaştırma yapmak değil, aşağı doğru karşılaştırma yapmak da tükenmişliği artırmıştır. Belki de aşağı doğru karşılaştırmaları sıklıkla yapan hemşireler, bunu olumsuz bir biçimde değerlendirmişlerdir (“başkaları az çalışırken benim çok çalışmam yetersizliğimin işaretidir” gibi). Ancak, yukarı doğru karşılaştırmalarda bulunma sıklığı ve aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygular arttıkça tükenmişlikte görülen artışın, yalnızca sosyal kıyaslama yönelimi yüksek bireylerde açığa çıktığı saptanmıştır. Hatta şaşırtıcı şekilde, yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygular arttıkça, sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek bireylerde tükenmişlik artmakta, ancak sosyal karşılaştırma yönelimi düşük kişilerde böyle bir etki görülmemektedir. Araştırmacılar, sosyal karşılaştırma yönelimi yüksek bireylerde bir konuda diğerleriyle yapılan karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların zaman içinde değişebileceğini, ancak uzun vadede karşılaştırmalardan olumsuz etkileniyor olabileceklerini savunmuştur. Bu nedenle sosyal karşılaştırmalara ilişkin duygular ve bu duyguların uzun vadedeki sonuçları olabilecek iyi olma hali değişkenleri ile çalışılırken,

sosyal karşılaştırma yönelimi gibi bir takım bireysel değişkenlerin de karşılaştırma süreçlerindeki rolünün göz ardı edilmemesi gerektiğini belirtmişlerdir (Buunk ve ark., 2003: 383).

Buunk ve arkadaşlarının (2003) çalışması, sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilen duygular ile iyi olma haline ilişkin psikolojik değişkenler arasındaki ilişkinin inceleneceği çalışmalarda, sosyal karşılaştırma yönelimi gibi bir takım bireysel değişkenlerin etkisinin de göz önünde bulundurulması gerektiğine işaret etmektedir. Sosyal karşılaştırma yönelimine ek olarak, tıpkı sosyal karşılaştırmalara verilen duygusal tepkilerin sonuç değişkeni olarak incelendiği çalışmalarda olduğu gibi, özgüven düzeyinin de önemli bir diğer bireysel değişken olabileceği düşünülmüştür. Nitekim yüksek özgüvenin hayat tatmininin yordayıcısı olduğu (Diener ve Diener, 1995: 657) ve benliğin tehdit edildiği durumlarda koruyucu bir rol üstlendiği (Shrauger ve Rosenberg, 1970: 411-412); düşük özgüvenin ise dışsallaştırıcı davranış bozukluklarıyla ilişkili olduğu (Donnellan ve ark.,2005: 331) geçmiş çalışmalarda elde edilen bulgulardan bazılarıdır. Paradise ve Kernis'in (2002: 356) çalışmasında ise düşük özgüvene kıyasla, yüksek özgüveninin psikolojik iyi oluşla anlamlı şekilde daha fazla pozitif yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur.

Aktarılan çalışmalar, sosyal karşılaştırma süreçlerinin psikolojik etkilerini incelerken, aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmalar ile bu karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların birlikte incelenmesi gerektiğine işaret etmektedir. Diğer bir ifadeyle, sosyal karşılaştırmalarda bulunmanın ötesinde, bu karşılaştırmaların olumlu mu olumsuz mu nitelikte duygular uyandırdığı iyi olma hali üzerinde belirleyici gözükmektedir. Tüm çalışma bulguları birleştirildiğinde, sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilebilecek olumlu nitelikteki duyguların iyi olma haliyle pozitif, olumsuz nitelikteki duygularınsa negatif ilişkili olması beklenebilir. Bir sonraki başlık altında sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilebilecek duyguların neler olabileceğine dair bir kuramsal çerçeve tanıtılacak ve bu duyguların hayat tatmini ve depresyonla ilişkilerinin sosyal karşılaştırma bağlamı dışında incelendiği (kıskançlık ve sevinç duygusu hariç) çalışma bulguları aktarılacaktır.

#### 1.4 SOSYAL KARŞILAŞTIRMALAR SIRASINDA HİSSEDİLEBİLECEK DUYGULAR

Duygularla ilgili sosyal psikoloji literatürü incelendiğinde, duyguların araştırmacılar tarafından pek çok farklı sınıflandırmalara tabi tutulduğu görülür (örn., Bayram, Kuşdil, Aytaç ve Bilgel, 2004: 2; Watson ve ark., 1988: 1067). Bu sınıflandırmaların içinde, bu tezin ilgi alanıyla en çok örtüşeni, Smith (2000:176) tarafından geliştirilen duygular sınıflandırmasıdır zira Smith, genel olarak duyguları değil, özelde sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilmesi olası duyguları sınıflandırmıştır (Smith, 2000: 176). Tezin bu bölümünde, önce duygu kavramı tanımlanacak, ardından Smith'in sosyal karşılaştırma duyguları kuramı tanıtılacak ve bu duyguların psikolojik iyi oluş ve mutluluk ile ilişkilerine dair araştırmaların sonuçları verilecektir.

Duygular literatüründe, “duygu”, “duygu durumu” ve “duygulanım” üç farklı kavram olarak tanımlanmıştır: Duygulanım (affect), kişilerin deneyimleyebilecekleri hisleri kapsayan genel bir çatı olarak ifade edilebilir. Duygu (emotion) ve duygu durum (mood) ise, duygulanım kapsamında yer alan hislerin farklı tezahürlerini ifade etmede kullanılmaktadır. Duygular ve duygu durum birbiriyle ilişkili ve birbirlerini etkileyebilen kavramlar olsa da aralarında bazı farklılıklar bulunmaktadır (Hume, 2012: 261). Bu farklılıklara ilişkin bilgiler Tablo 1’de görülebilir.

Araştırmacılar, kişilere çeşitli hisleri (korku, gurur gibi) anlık ya da günlük olarak ne düzeyde hissettiklerini sormak yoluyla, duygu ölçümü yaparlar; bu hislerin geçmiş bir hafta, ay vb. içinde veya genel olarak ne düzeyde hissedildiğini sormak yoluyla ise, duygu durum ölçümü yaparlar. Bu ölçümlerin sonuçları birbiriyle ilişkili fakat birbirinden farklıdır (Costa ve McCrae, 1980; Watson ve Clark, 1984; akt., Watson ve ark., 1988: 1065).

Geçmişteki araştırmalarda birincil duygular olarak adlandırılan bazı duyguların temel, evrimleşmiş ve sinir sistemimize genetik olarak kodlanmış duygular olabileceği; diğer bazı duyguların ise bu duygulardan köken alarak açığa çıkan ikincil duygular olabileceği savunulmaktadır (Ekman, 1992; Ortony ve Turner, 1990; akt., Keltner ve Lerner, 2010: 318). Hangi duyguların temel (birincil) duygular olarak sınıflandırılabilmesine dair araştırmacıların çeşitli önerileri vardır. Örneğin, Ekman, Friesen ve Ellsworth (1972) mutluluk, şaşkınlık, öfke, üzüntü ve iğrenme/küçümseme duygularını birincil duygular olarak önermiştir. Oatley ve Johnson-Laird (1987) ise bu

listedeki şaşkınlık duygusu dışındaki diğer duyguları birincil duygu olarak önermiştir (akt., Power ve Dalgleish, 2008: 64). Bu duyguların “birincil duygular” adıyla diğerlerinden ayrı ve daha temel olarak kavramsallaştırılmasının uygunluğu farklı yöntemlerle gerçekleştirilen görgül çalışmalarla test edilmiştir ve bu kavramsallaştırmayı destekler nitelikte sonuçlar elde edilmiştir (akt., Power ve Dalgleish, 2008: 66-71).

Tablo 1 Duygulanım, Duygu ve Duygu Duruma İlişkin Tablo

Duygulanım	
Duygu	Duygu durum
- Belirli bir olaydan kaynaklanır.	- Nedeni genelde belirsizdir.
- Kısa sürelidir (dakika veya saniyeler boyunca sürebilir).	- Uzun sürelidir (saatler veya günler boyunca sürebilir).
- Duruma özgüdür ve çeşitlilik gösterir (mutluluk, korku gibi)	- Farklı duyguların hissedilme düzeyinin zaman içinde devamlılık arz etmesi sonucunda belirli bir süre boyunca hissedilen olumlu ya da olumsuz duygulanım halidir.
- Genellikle belirli yüz ifadeleri eşlik eder.	- Genellikle belirgin ifadeler eşlik etmez.
- Belirli davranışsal sonuçlara neden olur.	- Bilişsel sonuçlara (düşünceler gibi) neden olur.

*Not.* Bu tablo, Hume, 2012: 261’den aktarılmıştır.

Temel duyguların neler olduğuna ilişkin teorik iddialar ve görgül çalışmalar arasında farklılıklar bulunsa da mutluluk, üzüntü, korku, öfke ve iğrenme duyguları pek çok araştırmacı tarafından temel duygu olarak kabul edilmektedir (akt., Er, 2006: 25). Umut, utanç gibi diğer bazı duyguların ise (ikincil duygular) temel duygulardan kaynaklanan duygular olduğu, yani doğrudan temel duyguların hissedilmesi ile değil, bu duyguların farklı türevleri biçiminde açığa çıkan duygular oldukları savunulmaktadır (Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 101-105; Plutchik, 2001: 348-349). Araştırmacılara göre birincil ve ikincil duygu tanımlarının dışında kalan itaat, aşk, agresiflik gibi diğer bazı duygular ise (üçüncül duygular) çok daha karmaşık bir süreç üzerinden açığa çıkmaktadır. Söz konusu duygular birincil ve ikincil duygular olarak adlandırılan duygulardan bazılarının aynı anda hissedilmesiyle, yani bu duyguların birlikte etkileşime geçmesiyle

açığa çıkmaktadır (Plutchik, 2001: 349). Bazı çalışmalar kızgınlık ve tikslenme gibi bazı duyguların kültürden bağımsız biçimde evrensel olarak açığa çıktığını göstermiş ve utanç, sempati gibi diğer bazı duyguların hissedilmesinin kültürler arasında değişebileceğini göstermiştir (Haidt ve Keltner, 1999; Russell, 1991; akt., Keltner ve Lerner, 2010: 332).

Smith (2000: 176) tarafından önerilen sosyal kıyaslama duygularının (bir sonraki başlıkta detaylı biçimde açıklanacaktır), Johnson-Laird ve Oatley (1989: 104) tarafından önerilen birincil ve ikincil duygular ile yüksek düzeyde benzerlik gösterdiği görülmektedir. Birincil ve ikincil duygular arasındaki ilişkiler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2 Birincil ve İkincil Duyguların Birbirleriyle Olan İlişkilerine Dair Tablo

	<b>TEMEL DUYGULAR</b>				
	<b>MUTLULUK</b>	<b>ÜZÜNTÜ</b>	<b>KORKU</b>	<b>ÖFKE</b>	<b>İĞRENME</b>
<b>KİŞİNİN KENDİSİYLE İLİŞKİLİ DUYGULAR</b>	Umut	Umutsuzluk			Kendinden iğrenme
	Kendine hayranlık	Çaresizlik			Utanç
	Gurur	Pişmanlık			Kendinden nefret etme
	Kendini beğenme	Kendine acıma			
<b>DİĞERLERİNE İLİŞKİN DUYGULAR</b>	Bağlılık	Üzülme	Çekinme	Sinirlenme	Kızgınlık
	Yakınlık	Sempati	Utanma		Kıskançlık (envy)
	Ait olma	Acıma	Mahcup olma		Kıskançlık (jealousy)

*Not.* Bu tablo, Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104’den aktarılmıştır.

Üzüntü, kızgınlık gibi olumsuz nitelikteki duyguların hissedilme düzeyinin, kişilerin psikolojik sağlıklarını olumsuz yönde etkilediği; mutluluk ve umut gibi olumlu nitelikteki duyguların ise psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkileri oldukları savunulmaktadır (Hume, 2012: 262; Power ve Dalgleish, 2008: 323). Duyguların sınıflandırılması amacıyla gerçekleştirilen çalışmalardan biri, olumlu ve olumsuz nitelikteki duyguların farklı faktörlere yüklenen yapılar olduğunu göstermektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988: 1067). Bir diğer çalışmada ise problemlerle baş edebilme becerisi anlamına gelen kişilik özelliği olarak dayanıklılık düzeyi ile olumlu duyguların hissedilme düzeyi arasında pozitif ilişki bulunurken, olumsuz duyguların hissedilme düzeyi ile arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003: 370). Bu tür bulgular, olumlu ve olumsuz nitelikteki duyguların birbirinden ayırt edilebilir yapılar olduğuna işaret etmektedir.

Smith (2000: 176), sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilebilecek duygularla ilgili çalışmalardan ve kuramsal görüşlerden yola çıkarak, aşağı ve yukarı doğru

karşılaştırmalar sonrasında hissedilebilecek duyguların neler olabileceğini belirtmiş ve bunların iki boyut üzerinde değerlendirilebileceğini iddia etmiştir: Duygudaki odak kişi (kişinin kendisi veya öteki kişi) ile duygunun olumlu/olumsuz oluşu. Duyguların bazıları “diğerlerine odaklı duygular” iken (hayranlık gibi) bazıları “kişinin kendisine odaklı duygulardır” (umutlanma gibi). Bazı duyguların ise hem kendi hem de diğer odaklı olabilmesi söz konusudur (ilham alma gibi). Araştırmacı duyguların olumlu ve olumsuz nitelikte oluşunu “asimilasyon” ve “kontrast” süreçleri üzerinden açıklamıştır (Smith, 2000: 179). Bazı duygular, kişinin sosyal karşılaştırma sonrasında kendini karşılaştırma hedefine benzer görmesinin sonucunda (“Ben de onun gibiyim/onun gibi olabilirim”), bazıları ise kendini ona benzemez görmesi sonucunda (“Ben onun gibi değilim/onun gibi olmayabilirim”) ortaya çıkar. Kendini başkalarına benzer görmek (veya ileride ona benzeme ihtimalini yüksek görmek), karşılaştırılan hedefin yukarı doğru ve aşağı doğru karşılaştırma hedefi oluşuna göre olumlu veya olumsuz duygular uyandırabilir. Aynı şekilde, kendini başkalarına benzemez görmek (veya ileride ona benzeme ihtimalini düşük görmek) karşılaştırılan hedefin yukarı doğru ve aşağı doğru karşılaştırma hedefi oluşuna göre olumlu veya olumsuz duygular uyandırabilir. Asimilasyon ve kontrast süreçlerinden hangisinin ortaya çıkacağı “algılanan kontrol düzeyine”, yani karşılaştırma hedefi gibi olabilme ihtimalinin kontrol edilebilir oluşuna ilişkin algının düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Asimilasyon ve kontrast süreçlerinin sonucunda dört tür duygu ortaya çıkabilir: Aşağı doğru asimilasyon, yukarı doğru asimilasyon, aşağı doğru kontrast, yukarı doğru kontrast (Smith, 2000: 178-179). Yukarı doğru kontrast ve aşağı doğru asimilasyon duyguları, algılanan kontrol düzeyinin düşük olduğu durumlarda açığa çıkan ve benliği olumsuz yönde etkileyen duygularken; yukarı doğru asimilasyon ve aşağı doğru kontrast duyguları ise algılanan kontrol düzeyinin yüksek olduğu durumlarda açığa çıkan ve benliği olumlu yönde etkileyen duygulardır (Smith, 2000: 180-190). Çeşitli duyguların olumluluk-olumsuzluk ve kendine odaklılık-diğerine odaklılık boyutlarında nerede konumlandıkları Şekil 1 ‘de gösterilmiştir.

Araştırmacı, asimilasyon ve kontrast süreçlerine bağlı olarak ortaya çıkan duyguları şöyle örneklendirmiştir (Smith, 2000: 176):

Yukarı doğru kontrast duyguları:	Utancı, kızgınlık, kıskançlık
Yukarı doğru asimilasyon duyguları:	Umut, hayranlık, ilham alma
Aşağı doğru kontrast duyguları:	Gurur, küçümseme, “Schadenfreude” (diğerinin üzüntüsünden mutlu olma)
Aşağı doğru asimilasyon duyguları:	Korku/kaygı, acıma, sempati

Duyguların niteliğinin iyi oluşun belirleyicisi olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir. Bu çalışmaların bazılarında tek tek duyguların değil, genel olarak olumlu ve olumsuz duygulanımın iyi oluş üzerindeki etkisine bakılmıştır. Örneğin, Amerika'daki üniversite öğrencisi ve yetişkin örneklerinde olumlu ve olumsuz duygulanımın depresyon düzeyi ile ilişkisi incelenmiş ve olumlu duygulanımın negatif, olumsuz duygulanımın ise pozitif ilişki gösterdiği bulunmuştur (Watson ve ark., 1988: 1067). Huebner ve Dew (1996: 133) tarafından lise öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise olumlu ve olumsuz duygulanımın hayat tatmini ile ilişkisi gösterilmiştir. Diğer bazı çalışmalarda, bazı spesifik duyguların iyi oluş değişkenleri ile ilişkisi incelenmiştir. Aşağıda, Smith tarafından yukarı ve aşağı doğru kontrast ve asimilasyon duygusu olarak tanımlanan çeşitli duyguların her biri kısaca tanıtılarak, literatürde bu duyguların psikolojik iyi oluşla ilişkisine dair araştırma bulguları sunulmuştur.

#### **1.4.1 Yukarı Doğru Kontrast Duyguları**

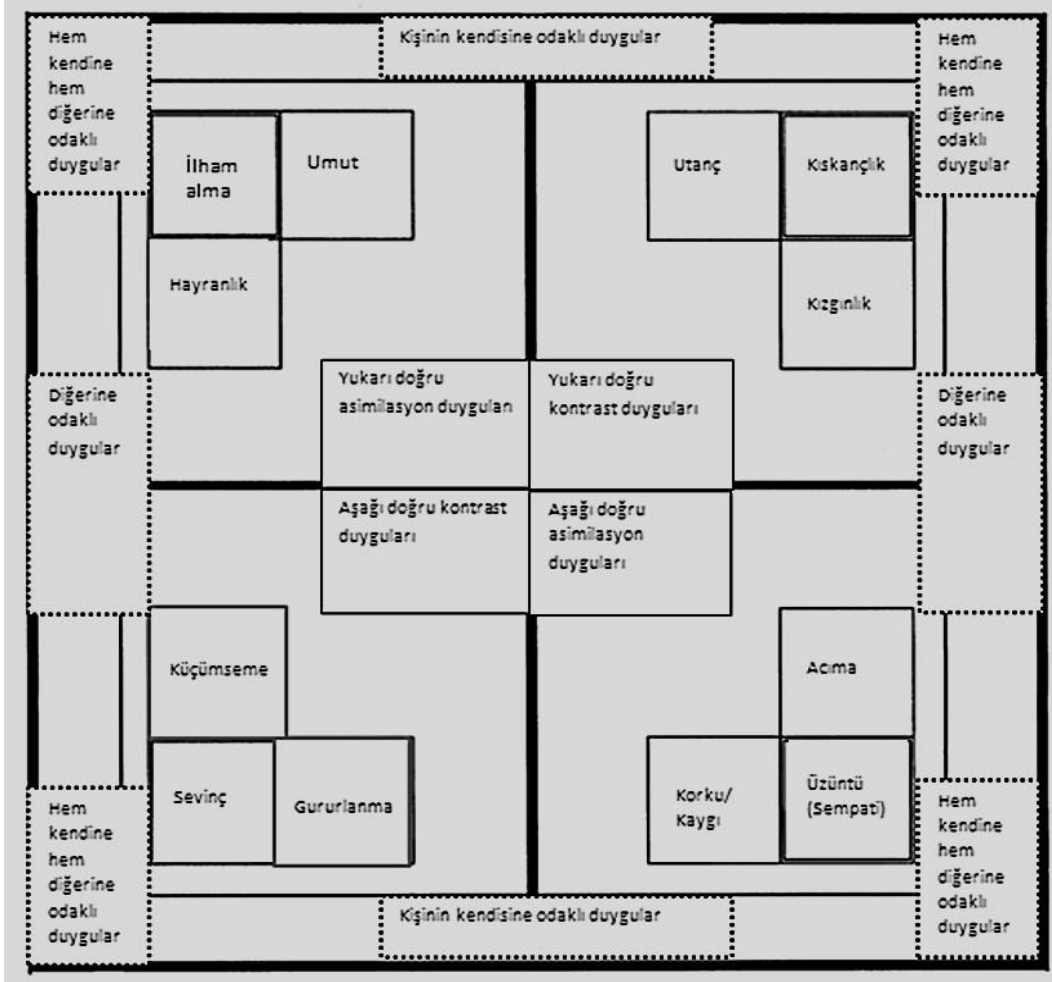
##### **1.4.1.1 Utanç (Shame)**

Utanç, kişinin sahip olduğu özellikleri (görünüm vb.), kişilik özellikleri (sıkıcı olma vb.) ya da davranışlarıyla (yalancı olma vb.) ilgili kişiye acı verici etki yaratan bir duygu olarak tanımlanır (Gilbert, 2000: 175). Utanç duygusu hisseden kişiler kendilerine yönelik bir değersizlik hissi (feel worthless) yaşarlar (Thompson ve Berenbaum, 2006: 416). Utanç, sosyal karşılaştırma hedefleri gibi belirli bir ölçüte dayanılarak hissedilir, kökeninde iğrenme duygusu vardır ve “kişinin kendisine yönelik” kompleks bir duygudur (Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104- 105).

İngiltere'deki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada, utanç, suçluluk, sosyal kaygı ve depresyonun, sosyal karşılaştırma sonrasında kendini diğerlerinden daha aşağıda görmekle ve edilgin davranışlarla ilişki olduğu iddiası test edilmiştir (Gilbert, 2000: 175). Araştırmacıların beklentilerine uygun olarak, utanç, sosyal kaygı ve depresyonun kendini diğerlerinden daha aşağı konumda hissetmekle ve edilgin davranışlarla ilişkili olduğu fakat suçluluk duygusunun her ikisiyle de ilişkili olmadığı bulunmuştur. Kişilerin utanç düzeylerinin depresif bozuklukla ilişkili olabileceği diğer bazı araştırmacılar tarafından da bulgulanmıştır (Beck, 1967; Teasdale,1983; akt., Thompson ve Berenbaum, 2006: 417).



Şekil 1 Sosyal Karşılaştırmaların Ardından Hissedilebilecek Çeşitli Duyguların Olumluluk-Olumsuzluk ve Kendine Odaklılık-Ötekine Odaklılık Boyutlarındaki Konumları



(Not. Bu şekil, Smith, 2000: 176'dan aktarılmıştır.)

#### 1.4.1.2 Kızgınlık (Resentment)

Kızgınlık, karşı tarafın hak etmediği halde üstünlük sağladığı algısı ile oluşan ve kişinin kendisine değil, karşı tarafa yönelik hissettiği tikslenme duygusu üzerinden açığa çıkan bir duygudur (Folger, 1987; akt., Smith, 2000: 182; Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104). Bu duygu, Görelî Yoksunluk Kuramında görelî yoksunluk algısının ürettiği duygusal bir tepki olarak tanımlanmıştır. Söz konusu kurama göre, kızgınlık gibi görelî yoksunluğa bağlı duyguların açığa çıkma süreci şu şekildedir: 1. Bir şeyi istemek, 2. Kişinin istediği şeye sahip olan ve karşılaştırılan konu dışındaki konularda kişiyle benzer özellikleri paylaşılan bir diğeri ile kıyaslama yapmak, 3. O şey üzerinde kendisinin hakkı olduğunu düşünmek (Davis, 1958; akt., Bernstein ve Crosby, 1980: 443). Daha sonra Crosby (1977) bu maddeleri genişleterek şunları da eklemiştir: 4. İstenilen şeyin elde edilebilir olduğunu

düşünmek, 5. İstenilen şeyin elde edilememesinin kendi hatasından ya da yetersizliğinden kaynaklanmadığını düşünmek, bir başka deyişle, kendini haksızlığa uğramış hissetmek (akt., Bernstein ve Crosby, 1980: 444). Bernstein ve Crosby (1980: 450) tarafından Amerika'daki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmanın sonucunda da kızgınlık duygusunun görelî yoksunluk algısıyla ilişkisi en yüksek duygu olduğu gösterilmiştir. Çalışmada, görelî yoksunlukla ilişkisinin gücü bakımından kızgınlık duygusunu izleyen diğer duygular sırasıyla şu şekildedir: Hayal kırıklığı, adaletsizlik, mutsuzluk, tatmin olmama ve öfke.

Çeşitli konularda kendi durumunu (gelir düzeyi gibi) kendisiyle benzer özelliklere sahip olan (yaş gibi) referans kişilerin durumuyla karşılaştırma sonucunda kişinin kendisini nasıl algıladığının (onlardan daha iyi ya da daha kötü), görelî yoksunluk düzeyini saptamak için kullanıldığı çalışmalar gerçekleştirilmiştir. Söz konusu çalışmalarda, kendini diğerlerinden daha kötü algılama, görelî yoksunluğun göstergesi olarak düşünülmüştür. Almanya'daki yetişkin örneklemin verileriyle gerçekleştirilen bu çalışmaların ilkinde, gelir konusunda yaşanan görelî yoksunluk algısı ile hayat tatmini arasında negatif yönde ilişki bulunmuştur (D'Ambrosio ve Frick, 2004: 8). Amerika'daki çalışan kadınlarla ve işsiz kadınlarla (ev hanımları) gerçekleştirilen bir diğer çalışmanın sonucunda, çalışan kadınların iş hayatı, gelir düzeyi gibi konularda yaşadıkları görelî yoksunluk düzeyi ile depresyon düzeyi arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Keith ve Schafer, 1985: 231).

#### **1.4.1.3 Kıskançlık (Envy)**

Kıskançlık duygusuna çeşitli araştırmalarda, bazı birincil duygulardan köken alan ikincil bir duygu olarak yaklaşılmıştır. Çalışmaların bazısında kıskançlık duygusunun temelinde tikslenme duygusunun yattığı iddia edilmiştir (Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104-105). Ancak Smith'e (2000: 183) göre kıskançlık duygusunun kökeninde tikslenme değil, suçluluk ve kızgınlık vardır: Kıskançlık, kişinin kendisine yönelik suçluluk duygusu ile karşı tarafa yönelik kızgınlık duygusunun etkileşimiyle açığa çıkan bir duygudur. Genel anlamda kıskançlık, kişinin kendisinden daha iyi durumda olan bir kişiyle yaptığı sosyal karşılaştırma sonrasında kendisini belirli bir alanda ya da daha genel düzeyde yetersiz hissetmesinin sonucunda açığa çıkan bir duygu olarak tanımlanır (Foster, 1972; Schoeck, 1969; Smith ve Kim, 2007; akt., Leach, 2008: 100). Kıskançlık duygusu, tıpkı kızgınlık gibi kişinin kendisinin sahip olmak isteyip de olamadığı bir şeye başkasının sahip olması durumunda yaşanır. Ancak kızgınlıktan farklı olarak, kıskançlık duygusunun yaşanması

için kişinin kendini haksızlığa uğramış olarak algılaması zorunlu değildir (Leach, 2008: 96-97).

Bazı araştırmalarda, kıskançlık duygusunun Facebook iletişimi sırasında açığa çıkışı incelenmiştir. Pasif Facebook kullanımı (diğerlerinin Facebook paylaşımlarının izleyicisi konumunda olma) arttıkça, Facebook'ta diğerlerine karşı kıskançlık hissetmenin de arttığı, kıskançlıktaki artışın ise hayat tatminindeki azalma ile (Krasnova, Wenninger, Widjaja ve Buxmann, 2013: 3), depresyon düzeyindeki artış ile (Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015: 141) ve kendini iyi hissetme düzeyindeki azalma ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Verduyn ve diğerleri, 2015: 483). Smith, Parrott, Diener, Hoyle ve Kim (1999: 1014) tarafından Amerika'daki farklı üniversite öğrencisi örneklemeyle gerçekleştirilen çalışmada bir kişilik özelliği olarak kıskançlığa sahip olmanın hayat tatmini ve depresyonla ilişkisi incelenmiştir. Çalışmadaki bazı örneklemler yalnızca hayat tatmini ölçeğini, bazıları yalnızca depresyon ölçeğini, bazıları ise her ikisini de yanıtlamıştır. Hayat tatmini ölçümü alınan tüm örneklemlerde bir kişilik özelliği olarak kıskançlığa sahip olmanın, hayat tatminiyle arasında negatif ilişki bulunurken, depresyon ölçümü alınan tüm örneklemlerde depresyonla arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

## **1.4.2 Yukarı Doğru Asimilasyon Duyguları**

### **1.4.2.1 Umut (Hope)**

Umut duygusu, hedeflerini gerçekleştirmeye yönelik iyimserlik hissi olarak tanımlanabilir. (Clore ve ark., 1987; Fehr ve Russell, 1984; Tiller, 1988; akt., Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104-115). Snyder (2000:8) tarafından geliştirilen umut kuramı bağlamında ise umut, “amaçlarını gerçekleştirmeye yönelik olumlu motivasyona sahip olma sonucunda açığa çıkan bir duygu” olarak tanımlanmıştır. Umut duygusu üç temel bileşene ayrıştırılarak incelenmiştir: (1) Hedefe sahip olma, (2) Hedefi gerçekleştirebilecek yollar bulma, (3) Amaçları gerçekleştirmek için gerekli motivasyona sahip olma. Umut duygusunun oluşabilmesi için, öncelikle hedeflerin kişiyi yeterince motive edebilmesi ve gerçekleşeceklerinin garantili olmaması gerekir. “Hedefi gerçekleştirebilecek yollar bulma” ile kast edilen, amaçların gerçekleştirilebilmesi için uygun planlar yapabilmektir. Son olarak, kişinin istenen amaçları gerçekleştirebilmek için yeterli iradeye sahip olması gerekmektedir (Snyder, 2000: 9-12). Ortony ve arkadaşlarına (1988) göre yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında yaşanan iyimser duygular, hedefin eriştiği avantajlı duruma

kişinin kendisinin de erişebileceği algısı sonucunda açığa çıkmaktadır (akt., Smith, 2000: 184).

Gallagher ve Lopez (2009: 553) Amerika'daki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmada, bir kişilik özelliği olarak umut düzeyinin psikolojik iyi olma ile, sosyal iyi olma ile ve olumlu duygulanım ile pozitif yönde ilişkili olduğu, ancak en güçlü ilişkiyi psikolojik iyi olma ile gösterdiği bulunmuştur. Benzer bir başka çalışma Wong ve Lim (2009: 650) tarafından Singapur'daki lise öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda, diğer kişisel değişkenlerden bağımsız olarak, bir kişilik özelliği olarak umudun, hayat tatmini ve depresyon üzerindeki varyansın önemli bir kısmını açıkladığı görülmüştür.

#### **1.4.2.2 Hayranlık (Admiration)**

Hayranlık duygusu, yukarı doğru karşılaştırma hedefine yönelik yaşanan olumlu bir duygu olarak kabul edilmektedir ve hedefin hak ederek kazandığı düşünülen övgüye değer başarısı takdir edilmektedir (Orthony ve ark., 1988; akt., Smith, 2000: 185). Hayranlık duygusunun karşı tarafa yönelik hissedilen olumlu bir duygu olabileceği (Storm ve Storm, 1987; akt., Emmons ve McCullough, 2003: 378) ve kişileri daha iyisini yapmaya motive edici bir duygu olduğu (Algoe ve Haidt, 2009; Lockwood ve Kunda, 1997; akt., van de Ven, Zeelenberg ve Pieters, 2011: 784) diğer bazı araştırmacılar tarafından savunulsa da bu duygunun iyi oluş değişkenleriyle olası ilişkisini çalışan yalnızca bir çalışmaya rastlanmıştır. Schindler (2014: 14) tarafından Almanya'daki yetişkin örnekleminde gerçekleştirilen çalışmada bir kişilik özelliği olarak ilham alma, hayranlık, minnettarlık (*gratitude*) gibi değişkenler ile hayat tatmini gibi psikolojik değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda, hayranlık duygusu ile hayat tatmini arasında doğrudan ilişki olmadığı, ancak ilham alma ya da minnettarlığın hayranlıkla birlikte görülmesi durumunda, hayat tatminiyle pozitif ilişki bulunurken; kıskançlık ya da karşıdakini aşırı cazibeli bulmanın (*fascination*) hayranlıkla birlikte görülmesi durumunda, hayat tatminiyle negatif ilişki bulunmuştur.

#### **1.4.2.3 İlham alma (Inspiration)**

Sosyal karşılaştırma yapılan konuda hedefin kendine kıyasla daha üstün algılanması sonucunda yaşanabilecek bir diğer olumlu duygu ilham almadır ve bu olumlu duygu hem karşı tarafın övgüye değer durumu hem de kişinin gelecekteki kendi durumuna ilişkin

olumlu çıkarımları sonucunda açığa çıkan bir duygudur (Smith, 2000: 186). İlham alma, belirli bir nedene ihtiyaç duyulmaksızın, kişide kendiliğinden ortaya çıkabilir (Elliot, 1997; akt., Thrash ve Elliot, 2003: 871). Bu duygunun üç temel bileşenden oluştuğu iddia edilmiştir: (a) Daha iyi olasılıkların var olduğuna ilişkin farkındalığın kazanılması, (b) Duygunun açığa çıkması, (c) Kişinin yeni bir fikri ya da hayali gerçekleştirmek için kendisini zorunlu hissetmesi (Thrash ve Elliot, 2003: 871). İlham almanın bu farklı düzeylerinde bulunmaya yönelik yatkınlığın düzeyi, kişiden kişiye değişebilir ve bu yatkınlık çeşitli kişilik faktörleriyle -özellikle de deneyime açıklık ile- ilişkilidir (Thrash ve Elliot, 2003: 876).

İlham alma duygusunun iyi olma haliyle ilişkisi Thrash, Elliot, Maruskin ve Cassidy (2010: 488-496) tarafından Amerika'daki üniversite öğrencilerinden veri toplanarak yapılan bir dizi çalışma ile incelenmiştir. Kişilerin ilham alma yatkınlıkları ve iyi oluş düzeyleri (hayat tatmini, olumlu ve olumsuz duygulanım ve depresyon düzeyleri gibi) üç ay arayla ölçüldüğünde, başlangıçtaki ilham alma düzeyinin üç ay sonraki iyi oluş durumunu yordayabildiği görülmüştür. Ek olarak, öğrencilerle iki hafta süreyle yapılan günlük çalışmasının sonucuna göre, öğrencilerin gündüzleri ölçülen ilham alma sıklığı ve yoğunluğu ne kadar yüksekse, aynı günün akşamı ölçülen iyi oluş düzeyleri o kadar yüksektir.

### **1.4.3 Aşağı Doğru Asimilasyon Duyguları**

#### **1.4.3.1 Korku (Fear) /Kaygı (Worry)**

Smith (2000: 190), aşağı doğru karşılaştırma hedefinin dezavantajlı durumunun, kişinin kendi benliği üzerinde doğrudan olumsuz bir etki yaratabileceğini ve böylece korku/kaygı duygularının açığa çıkabileceğini belirtmiştir. Bu duygular, karşı taraf gibi olma ihtimaline dayanarak açığa çıkmaktadır.

Bir kişilik özelliği olarak kaygılı olmanın, anksiyete ve depresyon ile ilişkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur (Beck ve ark., 1961; Davey, 1993; Meyer ve ark., 1990; akt., Van Rijsoort, Emmelkamp ve Vervaeke, 1999: 298).

Kaygı duygusu, korku duygusu ile yakından ilişkilidir (Borkovec, Robinson, Pruzinsky ve DePree's, 1983: 10), nitekim Smith (2000: 190) bu iki duyguyu tek bir başlık altında ele almayı tercih etmiştir. Ancak iki duygunun birbiriyle ilişkili, fakat birbirinden farklı yapılar olduğu da bilinmektedir. Korku duygusu temel duygulardan birisi olarak

kabul edilirken, kaygı ikincil bir duygu olarak ele alınmaktadır (Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 86-87).

#### **1.4.3.2 Acıma (Pity)**

Aşağı doğru karşılaştırma hedefine acıma duygusu, temelini üzüntü duygusundan alan ikincil bir duygudur. Karşı tarafa yönelik bir duygudur ve bir başkasının içinde bulunduğu olumsuz durumun bir gün kişinin kendi başına gelebileceğine odaklanmaktan ziyade, karşı tarafın içinde bulunduğu dezavantajlı duruma odaklanma söz konusudur. (Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104; Smith, 2000: 190-191). Literatürde, karşı tarafa acıma duygusu ile depresyon ve hayat tatmini gibi psikolojik değişkenler arasındaki olası ilişkiye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır.

#### **1.4.3.3 Üzüntü (Sympathy)**

İngilizce'deki "sympathy" sözcüğü genellikle Türkçe'ye "sempati" olarak çevrilmektedir. Ancak Smith'in "sympathy" duygusunu bir aşağı doğru asimilasyon duygusu olarak tarif ettiği metin okunduğunda, bu sözcüğün "üzülme" şeklinde Türkçe'ye çevrilmesinin daha uygun olabileceği görülmektedir. Nitekim "sympathy" duygusunun üzüntüden kaynaklanan bir duygu olduğuna başka bir kaynaktan da değinilmiştir (Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104). Geçmişte "sympathy" yalnızca bir başkasına yönelik olarak hissedilen bir duygu biçiminde (bir başkası için üzülmeye) düşünülmüştür (Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104), oysa Smith'in kuramında "sympathy" duygusu, hem karşı tarafın içinde bulunduğu olumsuz durum nedeniyle ona acımayı hem de aynı konumda kişinin kendisinin olabileceğine yönelik korku ve kaygıyı barındırmaktadır (Smith, 2000: 191). Bu tez kapsamında, "üzüntü" duygusu bir sosyal karşılaştırma duygusu olarak değerlendirilecektir. Üzüntü duygusunun depresyona neden olan temel duygulardan bir tanesi olduğu bilinmektedir (Power ve Dalgleish, 2008: 239-244; Schwartz ve Weinberger, 1980: 182).

### **1.4.4 Aşağı Doğru Kontrast Duyguları**

#### **1.4.4.1 Gurur (Pride)**

Smith'in aşağı doğru kontrast duygusu olduğunu belirttiği "gurur", kişinin kendiyi gururlanmasıdır. Bu anlamıyla gurur duygusu, kişinin kendisine yönelik bir duygudur ve mutluluk duygusundan türemiştir (Johnson-Laird ve Oatley, 1989: 104; Smith, 2000: 187-188). Kendiyi gurur duymanın bir kişilik özelliği olarak ele alındığı bir çalışmada,

Almanya'daki bir yetişken örnekleminde toplanan verilerle, kendiyle gurur duyma ile hayat tatmini arasındaki ilişki incelenmiş ve pozitif ilişki saptanmıştır (Schindler, 2014: 9). Kendiyle gurur duymanın, kişinin kendisine hayranlığıyla (*self-admiration*) benzer bir duygu olduğu düşünülmektedir. Aslında kişinin kendine hayranlık duyması narsistik kişilik özelliğinin temel bir bileşeni olarak kabul edilmektedir (Harder, 1990: 287). Bazı araştırmalarda (narsizmin sağlıklı ve sağlıksız olmak üzere farklı iki türü olduğu, sağlıklı narsizmin özgüvenle, sağlıksız narsizmin ise depresyonla ilişkili olduğu iddia edilmiştir (Sawrie, Watson ve Biderman, 1991; Watson, 2005; Watson, Biderman ve Sawrie, 1994; Watson ve ark., 2002; akt., Trumpeter, Watson, O'Leary ve Weathington, 2008: 54).

#### **1.4.4.2 Küçümseme (Contempt/Scorn)**

İngilizcesi *contempt/scorn* olan (Smith, 2000: 188) duygunun Türkçe karşılığı, “bir diğerini küçümsemedir.” Smith (2000: 188-189) kişilerin aşağı doğru sosyal karşılaştırmanın sonrasında, kendilerine yönelik duygular hissetmek yerine, karşılaştırma hedefinin içinde bulunduğu dezavantajlı durumundan dolayı ona yönelik bir duygu hissedebileceklerini ve bu duygunun küçümseme olabileceğini söylemiştir. Literatürde bu duygunun iyi oluşla olası ilişkisine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır.

#### **1.4.4.3 Sevinç (Schadenfreude)**

Almancası *Schadenfreude* olan duygunun (Smith, 2000: 189) tam bir Türkçe karşılığı bulunmamakla beraber, kişinin, bir diğerinin kötü durumuna sevinmesini ifade etmektedir. Diğerinin kötü durumuna sevinme duygusu, bir yandan kişinin kendisiyle gurur duymasını bir yandan da karşıdakini değersiz hissetmesini (küçük görmesini) içerir (Smith, 2000: 189). Literatürde bu duygunun iyi oluşla olası ilişkisine dair bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Van der Zee, Buunk, Sanderman, Botke ve van den Bergh (1999: 314) tarafından yapılan bir çalışmada aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda asimilasyon mu ve yoksa kontrast mı yaşandığı, sosyal karşılaştırmanın yol açtığı duygulara yönelik birkaç soru maddesi ile ölçülmüş ve dört farklı deneyimin (aşağı doğru kontrast, yukarı doğru kontrast, aşağı doğru asimilasyon ve yukarı doğru asimilasyon) kişilik ve iyi oluş değişkenleri ile ilişkileri incelenmiştir. Söz konusu çalışmada, sevinç (*schadenfreude*) duygusunun ne ölçüde yaşandığını değerlendirmeye yönelik bir madde, kişilerin aşağı doğru kontrast deneyiminin bir göstergesi olarak sorulmuştur: “Başkalarının benden daha çok probleme sahip olduğunu görmek, onlardan daha iyi durumda olduğum

için mutlu olmamı sağlar.” Sonuçta, aşağı doğru kontrast süreciyle hiçbir iyi oluş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır

## **1.5 SOSYAL KARŞILAŞTIRMA SÜRECİNİN FACEBOOK ÜZERİNDEN İNCELENMESİ**

Bu çalışmada sosyal karşılaştırma süreçlerinin Facebook üzerinden incelenmesi amaçlanmıştır. Facebook ortamı üzerinden çalışılmasına karar verilmesinde iki unsur etkili olmuştur. Bunlardan ilki, gündelik hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelen Facebook’un kişilere pek çok etkinlikte bulunma ve hem diğerlerini gözleme hem de diğerleri tarafından gözetlenme imkânı veren çevrimiçi bir sosyal ağ olmasıdır. Bu nedenle sosyal karşılaştırmalara oldukça müsait bir ortam olduğu düşünülmektedir.

İkinci unsur ise, Facebook’taki farklı arkadaş gruplarına karşı (yakın arkadaşlar ve tanıdıklar) psikolojik yakınlık düzeyinin farklılaşacağı ve bu nedenle hissedilen duyguların düzeyinde de farklılıklar olacağı önerilmesidir. Psikolojik yakınlık düzeyinin ölçümü için Facebook ortamının, davranışların samimi olduğu ve duygusal yakınlığın yüksek olduğu yakın arkadaşlar ile davranışların daha resmi ve duygusal yakınlığın daha düşük olduğu tanıdıkları ayırt edebilmek için elverişli bir ortam olacağı düşünülmüştür.

### **1.5.1 Facebook Kullanım Etkinlikleri**

Genelde çevrimiçi sosyal ağların, özelde ise Facebook’un kullanımının toplumların tüm kesimlerinde hızla yaygınlaşması, bazı sosyal bilimcileri, kişilerin hangi amaçlarla veya ne tür etkinlikler için Facebook kullandıklarını; ne tür Facebook etkinliklerinin hangi özellikteki kişiler tarafından tercih edildiğini ve bu farklı etkinliklerin kişilerin yaşamındaki etkilerinin neler olduğunu incelemeye itmiştir (örn., Joinson, 2008: 1027; Tosun, 2012: 1510; Yang ve Brown, 2013: 403). Türkiye’de üniversite öğrencilerinin Facebook kullanım etkinliklerinin, farklı kişilik değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, kullanıcıların Facebook kullanım etkinliklerinin yedi başlık altında toplanabileceği görülmüştür (Tosun, 2012: 1513). Katılımcıların en sık kullandıklarını belirttikleri etkinlikten, en az kullandıklarını belirttikleri etkinliğe doğru sıralama şu şekildedir: Uzak mesafeli ilişkileri sürdürmek, fotoğraf yayınlamak, fotoğraflara yorum yapmak ve onları etiketlemek, oyun oynamak/eğlenmek, günlük olayları organize etmek, pasif kullanım (çevrimiçi paylaşımların gözlemcisi olmak), yeni ilişkiler başlatmak ve son olarak romantik ilişki başlatmak/sürdürmek.



Görüldüğü üzere, Facebook kullanıcıları bu sosyal ağ aracılığıyla pek çok farklı amaca yönelik etkinliklerde bulunabilirler. Bazı araştırmacılar, bunları aktif ve pasif kullanım etkinlikleri şeklinde iki başlık altında gruplandırılarak incelemeyi uygun görür (Burke, Marlow ve Lento, 2010: 1910; Frison ve Eggermont, 2015: 7; Krasnova, Wenninger, Widjaja ve Buxmann, 2013: 7; Tandoc, Ferrucci ve Duffy, 2015: 139; Verduyn ve diğerleri, 2015: 481). Aktif kullanım ile kast edilen, eş zamanlı olan ya da olmayan yöntemlerle kişilerin birbirlerine karşılıklı mesaj iletmeleri ve yazılar, resimler, videolar yoluyla çeşitli bilgileri paylaşmalarıdır. Pasif kullanım ise, kişinin bir mesaj ya da içerik üretmeyip, sadece başkalarının mesajlarını-yazılarını, yükledikleri resimleri, videoları vb. incelemesidir. Bazı araştırmacıların (Burke, Marlow ve Lento, 2010: 1909-1910; Frison ve Eggermont, 2015: 3-4) aktif kullanımı da kendi içinde ikiye ayırarak incelediklerini görmekteyiz: “özel aktif kullanım” ve “genel aktif kullanım”. Facebook’un özel aktif kullanımı, belirli kişilerden bir cevap bekleyerek ya da onların bir iletisine cevap olarak yazılı veya görsel bir mesaj üretme etkinliklerine karşılık gelmektedir. Arkadaşlarla yazışma (chat ve mesaj aracılığıyla) davranışları özel aktif kullanım davranışlarıdır. Facebook’u genel alanda aktif kullanma ise, belirli kişilerden cevap beklemeksizin ya da karşılıklı mesaj alışverişi niyeti olmaksızın, genel bir okuyucuya/izleyiciye kendini sunmayı amaçlayan görsel veya yazılı ileti üretmeye ya da başkalarınca üretilen iletileri paylaşmaya ve ayrıca belirli kişilerle Facebook üzerinden iletişimi üçüncü şahısların görebileceği/ortak olabileceği bir platformda gerçekleştirmeye karşılık gelmektedir. Facebook’ta kişilerin yapabilecekleri genel aktif kullanım etkinliklerine örnek olarak, kişisel profil sayfasında yazılı mesaj (durum veya konum bildirim gibi) veya görsel mesaj (fotoğraf gibi) paylaşmayı verebiliriz. Araştırmacılar, Facebook kullanım etkinlikleriyle ilgili ölçekler geliştirerek bunların yapı geçerliliklerini test etmişlerdir. Bu çalışmalarda, aktif ve pasif kullanım etkinliklerinin birbirlerinden farklı kavramsal yapılar olarak tanımlanmasının görgül olarak desteklediği (örn., Frison ve Eggermont, 2015: 7; Koroleva ve ark., 2011: 9; Tandoc ve ark., 2015: 142-143), alternatif olarak, Facebook etkinliklerinin genel aktif kullanım, özel aktif kullanım ve pasif kullanım olarak birbirinden farklı ve bağımsız üç kategoride toplanmasının da mümkün olabileceği (Frison ve Eggermont, 2015: 7) gösterilmiştir.

## 1.5.2 Facebook Kullanım Etkinliklerinin Psikolojik Değişkenlerle İlişkisi

Facebook kullanmanın olumlu veya olumsuz psikolojik etkileri hakkında pek çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların sonuçları, bazı tutarsızlıklar göstermektedir: Bazılarına göre Facebook kullanma sıklığı olumlu, bazılarına göre olumsuz etkiler yaratmaktadır. Örneğin Valenzuela, Park ve Kee (2009: 889) üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdikleri öz-bildirime dayalı bir anket çalışmasının sonucunda, Facebook kullanma yoğunluğu ile hayat tatmini arasında pozitif ilişki olduğunu rapor etmişlerdir (Facebook kullanma yoğunluğu; kişinin Facebook arkadaşlarının sayısı, Facebook'ta ne kadar zaman geçirdiği ve Facebook'a yönelik tutumuyla ilgili bazı soru maddelerini nasıl yanıtladığı bilgilerini bir araya getiren bir Facebook kullanımı ölçümüdür). Öte yandan, Kross ve diğerleri (2013: 481-482) yetişkin örnekleme gerçekleştirdikleri bir çalışmada katılımcılara gün içerisinde defalarca mesaj göndererek kendilerini nasıl hissettiklerini ve bu soru kendilerine son sorulduğundan bu yana ne sıklıkta Facebook kullandıklarını sormuşlardır ve çalışmanın sonucu, Facebook kullanımı arttıkça hayat tatmininin düştüğünü göstermiştir. Kalpidou, Costin ve Morris (2011: 186) ise üniversite birinci sınıf ve son sınıf öğrencilerinden veri toplayarak, Facebook kullanım sıklığının ve Facebook arkadaşı sayısının üniversite yaşamına uyumu ne ölçüde yordadığını inceledikleri çalışmalarında şu sonuca varmışlardır: Facebook kullanma sıklığı üniversite yaşamına uyumun anlamlı bir yordayıcısı değilken, öğrencilerin sahip oldukları Facebook arkadaşı sayısı ise öyledir. Sahip olunan Facebook arkadaşı sayısının yarattığı etki, birinci ve son sınıf öğrencileri için farklı farklıdır: Çok sayıda arkadaşı olmak üniversite yaşamına uyumu birinci sınıflarda olumsuz, son sınıflarda ise olumlu yönde yordamaktadır. Facebook kullanımının kullanıcılar üzerindeki psikolojik etkisinin nasıl olduğuna dair çalışmaların bu tutarsız sonuçları araştırılan değişkenlerin ve onları ölçmede kullanılan araçların farklılıklarıyla, araştırmanın yöntemi ve örnekleme ile ilişkili görünmektedir.

Facebook'ta gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların Amerika'daki üniversite öğrencileri üzerinden incelendiği bir çalışmada (Lee, 2014: 257-259), Facebook kullanım düzeyi, Facebook'ta sosyal karşılaştırma yapma yönelimi ve Facebook'ta yapılan sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumsuz duygular arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada, Facebook kullanım düzeyi yükseldikçe, Facebook'ta sosyal karşılaştırma yapma yöneliminin arttığı ve bu yönelim arttıkça, karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumsuz duyguların yükseldiği gösterilmiştir. Söz konusu çalışmada, sosyal

karşılaştırmalar, aşağı ve yukarı doğru ayrımı yapılmaksızın incelenmiştir. Ancak karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumsuz duyguları ölçmek üzere sorulan tüm sorular, yukarı doğru karşılaştırma bağlamında sorulmuştur: “Fotoğrafını/profilini incelediğim kişilerin benden daha iyi hayatları olduğunu düşünürüm.” gibi. Batı Avustralya’daki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada ise Facebook’taki yakın arkadaş ve tanıdıklarla yukarı doğru sosyal karşılaştırma yapmanın, Facebook’u kullanım düzeyi (geçirilen zaman ve hesabı kontrol etme sıklığı) ile vücut imgesi endişesi arasında aracı değişken etkisi gösterdiği bulunmuştur (Fardouly ve Vartanian, 2015: 85-86).

Facebook kullanımının kullanıcılarda ne tür sosyal karşılaşımlara ve ne tür duygulara yol açacağına dair çalışmaların sonuçlarını etkileyebilecek unsurlardan biri, etkisi incelenen Facebook kullanımının ne tür bir kullanım olduğudur: Aktif kullanım mı, pasif kullanım mı, yoksa aktif-pasif ayrımı yapılmaksızın genel olarak Facebook kullanımı mı? Aktif kullanımın sonuçları ile pasif kullanımınkiler birbirinden farklı olabilir, bu ayrımı yapmadan genel Facebook kullanımının sonuçlarını incelemek araştırmacıları doğru bir sonuca götürmeyebilir. Literatürde, Facebook’un farklı türde kullanımlarının (aktif ve pasif) ayrı ayrı değerlendirildiği çalışmalar da mevcuttur. Örneğin, Burke ve arkadaşlarının (2010: 1911) yetişkin örnekleminde gerçekleştirdikleri bir çalışmada, aktif ve pasif Facebook kullanımının yalnızlık hissi ile ilişkileri ayrı ayrı araştırılmış ve şu sonuca varılmıştır: Aktif kullanım arttıkça yalnızlık hissi düşer, pasif kullanım arttıkça yalnızlık hissi artar. Diğer bazı araştırmacılar, Facebook kullanımının psikolojik etkilerini incelerken yalnızca aktif ve pasif ayrımı yapmakla kalmamış, aktif ve pasif kullanımın bazı duyguların (örneğin, Facebook kıskançlığının) yaşanmasına yol açmak suretiyle psikolojik etkiler ortaya çıkardıklarını iddia etmiş ve bunu test etmişlerdir. Örneğin Krasnova ve arkadaşlarının (2013: 3) yetişkin örnekleme gerçekleştirilen bir çalışmada, Facebook kullanıcılarının pasif kullanım sıklıkları ile Facebook kıskançlığını ne ölçüde yaşadıkları pozitif yönde ilişkili bulunmuştur; Facebook kıskançlığının ise hayat tatmini ile olumsuz yönde ilişkisi olduğu gösterilmiştir. Benzer biçimde Tandoc ve arkadaşlarının (2015: 141) çalışmasında Facebook kullanıcısı olan üniversite öğrencilerinin pasif kullanım sıklıklarının kıskançlık duygusu ile, kıskançlık duygusunun ise depresyon ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Verduyn ve arkadaşları (2015: 483) ise Facebook kıskançlığının, pasif Facebook kullanımı ile kullanıcıların kendini iyi hissetme düzeyleri arasındaki ilişkide oynadığı aracı rolü, yetişkin örneklem üzerinden deneysel bir çalışmayla

incelemişlerdir. Bir grup katılımcıya aktif Facebook kullanımının, diğer bir grup katılımcıya ise pasif Facebook kullanımının ne olduğunu tanımlayarak altı gün süresince, belirli zaman aralıklarıyla onlardan kendilerine tanımlandığı türde (aktif veya pasif) Facebook etkinlikleri yapmalarını istemişlerdir. Katılımcılara gün içinde gelişigüzel zamanlarda mesaj gönderilerek kendilerini o anda nasıl hissettikleri sorulmuştur. Aktif Facebook kullanımının kendini iyi hissetme ile ilişkisi saptanmazken, pasif Facebook kullanımının kıskançlık duygusunu yükseltmek yoluyla kendini iyi hissetmede azalışa yol açtığı bulgulanmıştır.

Lin ve Utz (2015: 33-35)'un deneysel desen kullanarak Almanya'daki öğrenci örneklemeyle gerçekleştirdiği bir başka çalışmada pasif Facebook kullanımının yalnızca kıskançlık gibi olumsuz duygularla değil, olumlu duyguların hissedilmesiyle de ilişkili olabileceği gösterilmiştir. Çalışmada katılımcılardan, farklı yakınlık düzeyine (zayıf, orta, yüksek) sahip olunan birer Facebook arkadaşı isminin belirtilmesi istenmiştir. Sonrasında katılımcılara, yukarı doğru karşılaştırma hedefi olabilecek Facebook paylaşım senaryoları sunulmuş (tatil fotoğrafı paylaşımı ve prestijli bir telefon markasının son modeliyle çekildiği belli olan fotoğraf paylaşımı) ve katılımcılardan bu paylaşımları zayıf ya da yüksek düzeyde yakınlığa sahip olduğu belirtilen Facebook arkadaşlarının yaptığının hayal edilmesi istenmiştir. Sonrasında ne düzeyde kıskançlık ve sevinç hissedeceklerinin bir ölçüm aracı üzerinden derecelendirmeleri istenmiştir. Sonuçlar şöyledir: Katılımcılar her iki senaryo sonrasında da kıskançlığa kıyasla mutluluk hissini daha fazla belirtmektedir. Üstelik ilişki yakınlığı arttıkça, hissedilen sevinç hissi de artmaktadır. Ancak hissedilen kıskançlık düzeyi değişmemektedir. Bu çalışmanın bulguları, Facebook ortamının olumlu ve olumsuz duyguların tetiklenebileceği bir sosyal bağlam olabileceğini göstermesi ve de karşı tarafa yakınlık düzeyine bağlı olarak olumlu duygular daha fazla hissedilse de olumsuz duyguların da aynı kişiye karşı eşgüdümlü biçimde hissedilebileceğini göstermesi açısından önemlidir.

Facebook kullanımının psikolojik etkileri, yalnızca kıskançlık hissi üzerinden değil, algılanan sosyal destek üzerinden de psikolojik etki üretebilmektedir. Bununla ilgili bir çalışma lise öğrenci örneklemeyle Frison ve Eggermont (2015: 7-9) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar, Facebook kullanımını üçe ayırarak incelemişlerdir: Pasif Facebook kullanımı, özel aktif Facebook kullanımı ve genel aktif Facebook kullanımı. Bu üç tür Facebook kullanımının depresyon düzeyi ile doğrudan ilişkisinin ve sosyal destek

üzerinden dolayı ilişkisinin ne düzeyde olduğu ergen kızlarda ve erkeklerde ayrı ayrı incelenmiştir. Sonuçlar şunu göstermektedir: Hangi tür Facebook kullanımının depresyonla ilişkili olduğu, kızlar ve erkekler için tamamen farklıdır. Kızlarda pasif Facebook kullanımı depresyon düzeyi ile pozitif ilişkilidir; erkeklerde ise böyle bir ilişki bulunmamıştır. Kızlarda özel aktif kullanım online sosyal destek algısını yükselterek, dolaylı yoldan depresyondaki düşüş ile ilişkilidir. Erkeklerde ise bu tür Facebook kullanımının depresyonla ne doğrudan ne de dolaylı ilişkisi bulunmuştur. Son olarak, genel aktif kullanım, kızlarda depresyonla ilişkili bulunmazken, erkeklerde depresyonla pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Bu tez çalışmasında, bir grup Türk üniversite öğrencisinden aktif ve pasif Facebook kullanımının sıklığını ölçmeye yönelik bir ölçek yoluyla veri toplanarak, öncelikle, kullanıcıların farklı türde Facebook etkinliklerinde bulunma sıklığının karşılaştırılması amaçlanmıştır. İkinci olarak, çeşitli Facebook kullanımlarının psikolojik etkilerinin ve bu etkileri ortaya çıkaran psikolojik sürecin incelenmesi amaçlanmaktadır. Literatürde, pasif Facebook kullanım etkinliklerinin kişileri yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar yapmaya yönlendirdiği iddiasına rastlanmaktadır (Krasnova ve ark., 2013: 3; Tandoc ve ark.,2015: 144; Verduyn ve ark.,2015: 482) ancak bu iddia görgül olarak test edilmemiştir. Araştırmacılara göre, kişiler kendilerine ait yazılı ve görsel bilgileri Facebook'ta paylaşırken genellikle seçici öz-sunum yaparlar ve bu yüzden Facebook paylaşımları kişilerin ortalama durumlarını değil, en iyi durumlarını (en çekici gözüktükleri, en mutlu oldukları... gibi) yansıtır. Bu paylaşımlara maruz kalan bireyler, sosyal karşılaştırma yaptıklarında genellikle kendilerini daha aşağı konumda (daha az çekici, daha az mutlu... vb.) olarak algırlar ve bu da kıskançlık duygusu yaratır. Bir başka deyişle, Facebook, kullanıcılarına kendilerini onlarla karşılaştırabilecekleri pek çok sosyal karşılaştırma hedefi sunar, ancak bu hedefler çoğunlukla yukarı doğru karşılaştırma hedefidir ve bu yüzden Facebook kullanıcıları, yukarı doğru karşılaştırma yapmanın psikolojik sonuçlarını yaşarlar. Kıskançlık hissetmek, yukarı doğru karşılaştırmanın duygusal sonuçlarından biridir. Facebook ortamında kişilerin seçici öz-sunumda buldukları, yani kendilerini olduklarından daha iyi gösterme eğiliminde oldukları bir araştırmada gösterilmiştir (Chou ve Edge, 2012: 119). Aynı zamanda gündelik hayata kıyasla Facebook ortamında diğerlerinin hayatlarının daha fazla olumlu ve daha az olumsuz algılandığı bir başka çalışmada elde edilen bir diğer bulgudur (Qiu, Lin, Leung ve Tov, 2012: 570). Bu bulgular,

Facebook ortamının yukarı doğru karşılaştırmaları tetikleyici bir sosyal bağlam olacağına ilişkin görüşü desteklemektedir.



## II. BÖLÜM

### 2. UYGULAMA

Facebook'ta diğerlerine karşı hissedilen kıskançlık duygusu, pasif Facebook kullanımının kullanıcıların psikolojik iyi oluş hali üzerindeki etkisini açıklayıcı bir mekanizma olarak sunulmuştur. Ancak, pasif Facebook kullanımının yalnızca kıskançlık gibi olumsuz duyguları değil, olumlu duyguları da tetikleyebileceği bilinmektedir (Lin ve Utz, 2015: 33-35). Bu bilgiden hareketle, Facebook kullanım etkinlikleri, sosyal karşılaştırma sıklığı, bu karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların niteliği ve psikolojik iyi oluş hali arasındaki ilişki bu tez çalışması kapsamında test edilmek istenmektedir. Bu araştırmayı yapabilmek için ihtiyaç duyulan ölçüm araçlarından biri, sosyal karşılaştırma duyguları ile ilgilidir. Kişilerin gerçekleştirdikleri aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların ardından ne tür duygular hissedilebileceğine dair kuramsal iddialar olmakla beraber, bu iddialar test edilmemiştir ve araştırmacıların kullanabilecekleri bir “sosyal karşılaştırma sonrasında hissedilen duygular ölçeği” bulunmamaktadır.

Bu tezin üçüncü bölümünde, sosyal karşılaştırma duygularının bir listesini oluşturmak için yapılan çalışmalar sunulacaktır. Üçüncü bölümdeki çalışmalar, dördüncü bölümdeki çalışmanın ön çalışması niteliğindedir. Dördüncü bölümde, geliştirilen yeni ölçekler ve başka ölçüm araçları da kullanılarak, bu tez kapsamında oluşturulan araştırma sorularının ve denencelerin test edilmesini hedefleyen bir çalışma tanıtılacaktır.

Bu tezin temel amaçlarına ilişkin beklentiler ve nedenleri, ayrıntılı bir biçimde aşağıda belirtilmiştir:

Araştırmacılar son yıllarda çeşitli Facebook kullanım etkinlikleri arasında bir ayrıma gitmeyi uygun bulmuşlardır. Farklı türdeki Facebook kullanım etkinliklerinin inceleneceği bu tez çalışması kapsamında yanıt aranan ilk araştırma sorusu şöyledir:

S.1 Çeşitli Facebook etkinliklerinden her biri, kullanıcılar tarafından ne sıklıkta kullanılmaktadır?

Facebook terminolojisinde hepsinin adı “Facebook arkadaşı” olsa da, sosyal ağımızdaki kişilerin bir kısmı yakın arkadaşlarımız, diğerleri daha az tanıdığımız ve daha az yakınlık hissettiğimiz tanıdıklarımız olabilir. Yakın arkadaşlar ile görece az yakın

olduğumuz tanıdıklarla Facebook üzerinden kurulan iletişim birbirinden farklı özelliklere sahip olabilir. Bu düşünceyle oluşturulan ikinci araştırma sorusu şu şekildedir:

S.2 Çeşitli Facebook etkinliklerinden her biri, kullanıcılar tarafından yakın arkadaşlarıyla iletişimde ve tanıdıklarıyla iletişimde kullanılma düzeyi açısından farklılaşmakta mıdır?

Facebook'un aktif ve pasif nitelikteki çeşitli kullanımlarının kişilerin psikolojik iyi oluşu üzerinde nasıl bir etkisi olduğu, pek çok araştırmada ele alınmış, ancak çelişkili bulgular elde edilmiştir. Elde edilen çelişkili bulgular nedeniyle Facebook kullanım etkinlikleri ile hayat tatmini ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesinde aşağıda belirtilen araştırma sorusuna başvurulmuştur:

S.3 Çeşitli Facebook kullanım türlerinden her biri, kullanıcıların hayat tatmini ve depresyon düzeyiyle ilişkili midir?

Facebook ağındaki tüm kişilerin eşit derecede yakın olduğumuz kişilerden oluşmadığı noktasından hareketle, farklı derecede yakın olduğumuz kişilerle (yakın arkadaşlar ya da tanıdıklar) yapacağımız Facebook etkinliklerinin depresyon ve hayat tatmini ile ilişkilerinin farklı olabileceği olasılığı da test edilmek istenmiş ve aşağıdaki araştırma sorusu ortaya atılmıştır:

S.4 Kişilerin kurdukları Facebook iletişimi türleri ile hayat tatmini ve depresyon arasındaki ilişki, iletişime geçtikleri kişilerin yakın arkadaşlar mı yoksa tanıdıklar mı olduğuna göre farklılaşır mı?

Geçmişteki bir çalışmada (Frison ve Eggermont, 2015: 7-9), Facebook arkadaşlarının kimler olduğuna bakılmaksızın, genel olarak Facebook arkadaşlarıyla gerçekleştirilen Facebook kullanım etkinlikleri ile hayat tatmini ve depresyon arasındaki ilişkinin cinsiyetlere göre değişebileceği gösterilmiştir. Bu çalışmada da bu ilişki test edilmek istenmiş ve aşağıdaki araştırma sorusu oluşturulmuştur:

S.5 Kişilerin yakın arkadaşlarıyla ve tanıdıklarıyla kurdukları Facebook iletişimi türleri ile hayat tatmini ve depresyon arasındaki ilişki, cinsiyete göre farklılaşır mı?

Yukarıdaki araştırma sorularıyla ilişkili bir başka önemli soru da, eğer Facebook kullanımı depresyon ve hayat tatmini ile ilişkili ise, bu ilişkinin, Facebook'un hangi özelliğinden kaynaklanıyor olabileceğidir. Bu tez çalışmasında bu soruya cevap, sosyal karşılaştırmalar bağlamında aranacaktır. Literatürde, Facebook kullanımının -özellikle



pasif kullanımın- sosyal karşılaştırma yapma sıklığını (özellikle yukarı doğru karşılaştırmaları) artırmak suretiyle iyi olma halini etkileyebileceğine yönelik iddialar yer almaktadır. Bu bilgilerden hareketle oluşturulan araştırma sorusu şöyledir:

S.6 Facebook'taki yakın arkadaşlarla ve tanıdıklarla aşağı ve yukarı doğru kıyaslamalarda bulunma sıklığı, kullanıcıların hayat tatmini ve depresyon düzeyiyle ilişkili midir?

Literatürde, sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu nitelikteki duyguların hayat tatmini ve depresyonla pozitif, olumsuz nitelikteki duygularınsa negatif ilişki gösterdiğine yönelik çalışma bulguları olsa da, sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilebilecek farklı nitelikteki duyguların hayat tatmini ve depresyonla ilişkisi sistematik biçimde incelenmemiştir. Bu nedenle bu tez kapsamında yanıtı aranacak bir diğer araştırma sorusu şöyle oluşturulmuştur:

S.7 Facebook'taki yakın arkadaşlarla ve tanıdıklarla kıyaslamaların ardından hissedilen duygular ile hayat tatmini ve depresyon ilişkili midir?

Kişilerin Facebook'taki yakın arkadaşlarıyla ve tanıdıklarıyla gerçekleştirdikleri sosyal karşılaştırmaların sıklığının farklı olabileceği olasılığı test edilmek istenmiş ve aşağıdaki araştırma sorusu ortaya atılmıştır:

S.8 Kişilerin Facebook üzerinden aşağı ve yukarı doğru karşılaştırma yapma sıklıkları, karşılaştırmaların yakın arkadaşlarla ya da tanıdıklarla yapılmasına bağlı olarak değişmekte midir?

Geçmişteki çalışmalarda pasif kullanımın, yukarı doğru sosyal karşılaştırma duygusu olan kıskançlık duygusuna neden olduğu bulunsa da, diğer türdeki kullanım etkinliklerinin, sosyal kıyaslama duyguları ile ilişkisi daha önceki çalışmalarda incelenmemiştir. Ayrıca bir başka çalışmada pasif kullanım etkinliğinin, kıskançlığın yanı sıra bir diğer yukarı doğru sosyal kıyaslama duygusu olan sevinç duygusuyla da ilişkili olabileceği ve pasif kullanımın sevinçle bu ilişkisinin, paylaşımı yapan kişiye karşı hissedilen yakınlık düzeyine bağlı olarak değişebileceği, fakat kıskançlığın yakınlık düzeyine bağlı olarak farklılaşmadığı gösterilmiştir. Geçmişteki çalışmalardan farklı olarak, bu çalışmada bir dizi olumlu ve olumsuz nitelikte yukarı doğru sosyal karşılaştırma duygusunun incelenmesi nedeniyle net bir denence oluşturulamamıştır. Bu duygular ile

Facebook kullanım etkinlikleri arasındaki ilişki aşağıda belirtilen iki araştırma sorusu kapsamında araştırılmıştır:

- S.9 Farklı türde Facebook kullanımlarından özellikle pasif Facebook kullanımının, yakın arkadaşlara yönelik kullanımı ile yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duygular arasında nasıl bir ilişki vardır?
- S.10 Farklı türde Facebook kullanımlarından özellikle pasif Facebook kullanımının, tanıdıklara yönelik kullanımı ile yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duygular arasında nasıl bir ilişki vardır?

Araştırmacılar, pasif Facebook kullanımının ortaya çıkardığı duyguları, bu kullanımın sosyal karşılaştırmaları –özellikle yukarı doğru sosyal karşılaştırmaları- tetikleme ile açıklamıştır. Yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların hem olumlu hem de olumsuz duygulara neden olabileceği bilinmektedir. Ancak geçmişteki bir çalışmada, sosyal karşılaştırma hedefinin başarısını tehdit olarak algılamak yerine kutlanacak bir şey olarak algılamının, ilişkililik yönelimindeki artışa bağlı olarak yükseldiği gösterilmiştir (Gardner ve ark., 2002: 241-244). Türkiye’de ilişkililik yöneliminin yüksek olduğuna yönelik bir diğer bulgudan hareketle (Karakatipoğlu-Aygün, 2004: 464), Türkiye’deki öğrenci örnekleminde veri toplanarak gerçekleştirilecek bu tez çalışmasında karşılaştırmalar sonrasında hissedilecek duyguların, karşılaştırma yapılan kişi ile yakınlık düzeyine göre (tanıdık veya yakın arkadaş olunmasına göre) değişmesi beklenmiştir. Tüm bunlardan hareketle, bu tez çalışmasında önerilen iki denence şöyledir:

- D.1 Facebook’taki yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar arttıkça, bu karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu nitelikteki duygular artacaktır.
- D.2 Facebook’taki tanıdıklarla gerçekleştirilen yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar arttıkça, bu karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz nitelikteki duygular artacaktır.

Çalışmalarda, çeşitli Facebook kullanım etkinliklerinden yalnızca pasif Facebook kullanımının yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilen duygularla ilişkisi incelenmiş, ancak Facebook kullanım etkinliklerinin aşağı doğru karşılaştırmaların

ardından hissedilen duygularla olası ilişkisi incelenmemiştir. Bu tez çalışmasında böyle bir ilişkinin incelenmesi amacıyla oluşturulan iki araştırma sorusu şöyledir:

- S.11 Farklı türde Facebook kullanımlarından özellikle pasif Facebook kullanımının yakın arkadaşlara yönelik kullanımı ile aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duygular arasında nasıl bir ilişki vardır?
- S.12 Farklı türde Facebook kullanımlarından özellikle pasif Facebook kullanımının tanıdıklara yönelik kullanımı ile aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duygular arasında nasıl bir ilişki vardır?

Yukarıdaki iki araştırma sorusuyla ilişkili bir başka önemli soru da, eğer Facebook kullanımı aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen duygular ile ilişkili ise, bu ilişkinin, Facebook'un hangi özelliğinden kaynaklanıyor olabileceğidir. Bu tez çalışmasında bu soruya cevap, sosyal karşılaştırmalar bağlamında aranacaktır. Facebook kullanımı -özellikle de pasif kullanım- aşağı doğru sosyal karşılaştırma yapma sıklığını artırabilir. Bu görüşten yola çıkılarak geliştirilen iki araştırma sorusu şöyledir:

- S.13 Yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar ile aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duygular arasında nasıl bir ilişki vardır?
- S.14 Tanıdıklarla gerçekleştirilen aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar ile aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duygular arasında nasıl bir ilişki vardır?

Son olarak, Türkiye'deki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilecek olan bu tez kapsamında önerildiği üzere, Facebook'taki yakın arkadaşlara ve tanıdıklara karşı psikolojik yakınlık algısının farklı olup olmadığı test edilecektir. Bu amaçla oluşturulan denence şu şekildedir:

- D.3 Facebook'taki tanıdıklara kıyasla Facebook'taki yakın arkadaşlara karşı hissedilen psikolojik yakınlık algısı anlamlı şekilde daha yüksek olacaktır.

### III. BÖLÜM

#### 3. ÖN ÇALIŞMA

##### 3.1 GİRİŞ

Bu tez çalışmasında, kişilerin Facebook kullanımları sırasında yaptıkları sosyal karşılaştırmaların incelenmesi hedeflenmektedir. Literatürde her ne kadar aşağı ve yukarı doğru sosyal kıyaslamalar yapmanın hangi duygularla ilişkili olabileceğine dair beklentilerin oluşturulmasına zemin oluşturacak bir kuram olsa da (Smith: 2000: 176), bu kuramın öngörülerini test edilmemiştir. Sosyal karşılaştırmalar sonrasında hangi duyguların ne yoğunlukta hissedildiğini ölçmeyi sağlayan bir ölçüm aracında hangi duyguların yer alması gerektiğine karar verebilmek üzere bu ön çalışma tasarlanmıştır. Bu ön çalışmanın iki basamağı vardır. Öncelikle kişilere, yukarı doğru karşılaştırma hedefiyle karşılaştırdıklarında ve aşağı doğru karşılaştırma hedefiyle karşılaştırdıklarında neler hissettikleri açık uçlu sorularla ayrı ayrı sorulmuştur. Bazı katılımcılara gündelik hayatta çeşitli kişilerle yaptıkları aşağı ve yukarı yönde karşılaştırmalar sonrasında hangi duyguları hissettikleri sorulurken, diğer bazı katılımcılara ise Facebook ortamındaki çeşitli kişilerle yaptıkları aşağı ve yukarı yönde karşılaştırmalar sonrasında hangi duyguları hissettikleri sorulmuştur. Bu çalışmadan elde edilenlerle, literatürdeki bilgiler -özellikle de Smith'in (2000:176) kuramında kişilerin aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar sonrasında hangi duyguları hissedebilecekleri yönündeki iddialar- birlikte değerlendirilerek, çeşitli karşılaştırma durumlarında hissedilmesi mümkün duyguları içeren bir duygular listesi hazırlanmıştır. Ardından, ön çalışmanın ikinci basamağında, bir başka grup katılımcıya bu listedeki duyguları aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar sonrasında ne sıklıkta hissettikleri ayrı ayrı sorulmuştur. Katılımcıların bir kısmından bu soruları yakın arkadaşlarıyla yaptıkları kıyaslamaları göz önüne alarak cevaplandırmaları, diğer bir kısmından ise görece az yakın oldukları tanıdıklarıyla yaptıkları karşılaştırmaları göz önüne alarak cevaplandırmaları istenmiştir. Bu aşamada verilen cevaplara dayanarak, iki farklı durum için iki farklı liste geliştirilmesi hedeflenmiştir:

- a. *Aşağı* doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular listesi
- b. *Yukarı* doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular listesi

Aşağıda, sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular listesini oluşturmak için yapılan ön çalışmanın iki basamağında izlenen yöntem ve ulaşılan bulgular peş peşe aktarılmıştır.

## **3.2 AŞAĞI VE YUKARI DOĞRU SOSYAL KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULAR LİSTESİNİN OLUŞTURULMASINA YÖNELİK ÖN ÇALIŞMANIN İLK BASAMAĞI**

### **3.2.1 Yöntem**

#### **3.2.1.1 Veri Toplama Araçları**

Katılımcıların bir kısmından genel olarak gündelik hayatta diğerleriyle gerçekleştirdikleri sosyal karşılaştırmaları, diğer bir kısmından ise spesifik olarak Facebook ortamında gerçekleştirdikleri sosyal karşılaştırmaları düşünerek; bu karşılaştırmaların ardından hissettikleri duyguları belirtmeleri istenmiştir. Bu duyguları önce yukarı doğru karşılaştırmaların ardından ne sıklıkta yaşadıklarını, sonra da aşağı doğru karşılaştırmaların ardından ne sıklıkta yaşadıklarını belirtmeleri istenmiştir. Sorulara geçilmeden önce katılımcılara bir yönerge sunularak, gündelik hayatta ya da Facebook'ta pek çok kişiyle sosyal karşılaştırma yapılabileceği söylenmiş, ancak soruları yanıtlarken yalnızca yakın arkadaşlarını ve/veya tanıdıklarını düşünmeleri istenmiştir, sonra “yakın arkadaş” ve “tanıdık” sözcükleri ile ne kast edildiği açıklanmıştır. (Ek 1'de yönerge ve sorular görülebilir).

#### **3.2.1.2 Katılımcılar**

Çalışmaya seksen kişi katılmıştır. Katılımcılardan herhangi bir demografik bilgi alınmamıştır. Genel olarak gündelik hayatta gerçekleştirdikleri sosyal karşılaştırmaların ardından hissettikleri duyguları belirtmeleri yönergesi verilen katılımcılardan otuz ikisinin, spesifik olarak Facebook ortamında gerçekleştirdikleri sosyal karşılaştırmaların ardından hissettikleri duyguları belirtmeleri yönergesi verilen katılımcılardan toplam on sekizinin yanıtı değerlendirmeye alınmıştır. Toplamda elli katılımcının yanıtı kullanılmıştır. Diğer otuz kişinin yanıtı ise sosyal kıyaslamaların ardından hissedilen duygulara ilişkin bilgi verici nitelikte olmadığından elenmiştir.

### 3.2.1.3 İşlem

Aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilebilecek duyguların belirlenmesi amacıyla Uludağ Üniversitesi Felsefe Bölümünde öğrenim gören bir sınıftaki öğrencilerden yapılandırılmamış iki adet açık uçlu yazılı soruyu yanıtlamaları istenmiştir (Soru örnekleri Ek 1’de incelenebilir). Her bir veri toplama seansı ortalama on dakika sürmüştür. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olmuştur ve çalışma sonrasında katılımcılara kısa bir bilgilendirme yapılmıştır. Bir grup katılımcı Facebook’ta gerçekleştirdikleri aşağı ve yukarı doğru sosyal kıyaslamaların ardından hissedebilecekleri duyguları belirtmelerine yönelik bir yönergeye tabi tutulurken, diğer bazı katılımcılar gündelik hayatta gerçekleştirdikleri aşağı ve yukarı doğru sosyal kıyaslamaların ardından hissedebilecekleri duyguları belirtmelerine yönelik bir yönergeye tabi tutulmuştur.

### 3.2.1.4 Analiz

Toplanan veri değerlendirilirken şu sorulara cevap aranmıştır:

- I. Katılımcıların gündelik hayatta ve Facebook’ta kendilerini arkadaşlarından/tanıdıklarından daha iyi durumda gördükleri zamanlarda hissettikleri duygular arasında...
  - Smith’in sınıflandırma sisteminde aşağı doğru asimilasyon ve kontrast duyguları arasında yer verilen duygular var mıdır ve varsa hangileridir?
  - Smith’in sınıflandırma sisteminde yukarı doğru asimilasyon ve kontrast duyguları arasında yer verilen duygular var mıdır ve varsa hangileridir?
  - Smith’in sınıflandırma sisteminde yer almayan duygular var mıdır ve hangileridir?
- II. Katılımcıların gündelik hayatta ve Facebook’ta arkadaşlarını/tanıdıklarını kendilerinden daha iyi durumda gördükleri zamanlarda hissettikleri duygular arasında...
  - Smith’in sınıflandırma sisteminde yukarı doğru asimilasyon ve kontrast duyguları arasında yer verilen duygular var mıdır ve varsa hangileridir?
  - Smith’in sınıflandırma sisteminde aşağı doğru asimilasyon ve kontrast duyguları arasında yer verilen duygular var mıdır ve varsa hangileridir?
  - Smith’in sınıflandırma sisteminde yer almayan duygular var mıdır ve hangileridir?

### 3.2.1.5 Bulgular

Katılımcıların aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissettikleri duygulara yönelik soruya verdikleri cevaplar incelendiğinde, Smith’in aşağı doğru asimilasyon

duygusu olarak tanımlandığı dört duygudan (kaygı, korku, acıma ve üzüntü) sadece ikisinin (kaygı ve üzüntü) katılımcılar tarafından dile getirildiği görülmüştür: Tek bir katılımcı, Facebook'taki aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında kaygı hissettiğini ifade etmiştir. 1 kişi, gündelik hayattaki aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında, bir başka 4 kişi ise Facebook'taki aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında üzüntü hissettiğini bildirmiştir. Üzüntü, her ne kadar Smith tarafından aşağı doğru asimilasyon duygusu olarak tanımlanmış olsa da, bu çalışmada 3 kişi, gündelik hayattaki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında, bir başka 1 kişi ise Facebook'taki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında üzüntü hissettiğini bildirmiştir. "Üzüntü" kelimesi aşağı doğru karşılaştırmalar bağlamında "başkası adına üzülme", yukarı doğru karşılaştırmalar bağlamında "kendi adına üzülme" ifade edecek biçimde kullanılmış olabilir. Smith'in aşağı doğru kontrast duygusu olarak tanımlandığı duygulardan (gururlanma, küçümseme, sevinç) ise ikisi (gururlanma ve sevinç) katılımcılar tarafından dile getirilmiştir: Gündelik hayattaki aşağı doğru sosyal karşılaştırmalarından sonra gurur hissettiğini söyleyenler 11, sevinç hissettiğini söyleyenler ise 12 kişidir. Facebook'taki aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında gurur hissettiğini söyleyenler 4 kişi, sevinç hissettiğini söyleyenler 2 kişidir. Sevinç, her ne kadar Smith tarafından aşağı doğru kontrast duygusu olarak tanımlanmış olsa da, bu çalışmada 4 kişi, gündelik hayattaki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında, bir başka 4 kişi ise Facebook'taki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında sevinç hissettiğini bildirmiştir. "Sevinç" kelimesi aşağı doğru karşılaştırmalar bağlamında "kendi adına sevinme", yukarı doğru karşılaştırmalar bağlamında "başkası adına sevinme" ifade edecek biçimde kullanılmış olabilir. Benzer şekilde gururlanma, Smith'e göre aşağı doğru karşılaştırma duygusu olsa da, 1 kişi yukarı doğru karşılaştırma sonrasında bu duyguyu hissettiğini bildirmiştir. "Gururlanma" sözcüğü aşağı doğru karşılaştırmalar bağlamında "kendiyile gururlanmayı", yukarı doğru karşılaştırmalar bağlamında "başkasıyla gururlanmayı" ifade edecek biçimde kullanılmış olabilir. Smith'in aşağı doğru kontrast ve asimilasyon duyguları arasında olmadığı halde, bu çalışmada katılımcıların aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissettiklerini beyan ettikleri bazı duygular da olmuştur: Hırslanma ve cesaretlenme duyguları. Gündelik hayattaki aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında cesaretlenme duygusunu hissettiğini ifade eden 2, hırslanma hissettiğini beyan eden 6 kişi vardır. Facebook'taki aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında ise cesaretlenme hisseden 3, hırslanma hisseden 1 kişidir. Hırslanma duygusuyla ilgili

ilginç olan, hem aşağı hem de yukarı doğru kıyaslamalardan sonra bu duygunun hissedildiğine dair bildirimlerin olmasıdır: Gündelik hayattaki yukarı doğru karşılaştırmalardan sonra hırslanma hissettiğini ifade edenler 14 kişidir. Facebook'taki yukarı doğru karşılaştırmalardan sonra hırslanma hissettiğini bildiren bir kişi vardır.

Smith'in yukarı doğru kontrast duygusu olarak tanımladığı üç duygudan (utanç, kızgınlık ve kıskançlık), ikisi bu çalışmada katılımcılar tarafından dile getirilmiştir: Kızgınlık ve kıskançlık. Dört katılımcı, gündelik hayattaki yukarı doğru sosyal karşılaştırmalardan sonra kızgınlık hissettiğini bildirmiştir. Kıskançlık duygusunun ise hem gündelik hayattaki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında (5 kişi) hem de Facebook'taki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında (4 kişi) hissedildiği beyan edilmiştir. Smith'in yukarı doğru asimilasyon duygusu olarak tanımladığı üç duygudan (umutlanma, hayranlık ve ilham) yalnızca hayranlık duygusu 6 kişi tarafından dile getirilmiştir. Smith'in yukarı doğru kontrast ve asimilasyon duyguları arasında yer almayan fakat katılımcıların yukarı doğru kıyaslamalar sonrasında hissettiklerini beyan ettikleri duygular da vardır. Bunlardan üçü olumsuz, biri olumlu niteliktedir: Adaletsizlik, gücenme, değersizlik ve imrenme. Adaletsizlik ve gücenme Facebook'taki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedildiği beyan edilen duygulardır (adaletsizlik 2 kişi; gücenme 1 kişi). Değersizlik duygusunu gündelik yaşamdaki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissettiğini beyan edenler 4, Facebook'taki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissettiğini beyan eden 1 kişidir. İmrenme duygusunu gündelik yaşamdaki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissettiğini beyan edenler 3, Facebook'taki yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissettiğini beyan edenler 2 kişidir. Çalışmanın sonuçları Tablo 3'te görülebilir.

Özet olarak, bu çalışmanın sonucunda, Smith'in sosyal kıyaslama duyguları sınıflandırma sistemindeki duyguların pek çoğunun bu çalışmadaki katılımcıların açık uçlu sorulara cevap olarak ürettikleri duygular arasında yer almadığı, ancak onun sisteminde olmayan altı farklı duygunun çalışmadaki katılımcılar tarafından üretildiği görülmüştür. Tezin ana çalışmasında ele alınacak sosyal karşılaştırma duygularının bir listesini oluşturmayı amaçlayan bu ön çalışmanın ikinci aşamasında, hem Smith'in sosyal karşılaştırma duygularının, hem de açık uçlu çalışmanın sonucunda elde edilen duyguların yer aldığı -18 maddeden oluşan- bir ön liste oluşturulmuştur. Ön listedeki duyguların her birinin aşağı doğru ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda ne sıklıkta kullanıldığının



sorulduğu birer soru formu hazırlanarak, bu formlar yoluyla öğrenci örnekleminde sayısal veri toplanmasına karar verilmiştir.

Tablo 3 Açık Uçlu Soru Çalışmasında Hissedildiği Belirtilen Duyguların Frekans Bilgileri

	“GÜNDELİK HAYATTA SOSYAL KARŞILAŞTIRMALAR” ÖRNEKLEMİ (N = 32)		“FACEBOOK” TAKİ SOSYAL KARŞILAŞTIRMALAR” ÖRNEKLEMİ (N = 18)	
	Kaç kişi bu duyguyu aşağı doğru karşılaştırma durumunda hissettiğini beyan etti?	Kaç kişi bu duyguyu yukarı doğru karşılaştırma durumunda hissettiğini beyan etti?	Kaç kişi bu duyguyu aşağı doğru karşılaştırma durumunda hissettiğini beyan etti?	Kaç kişi bu duyguyu yukarı doğru karşılaştırma durumunda hissettiğini beyan etti?
Smith’in sınıflandırmasındaki duygular				
Aşağı doğru kontrast ve asimilasyon duyguları				
- Kaygı	0	0	1	0
- Korku	0	0	0	0
- Acıma	0	0	0	0
- Üzüntü	1	3	4	1
- Gururlanma	11	0	4	1
- Küçümseme	0	0	0	0
- Sevinç	12	4	2	4
Yukarı doğru kontrast ve asimilasyon duyguları				
- Utanç	0	0	0	0
- Kızgınlık	0	4	0	0
- Kıskançlık	0	5	0	4
- Umutlanma	0	0	0	0
- Diğerine karşı hayranlık	0	6	0	0
- İlham alma	0	0	0	0
Smith’in sınıflandırmasında yer almayan duygular				
- Değersizlik	0	4	0	1
- Adaletsizlik	0	0	0	2
- Gücenme	0	0	0	1
- Hırslanma	6	14	1	1
- İmrenme	0	3	0	2
- Cesaretlenme	2	0	3	0

Kişilerin sosyal karşılaştırmaları yakın arkadaşlarıyla veya tanıdıklarıyla yapmalarının sonucunda hissedecekleri duyguların birbirinden farklı olması ihtimalinden hareketle, bu yeni çalışmada, katılımcılara “yakın arkadaş” ve “tanıdık” sözleri ile kast edilenin ne olduğunun açıkça anlatılması ve örneklemin bir yarısından yakın arkadaşlarıyla yaptıkları, diğer yarısından ise tanıdıklarıyla yaptıkları aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda bu duyguları ne sıklıkta hissettiklerini ayrı ayrı değerlendirmelerinin istenmesi kararlaştırılmıştır. Bu toplanan veriler incelenerek şu sorulara cevap aranacaktır:

**AŞAĞI DOĞRU KARŞILAŞTIRMA DUYGULARININ BELİRLENMESİNE YÖNELİK SORULAR:** Sosyal karşılaştırma duyguları ön listesindeki duygular, yakın arkadaşlarla yapılan aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar sonrasında en sık hissedilenden en az hissedilene doğru sıralanırsa nasıl bir sıralama ortaya çıkar? Aynı sıralama, tanıdıklarıyla yapılan aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar sonrasında en sık hissedilenden en az hissedilene doğru sıralanırsa nasıl bir sıralama ortaya çıkar? Bu iki sıralama birbiri ile ne ölçüde örtüşür?

**YUKARI DOĞRU KARŞILAŞTIRMA DUYGULARININ BELİRLENMESİNE YÖNELİK SORULAR:** Sosyal karşılaştırma duyguları ön listesindeki duygular, yakın arkadaşlarla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar sonrasında en sık hissedilenden en az hissedilene doğru sıralanırsa nasıl bir sıralama ortaya çıkar? Aynı sıralama, tanıdıklarıyla yapılan yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar sonrasında en sık hissedilenden en az hissedilene doğru sıralanırsa nasıl bir sıralama ortaya çıkar? Bu iki sıralama birbiri ile ne ölçüde örtüşür?

Bu planlanan ikinci basamağın ne şekilde uygulamaya döküldüğü ve nasıl bulgular ürettiği aşağıda sunulmuştur.

### **3.3 AŞAĞI VE YUKARI DOĞRU SOSYAL KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULAR LİSTESİNİN OLUŞTURULMASINA YÖNELİK ÖN ÇALIŞMANIN İKİNCİ BASAMAĞI**

#### **3.3.1 Yöntem**

##### **3.3.1.1 Veri Toplama Araçları**

##### **3.3.1.1.1 Aşağı ve Yukarı Doğru Sosyal Karşılaştırmalar Sonrasında Hissedilen**

##### ***Duygular Listesi***

Çalışmanın birinci basamağında oluşturulan ve 18 duygu içeren tek bir duygu listesi, katılımcılara iki kez sunulmuş, bu duyguların her birini önce yukarı doğru karşılaştırmaların ardından ne sıklıkta yaşadıklarını, sonra da aşağı doğru karşılaştırmaların ardından ne sıklıkta yaşadıklarını belirtmeleri istenmiştir. Sorulara geçilmeden önce katılımcılara bir yönerge sunularak, gündelik hayatta herkesin hem yakın arkadaşlarıyla hem de tanıdıklarıyla sosyal karşılaştırmalar yapabildiği söylenmiş ve sonra “yakın arkadaş” ve “tanıdık” sözcükleri ile ne kast edildiği açıklanmıştır. Katılımcıların bir kısmından Facebook’taki yakın arkadaşlarıyla gerçekleştirdikleri sosyal karşılaştırmaları düşünerek soruları yanıtlaması istenirken, bir kısmından Facebook’taki tanıdıklarını düşünerek yanıtlamaları istenmiştir (Ek 2’de yönerge ve sorular görülebilir). Katılımcılar

duyguların her birini 5'li Likert derecelendirme ölçeği (1= hiç ya da neredeyse hiç, 5= neredeyse her zaman) üzerinden değerlendirmişlerdir.

### **3.3.1.2 Katılımcılar**

Yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular ölçeğinin verileri yaş ortalaması 21.28 ( $SS = 3.69$ ) olan 102 (54 kadın ve 46 erkek) öğrenciden, tanıdıklarla gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular ölçeğinin verileri ise yaş ortalaması 20.78 olan ( $SS = 2.34$ ) 99 (52 kadın ve 45 erkek) öğrenciden toplanmıştır.

### **3.3.1.3 İşlem**

Gündelik hayattaki sosyal kıyaslamaların ardından yaşanabilecek duyguların ön listesi, Bölüm 3.2.1.4'te anlatıldığı şekilde oluşturulmuş ve bu duyguların aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında ne sıklıkta yaşandığı hakkında veri toplanmıştır. Veriler, Uludağ Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde ders saatleri içinde sınıf ortamında toplanmıştır. Her bir veri toplama seansı ortalama on dakika sürmüştür. Katılım gönüllülük esasına dayalı olmuştur ve çalışma sonrasında katılımcılara kısa bir bilgilendirme yapılmıştır.

### **3.3.1.4 Bulgular**

Sosyal karşılaştırma duygularına ilişkin ortalama ve standart sapma bilgileri hesaplanmış ve Tablo 4'te verilmiştir. Duygular listesindeki her bir duygunun a) yakın arkadaşlarla yapılan yukarı doğru karşılaştırmaların ardından, b) tanıdıklarla yapılan yukarı doğru karşılaştırmaların ardından, c) yakın arkadaşlarla yapılan aşağı doğru karşılaştırmaların ardından ve d) tanıdıklarla yapılan aşağı doğru karşılaştırmaların ardından ortalama ne sıklıkta hissedildikleri en yüksekte en düşüğe doğru sıralanarak verilmiştir. Ayrıca, yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında yaşanan duyguların her birinin ne sıklıkta hissedildiğinin karşılaştırma hedefinin yakın arkadaş ve tanıdık oluşuna göre değişip değişmediği ve benzer biçimde aşağı doğru kıyaslamalar sonrasında yaşanan duyguların karşılaştırma hedefine göre değişip değişmediği bağlantısız örneklem için t-testi karşılaştırmaları ile incelenmiştir. Duyguların hissedilme düzeyinin, arkadaş grupları arasında farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Bonferroni düzeltmesi uygulanarak, anlamlılık düzeyinin .003 olmasına karar verilmiştir.

Tablo 4 incelendiğinde, yukarı doğru karşılaştırmalar ardından hissedilen duygular hakkında şunlar gözlenebilir: Hem tanıdıklarla, hem de yakın arkadaşlarla yapılan yukarı doğru karşılaştırmaların ardından en sık hissedilen duygu, sevinme duygusudur. Ancak sevinme duygusu, karşılaştırma hedefi yakın arkadaş olduğunda ( $O = 3.77$ ,  $SS = .97$ ), tanıdık olduğu duruma ( $O = 3.17$ ,  $SS = 1,16$ ) kıyasla daha yüksektir,  $t(199) = 3.98$ ,  $p < .001$ . Şaşırtıcı olmayan bir biçimde, yukarı doğru karşılaştırma sonrasında hissedilen duygular sıralamasının üstlerinde çoğunlukla olumlu duygular, altlarında ise olumsuz duygular yer almaktadır. Sıralamanın en üstündeki ilk dokuz duygu, karşılaştırma hedefi yakın arkadaş da olsa, tanıdık da olsa aynıdır: Sevinme (her iki listede de birinci sırada), cesaretlenme (yakın arkadaş listesinde 3., tanıdık listesinde 2. sırada), ilham alma (her iki listede de 4. sırada), umutlanma (her iki listede de 5. sırada), hırslanma (yakın arkadaş listesinde 6., tanıdık listesinde 3. sırada), hayranlık, imrenme ve kıskanma (her iki listede de sırasıyla 7., 8. ve 9. sırada). Bu duyguların yakın arkadaşlar ve tanıdıklarla karşılaştırmalar sonrasında hissedilme sıklıkları t-test analizleri ile karşılaştırıldığında, sevinmenin yanı sıra, gururlanmanın hissedilme sıklığının karşılaştırma hedefine göre anlamlı şekilde değiştiği gözlenmiştir  $t(199) = 4.74$ ,  $p < .001$ . Bu duygu tanıdıklara kıyasla, yakın arkadaşlarla kıyaslamaların sonrasında daha sık hissedilmektedir. Listenin 10. sırasında hangi duygunun yer aldığı, yakın arkadaşlar ve tanıdıklar için farklıdır (sırasıyla kaygı ve kızma). Kızma duygusu karşılaştırma hedefinin tanıdıklar olduğu durumda onuncu sırada yer alırken, kaygı duygusu ise karşılaştırma hedefi yakın arkadaşlar olduğunda onuncu sırada yer almıştır. Bu duyguların yakın arkadaşlar ve tanıdıklarla karşılaştırmalar sonrasında hissedilme sıklıkları t-test analizleri ile karşılaştırıldığında, kızma duygusunun hissedilme sıklığının karşılaştırma hedefine göre anlamlı şekilde değiştiği gözlenmiştir,  $t(199) = 3.24$ ,  $p < .001$ . Kızma duygusu yakın arkadaşlara kıyasla ( $O = 1.59$ ,  $SS = .96$ ), tanıdıklarla kıyaslamaların sonrasında ( $O = 2.07$ ,  $SS = 1,15$ ) daha sık hissedilmektedir. Sonuç olarak, ana çalışmada Facebook'taki sosyal karşılaştırmalar bağlamında incelenecek yukarı doğru karşılaştırma duygularının, bu ön çalışmada yakın arkadaşlar ve tanıdıklar için oluşturulan sıralamalarda ilk 10 sıraya giren duygular olması (yani her iki sıralamada benzer biçimde ilk dokuz sırada yer alan duygular ile, sıralamaların 10. sırasında yer alan kaygı ve kızgınlık duygularının olması), kararlaştırılmıştır. Tablo 4 incelendiğinde, aşağı doğru karşılaştırmalar ardından hissedilen duygular hakkında şunlar gözlenebilir: Yakın arkadaşlarla ve tanıdıklarla aşağı doğru

kıyaslamalar sonrasında hissedilen duygular en sık hissedilenden en az hissedilene doğru sıralandığında, ilk on sırada şu duygular yer alır: Sevinme, cesaretlenme, gururlanma, umutlanma, hırslanma, hayranlık, ilham alma, imrenme, utanma ve üzülmeye. Karşılaştırmanın yakın arkadaşlarla mı yoksa ve tanıdıklarla mı yapıldığı, sıralamada çok küçük farklar yaratır ve hangi duyguların ilk 10'da yer aldığı değişmez. Bu 10 duygunun sıralaması, yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında en çok hissedilen duyguların sıralamasıyla da benzeşmektedir. En önemli farklar şunlardır: Yukarı doğru karşılaştırma duyguları sıralamasında ilk 10 duygu içinde yer alan kıskançlık duygusu, aşağı doğru karşılaştırma duyguları sıralamasında ilk 10'da yer almamıştır ve yukarı doğru karşılaştırma duyguları sıralamasında ilk 10 duygu içinde yer almayan utanç duygusu aşağı doğru karşılaştırma duyguları listesinde ilk 10'a girmiştir. Literatürde utanç duygusu, yukarı doğru karşılaştırma duygusu olarak tanımlanmıştır, dolayısıyla bu çalışmadaki utanç duygusu ile ilgili sonuç şaşırtıcıdır. Şaşırtıcı başka sonuçlar da vardır: İlham alma ve imrenme duygularının sadece yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilmesi beklenirken, imrenme duygusunun aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular sıralamasındaki yeri tıpkı yukarı doğru karşılaştırmalar sıralamasındaki gibidir (8. sıra). Sonuçlara bakıldığında katılımcıların sosyal karşılaştırmalar sonrasında olumsuz duygular hissettiklerini beyan etmekten kaçındıkları, olumlu duygular hissettiklerini beyan etmeye eğilimli oldukları ve olumlu duygular hissetmek bağlamla uyuşmadığında bile (örneğin aşağı doğru karşılaştırma bağlamı ile ilham alma ve imrenme duygularının uyumsuzluğu gibi), bu duyguları hissettiklerini beyan etmelerinin mümkün olabildiği görülmektedir. Sonuç olarak, ana çalışmada Facebook'taki sosyal karşılaştırmalar bağlamında incelenecek olan aşağı doğru karşılaştırma duygularının, bu ön çalışmada hem yakın arkadaşlarla hem de tanıdıklarla yapılan aşağı doğru sosyal karşılaştırmaların ardından en sık hissedildiği beyan edilen 10 duygu olması kararlaştırılmıştır.

Tablo 4 Yakın Arkadaş ve Tanıdıklarıyla Yapılan Aşağı ve Yukarı Doğru Sosyal Karşılaştırmaların Ardından Hissedilen Duygulara İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Bilgileri: Duygular Ortalama Değerlere Göre Sıralandıklarında Sıralamadaki Yerleri

	Yakın Arkadaşlarla Yapılan Yukarı Doğru Karşılaştırma Duygularına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Bilgileri			Tanıdıklarıyla Yapılan Yukarı Doğru Karşılaştırma Duygularına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Bilgileri		
	Sıra	O	SS	Sıra	O	SS
Sevinme	1	3.77	.97	1	3.17	1.16
Gururlanma	2	3.55	1.11	6	3.11	1.08
Cesaretlenme	3	3.49	1.00	2	3.03	1.18
İlham alma	4	3.12	1.05	4	2.92	1.16
Umutlanma	5	2.95	1.18	5	2.86	1.15
Hırslanma	6	2.91	1.28	3	2.82	1.08
Hayranlık	7	2.88	1.13	7	2.61	1.04
İmrenme	8	2.73	1.25	8	2.53	1.07
Kıskanma	9	1.89	.89	9	2.16	1.14
Kaygı	10	1.69	.93	14	2.07	1.15
Adaletsizlik	11	1.68	.87	13	2.05	1.07
Üzülme	12	1.62	.85	12	2.05	1.03
Kızma	13	1.59	.96	10	1.98	1.20
Utanma	14	1.58	.80	11	1.90	.97
Gücenme	15	1.39	.71	15	1.80	.92
Değersizlik	16	1.37	.77	16	1.61	.96
Korku	17	1.34	.72	17	1.52	.80
Küçümseme	18	1.29	.67	18	1.40	.70
	Yakın Arkadaşlarla Yapılan Aşağı Doğru Karşılaştırma Duygularına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Bilgileri			Tanıdıklarıyla Yapılan Aşağı Doğru Karşılaştırma Duygularına İlişkin Ortalama ve Standart Sapma Bilgileri		
	Sıra	X	SS	Sıra	X	SS
Sevinme	1	3.40	1.30	1	3.61	1.03
Cesaretlenme	2	3.33	1.15	2	3.48	1.07
Gururlanma	3	3.27	1.09	3	3.38	1.15
Umutlanma	4	2.70	1.30	5	3.09	1.21
Hırslanma	5	2.54	1.41	4	3.08	1.16
Hayranlık	6	2.26	1.30	6	2.32	1.10
İlham alma	7	2.21	1.21	7	2.30	1.20
İmrenme	8	1.87	1.24	8	1.93	1.12
Utanma	9	1.72	1.02	9	1.92	1.05
Üzülme	10	1.64	.90	10	1.91	.93
Kaygı	11	1.58	.92	11	1.84	.90
Küçümseme	12	1.53	1.00	16	1.64	.79
Kızma	13	1.41	.75	14	1.62	1.00
Adaletsizlik	14	1.39	.73	13	1.59	1.00
Korku	15	1.35	.70	12	1.57	.90
Gücenme	16	1.32	.68	15	1.54	.93
Kıskanma	17	1.29	.71	17	1.36	.75
Değersizlik	18	1.15	.45	18	1.26	.63

## IV. BÖLÜM

### 4. ANA ÇALIŞMA

#### 4.1 YÖNTEM

Tezin bu bölümünde, pek çok kişinin gündelik yaşamında sıklıkla yer verdiği Facebook etkinliklerinin bu kişilerin hayat tatmini ve depresyon düzeyleri üzerinde bir rolü olup olmadığı, kişilerin neden ve nasıl Facebook etkinliklerinde bulduklarının sosyal karşılaştırma süreçleri ile açıklanıp açıklanamayacağı gibi sorulara cevap aramak üzere Uludağ Üniversitesi öğrencilerinden toplanan veriler üzerinden yürütülen bir çalışma sunulmuştur.

##### 4.1.1 Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama işlemi aşağıda psikometrik özellikleri belirtilen ölçüm araçları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Aktarılacak ölçüm araçları sırasıyla şunlardır: Demografik Bilgi Formu, Facebook Kullanım Etkinlikleri Ölçeği, Facebook'ta Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeği, Facebook'ta Gerçekleştirilen Yukarı ve Aşağı Doğru Karşılaştırmalar Sonrasında Hissedilen Duygular Ölçeği, Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği, Rosenberg Özgüven Ölçeği, Hayat Tatmini Ölçeği, Sürekli Depresyon Envanteri ve Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği. Formlarda yer alan ölçüm araçlarından bazıları (Facebook Kullanım Etkinlikleri Ölçeği, Facebook'ta Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeği ve Facebook'ta Gerçekleştirilen Yukarı ve Aşağı Doğru Karşılaştırmalar Sonrasında Hissedilen Duygular Ölçeği) Facebook'taki yakın arkadaşlar ya da tanıdıklar düşünülerek yanıtlanmıştır. Bu nedenle çalışmada kullanılmak üzere iki farklı form hazırlanmıştır. Anketteki ölçeklerin her birinin amacı, yapısı, içerikleri ve psikometrik nitelikleri ile ilgili bilgiler her bir ölçeğe ait başlık altında verilmiştir.

##### 4.1.1.1 Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet ve Facebook kullanım durumlarıyla ilgili bilgileri edinmek amacıyla demografik bilgi formu hazırlanmıştır. Bu form Ek 4'te görülebilir.

#### 4.1.1.2 Facebook Kullanım Etkinlikleri Ölçeği

Katılımcılara aktif ve pasif Facebook kullanım etkinlikleriyle ilgili bir takım ifadeler sunularak, bu ifadelerdeki etkinliklerin her birisini ne sıklıkta gerçekleştirdikleri sorulmuştur. Sunulan ifadeler farklı katılımcılar tarafından yakın arkadaşlar için ya da tanıdıklar için değerlendirilmiştir. Toplam 14 madde, 5'li Likert derecelendirme ölçeği (1= neredeyse hiç, 5= neredeyse her gün) üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeğin yakın arkadaşlarla ve tanıdıklarla gerçekleştirilen Facebook kullanım etkinlikleri olmak üzere iki farklı formu geliştirilmiştir. Bu formların bir örneği Ek 5'te görülebilir. Her iki formu yanıtlayanların verileri üzerinde ayrı ayrı faktör analizleri uygulanmıştır. Sonuçta, hem yakın arkadaşlar formu üzerinde yapılan analizler, hem de tanıdıklar formu üzerinde yapılan analizler ölçeğin dört faktörlü bir yapı sergilediğini göstermiştir. Bu faktörler şunlardır:

*Pasif Facebook kullanımı:* Facebook'taki başkalarının paylaşımlarının tüketilmesiyle ilgili etkinlikleri içerir. Toplam beş maddeden oluşur: Facebook'taki haber akışında tanıdıkların/yakın arkadaşların paylaştığı gönderileri incelemek, onlara tıklamak, onları beğenmek, tanıdıkların/yakın arkadaşların gönderilerini bildirimler aracılığıyla takip etmek ve tanıdıkların/yakın arkadaşların Facebook profillerini incelemek. Bu alt ölçeğin Cronbach alfa'sı tanıdıklar için .76, yakın arkadaşlar için .79 olarak hesaplanmıştır.

*Genel aktif Facebook kullanımı:* Kişinin kendi ürettiği yazılı veya görsel mesajları Facebook'ta başkalarının izleyebileceği şekilde sunduğu etkinlikleri içerir. Toplam dört maddeden oluşur: Facebook'taki tanıdıkların/yakın arkadaşların profillerinde gönderiler paylaşmak, kişinin kendi profiline tanıdıklarından/yakın arkadaşlarından gelen gönderileri beğenmek ve/veya onlara yorum yapmak, Facebook'taki tanıdıkların/yakın arkadaşların haber akışında paylaştıkları gönderilere yorum yapmak, Facebook'taki tanıdıkları/yakın arkadaşları kişinin kendi profilinde paylaştığı gönderilerde etiketlemek. Bu alt ölçeğin Cronbach alfa'sı tanıdıklar için .77, yakın arkadaşlar için .72 olarak hesaplanmıştır.

*Özel aktif Facebook kullanımı:* Facebook'un sınırlı sayıda kişi arasında karşılıklı mesaj aktarımı için kullanımına dair etkinlikleri içerir. İki maddeden oluşur: Facebook'taki tanıdıklarla/yakın arkadaşlarla yazışmak/chatleşmek ve Facebook'taki tanıdıklara/yakın arkadaşlara özel mesaj göndermek. Bu alt ölçeğin Cronbach alfa'sı tanıdıklar için .76, yakın arkadaşlar için .79 olarak hesaplanmıştır.



*Sosyal arayış:* Kişinin Facebook ağındaki arkadaş sayısını artırmaya yönelik etkinliklerdir. Üç maddeden oluşur: Facebook'taki tanıdıklara/yakın arkadaşlara arkadaşlık isteği göndermek, Facebook tarafından önerilen tanıdıkları/yakın arkadaşları arkadaş listesine eklemek, Facebook'taki tanıdıklarını/yakın arkadaşlarını arkadaş listesine eklemek için araştırmak. Bu alt ölçeğin Cronbach alfa'sı tanıdıklar için .77, yakın arkadaşlar için .83 olarak hesaplanmıştır.

Ölçeğin tanıdık ve yakın arkadaş versiyonlarına uygulanan faktör analizlerine ilişkin bulgular Ek 13'te incelenebilir.

#### **4.1.1.3 Facebook'ta Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeği**

Katılımcıların Facebook'ta ne sıklıkta yukarı ve aşağı doğru kıyaslamalarda bulduklarını belirlemek üzere hazırlanmıştır. Bu ölçekte katılımcılardan Facebook'ta mutluluk, başarı ve fiziksel çekicilik açısından yukarı doğru ve aşağı doğru kıyaslamaları ne sıklıkta yaptıklarını 5'li Likert derecelendirme ölçeği (1= hiç ya da neredeyse hiç, 5= neredeyse her zaman) üzerinde değerlendirilmeleri istenmiştir. Sunulan ifadeler farklı katılımcılar tarafından yakın arkadaşlar için ya da tanıdıklar için değerlendirilmiştir. Yakın arkadaş ve tanıdık ayrımının katılımcılar tarafından net olarak anlaşılabilmesi için yönergede şu bilgi verilmiştir:

Yakın arkadaşlar: Duygusal yakınlığımızın yüksek ve davranışlarımızın samimi olduğu arkadaşlar.

Tanıdıklar: Duygusal yakınlığımızın daha düşük ve davranışlarımızın daha resmî olduğu kişiler.

Ölçeği oluşturan 6 madde, tanıdık ve yakın arkadaş örneklemelerinde ayrı ayrı faktör analizine tabi tutulmuş ve her iki örnekte de iki faktörlü birer yapı elde edilmiştir: Mutluluk, başarı ve fiziksel görünüm açısından yukarı doğru karşılaştırma yapma sıklıkları bir faktör altında, aynı açılardan aşağı doğru karşılaştırma yapma sıklıkları başka bir faktör altında toplanmıştır. Facebook'ta Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeği' nin yönergesi ve maddeleri Ek 6'da görülebilir.

Güvenilirlik analizleri sonucunda, yukarı doğru karşılaştırma yapma sıklığı alt ölçeğinin Cronbach alfa değerinin tanıdık örnekleminde .79, yakın arkadaş örnekleminde .72 olduğu; aşağı doğru karşılaştırma yapma sıklığı alt ölçeğinin Cronbach alfa değerinin ise tanıdık örnekleminde .81, yakın arkadaş örnekleminde .78 olduğu bulunmuştur.

#### 4.1.1.4 Facebook'ta Gerçekleştirilen Yukarı ve Aşağı Doğru Karşılaştırmalar Sonrasında Hissedilen Duygular Ölçeği

Yukarı ve aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular ölçeği, kişilerin çeşitli duyguları,

- a) Facebook'taki, kendilerinden çeşitli açılardan daha iyi durumda gördükleri
- b) Facebook'taki, kendilerinin çeşitli açılardan onlardan daha iyi durumda olduklarını gördükleri,

yakın arkadaşlarıyla/tanıdıklarıyla kendilerini karşılaştırdıklarında bir takım duyguları ne sıklıkta hissettiklerini 5'li Likert ölçeği (1= hiç ya da neredeyse hiç, 5= neredeyse her zaman) üzerinde işaretledikleri bir değerlendirmedir. Sunulan duygular farklı katılımcılar tarafından yakın arkadaşlar için ya da tanıdıklar için değerlendirilmiştir. Ölçek formu Ek 7'de görülebilir. Katılımcılardan aşağı doğru karşılaştırmalardan sonra ne sıklıkta hissettiklerini belirtmeleri istenen duygular, ön çalışmada kararlaştırılan duygulardır. Aşağı doğru ve yukarı doğru karşılaştırma duygularının hepsi bir arada faktör analizine tabi tutulmuş ve tüm bu duyguların aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumlu ve olumsuz duygular, yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumlu ve olumsuz duygular olmak üzere dört faktöre ayrıldığı görülmüştür. Yakın arkadaşlar ve tanıdıklar örneklemelerinden gelen verilere ayrı ayrı uygulanan faktör analizlerinin sonuçları Ek 15'te verilmiştir. Sonuç olarak, bu ölçek, her katılımcı için dört ayrı puanın hesaplanmasında kullanılmıştır:

*Aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygular:* Kişilerin çeşitli açılardan kendilerinin onlardan daha iyi durumda olduklarını gördükleri yakın arkadaşlarına veya tanıdıklarına yönelik hissettikleri gururlanma, sevinme, cesaretlenme, umutlanma, hayranlık ve hırslanma duyguları. Bu alt ölçeğin Cronbach alfa değeri, tanıdık örnekleminde .92, yakın arkadaş örnekleminde .88'dir.

*Aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygular:* Kişilerin çeşitli açılardan kendilerinin onlardan daha iyi durumda olduklarını gördükleri yakın arkadaşlarına veya tanıdıklarına yönelik hissettikleri üzülmeye ve utanma duyguları. Bu alt ölçeğin Cronbach alfa değeri, tanıdık örnekleminde .67, yakın arkadaş örnekleminde .61'dir.

*Yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygular:* Kişilerin çeşitli açılardan kendilerinden daha iyi durumda olduklarını gördükleri yakın arkadaşlarına veya tanıdıklarına yönelik hissettikleri ilham alma, imrenme, gururlanma, sevinme, cesaretlenme, umutlanma, hayranlık ve hırslanma duyguları. Bu alt ölçeğin Cronbach alfa değeri, tanıdık örnekleminde .87, yakın arkadaş örnekleminde .88'dir.

*Yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygular:* Kişilerin çeşitli açılardan kendilerinden daha iyi durumda olduklarını gördükleri yakın arkadaşlarına veya tanıdıklarına yönelik hissettikleri kıskanma, kızma ve kaygılanma duyguları. Bu alt ölçeğin Cronbach alfa değeri, tanıdık örnekleminde .83, yakın arkadaş örnekleminde .78'dir.

#### **4.1.1.5 Diğerini Kendi Benliğine Katma Ölçeği**

Diğerleriyle algılanan duygusal yakınlığın ölçümünde kullanılan bir ölçüm aracı Aron ve Aron (1992: 597-605) tarafından geliştirilmiştir. Algılanan yakınlık ölçümü, Venn şemasına benzer iki dairenin birbiriyle kesişiminin değiştiği yedi görselden birisinin seçimiyle gerçekleştirilmektedir. İlk daireler "ben" olarak adlandırılırken, ikinci dairelerde hedef kişinin sıfatı yer almaktadır. Ölçeğin diğer ölçeklerle uyum geçerliği şöyledir: İlişki Yakınlığı Ölçeği ( $r = .22$ ) ve Sternberg Yakınlık ölçeği ( $r = .45$ ) (Aron ve Aron, 1992: 600). Ölçek formu Ek 8'de görülebilir.

#### **4.1.1.6 Rosenberg Özgüven Ölçeği**

Rosenberg (1979) tarafından geliştirilen Rosenberg Özgüven Ölçeği, bireylerin özgüven düzeylerinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır (Korkmaz, 1996: 47-48). 10 maddeden oluşan ölçek, Korkmaz (1996: 56-78) tarafından Türkçe'ye çevrilerek Türk katılımcılara uygulanmıştır. Katılımcılar maddeleri 4'lü Likert derecelendirme ölçeği (1= çok yanlış, 4= çok doğru) üzerinden değerlendirmektedirler. Türkiye'de gerçekleştirilen geçmiş çalışmalarda, ölçeğin Cronbach alfa katsayısının .54 ve .75 arasında değiştiği bulunmuştur (Çuhadaroğlu, 1986; akt., Korkmaz, 1996: 51; Korkmaz, 1996: 60). Bu tez kapsamında ölçeğin güvenilirliği tanıdık örneklemin için .85, yakın arkadaş örneklemin için .87 bulunmuştur. Ölçek formu Ek 9'da görülebilir.

#### **4.1.1.7 Hayat Tatmini Ölçeği**

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985: 72) tarafından geliştirilen Hayat Tatmini Ölçeği, bireylerin hayat tatmini düzeylerinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır (akt., İmamoğlu ve Beydoğan, 2011: 279). Ölçek, İmamoğlu (2004) tarafından Türkçe'ye çevrilerek, Türk katılımcılara uygulanmıştır (akt., İmamoğlu ve Beydoğan, 2011: 279). 5'li Likert derecelendirme ölçeği (1= hiç uygun değil, 5= tamamen uygun) üzerinden değerlendirilen toplam 5 madde yer almaktadır. Maddelere örnek olarak, "Hayatımdan memnunum." verilebilir. Geçmiş çalışmalarda, ölçeğin Cronbach alfa katsayısının .76 ve .88 aralığında değiştiği bulunmuştur (İmamoğlu, 2004; akt., İmamoğlu ve Beydoğan, 2011: 279; İmamoğlu ve Beydoğan, 2011: 279). Bu tez kapsamında ölçeğin güvenilirliği tanıdık örnekleme için .81, yakın arkadaş örnekleme için .82 bulunmuştur. Ölçek formu Ek 10'da görülebilir.

#### **4.1.1.8 Sürekli Depresyon Envanteri**

Spielberger, Lee, Reheiser ve Brunner (2003: 222-223) tarafından geliştirilen Sürekli Depresyon Envanteri, bireylerin genel olarak sahip oldukları (sürekli) depresyon düzeylerinin değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. Ölçeğin Türkçe'ye çevirisi, Özer ve Özer (2006: 211) tarafından gerçekleştirilmiştir ve Türk katılımcılara uygulanmıştır. 10 maddeden oluşan ölçekte, "Güvende hissediyorum." gibi kişilerin genelde kendilerini nasıl hissettiklerine dair ifadeler yer almaktadır. Maddeler, 4'lü Likert derecelendirme ölçeği (1= hemen hiçbir zaman, 4= hemen her zaman) üzerinden değerlendirilmektedir. Bir çalışmada, ölçeğin Cronbach alfa katsayısının .96 olduğu saptanmıştır (Özer ve Özer, 2006: 211-214). Bu tez kapsamında ölçeğin güvenilirliği tanıdık örnekleme için .87, yakın arkadaş örnekleme için .86 bulunmuştur. Ölçek formu Ek 11'de görülebilir.

#### **4.1.1.9 Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği**

Gibbons ve Buunk (1999: 132-135) tarafından geliştirilen Sosyal Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği, bireylerin sosyal karşılaştırma eğilimlerinin, yani sosyal karşılaştırmalarda bulunma sıklıklarının değerlendirilmesinde kullanılmaktadır. 11 maddeden oluşan ölçek, Teközel (2000: 37-43) tarafından Türkçe'ye çevrilerek Türk katılımcılara uygulanmıştır. Maddelere örnek olarak, "Hayatta ne kadar başarılı olduğum konusunda çoğu zaman kendimi başka insanlarla karşılaştırırım." verilebilir. Katılımcılar maddeleri 5'li Likert derecelendirme ölçeği (1= kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) üzerinden değerlendirmektedirler. Amerika ve Hollanda örneklemleriyle

gerçekleştirilen bir çalışmanın sonucunda ölçeğin Cronbach alfa katsayısının bu iki örneklem için sırasıyla .78 ve .85 olduğu bulunmuştur (Gibbons ve Buunk, 1999: 132). Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada ise Cronbach alfa katsayısının .82 olduğu bulunmuştur (Teközel, 2000: 39). Bu tez kapsamında ölçeğin güvenilirliği tanıdık örnekleme için .78, yakın arkadaş örnekleme için .81 bulunmuştur. Ölçek formu Ek 12’de görülebilir.

#### **4.1.2 Katılımcılar**

Çalışmaya Uludağ Üniversitesinde öğrenim gören 319 öğrenci (165 kadın ve 140 erkek) katılmıştır. Katılımcıların 165’i Facebook’taki tanıdıklar için (85 kadın ve 71 erkek), 154’ü Facebook’taki yakın arkadaşlar için (80 kadın ve 69 erkek) hazırlanan ankete katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması tanıdık örnekleminde 20.56 ( $SS= 2.15$ ), yakın arkadaş örnekleminde 20.72’dir ( $SS= 2.48$ ). Örneklemelerin Facebook kullanımlarıyla ilgili bilgileri Tablo 5’te verilmiştir.

Yakın arkadaş ve tanıdık örneklemelerinin Facebook kullanım özellikleri açısından birbirlerinden anlamlı düzeyde farklı olup olmadıklarını incelemek üzere ki kare bağlantısızlık analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda iki grup arasında Facebook kullanım süresi ( $\chi^2(4) = 1.13, p = .90$ ), Facebook’u son kullanma zamanı ( $\chi^2(4) = 2.90, p = .57$ ), Facebook’ta geçirilen süre ( $\chi^2(6) = 2.86, p = .83$ ) ve Facebook hesabını dondurmaya düşünme durumu ( $\chi^2(1) = 1.58, p = .21$ ) açısından farklılaşma olmadığı saptanmıştır.

Tablo 5 Facebook Kullanım Bilgileri

	Tanıdıklar örnekleme (164<=n<=165)		Yakın arkadaşlar örnekleme (153<=n<=154)	
	SS	Frekans	SS	Frekans
Ne kadar süredir Facebook kullanıyorsunuz?	1.07		1.70	
1-6 ay arası		6		8
6 ay- 1 yıl arası		8		10
2-3 yıl arası		18		19
4-5 yıl arası		42		37
6 yıl ya da daha fazla		90		80
Facebook'u en son ne zaman kullandınız?	.87		.94	
Bugün		97		91
Dün-birkaç gün önce		55		44
Birkaç hafta önce		5		10
1 ay önce		2		3
5 ay önce		5		5
Facebook'ta bir günde ne kadar vakit geçiriyorsunuz?	1.32		1.24	
10 dakikadan daha az		34		26
10-30 dakika arası		48		50
30 dakika-1 saat arası		37		37
1-2 saat arası		31		29
2-3 saat arası		8		8
3 saatten daha fazla		6		3
Son iki hafta içinde Facebook hesabınızı dondurmaya hiç düşündünüz mü?	.43		.46	
Evet		40		47
Hayır		125		107

#### 4.1.3 İşlem

Araştırma verileri, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nden etik izin alınmasının ardından, Uludağ Üniversitesi'nin çeşitli bölümlerinde ders saatleri içinde sınıf ortamında toplanmıştır. Etik kurul izin belgesi, Ek 16'da görülebilir. Her bir veri toplama seansı ortalama yarım saat sürmüştür. Katılımcılara ilk olarak çalışmanın kimin tarafından yapıldığı, kaç dakika süreceği, çalışmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu ve elde edilen bulguların yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağını belirten bir bilgilendirilmiş gönüllü olur formu sunulmuştur. Bilgilendirilmiş gönüllü olur formu Ek 3'te görülebilir. Bilgilendirmenin ardından katılımcılara hazırlanan formlar sunulmuştur.

## 4.2 BULGULAR

### 4.2.1 Başlangıç Analizleri

Tüm değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları, verilen en düşük ve en yüksek yanıtlara ilişkin bilgiler Tablo 6'da sunulmuştur. Çalışmada incelenen değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak üzere gerçekleştirilen korelasyon analizleri sonuçları Tablo 7 üzerinden incelenebilir.

Tablo 6 Çalışmadaki Değişkenlerin Tanıdıklar ve Yakın Arkadaşlar Örneklemelerindeki Ortalamaları, Standart Sapmaları, Alınan En Düşük ve En Yüksek Değerler

	Tanıdıklar (161<=n<=165)				Yakın arkadaşlar (151<=n<=154)			
	Ortalama	SS	En düşük	En yüksek	Ortalama	SS	En Düşük	En yüksek
<b>Facebook Kullanımı</b>								
-Pasif	2.73	.66	1.20	4.80	2.91	.67	1.00	4.60
-Genel Aktif	1.92	.69	1.00	4.75	2.27	.66	1.00	4.00
-Özel Aktif	2.34	.90	1.00	4.50	2.66	.93	1.00	5.00
-Sosyal Arayış	2.09	.77	1.00	4.00	2.27	.84	1.00	4.33
<b>Facebook'ta Sosyal Kıyaslama Yapma Sıklığı</b>								
-Yukarı	2.31	.87	1.00	5.00	2.33	.79	1.00	33
-Aşağı	2.32	.87	1.00	5.00	2.35	.75	1.00	33
<b>Facebook'taki Yukarı Doğru Kıyaslamaların Ardından Yaşanan Duygular</b>								
-Olumlu	2.42	.69	1.00	4.00	2.89	.81	1.13	4.63
-Olumsuz	1.99	.93	1.00	4.33	1.81	.82	1.00	4.33
<b>Facebook'taki Aşağı Doğru Kıyaslamaların Ardından Yaşanan Duygular</b>								
-Olumlu	2.83	1.00	1.00	5.00	2.84	.86	1.00	5.00
-Olumsuz	1.83	.82	1.00	4.00	1.79	.74	1.00	4.50
<b>Bireysel Değişkenler</b>								
-Özgüven	2.96	.49	1.30	4.00	2.97	.50	1.80	4.00
-SKY	3.31	.57	1.36	4.36	3.32	.59	1.73	4.36
-Hayat Tatmini	2.95	.78	1.20	5.00	2.94	.75	1.00	4.80
-Depresyon	2.68	.44	1.60	4.00	2.17	.40	1.10	3.20
-Psikolojik Yakınlık (YA)	4.50	1.67	1.00	7.00	4.36	1.79	1.00	7.00
-Psikolojik Yakınlık (T)	2.13	1.37	1.00	7.00	1.93	1.22	1.00	7.00

Kısaltmalar: SKY: Sosyal Karşılaştırma Yönelimi, YA: Yakın Arkadaş, T : Tanıdık

Tablo 7 Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>Facebook Kullanımı</b>																
(1) Pasif	-	.50***	.27***	.39***	.39***	.12	.36***	.38***	.29***	.10	-.01	.20*	.11	-.07	.18*	.30***
(2) Genel Aktif	.36***	-	.48***	.38***	.14	.21**	.30***	.24**	.08	.26***	-.02	.06	.24**	-.13	.20*	.38***
(3) Özel Aktif	.20*	.17*	-	.30***	.15	.09	.20*	.15*	.09	.14	.11	.02	.13	-.13	.25***	.33***
(4) Sosyal Ara.	.21**	.22**	.16	-	.18*	.20*	.26***	.22**	.12	.32***	-.01	.18*	.04	-.04	.07	.08
<b>Facebook'ta Sosyal Kıyaslama Yapma Sıklığı</b>																
(5)Yukarı	.39***	.09	.13	.01	-	.36***	.26***	.34***	.33***	.13	-.29***	.33***	-.16*	.07	.01	.02
(6)Aşağı	.29***	.12	.02	.11	.64***	-	.22**	.19*	.32***	.18*	.16*	.11	.12	-.26***	.24**	.18*
<b>Facebook'taki Yukarı Doğru Kıyaslamaların Ardından Yaşanan Duygular</b>																
(7) Olumlu	.28***	.18*	.26***	-.05	.37***	.27***	-	.19*	.50***	.27***	.20*	.18*	.26***	-.35***	.08	.19*
(8) Olumsuz	.14	.11	-.04	.16*	.23**	.15	-.21**	-	.28***	.31***	-.34***	.15	-.27***	.27***	.10	.05
<b>Facebook'taki Aşağı Doğru Kıyaslamaların Ardından Yaşanan Duygular</b>																
(9) Olumlu	.28***	.15	.13	.13	.42***	.38***	.40**	.27***	-	.02	.14	.25***	.15*	-.24**	.12	.20*
(10) Olumsuz	.14	.18*	.24**	-.02	.28***	.14	.30***	.20*	.17*	-	-.16*	-.04	-.01	-.02	.01	.03
<b>Bireysel Değişkenler</b>																
(11) Özgüven	-.11	.01	-.10	-.13	-.30***	-.11	.14	-.40***	-.04	-.23**	-	-.09	.46***	-.61***	.12	.25***
(12) SKY	.30***	.11	.13	.05	.36***	.27***	.27***	.13	.30***	.12	-.17*	-	-.10	.09	.08	-.05
(13)Hayat Tat.	-.10	.06	.05	-.15	-.20*	-.04	.17*	-.29***	-.01	-.06	.57***	-.10	-	-.57***	.11	.29***
(14) Depresyon	.12	-.05	.01	.08	.20*	.04	-.23**	.33***	-.06	.16*	-.65***	.07	-.59***	-	-.06	-.15*
(15) Psikolojik Yakınlık (YA)	.23**	.21*	.28***	-.02	-.01	-.04	.20*	-.08	.03	.13	.15	.17*	.04	-.04	-	.35***
(16) Psikolojik Yakınlık (T)	.14	-.10	-.04	-.03	-.04	.05	-.01	-.01	.13	.05	.12	.08	-.01	-.03	.15	-

Not. Diyagonalın alt yarısında yakın arkadaş örneklemindeki, üst yarısında ise tanıdıklar örneklemindeki korelasyon değerleri verilmiştir.

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

Kısaltmalar: Sosyal Ara. : Sosyal Arayış, SKY: Sosyal Karşılaştırma Yönelimi, Hayat Tat. :Hayat Tatmini, YA: Yakın Arkadaş, T : Tanıdık



## 4.2.2 Facebook Kullanım Etkinliklerinin Gerçekleştirilme Düzeyine İlişkin Analizler

Birinci ve ikinci araştırma sorusunu yanıtlamak üzere, çeşitli Facebook etkinliklerinden her birinin, kullanıcılar tarafından yakın arkadaşlarıyla iletişimde ve tanıdıklarıyla iletişimde kullanılma sıklıklarını karşılaştırmak amacıyla 4 tür Facebook kullanım etkinliğinin (pasif, genel aktif, özel aktif ve sosyal arayış) katılımcılar içi değişken ve arkadaşlık türünün (yakın arkadaş veya tanıdık) katılımcılar arası değişken olduğu bir 4x2 çok faktörlü varyans analizi uygulanmıştır. Analizler öncesi varyans homojenliği varsayımı için incelenen Levene testi sonuçları, hiçbir bağımlı değişken için gruplar arasında anlamlı varyans farklılıklarının olmadığını göstermiştir. Her bir bağımlı değişkenin Levene testi sonucu şu şekildedir: Pasif kullanım ( $F_{1,316} = .01, p = .91$ ), genel aktif kullanım ( $F_{1,316} = .16, p = .69$ ), özel aktif kullanım ( $F_{1,316} = .01, p = .92$ ) ve sosyal arayış ( $F_{1,316} = 1.17, p = .28$ ).

Değişkenlerin temel etkisini belirlemek üzere Bonferroni yöntemi tercih edilmiştir. Test sonucunda, farklı türdeki etkinlikleri gerçekleştirme sıklıklarının birbirinden anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür [ $F_{(3-948)} = 82.86, p < .001$ ]. Dört kullanım türü arasından pasif Facebook kullanımı ( $\bar{X} = 2.82, SS = .04$ ), genel aktif kullanımdan ( $\bar{X} = 2.10, SS = .04$ ), özel aktif kullanımdan ( $\bar{X} = 2.50, SS = .05$ ) ve sosyal arayıştan ( $\bar{X} = 2.18, SS = .05$ ) anlamlı biçimde daha fazla gerçekleştirilmektedir. Özel aktif kullanımın ( $\bar{X} = 2.50, SS = .05$ ) sosyal arayıştan ( $\bar{X} = 2.18, SS = .05$ ) ve genel aktif kullanımdan ( $\bar{X} = 2.10, SS = .04$ ), anlamlı biçimde daha fazla tercih edildiği görülmektedir. Facebook kullanım etkinliklerinin gerçekleştirilme sıklığının, yakın arkadaşlar ve tanıdıklar arasında farklılaşmadığı görülmüştür [ $F_{(3-948)} = 1.57, p = .20$ ].

Tablo 8 Facebook Kullanım Etkinliklerine İlişkin Çok Faktörlü Varyans Analizi Tablosu

Varyans kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	P	$\eta^2 p$
Etkinlik türünün etkisi	104.28	3	34.76	81.86	.00	.21
Ortak etki	2.00	3	.67	1.57	.20	.01
Hata	402.55	948	.43			
Örnekleme	20.29	1	20.29	18.26	.06	.01
Hata	351.20	316	1.11			

### 4.2.3 Facebook Kullanım Etkinlikleri ile Kullanıcıların Hayat Tatmini ve Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Facebook kullanım etkinlikleri ile hayat tatmini ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkileri belirlemek üzere ortaya atılan araştırma sorularını (Soru 3, Soru 4 ve Soru 5) yanıtlamak üzere korelasyon analizleri incelenmiştir (Tablo 7). Buna göre, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen Facebook etkinliklerinin sıklığı, ne hayat tatmini ile, ne de depresyon düzeyi ile ilişkilidir. Tanıdıklarla gerçekleştirilen Facebook etkinlikleri içerisinde, genel aktif Facebook kullanımının hayat tatmini ile pozitif ilişkisi olduğu görülmüştür ( $r = .24, p < .05$ ). Bu ilişkiyi daha detaylı incelemek üzere, Facebook etkinlik türlerinin hayat tatmini ve depresyonla korelasyonu kadın ve erkekler için ayrı ayrı hesaplanmıştır (Tablo 9). Genel aktif Facebook kullanımının hayat tatmini üzerinde olumlu etkisinin sadece erkeklerde anlamlı olduğu görülmüştür ( $r = .31, p < .01$ ). Ayrıca, kadın ve erkekler için ayrı ayrı incelendiğinde, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen özel aktif Facebook etkinliklerinin depresyonla anlamlı ilişkileri saptanmıştır. Depresyonun özel aktif Facebook kullanımıyla ilişkisi kadınlarda pozitif ( $r = .26, p < .05$ ), erkeklerde negatiftir ( $r = -.23, p < .05$ ). Pasif Facebook kullanımının hayat tatmini ile negatif ilişkisinin sadece erkeklerde anlamlı olduğu görülmüştür ( $r = -.24, p < .05$ ).

Tablo 9 Tanıdıklar ve Yakın Arkadaşlar Örneklemelerindeki Kadın ve Erkeklerde Facebook Kullanım Etkinliklerinin Hayat Tatmini ve Depresyon ile İlişkileri

Değişkenler	TANIDIKLAR		YAKIN ARKADAŞLAR	
	Hayat Tatmini	Depresyon	Hayat Tatmini	Depresyon
Pasif Facebook Kullanımı				
Kadın	.10	-.05	.02	.07
Erkek	.07	-.08	-.24*	.18
Genel Aktif Facebook Kullanımı				
Kadın	.13	-.09	-.05	-.02
Erkek	.31**	-.18	.16	-.10
Özel Aktif Facebook Kullanımı				
Kadın	.14	-.09	-.05	.26*
Erkek	.16	-.20	.15	-.23*
Sosyal Arayış				
Kadın	-.03	.06	-.15	.07
Erkek	.06	-.10	-.18	.05

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

#### 4.2.4 Facebook Kullanıcılarının Hayat Tatmini ve Depresyon Düzeylerini Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Altıncı ve yedinci araştırma sorusunu yanıtlamak üzere korelasyon analizleri incelendiğinde, yakın arkadaşlar örnekleminde, yukarı doğru karşılaştırma yapma sıklığının, hayat tatmini ile negatif ( $r = -.20, p < .05$ ), depresyon ile pozitif ( $r = .20, p < .05$ ) yönde ilişkili olduğu görülmektedir. Yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında yaşanan olumlu duygular hayat tatmini ile pozitif ( $r = .17, p < .05$ ), depresyonla negatif ( $r = -.23, p < .001$ ) ilişkilidir. Olumsuz duygular ise, hayat tatmini ile negatif ( $r = -.29, p < .001$ ), depresyonla pozitif ( $r = .33, p < .001$ ) ilişkilidir. Yakın arkadaş örnekleminde görülen bu ilişkilerin hemen hepsi, benzer biçimde tanıdıklar örnekleminde de görülmektedir. Tanıdıklar örnekleminde, yukarı doğru kıyaslamalar sonrasında yaşanan olumlu duygular hayat tatmini ile pozitif ( $r = .26, p < .001$ ), depresyonla negatif ( $r = -.35, p < .001$ ) ilişkilidir. Olumsuz duygular ise, hayat tatmini ile negatif ( $r = -.27, p < .001$ ), depresyonla pozitif ( $r = .27, p < .001$ ) ilişkilidir. Yukarı doğru karşılaştırma yapma sıklığı hayat tatmini ile negatif ilişkilidir ( $r = -.16, p < .05$ ) fakat yakın arkadaşlar örnekleminde farklı olarak, depresyonla anlamlı ilişkisi yoktur.

Aşağı doğru karşılaştırmalar yapma sıklığının ve bu karşılaştırmaların sonrasında açığa çıkan duyguların hayat tatmini ve depresyonla ilişkileri incelendiğinde, yakın arkadaşlar ve tanıdıklar örnekleminde çok farklı sonuçlar elde edilmiştir. Şöyle ki, aşağı doğru karşılaştırmalar yapma sıklığı tanıdıklar örnekleminde depresyonla negatif yönde ilişkilidir ( $r = -.26, p < .001$ ), yakın arkadaşlar örnekleminde ise depresyonla ilişkili değildir. Aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygular yakın arkadaşlar örnekleminde depresyonla pozitif ilişkilidir ( $r = .16, p < .05$ ) fakat tanıdıklar örnekleminde ilişkisizdir. Aşağı doğru kıyaslama sıklığının ve bu karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duyguların hayat tatmini ile aralarında ne yakın arkadaşlar ne de tanıdıklar örnekleminde ilişki vardır. Ancak aşağı doğru kıyaslamaların ardından hissedilen olumlu duygular, tanıdıklar örnekleminde hayat tatmini ile pozitif ( $r = .15, p < .05$ ), depresyonla negatif ( $r = -.24, p < .01$ ) ilişkiyken, yakın arkadaşlar örnekleminde aşağı doğru kıyaslamaların ardından hissedilen olumlu duyguların ne hayat tatminiyle ne de depresyonla ilişkisi vardır.

Ek olarak, sosyal karşılaştırma yapma sıklığının ve sosyal karşılaştırmalardan sonra hissedilen olumlu ve olumsuz duyguların hayat tatmini ve depresyondaki varyansı ne

ölçüde açıkladıklarını görmek üzere yakın arkadaşlar ve tanıdıklar örneklemelerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Hiyerarşik regresyon analizinin ilk basamağında, hayat tatmini ve depresyon üzerinde önemli birer belirleyici olacağı düşünülen bireysel değişkenler olan özgüven ve sosyal karşılaştırma yönelimi kontrol değişkeni olarak alınmıştır. İkinci basamakta yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırma sıklıkları ve son basamakta yukarı ve aşağı doğru sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duygular “*enter*” yöntemiyle analize dâhil edilmiştir. Hem yakın arkadaşlar hem de tanıdıklar örneklemelerinde özgüvenin, hayat tatminini pozitif, depresyonu negatif yordadığı, sosyal karşılaştırma yöneliminin ise ne hayat tatmininin ne de depresyonun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Birinci basamakta özgüven ve sosyal karşılaştırma yönelimi kontrol edildikten sonra, ikinci basamakta analizlere katılan aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırma sıklıklarından aşağı doğru karşılaştırma sıklığının yalnızca tanıdıklar örneklemindeki depresyonun negatif yordayıcısı ( $\beta = -.14, p < .05$ ) olduğu görülmüştür. Yakın arkadaşlar örnekleminde, analizlere üçüncü basamakta dâhil edilen duygular da hayat tatmini ve depresyonu açıklamaya anlamlı birer katkı sağlamamıştır. Ancak tanıdıklar örnekleminde yukarı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumsuz duyguların hayat tatmininin negatif ( $\beta = -.23, p < .001$ ), depresyonun pozitif ( $\beta = .23, p < .001$ ) yordayıcısı olduğu; yukarı doğru olumlu duyguların ise sadece depresyonu yordadığı ( $\beta = -.22, p < .01$ ) görülmüştür.

Tablo 10 Hayat tatmini ve Depresyonun Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu

	TANIDIKLAR				YAKIN ARKADAŞLAR											
	HAYAT TATMİNİ		DEPRESYON		HAYAT TATMİNİ		DEPRESYON		HAYAT TATMİNİ		DEPRESYON					
	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>	B	SH	B	R <sup>2</sup>	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>
<b>1.</b>																
<b>Model</b>																
Özgüven	.72	.22	.45***	.21***	-.55	.06	-.61***	.38***	.86	.10	.57***	.32***	-.53	.05	-.66***	.43***
SKY	-.09	.10	-.07		.03	.05	.04		-.01	.09	-.01		-.03	.04	-.04	
<b>2.</b>																
<b>Model</b>																
Özgüven	.68	.12	.43***	.22***	-.55	.06	-.61***	.41***	.83	.22	.56***	.33***	-.53	.05	-.65***	.43***
SKY	-.09	.10	-.06		.07	.05	.08		.01	.09	.01		-.03	.05	-.04	
Yukarı doğru kıyaslama sık.	-.04	.08	-.04		-.05	.04	-.90		-.07	.09	.08		.02	.04	.04	
Aşağı doğru kıyaslama sık.	.07	.07	.07		-.07	.04	-.14*		.07	.09	.07		-.02	.04	-.04	
<b>3.</b>																
<b>Model</b>																
Özgüven	.45	.13	.29***	.29***	-.42	.06	-.47***	.50***	.77	.12	.52***	.35***	-.46	.06	-.57***	.46***
SKY	-.12	.10	-.08		.08	.05	.10		-.02	.09	-.02		-.01	.05	-.01	
Yukarı doğru kıyaslama sık.	-.09	.08	-.10		-.02	.04	-.03		-.13	.10	-.14		.05	.05	.10	
Aşağı doğru kıyaslama sık.	.06	.07	.07		-.07	.03	-.14*		.07	.09	.08		-.02	.04	-.03	
Yukarı-olumlu d.	.24	.10	.21		-.14	.05	-.22**		.10	.08	.11		-.07	.04	-.15	
Yukarı-olumsuz d.	-.19	.07	-.23**		.11	.03	.23***		-.05	.08	-.05		.03	.04	.06	
Aşağı-olumlu d.	.08	.07	.10		-.04	.03	-.10		.01	.07	.01		-.04	.04	-.08	
Aşağı olumsuz d.	.05	.07	.05		-.04	.04	-.07		.07	.08	.07		.03	.04	.05	

Not. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Kısaltmalar: SKY: Sosyal Karşılaştırma Yönelimi, sık.: sıklığı, d.: duygular

#### 4.2.5 Facebook'taki Yakın Arkadaşlarla ve Tanıdıkları Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırma Sıklığının İncelenmesi

Tanıdıkları gerçekleştirilen yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz nitelikteki duygular ile tanıdıklara yönelik aşağı doğru karşılaştırmalarda bulunma sıklığının hayat tatmini ve depresyonla ilişkisine dair bulgular yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmalar için elde edilmemiştir. Bu durumun farklı arkadaş gruplarına yönelik karşılaştırmalarda bulunma tercihindeki farklılaşmadan kaynaklanıp kaynaklanmadığını test etmek üzere (Soru 8), karşılaştırma sıklığının katılımcılar içi, arkadaş gruplarının katılımcılar arası değişkenler olduğu 2x2 çok faktörlü varyans analizi uygulanmıştır. Analizler öncesi varyans homojenliği varsayımı için incelenen Levene testi sonuçları, hiçbir bağımlı değişken için gruplar arasında anlamlı varyans farklılıklarının olmadığını göstermiştir. Her bir bağımlı değişkenin Levene testi sonucu şu şekildedir: Yukarı doğru kıyaslama sıklığı ( $F_{1,317} = 2.77, p = .10$ ) ve aşağı doğru kıyaslama sıklığı ( $F_{1,317} = 2.33, p = .13$ ).

Değişkenlerin temel etkisini belirlemek üzere Bonferroni yöntemi tercih edilmiştir. Test sonucunda, aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmalarda bulunma tercihi arasında [ $F_{(1-317)} = .11, p = .74$ ] farklılaşma olmadığı görülmüştür. Ayrıca, karşılaştırma tercihi, bu karşılaştırmaların kimlerle yapıldığına bağlı olarak da farklılaşmamaktadır [ $F_{(1-317)} = .01, p = .97$ ]. Analiz sonucu Tablo 11'de görülebilir.

Tablo 11 Aşağı ve Yukarı Doğru Karşılaştırmalara İlişkin Çok Faktörlü Varyans Analizi Tablosu

Varyans kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	P	$\eta^2 p$
Karşılaştırma yönünün etkisi	.04	1	.04	.11	.74	.01
Ortak etki	.01	1	.01	.01	.97	.01
Hata	113.43	317	.36			
Örneklem etkisi	.08	1	.08	.08	.78	.01
Hata	318.58	317	1.01			

#### 4.2.6 Facebook Kullanıcılarının Sosyal Karşılaştırmaların Ardından Hissettikleri Duyguları Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi

Korelasyon analizleri incelendiğinde (Tablo 7), pasif Facebook kullanımının hem tanıdıklar hem de yakın arkadaşlar örneklemlerinde yukarı doğru karşılaştırmalar yapma sıklığıyla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (her ikisi için de  $r = .39, p <$

.001). Pasif kullanımın aşağı doğru karşılaştırmalar yapma sıklığıyla ilişkisi incelendiğinde, sadece yakın arkadaşlar örnekleminde anlamlı ilişki görülmüştür ( $r = .29, p < .001$ ). Diğer kullanım türlerinin aşağı ve yukarı doğru karşılaştırma yapma sıklıkları ile ilişkileri incelendiğinde ise, şu ilişkiler anlamlı bulunmuştur: Tanıdıklar örnekleminde sosyal arayış, hem aşağı hem de yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar yapma sıklığıyla ( $r = .20$  ve  $r = .18, p < .05$ ), genel aktif kullanım ise sadece aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar yapma sıklığıyla ( $r = .21, p < .01$ ) pozitif yönde ilişkilidir. Sözü edilen bu ilişkilerin hiçbiri yakın arkadaşlar örnekleminde anlamlı değildir.

Facebook'un çeşitli kullanımının sosyal karşılaştırmaların ardından yaşanan duygularla korelasyonları da incelenmiştir. Facebook'un pasif kullanımı, hem yakın arkadaşlar, hem de tanıdıklar örneklemlerinde, yukarı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumlu duygularla, pozitif yönde ilişkili bulunmuştur (sırasıyla  $r = .28, p < .001, r = .36, p < .001$ ). Tanıdıklar örnekleminde pasif kullanım ayrıca, yukarı doğru karşılaştırmalar sonrasında yaşanan olumsuz duygularla ( $r = .38, p < .001$ ) pozitif ilişkisi bulunmuştur. Hem tanıdıklar hem de yakın arkadaşlar örnekleminde pasif kullanım ile aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında yaşanan olumlu duygular arasında pozitif ilişki vardır (sırasıyla  $r = .29, p < .001, r = .28, p < .001$ ). Facebook'un genel aktif kullanımı, yakın arkadaşlar örnekleminde yukarı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumlu ve aşağı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumsuz duygularla ilişkili bulunmuştur (her ikisi için de:  $r = .18, p < .05$ ). Tanıdıklar örnekleminde ise, yukarı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan hem olumlu ( $r = .30, p < .001$ ) hem olumsuz ( $r = .24, p < .01$ ) duygularla ve aşağı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumsuz duygularla ilişkili bulunmuştur ( $r = .26, p < .001$ ).

Facebook'un özel aktif kullanımı, yakın arkadaşlar örnekleminde yukarı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumlu ( $r = .26, p < .001$ ) ve aşağı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumsuz duygularla ilişkili bulunmuştur ( $r = .24, p < .01$ ). Tanıdıklar örnekleminde ise, aşağı doğru karşılaştırmalardan sonra yaşanan ne olumlu ne de olumsuz duygularla ilişkili iken, yukarı doğru karşılaştırmalardan sonra yaşanan hem olumlu, hem de olumsuz duygularla ilişkilidir ( $r = .20$  ve  $r = .15, p < .05$ ).

Sosyal arayış, yakın arkadaşlar örnekleminde yukarı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumsuz duygularla ilişkilidir ( $r = .16, p < .05$ ). Tanıdıklar örnekleminde ise, yukarı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan hem olumlu ( $r = .26, p < .001$ ) hem

olumsuz duygularla ( $r = .22, p < .01$ ) ve aşağı doğru karşılaştırmalardan sonra yaşanan olumsuz duygularla ilişkilidir ( $r = .32, p < .001$ ).

Son olarak yukarı doğru karşılaştırma sıklığı, hem yakın arkadaşlar hem de tanıdıklar örnekleminde yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu (sırasıyla  $r = .37, p < .001, r = .26, p < .001$ ) ve olumsuz duygularla pozitif (sırasıyla  $r = .23, p < .01, r = .34, p < .001$ ) ilişkilidir. Aşağı doğru kıyaslama sıklığı ise yakın arkadaşlar örnekleminde yalnızca aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygularla ilişkiliyken ( $r = .38, p < .001$ ), tanıdıklar örnekleminde hem olumlu ( $r = .32, p < .001$ ) hem de olumsuz duygularla ( $r = .18, p < .05$ ) pozitif ilişkili bulunmuştur.

Facebook kullanım türleri ile yukarı doğru sosyal karşılaştırmalarda bulunma sıklığının yukarı doğru karşılaştırmalardan sonra hissedilen olumlu ve olumsuz duygulardaki varyansı ne ölçüde açıkladıklarını görmek üzere yakın arkadaşlar ve tanıdıklar örneklemlerinde ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır. Yukarı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumlu duyguların ve olumsuz duyguların yordanan olduğu hiyerarşik regresyon analizlerinde, ilk basamağa, yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular üzerinde önemli birer belirleyici olacağı düşünülen bireysel değişkenler olan özgüven ve sosyal karşılaştırma yönelimi kontrol değişkeni olarak alınmıştır, ikinci basamakta Facebook kullanım türleri, üçüncü basamakta ise yukarı doğru karşılaştırmalar yapma sıklığı yer almıştır. Aşağı doğru karşılaştırmaların ardından yaşanan olumlu ve olumsuz duyguların yordanan olarak incelendiği analizlerde, yine ilk basamağa özgüven ve sosyal karşılaştırma yönelimi kontrol değişkeni olarak yerleştirilmiş, ikinci basamakta Facebook kullanım türleri, üçüncü basamakta ise aşağı doğru karşılaştırmalar yapma sıklığı yer almıştır. Regresyon analizlerindeki değişkenler, “*enter*” yöntemiyle analize dâhil edilmiştir.

*Yukarı doğru karşılaştırma duygularının yordanan olduğu analizlerin sonuçları:*

Tüm analizlerde, bireysel değişkenlerin -özgüven ve sosyal karşılaştırma yönelimi- analize katıldıkları ilk basamakta yordanan değişkenlerin (yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duyguların) anlamlı birer yordayıcısı oldukları görülmüştür. Sosyal karşılaştırma yönelimi hem yakın arkadaşlar hem de tanıdıklar örneklemlerinde yapılan analizlerde yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duyguların pozitif yordayıcısı iken (sırayla  $\beta = .30, \beta = .20$ ), özgüven olumlu duyguların pozitif ( $\beta = .19$  ve  $\beta = .24$ ), olumsuz duyguların negatif yordayıcısıdır ( $\beta = -.39$

ve  $\beta = -.33$ ). Ancak hem yakın arkadaş hem de tanıdık örneklemelerindeki tüm regresyon analizlerinde özgüven son basamakta dahi yordananların anlamlı birer yordayıcısı olmayı sürdürürken (sırasıyla yukarı-olumlu:  $\beta = .28$ ,  $\beta = .29$ , yukarı-olumsuz:  $\beta = -.35$  ve  $\beta = -.31$ ), sosyal karşılaştırma yönelimi anlamlılığını yitirmiştir.

Dokuzuncu ve onuncu araştırma sorusunu yanıtlamak üzere ikinci basamakta analizlere dâhil edilen Facebook kullanım türlerinden pasif Facebook kullanımının, analizlerin biri hariç hepsinde, analize dâhil edildiği basamakta yordananın pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür (yukarı-olumlu yakın arkadaş ve tanıdık sırasıyla:  $\beta = .20$  ve  $\beta = .21$ ), yukarı-olumsuz tanıdık:  $\beta = .32$ ). Diğer Facebook kullanım türlerinin yordanan duygulardaki varyansı açıklamada anlamlı katkısı görülmemiştir. Bunun tek istisnası, yakın arkadaşlar örneğinde, olumlu duyguları yordamada özel aktif kullanımın pozitif katkısıdır ( $\beta = .22$ ). Ancak Facebook kullanım türlerinin duyguları açıklamadaki tüm bu bahsedilen anlamlı katkıları, analizlerin üçüncü basamaklarında sosyal karşılaştırma sıklığının yordayıcı olarak eklenmesiyle, anlamlılıklarını yitirmiştir. Yalnızca tanıdıklar örneğinde yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygulardaki varyansı açıklamada pasif Facebook kullanımının anlamlı katkısının ( $\beta = .26$ ) ve yakın arkadaşlar örneğinde yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygulardaki varyansı açıklamada özel aktif Facebook kullanımının anlamlı katkısının üçüncü basamakta dahi anlamlılığını sürdürdüğü görülmektedir ( $\beta = .21$ ).

Üçüncü ve son basamakta analize giren yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar yapma sıklığının, tanıdıklar örneğinde hem olumlu hem de olumsuz duyguları (sırayla  $\beta = .25$  ve  $\beta = .16$ ), yakın arkadaşlar örneğinde ise sadece olumlu duyguları pozitif yönde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = .34$ ). Böylece önerilen birinci ve ikinci denence desteklenmiştir. Tüm bu analiz sonuçları, Tablo 12’de özetlenmiştir.



Tablo 12 Yukarı Doğru Sosyal Kıyaslama Duygularının Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu

	TANIDIKLAR								YAKIN ARKADAŞLAR							
	YUKARI DOĞRU OLUMLU DUYGULAR				YUKARI DOĞRU OLUMSUZ DUYGULAR				YUKARI DOĞRU OLUMLU DUYGULAR				YUKARI DOĞRU OLUMSUZ DUYGULAR			
	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>	B	SH	B	R <sup>2</sup>	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>
<b>1. Model</b>																
Özgüven	.33	.11	.24**	.09***	-.62	.14	-.33***	.13***	.31	.13	.19*	.11***	-.64	.12	-.39***	.16***
SKY	.24	.09	.20**		.20	.12	.12		.41	.11	.30***		.08	.11	.06	
<b>2. Model</b>																
Özgüven	.32	.10	.23**	.21***	-.66	.13	-.35***	.27***	.33	.12	.20**	.22***	-.63	.13	-.38***	.20***
SKY	.16	.09	.13		.07	.12	.05		.29	.11	.21**		.06	.11	.04	
Pasif	.22	.09	.21*		.45	.12	.32***		.24	.10	.20*		.08	.10	.06	
Genel aktif	.13	.09	.13		.01	.12	.01		.09	.10	.07		.10	.10	.08	
Özel aktif	.01	.06	.02		.09	.08	.08		.19	.07	.22**		-.11	.07	-.13	
Sosyal arayış	.10	.07	.11		.08	.09	.06		-.12	.07	-.12		.10	.08	.10	
<b>3. Model</b>																
Özgüven	.40	.10	.29***	.26***	-.59	.14	-.31***	.29***	.46	.12	.28***	.30***	-.58	.13	-.35***	.21***
SKY	.09	.09	.08		.01	.12	.01		.19	.10	.14		.02	.11	.02	
Pasif	.12	.09	.12		.37	.12	.26**		.11	.10	.09		.03	.11	.02	
Genel aktif	.12	.09	.12		.01	.12	.01		.10	.09	.08		.11	.10	.09	
Özel aktif	.06	.06	.08		.13	.08	.13		.18	.06	.21**		-.12	.07	-.13	
Sosyal arayış	.08	.07	.09		.07	.09	.05		-.08	.07	-.09		.11	.08	.11	
Yukarı doğru kıyaslama sık.	.20	.07	.25**		.17	.09	.16*		.35	.08	.34***		.12	.09	.12	

Not. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .

Kısaltmalar: SKY: Sosyal Karşılaştırma Yönelimi, sık.: sıklığı, d.: duygular

*Aşağı doğru karşılaştırma duygularının yordanan olduğu analizlerin sonuçları:*

Tüm analizlerde, bireysel değişkenlerin -özgüven ve sosyal karşılaştırma yönelimi- analize katıldıkları ilk basamakta yordanan değişkenlerin (aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duyguların) anlamlı birer yordayıcısı oldukları görülmüştür. Sosyal karşılaştırma yönelimi hem yakın arkadaşlar hem de tanıdıklar örneklerinde yapılan analizlerde aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duyguların pozitif yordayıcısı iken (sırayla  $\beta = .30$ ,  $\beta = .26$ ), özgüven hem yakın arkadaşlar hem de tanıdıklar örneğinde aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duyguların negatif (sırasıyla  $\beta = -.22$  ve  $\beta = -.16$ ), tanıdıklar örneğindeki aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duyguların pozitif ( $\beta = .18$ ) yordayıcısıdır. Ancak hem yakın arkadaş hem de tanıdık örneklerindeki tüm regresyon analizlerinde özgüven son basamakta dahi aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duyguların anlamlı birer yordayıcısı olmayı sürdürürken (sırasıyla  $\beta = -.21$  ve  $\beta = -.19$ ), sosyal karşılaştırma yönelimi aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duyguların anlamlı birer yordayıcısı olmayı sürdürmektedir (her iki örnekte de  $\beta = .18$ ).

On birinci ve on ikinci araştırma sorularını yanıtlamak üzere ikinci basamakta analizlere dâhil edilen Facebook kullanım türlerinden pasif Facebook kullanımının, analize dâhil edildiği basamakta yalnızca yakın arkadaşlar ve tanıdıklar örneğindeki aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duyguların pozitif yordayıcısı olduğu görülmüştür (sırasıyla  $\beta = .17$  ve  $\beta = .27$ ). Diğer Facebook kullanım türlerinin yordanan duygulardaki varyansı açıklamada anlamlı katkısı görülmemiştir. Bunun üç istisnası, tanıdıklar örneğinde, olumsuz duyguları yordamada genel aktif kullanımın ve sosyal arayışın pozitif katkısı (sırasıyla  $\beta = .19$  ve  $\beta = .30$ ) ile yakın arkadaşlar örneğinde, olumsuz duyguları yordamada özel aktif kullanımın pozitif katkısıdır ( $\beta = .20$ ). Ancak analizlerin üçüncü basamaklarında sosyal karşılaştırma sıklığının yordayıcı olarak eklenmesiyle, Facebook kullanım türlerinin duyguları açıklamadaki tüm bu bahsedilen anlamlı katkılarından üçü anlamlılığını sürdürmüştür. Tanıdıklar örneğinde aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygulardaki varyansı açıklamada pasif Facebook kullanımının anlamlı katkısının üçüncü basamakta dahi anlamlılığını sürdürdüğü görülmektedir ( $\beta = .28$ ). Yakın arkadaşlar örneğinde aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygulardaki varyansı

açıklamada özel aktif Facebook kullanımının anlamlı katkısı üçüncü basamakta dahi anlamlılığını sürdürürken ( $\beta = .20$ ), tanıdıklar örnekleminde sosyal arayışın anlamlı katkısı anlamlılığını sürdürmektedir ( $\beta = .28$ ).

On üçüncü ve on dördüncü araştırma sorularını yanıtlamak üzere üçüncü ve son basamakta analize giren aşağı doğru sosyal karşılaştırmalar yapma sıklığının, tanıdıklar örnekleminde hem olumlu hem de olumsuz duyguları (sırayla  $\beta = .28$  ve  $\beta = .16$ ), yakın arkadaşlar örnekleminde ise sadece olumlu duyguları pozitif yönde yordadığı bulunmuştur ( $\beta = .29$ ). Yalnızca yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen aşağı doğru karşılaştırma sıklığının, karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygular üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı bulunmuştur. Tüm bu analiz sonuçları, Tablo 13'te özetlenmiştir.

Tablo 13 Aşağı Doğru Sosyal Kıyaslama Duygularının Yordayıcılarına İlişkin Regresyon Analizi Tablosu

	TANIDIKLAR								YAKIN ARKADAŞLAR							
	AŞAĞI DOĞRU OLUMLU DUYGULAR				AŞAĞI DOĞRU OLUMSUZ DUYGULAR				AŞAĞI DOĞRU OLUMLU DUYGULAR				AŞAĞI DOĞRU OLUMSUZ DUYGULAR			
	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>	B	SH	B	R <sup>2</sup>	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>	B	SH	$\beta$	R <sup>2</sup>
<b>1. Model</b>																
Özgüven	.37	.16	.18*	.09***	-.26	.13	-.16*	.03	.02	.14	.01	.09***	-.33	.12	-.22**	.06**
SKY	.46	.13	.26***		-.08	.11	-.06		.44	.12	.30***		.11	.10	.09	
<b>2. Model</b>																
Ozguven	.34	.15	.17	.15***	-.26	.13	-.16*	.16***	.05	.14	.03	.14***	-.33	.12	-.22**	.14***
SKY	.37	.13	.21**		-.15	.11	-.11		.35	.12	.24**		.05	.10	.04	
Pasif Kullanım	.42	.14	.27**		-.12	.11	-.09		.22	.11	.17*		.04	.10	.04	
Genel aktif kullanım	aktif	-.14	.14	-.10	.22	.11	.19*		.06	.11	.04		.17	.09	.15	
Özel aktif Kullanım		.04	.10	.04	.01	.08	.01		.05	.07	.05		.16	.06	.20*	
Sosyal arayış		.01	.11	.01	.32	.09	.30***		.07	.08	.07		-.11	.07	-.12	
<b>3. Model</b>																
Özgüven	.24	.15	.11	.22***	-.31	.13	-.19*	.18***	.08	.12	.04	.21***	-.32	.12	-.21**	.15***
SKY	.33	.13	.18*		-.17	.11	-.12		.26	.12	.18*		.02	.10	.02	
Pasif	.43	.13	.28***		-.11	.11	-.09		.14	.11	.11		.01	.10	.01	
Genel aktif	aktif	-.22	.13	-.15	.18	.11	.16		.05	.11	.04		.17	.09	.15	
Özel aktif		.06	.09	.06	.02	.08	.02		.07	.07	.07		.16	.06	.20*	
Sosyal arayış		-.04	.11	-.03	.30	.09	.28***		.05	.08	.05		-.11	.07	-.13	
Aşağı doğru kıyaslama sık.		.32	.09	.28***	.15	.07	.16*		.33	.09	.29***		.10	.08	.10	

Not. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$ .  
Kısaltmalar: SKY: Sosyal Karşılaştırma Yönelimi, sık.: sıklığı, d.: duygular

#### 4.2.7 Facebook'taki Yakın Arkadaşlara ve Tanıdıklara Karşı Psikolojik Yakınlık Düzeyinin İncelenmesi

Son olarak önerildiği üzere Facebook'taki tanıdıklara kıyasla, yakın arkadaşlara karşı daha yüksek düzeyde psikolojik yakınlık hissedilip hissedilmediğini belirlemek üzere psikolojik yakınlığın katılımcılar içi, arkadaş gruplarının katılımcılar arası değişkenler olduğu 2x2 çok faktörlü varyans analizi uygulanmıştır (Tablo 14). Analizler öncesi varyans homojenliği varsayımı için incelenen Levene testi sonuçları, hiçbir bağımlı değişken için gruplar arasında anlamlı varyans farklılıklarının olmadığını göstermiştir. Her bir bağımlı değişkenin Levene testi sonucu şu şekildedir: Yakın arkadaşlara karşı psikolojik yakınlık ( $F_{1,312} = 1.12, p = .29$ ) ve tanıdıklara karşı psikolojik yakınlık ( $F_{1,312} = 1.69, p = .19$ ).

Değişkenlerin temel etkisini belirlemek üzere Bonferroni yöntemi tercih edilmiştir. Test sonucunda, yakın arkadaşlara ve tanıdıklara karşı psikolojik yakınlık algısının birbirinden anlamlı biçimde farklılaştığı görülmüştür [ $F_{(1, 312)} = 506.64, p < .001$ ]. Buna göre, yakın arkadaşlara karşı ( $\bar{X} = 4.43, SS = .10$ ) tanıdıklara kıyasla ( $\bar{X} = 2.03, SS = .07$ ) daha fazla psikolojik yakınlık hissedilmektedir. Böylece, Facebook'taki tanıdıklara kıyasla yakın arkadaşlara karşı psikolojik yakınlık algısının daha yüksek olacağına ilişkin varsayım (Denence 3) doğrulanmıştır.

Tablo 14 Psikolojik Yakınlığa İlişkin Çok Faktörlü Varyans Analizi Tablosu

Varyans kaynağı	Kareler toplamı	df	Kareler ortalaması	F	P	$\eta^2/p$
Yakınlık hedefinin etkisi	900.15	1	900.15	506.64	.00	.62
Ortak etki	.18	1	.18	.10	.75	.01
Hata	554.33	312	1.78			
Örnekleme etkisi	4.72	1	4.72	1.62	.21	.01
Hata	910.34	312	2.92			

## V. BÖLÜM

### 5. TARTIŞMA

Sosyal kıyaslamaları gündelik hayatımızın her alanında gerçekleştirmek mümkündür. Facebook ortamının, sosyal kıyaslamaları tetikleyici bir sosyal bağlam olduğu düşünülmüştür. Araştırmacılar, Facebook'un özellikle yukarı doğru karşılaştırmaları tetikleyici bir sosyal bağlam olabileceğine vurgu yapmaktadır. Bazı çalışmalarda ise Facebook'taki kişilerin seçici öz-sunumda buldukları yönünde bulgular (Chou ve Edge, 2012: 119; Qui ve ark., 2012: 570) elde edilmiştir. Bu çalışmanın temel amacı, sosyal kıyaslama süreçlerinin Facebook bağlamında incelenmesidir. Bunun için öncelikle sosyal kıyaslamaların ardından hissedilebilecek çeşitli nitelikteki duygular bu tez çalışması kapsamında belirlenmiştir. Literatürde aşağı ve yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar yapmanın hangi duygularla ilişkili olabileceğine yönelik beklentilere zemin oluşturacak bir kuram mevcuttur (Smith, 2000: 176). Ancak bu kuramın öngörülleri şimdiye kadar herhangi bir çalışmada sistematik biçimde test edilmemiştir. Bu çalışma kapsamında Facebook'taki yakın arkadaşlarla ve tanıdıklarla gerçekleştirilen yukarı doğru sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilebilecek olumlu duygular olarak ilham alma, umutlanma, cesaretlenme, gururlanma, hayranlık, sevinme, imrenme ve hırslanma duyguları belirlenirken; olumsuz duygular olarak kıskançlık, kızma ve kaygı belirlenmiştir. Aşağı doğru sosyal kıyaslamaların ardından hissedilebilecek olumlu duygular arasında sevinme, umutlanma, hayranlık, hırslanma, gururlanma ve cesaretlenme yer alırken; olumsuz duygular arasında utanma ve üzülme duyguları yer almıştır. Buna göre, Smith'in kuramında sosyal karşılaştırma duyguları olduğu belirtilen bazı duygular (yukarı doğru kıyaslamalar için: Utanma, aşağı doğru kıyaslamalar için: Küçümseme, acıma, kaygı ve korku) bu çalışmada yer almamıştır. Öte yandan, kuramda belirtilmeyen bazı duygular, bu çalışmada kıyaslamaların ardından hissedilebilecek duygular arasında yer almıştır (yukarı doğru kıyaslamalar için: Sevinme, gururlanma, cesaretlenme, imrenme, hırslanma ve kaygı; aşağı doğru kıyaslamalar için: Hayranlık, umutlanma, hırslanma, cesaretlenme ve utanma). Ayrıca, aşağı ve yukarı doğru sosyal kıyaslamalar sonrasında hissedilen duyguların, kuramda önerildiği gibi keskin sınırlarla birbirinden ayrılmadığı görülmüştür. Örneğin; sevinç, hayranlık ve gururlanma duyguları yöneltilen kişinin kendisi mi olduğuna ya da karşı

taraf mı olduğuna bağlı olarak aşağı ve yukarı doğru kıyaslamaların her ikisinde de hissedilebilmektedir.

Çalışmada, farklı türdeki Facebook kullanım etkinliklerinin tercih edilme düzeyleri arasında farklılaşma olup olmadığını belirlemek üzere geliştirilen araştırma sorusu üzerine, Facebook kullanım etkinlikleri arasında en fazla tercih edilen etkinliğin, pasif Facebook kullanımı olduğu ve bu etkinliği özel aktif Facebook kullanımının takip ettiği görülmüştür. Sonrasında genel aktif Facebook kullanımı ve sosyal arayış gelmektedir. Facebook kullanım etkinliklerinin yakın arkadaşlarla ve tanıdıklarla gerçekleştirilme düzeyleri ise bu arkadaş grupları arasında farklılık göstermemektedir. Diğerlerinin profillerinin incelenmesi, haber akışındaki gönderilerin incelenmesi gibi pasif kullanım etkinliklerinin, bu çalışmada incelenen diğer etkinliklere kıyasla daha sık gerçekleştirildiği görülmüştür. Bu tez kapsamında incelenen Facebook kullanım etkinlikleriyle benzer yapıların (özel aktif kullanım, genel aktif kullanım ve pasif kullanım) incelendiği Belçika'daki lise öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışmada kullanım tercihi ortalama sıralamalarının; özel aktif kullanım, pasif kullanım ve genel aktif kullanım olduğu bulunmuştur (Frison ve Eggermont, 2015: 8). Özel aktif ve genel aktif kullanım ayrımı yapılmaksızın, aktif ve pasif kullanım etkinliklerinin incelendiği Amerika'daki üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise pasif Facebook kullanım sıklığının aktif kullanımdan daha fazla olduğu görülmektedir (Verduyn ve diğerleri, 2015: 485). Bu tez çalışmasının da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin aktif nitelikteki etkinliklere kıyasla Facebook'ta diğerlerinin paylaşımlarını incelemek gibi pasif nitelikteki kullanım amacına yönelik etkinlikleri daha sık gerçekleştirdikleri söylenebilir. Üstelik bu sonuç hem yakın arkadaşlara hem de tanıdıklara yönelik kullanım açısından farklılaşmamaktadır.

Facebook kullanım etkinlikleri ile hayat tatmini ve depresyon arasındaki ilişkileri belirlemek üzerine geliştirilen araştırma sorusunun sonucunda, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen dört farklı türde Facebook kullanım etkinliğinden hiçbirinin hayat tatmini ve depresyonla ilişkili olmadığı, tanıdıklarla gerçekleştirilen Facebook etkinliklerinin yine pek çoğunun depresyon düzeyiyle doğrudan ilişkili olmadığı, yalnızca genel aktif Facebook kullanımının hayat tatmini ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Facebook kullanımının kişilerin psikolojik iyi oluş haline olumlu mu

olumsuz mu etkisinin olduğu literatürde çok tartışılmış bir konudur. Bu tez çalışmasının bulguları, ikisi arasında doğrudan bir ilişki olduğu savını desteklememiştir. Bulgular pasif Facebook kullanım etkinliklerinin (Krasnova ve ark., 2013: 3; Tandoc ve ark., 2015: 141) ve aktif Facebook kullanım etkinliklerinin (Verduyn ve ark., 2015: 485) psikolojik iyi oluş hali üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı yönündeki geçmişteki bulgularla tutarlıdır. Ancak Facebook kullanımı psikolojik iyi oluşu dolaylı olarak etkileyebilir. Bu yüzden Facebook kullanımının hangi özelliklerinin neden psikolojik iyi oluşu düşürebileceği veya yükseltebileceği yönünde açıklamalar getirip, bu açıklamalara ilişkin kavramların çalışmalara dâhil edilmesi halinde daha anlamlı sonuçlar elde etmek mümkün olabilir. Nitekim bu çalışmada, Facebook'un hayat tatmini ve depresyon üzerindeki etkisini açıklamada sosyal karşılaştırma yapma sıklığı ve sosyal karşılaştırma duygularının işe yarar kavramlar olabileceği ortaya atılmış ve aşağıda bu sonuçlar tartışılmıştır. Buna geçmeden önce, Facebook kullanımı ile hayat tatmini ve depresyon arasındaki ilişkide cinsiyetin rolünü anlamaya yönelik geliştirilen araştırma sorusunun bulguları tartışılacaktır.

Facebook kullanım etkinlikleri ile hayat tatmini ve depresyon arasındaki ilişkilerin -Frison ve Eggermont (2015: 7-9)'un bulgularında olduğu gibi- cinsiyetler arasında farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Buna göre, kadınlarda yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen özel aktif kullanım ile depresyon arasında pozitif, erkeklerde ise negatif ilişki vardır. Erkeklerde ayrıca, yakın arkadaşlara yönelik gerçekleştirilen pasif Facebook kullanımı ile hayat tatmini arasında negatif ve tanıdıklara yönelik genel aktif kullanım ile hayat tatmini arasında pozitif ilişki vardır. Bu bulgular Frison ve Eggermont'un bulguları ile uyuşmamaktadır; zira onlar, Facebook'un özel aktif kullanımının kadınların depresyon düzeyi ile negatif yönde ilişkili, erkeklerinkiyle ise ilişkisiz olduğunu, erkeklerde genel aktif Facebook kullanımının depresyonla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Elde ettikleri sonuçları yorumlarken, kadınların sosyal becerilerinin erkeklerden daha iyi olması sebebiyle, Facebook iletişimlerini de kendileri açısından daha olumlu psikolojik sonuçlar doğuracak şekilde gerçekleştirebildikleri iddiasını öne sürmüşlerdir. Bu tez çalışmasının cinsiyet ile ilgili sonuçları ise şöyle yorumlanabilir: Kadınların, yüz yüze ortamlardaki sosyal becerileri erkeklerden daha yüksek olduğu için (Guadagno ve Cialdini, 2002: 44), psikolojik iyi oluşlarına olumlu katkı sunacak iletişimleri yüz yüze



ortamlarda sürdürürler. Facebook, kendini yüz yüze ortamda rahat ifade edebilenlerden ziyade, kendini yüz yüze ortamda rahat ifade etmekle ilgili zorluk çekenlerin fayda gördüğü bir alternatif iletişim aracı olabilir. Yüz yüze iletişim zorluğunu, erkekler daha çok çekiyor olabileceğinden (Tosun, 2010: 66), Facebook'ta yakın arkadaşlarıyla kurdukları aktif iletişim arttıkça depresyon düzeyi düşenlerin erkekler olması şaşırtıcı olmayan bir sonuçtur. Söz konusu araştırma bulgusunda dikkat çekmek gereken önemli bir nokta daha vardır: Çeşitli Facebook kullanımlarından birisi hariç diğerlerinin, sadece yakın arkadaşlarla gerçekleştirildiği durumlarda hayat tatmini veya depresyonla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu sonuç bize, çok genel bir “Facebook kullanımı kişilerin depresyon ve hayat tatmini düzeyini etkiler mi?” sorusundan ziyade, “Hangi Facebook etkinlikleri, kimlerle gerçekleştirildiğinde kişilerin hayat tatminini ve depresyonunu etkiler?” sorusunun, sorulması gereken doğru soru olduğunu göstermektedir. Hem bu tez çalışmasındaki, hem de Frison ve Eggermont'un çalışmasındaki bulguların korelasyon bulguları olduğu ve bu nedenle değişkenler arasındaki ilişkinin ne yönde olduğunun kesin olarak söylenemeyeceği göz ardı edilmemelidir. Facebook kullanım etkinliklerinin hayat tatmini ve depresyon ile ilişkisinin cinsiyetler arasında farklılaşması ilerideki çalışmalarda ele alınabilecek ilginç bir araştırma sorusudur.

Facebook'ta gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların ve bu karşılaştırmalar sonrasında açığa çıkan duyguların hayat tatmini ve depresyonla ilişkisini belirlemek üzere geliştirilen araştırma sorularının sonucunda özetle şu görülmüştür: Kişilerin yukarı doğru karşılaştırmaları sık yapmaları ve bu karşılaştırmaların ardından olumlu duyguları az, olumsuz duyguları çok hissetmeleri hayat tatminlerinin düşük ve depresyonlarının yüksek oluşuyla ilişkili bulunmuştur. Facebook'taki yakın arkadaşlarla yapılan yukarı doğru karşılaştırmaların bu sonuçları, tanıdıklarla yapılan yukarı doğru karşılaştırmalar için de büyük ölçüde geçerlidir. Sonuçlar şöyle yorumlanabilir: Facebook'ta kişiler yukarı doğru karşılaştırma hedeflerine maruz kaldıklarında -karşılaştırma hedefi kim olursa olsun- eğer asimilasyon süreci (“Ben de onun gibi olabilirim” diye düşünceler ve bu düşünceyle bağlantılı duygular) yaşarlarsa, iyi olma halleri olumlu yönde etkilenebilir. Kontrast süreci (“Ben onun gibi olamam” diye düşünceler ve bu düşünceyle bağlantılı duygular) yaşarlarsa iyi olma halleri olumsuz etkilenebilir. Ancak karşılaştırmaların gerçekleştirilme sıklığının ve karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların tamamının aynı anda, hayat tatmini ve

depresyon üzerindeki etkisi incelendiğinde, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen sosyal karşılaştırmaların ve bu karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların herhangi birisinin kullanıcıların hayat tatmini ve depresyonları üzerinde etkisi yoktur. Buna göre, yalnızca kişilerin özgüven düzeyleri hayat tatmini ve depresyon düzeyleri üzerinde belirleyicidir. Özgüven arttıkça, hayat tatmini artmakta ve depresyon azalmaktadır. Tanıdıklarla gerçekleştirilen yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz nitelikteki duygular ise kullanıcıların iyi olma hallerini özgüven düzeylerinin ötesinde etkilemektedir. Yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygular arttıkça, iyi olma hali olumlu yönde etkilenirken; olumsuz duyguların artması durumunda iyi olma hali olumsuz etkilenmektedir.

Sonuçlar, hayat tatmini ve depresyon üzerinde sosyal karşılaştırmaların etkisini çalışmak isteyenlerin, özellikle yukarı doğru kıyaslamalara odaklanmalarının uygun olacağına işaret etmektedir. Ayrıca sonuçlar göstermektedir ki, hayat tatmini ve depresyonun üzerinde yukarı doğru karşılaştırma davranışının ne sıklıkta yapıldığından ziyade, bu karşılaştırmaya nasıl bir duygusal tepki verildiği belirleyici olmaktadır. Son olarak, sosyal karşılaştırmalara verilen duygusal tepkilerin hayat tatmini ve depresyon gibi iyi olma değişkenleri üzerindeki etkilerinin kimlerle karşılaştırma yapıldığına bağlı olarak değişebileceği görülmektedir. Aslında kişilerin hem yakın arkadaşlarıyla hem de tanıdıklarıyla eşit düzeyde sosyal karşılaştırmalarda buldukları görülmektedir. Fakat yukarı doğru sosyal karşılaştırmalara bağlı olarak açığa çıkan duygular yakın arkadaşlara yönelik hissedildiğinde, hayat tatmini ve depresyon üzerinde belirleyici olmazken, tanıdıklar söz konusu olduğunda ise bu duygular etkili olmaktadır. Ancak sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilen duygular ve iyi olma hali arasındaki ilişkinin yönüne dair çıkarımlar yaparken dikkatli olmak gerekir. Daha açık ifade ile kişiler, iyi olma hallerindeki azalma nedeniyle olumsuz nitelikte duygular hissedebilir ve bu duyguların hissedilme sıklığı arttıkça, iyi olma hallerinde düşüş meydana geliyor olabilir. Benzer şekilde iyi olma halindeki artış, olumlu nitelikteki duyguları artırmak suretiyle iyi olma haline olumlu bir katkı sağlıyor olabilir.

Literatürde, aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilebilecek duygular ile bireylerin psikolojik iyi olma hallerinin göstergesi olan değişkenler arasındaki ilişkilerin incelendiği oldukça sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışmalardan bir tanesinde, bireylerin mesleki tükenmişlikleri üzerinde olumlu

duyguların değil, yalnızca aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duyguların pozitif etkisi olduğu görülmüştür (Buunk ve ark., 2003: 382). Bir başka çalışmada ise sosyal karşılaştırmalarda yaşanan asimilasyon ve kontrast süreçlerinin (örn., aşağı doğru kontrast, “Karşımdakinden daha iyi düzeyde olduğumda sevinirim.” maddesi üzerinden ölçülmektedir) ne düzeyde yaşandığının depresyonla ilişkisi incelenmiştir (Van der Zee ve ark., 1999: 314). Çalışma sonuçları, yalnızca aşağı doğru asimilasyon yaşanma düzeyi ile depresyon arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Facebook’ta diğerlerine karşı hissedilen kıskançlık duygusunun ise iyi olma haliyle negatif yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur (Krasnova ve ark., 2013: 3; Tandoc ve ark., 2015: 141; Verduyn ve ark., 2015: 483). Çalışmalarda, aşağı ve yukarı doğru karşılaştırmaların ardından olumlu duygular hissetmenin iyi olma haliyle ilişkisiz olduğu, olumsuz duyguların ise iyi olma halini negatif etkilediği görülmektedir. Ancak Lockwood ve Kunda (1997: 97) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada yukarı doğru karşılaştırma hedefinin erişilebilir olduğuna yönelik inanç düzeyi arttıkça, ilham alma duygusunun yükseldiği ve bu duygu arttıkça, başarılı olmaya dair motivasyonun arttığı görülmüştür. Bu tez çalışmasında ise özellikle duygusal yakınlığın görece düşük olduğu tanıdıklarla gerçekleştirilen yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen hem olumlu hem de olumsuz nitelikteki duyguların bireylerin iyi olma halleri üzerinde etkili olabileceği gösterilmiştir. Geçmişteki çalışmalarda, bağımlı benlik kurgusu yüksek olan toplumlarda, bağımsız benlik kurgusu yüksek olan toplumlara kıyasla kendinden gurur duyma gibi kendine odaklı duyguların hissedilme düzeyinin düşük olduğu, ancak diğerine saygı duyma gibi diğeri odaklı duyguların hissedilme düzeyinin yüksek olduğu görülmüştür (Joreskog,1969; Kitayama ve Markus, 1990; akt., Markus ve Kitayama: 238-239). Batı kültüründe (Amerika ve Kuzey Avrupa) kişiler, bağımsız benliği olacak şekilde sosyalleşir. Böyle bir benlik yapısına sahip olan kişinin bireysel özellikleri, bağlamdan ve kişilerarası ilişkilerden bağımsız biçimde kişinin duygu, düşünce ve davranışlarına yön verir. Kişi, duygu, düşünce ve davranışlarını karşıdaki kişiye ya da bağlama göre yeniden düzenlemeye ihtiyaç duymaz. Diğer yandan, bağımlı benlik kurgusuna sahip olan toplumlardaki bireyler, duygu, düşünce ve davranışlarının bağlama uygun olup olmadığını kontrol eder. Dolayısıyla, bu toplumlardaki belirli bağlamlarda kişinin nasıl hissedeceği, o bağlamın özelliklerine bağlı olacaktır (Kağıtçıbaşı, 2012: 132-140). Türkiye’deki bireylerin ilişkisel benlik kurgusunun

yüksek olduğu bulgusundan (Karakatipoğlu-Aygün, 2004: 464) hareketle, yakın arkadaşlara yönelik hissedilen sosyal kıyaslama duyguları bireylerin iyi olma hali üzerinde etkili olmazken, yakınlık hissinin görece düşük olduğu tanıdıklara yönelik hissedilen olumlu ve olumsuz nitelikteki duyguların belirleyici olarak bulunması mantıklı gözükmektedir. Bir başka ifade ile, yakınlık algımızın yüksek olduğu yakın arkadaşlarımıza karşı hissettiğimiz duygular bizim iyi olma halimizi etkilemez, ancak yakınlık algımızın düşük olduğu tanıdıklarımız söz konusu olduğunda, bu kişilere karşı olumlu mu yoksa olumsuz mu nitelikte duygular hissedeceğimiz iyi olma halimizi etkileyecektir. Bu bulgu, duyguların -özellikle sosyal karşılaştırma duygularının- iyi olma haliyle ilişkisinin incelendiği çalışmalarda, kültürel bağlam farklılıklarının göz ardı edilmemesi gerektiğine işaret etmektedir.

Facebook kullanım etkinlikleri ve karşılaştırmalarda bulunma sıklığı ile karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duyguların ilişkisine dair önerilen denencelerin incelenmesinin ardından özetle şu bilgiler elde edilmiştir: Pasif Facebook kullanımı arttıkça, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygular hariç, yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz duygular artmaktadır. Ancak yukarı doğru karşılaştırmaların analize dâhil edilmesiyle, pasif kullanımın bu etkisi yalnızca tanıdıklarla gerçekleştirilen karşılaştırmalar ardından hissedilen olumsuz duygular üzerinde anlamlılığını sürdürmektedir. Şaşırtıcı şekilde, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen özel aktif kullanımdaki artış, yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duyguları artırmakta ve bu etki son basamakta da anlamlılığını sürdürmektedir. Yukarı doğru karşılaştırma sıklığı için elde edilen bulgular beklentileri karşılamıştır. Buna göre, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen yukarı doğru karşılaştırma sıklığı arttıkça, yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygular artarken, tanıdıklarla gerçekleştirilen yukarı doğru karşılaştırma sıklığı arttıkça olumlu ve olumsuz duygular artmaktadır. Bu bulgu, yakın arkadaşların yukarı doğru karşılaştırma hedefi olması halinde, karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygular üzerinde yalnızca özgüven düzeyinin belirleyici olduğunu göstermektedir. Buna göre, özgüven düzeyi arttıkça, yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duygular azalmaktadır.

Aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen duygular için elde edilen bulgular incelendiğinde, tanıdıklara ve yakın arkadaşlara yönelik pasif kullanım düzeyi arttıkça, aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumlu duygular artmıştır. Ancak sosyal karşılaştırma sıklığının analize dâhil edildiği son basamakta pasif kullanımın bu etkisi yalnızca tanıdıklar için sürmüştür. Şaşırtıcı bir sonuç olarak, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen özel aktif Facebook kullanımı arttıkça, aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz duyguların da arttığı görülmüştür. Üstelik bu etki son basamakta da devam etmiştir. Yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumsuz duygular hariç, aşağı doğru sosyal kıyaslama sıklığı arttıkça, karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumlu ve olumsuz duygularda artış olduğu görülmüştür.

Bulgular yorumlandığında şunlar söylenilebilir: Pasif Facebook kullanımının, yalnızca tanıdıklarla gerçekleştirilen yukarı doğru kıyaslamaların ardından hissedilen olumsuz ve aşağı doğru kıyaslamaların ardından hissedilen olumlu duygular üzerinde güçlü bir etkisi vardır. Karşılaştırmaların ardından hangi duyguların hissedildiği, büyük ölçüde kıyaslamalarda bulunulup bulunulmadığına bağlı olarak değişmektedir. Bunlara ek olarak, özel aktif kullanımın, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz ve yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygular üzerinde etkili olabileceği görülmüştür. Literatürde, pasif Facebook kullanımının sosyal karşılaştırmalara -özellikle yukarı doğru karşılaştırmalara- neden olabileceği önerilmektedir (Krasnova ve ark., 2013: 3; Tandoc ve ark.,2015: 141; Verduyn ve ark.,2015: 483). Fakat bu çalışmada, yalnızca pasif kullanımın değil, özel aktif kullanımın da özellikle yakınlık düzeyinin yüksek olabileceği kişilerle gerçekleştirilen hem aşağı hem de yukarı doğru karşılaştırma duyguları üzerinde önemli bir etkiye sahip olabileceği gösterilmiştir. Aynı zamanda bu çalışma bulguları, özellikle yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen duygular üzerinde kimlerle karşılaştırma yapıldığına bağlı olarak farklı sonuçlar elde edilebileceğini göstermesi açısından önem taşımaktadır. Nitekim geçmişteki bir çalışmada da benzer bulgular elde edilmiştir (Gardner ve ark., 2002: 241-244). Bu nedenle sosyal karşılaştırmaların ardından hissedilebilecek duyguların yordayıcıları incelenirken (örn., karşılaştırma sıklığı gibi), karşılaştırmaların kimlerle yapıldığının incelenmesi bulguların anlamlılığı ve yorumlanabilirliği açısından önem taşımaktadır.

Son olarak bu bulgular, Facebook kullanımının yalnızca olumsuz değil, olumlu duygularla da ilişkili olabileceğine yönelik bir diğer çalışma bulgusuyla da tutarlıdır (Lin ve Utz, 2015: 33-35).

Tüm bulgular birleştirildiğinde, Türkiye'deki bir grup üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda, Facebook kullanım etkinliklerinden pasif kullanımın diğer kullanım türlerine kıyasla daha fazla gerçekleştirildiği görülmektedir ve bu sonuç, hem yakın arkadaşlarla hem de tanıdıklarla gerçekleştirilen etkinlikler için aynıdır. İkinci olarak, Facebook kullanım etkinliklerinin hayat tatmini ve depresyon üzerinde doğrudan bir etkisi bulunmadığı söylenilebilir. Bu çalışmada, Facebook'un hayat tatmini ve depresyon üzerindeki etkisini açıklamada sosyal karşılaştırma yapma sıklığı ve sosyal karşılaştırma duygularının işe yarar kavramlar olabileceği ortaya atılmış ve bu iddialar test edilmiştir. Özellikle yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu ve olumsuz nitelikteki duyguların iyi olma haliyle ilişkili olduğu, ancak bu durumun yakın arkadaşlarla gerçekleştirilen karşılaştırmalar için değil, tanıdıklar için geçerli olduğu bulunmuştur. Bu sonuç, özellikle yakınlık düzeyinin görece düşük olduğu kişilerle yapılan karşılaştırmalarda özdeşleşme ve kontrast süreçlerinin daha fazla belirleyici olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda bu bulgu, yakınlık düzeylerinin değiştiği arkadaş gruplarıyla yapılan karşılaştırmaların, bireylerin iyi olma hali üzerindeki etkisinin farklı olabileceğini ve sosyal karşılaştırma süreçleri incelenirken, kültüre özgü faktörlerin dikkate alınması gerektiğini göstermesi açısından literatüre önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üçüncüsü, karşılaştırmaların ardından hissedilen duygular üzerinde yalnızca pasif kullanımın değil, diğer Facebook kullanım etkinliklerinin de etkili olabileceği görülmüştür. Özellikle bu etkinliklerden özel aktif kullanımın, yakın arkadaşlarla gerçekleştirilmesi aşağı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumsuz ve yukarı doğru karşılaştırmaların ardından hissedilen olumlu duygular üzerinde önemli bir belirleyici olmaktadır. Dördüncüsü, Facebook'un pasif kullanımının, karşılaştırmaların ardından hissedilen duygular üzerindeki etkisi Facebook'taki tanıdıklar gibi görece duygusal yakınlığın düşük olduğu kişilerde daha güçlü gözükmektedir. Ayrıca, Facebook'ta gerçekleştirilen etkinliklerin, çoğunlukla karşılaştırmaları tetiklediği durumlarda bir takım duygulara neden olduğu söylenilebilir. Yakınlık düzeyleri açısından farklılaşma olduğu belirlenen arkadaş grupları için elde edilen bu bulgular, Türkiye'deki popülasyonun ilişkililik

yöneliminin güçlü olmasından (Karakatipoğlu-Aygün, 2004: 464) kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle, benlik kurguları açısından farklılaşabilecek kültürlerle gerçekleştirilen çalışmalarda sosyal karşılaştırmalar sonrasında hissedilen duygular yorumlanırken, kültüre özgü farklılıkların göz önünde bulundurulması önemli görülmektedir.

Çalışmada, olumsuz sosyal karşılaştırma duygularına kıyasla olumlu duyguların katılımcılar tarafından daha fazla belirtildiği görülmüştür. Geçmişte bir başka çalışmada da aynı sonucun elde edildiği görülmektedir (Buunk ve diğerleri, 1990: 1241). Olumlu duyguların daha fazla belirtiliyor olmasının ardında sosyal arzu edilebilirlik etkisinin olabileceği ihtimalinden hareketle, bu çalışmada söz konusu etkinin test edilmemiş olması çalışmanın sınırlılıklarından ilkidir. Çalışmanın ikinci sınırlılığı, Facebook kullanım etkinliklerinin, sosyal karşılaştırma sıklığının ve bu karşılaştırmaların ardından hissedilen duyguların, farklı katılımcılar tarafından yakın arkadaşların ya da tanıdıkların göz önünde bulundurulması yanıtlanmasının istenmesidir, yani iki farklı örneklem üzerinden ayrı ayrı formlarla veri toplanmıştır. Bu nedenle, örneklem arasında farklılık yaratabilecek ve bu çalışmada incelenmemiş olan bir karıştırıcı değişken etkisi söz konusu olabilir. Çalışmanın sınırlılıklarından üçüncüsü, çalışmanın ilişkisel desenle gerçekleştirilmesidir. Sonuçların nedenselliği hakkında çıkarımda bulunabilmek için, boylamsal desen üzerinden gerçekleştirilecek çalışmalar gereklidir. Dördüncüsü, bu çalışmada özgüven ve sosyal karşılaştırma yönelimi yalnızca kontrol değişkenleri olarak incelenmiş, olası düzenleyici değişken etkileri incelenmemiştir. Gelecekteki çalışmalarda bu bireysel değişkenlerin düzenleyici değişken etkilerinin de incelenmesi faydalı olacaktır. Son olarak, bu çalışmada yalnızca Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi öğrencileriyle çalışılmıştır. Bu nedenle çalışmanın genellenebilirliği açısından farklı örneklemle çalışılması yararlı olacaktır.

Daha önceki çalışmalarda, yalnızca pasif Facebook kullanımının bireylerin iyi olma haliyle ilişkisinin tek bir sosyal karşılaştırma duygusu (kıskançlık) üzerinden incelendiği görülmektedir. Bu çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak, farklı türdeki Facebook kullanım etkinliklerinin, sosyal karşılaştırma sıklıklarının, bu karşılaştırmaların ardından hissedilebilecek farklı nitelikteki duyguların ve psikolojik iyi olma değişkenlerinin birlikte incelenmiş olması çalışmanın güçlü yanındır.

Kişilerarası ilişkiler bağlamında farklı yakınlık düzeyine sahip başka ilişkiler üzerinden ve gruplararası bağlamda ise iç-dış grup özdeşleşmesinin farklı olabileceği grup üyelikleri üzerinden gerçekleştirilecek benzer çalışmaların literatüre önemli katkıları olacaktır. Ayrıca, Facebook dışında özellikle Instagram gibi fotoğraf paylaşımının yoğun olduğu sosyal medya ortamlarında sosyal karşılaştırma süreçlerinin çalışılmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir, çünkü fotoğraf paylaşımının yoğun olarak yapıldığı bu tür sosyal medyalar üzerinden sosyal karşılaştırmalarda daha fazla bulunulması mümkündür. Son olarak, bu çalışmada katılımcılardan Facebook'taki sosyal karşılaştırma süreçlerini düşünmeleri istenmiştir. Bu durum özellikle özgüveni düşük kişilerin benliklerinde bir tehdit yaratmış olabilir. Sosyal karşılaştırma süreçlerinin inceleneceği gelecekteki çalışmalarda, tüm ölçek uygulamalarının ardından alınacak durumluk özgüven ölçümü, bu süreçlerin anlaşılmasına katkıda bulunacaktır.



## KAYNAKLAR

- ARON Arthur, v.d., "Including Others in the Self", *European Review of Social Psychology*, C. XV, S. 1, 2004, ss. 101-132.
- ARON Arthur, ARON Elaine N, SMOLLAN Danny, "Inclusion of Other in the Self Scale and the Structure of Interpersonal Closeness", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LXIII, S.4, 1992, ss. 596-612.
- ASPINWALL Lisa G., TAYLOR Shelley E., "Effects Of Social Comparison Direction, Threat, and Self-Esteem on Affect, Self-Evaluation, and Expected Success", *Journal of Personality And Social Psychology*, C. LXIV, S. 5, 1993, ss. 708-722.
- BAYRAM Nuran, v.d., "İşe İlişkin Duyuşsal İyilik Algısı Ölçeğinin (Job-Related Affective Well Being-JAWS) Türkçe Versiyonunun Güvenilirlik Çalışması" *Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi: Öneri*, C. VI, S. 22, 2004, ss. 1-7.
- BERNSTEIN Morty, CROSBY Faye, "An Empirical Examination of Relative Deprivation Theory", *Journal of Experimental Social Psychology*, C. XVI, S. 5, 1980, ss. 442-456.
- BIERNAT Monica. *Standards and Expectancies: Contrast and Assimilation in Judgments of Self and Others*, New York, Taylor & Francis Group, 2005.
- BOGART Laura M., BENOTSCH Eric G., PAVLOVIC Jelena D. P., "Feeling Superior but Threatened: The Relation of Narcissism to Social Comparison", *Basic and Applied Social Psychology*, C. XXVI, S. 1, 2004, ss. 35-44.
- BORKOVEC Thomas D, v.d., "Preliminary Exploration of Worry: Some Characteristics and Processes", *Behaviour Research and Therapy*, C. XXI, S. 1, 1983, ss. 9-16.
- BURKE Moira, MARLOW Cameron, LENTO Thomas. "Social Network Activity and Social Well-Being". *Proceedings of the SIGCHI Conference on Human Factors in Computing Systems*. ACM, 2010, ss. 1909-1912.
- BROWN Jonathon D, v.d., "When Gulliver Travels: Social Context, Psychological Closeness, and Self-Appraisals", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LXII, S. 5, 1992, ss. 717-727.

- BUUNK Bram P, v.d., "The Affective Consequences of Social Comparison: Either Direction Has Its Ups and Downs", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LIX, S. 6, 1990, ss. 1238-1249.
- BUUNK Bram P, GIBBONS Frederick X, REIS-BERGAN Monica, "Social Comparison in Health and Illness: A Historical Overview", *Health, Coping, and Well-Being: Perspective from Social Comparison Theory*, (ed.) Bram P Buunk-Frederick X Gibbons, Mahwah, Laurence Erlbaum Associates, 1997, ss. 1-23.
- BUUNK Bram P, VAN DER ZEE Karen, VAN YPEREN Nico W. "Neuroticism and Social Comparison Orientation as Moderators of Affective Responses to Social Comparison at Work", *Journal of Personality*, C. LXIX, S. 5, 2001a, ss. 745-762.
- BUUNK Bram P, v.d., "The Affective Consequences of Social Comparison as Related to Professional Burnout and Social Comparison Orientation", *European Journal of Social Psychology*, C. XXXI, S. 4, 2001b, ss. 337-351.
- BUUNK Bram P, v.d., "Engaging in Upward and Downward Comparisons as a Determinant of Relative Deprivation at Work: A Longitudinal Study", *Journal Of Vocational Behavior*, C. LXII, S. 2, 2003, ss. 370-388.
- BUUNK Bram P, v.d., "Social Comparisons at Work as Related to a Cooperative Social Climate and to Individual Differences in Social Comparison Orientation", *Applied Psychology*, C. LIV, S. 1, 2005, ss. 61-80.
- BUUNK Bram P, YBEMA Jan Fekke, "Social Comparisons and Occupational Stress: The Identification-Contrast Model", *Health, Coping, and Well-Being: Perspective from Social Comparison Theory*, (ed.) Bram P Buunk- Frederick X Gibbons, Mahwah, Laurence Erlbaum Associates, 1997, ss. 359-388.
- BUUNK Bram P, GIBBONS Frederick X, "Toward an Enlightenment in Social Comparison Theory", *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, (ed.) Jerry Suls- Ladd Wheeler, New York, Plenum, 2000, ss. 487-499.
- CASH Thomas F, CASH Diane Walker, BUTTERS Jonathan W, " 'Mirror, Mirror, on the Wall...?' Contrast Effects and Self-Evaluations of Physical Attractiveness", *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. IX, S. 3, 1983, ss. 351-358.
- CHOU Hui-Tzu Grace, EDGE Nicholas, " 'They are Happier and Having Better Lives Than I am': The Impact of Using Facebook on Perceptions of Others' Lives",

*Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C. XV, S. 2, 2012, ss. 117-121.

COLLINS Rebecca L, "For Better or Worse: The Impact of Upward Social Comparison on Self-Evaluations", *Psychological Bulletin*, C. CXIX, S. 1, 1996, ss. 51-69.

COSTELLO Anna B, OSBORNE Jason W, "Best Practices in Exploratory Factor Analysis: Four Recommendations for Getting the Most From Your Analysis", *Practical Assessment Research & Evaluation*, C. X, S. 7, 2005, ss. 1-9.

CROSS Susan E, HARDIN Erin E, GERCEK-SWING Berna, "The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*, 2010.

D'AMBROSIO Conchita, FRICK Joachim R, "Subjective Well-Being and Relative Deprivation: An Empirical Link", *IZA Discussion Paper Series*, S. 1351, Bonn, 2004.

DIENER Ed, DIENER Marissa, "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem", *Personality Processes and Individual Differences*, C. LXVIII, S. 4, 1995, ss. 653-663.

DIENER Ed, v.d., "The Satisfaction with Life Scale", *Journal of Personality Assessment*, C. XLIX, S. 1, 1985, ss. 71-75.

DONNELLAN M Brent, v.d., "The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding", *Psychological Science*, C. XVI, S. 4, 2005, ss. 328-335.

EKMAN Paul, FRIESEN Wallace V, ELLSWORTH Phoebe, *Emotion in the Human Face: Guidelines for Research and an Integration of Findings*, Pergamon Press, 1972.

EMMONS Robert A, MCCULLOUGH Michael E, "Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LXXXIV, S. 2, 2003, ss. 377-389.

ER Nurhan, "Duygu Durum Sifat Çiftleri Listesi", *İstanbul Çalışmaları*, C. XVI, 2006, ss. 21-43.

FARDOULY Jasmine, VARTANIAN Lenny R, "Negative Comparisons about One's Appearance Mediate the Relationship Between Facebook Usage and Body Image Concerns", *Body Image*, C. XII, 2015, ss. 82-88.

- FESTINGER Leon, "A Theory of Social Comparison Processes", *Human Relations*, C. VII, 1954, ss. 117-140.
- FREDRICKSON Barbara L, v.d., "What Good are Positive Emotions in Crisis? A Prospective Study of Resilience and Emotions Following the Terrorist Attacks on the United States on September 11th 2001", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LXXXIV, S. 2, 2003, ss. 365-376.
- FRISON Eline, EGGERMONT Steven, "Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood", *Social Science Computer Review*, 2015, ss. 1-19.
- GALLAGHER Matthew W, LOPEZ Shane J, "Positive Expectancies and Mental Health: Identifying the Unique Contributions of Hope and Optimism", *The Journal of Positive Psychology*, C. IV, S. 6, 2009, ss. 548-556.
- GIBBONS Frederick X, "Social Comparison and Depression: Company's Effect on Misery", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LI, S. 6, 1986, ss. 140-148.
- GIBBONS Frederick X, v.d., "Does Social Comparison Make a Difference? Optimism as a Moderator of the Relation Between Comparison Level and Academic Performance", *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. XXVI, S. 5, 2000, ss. 637-648.
- GIBBONS Frederick X, Buunk Bram P, "Individual Differences in Social Comparison", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LXXVI, S. 1, 1999, ss. 129-142.
- GILBERT Paul, "The Relationship of Shame, Social Anxiety and Depression: The Role of the Evaluation of Social Rank", *Clinical Psychology & Psychotherapy*, C. VII, S. 3, 2000, ss. 174-189.
- GUADAGNO Rosanna E, CIALDINI Robert B, "Online Persuasion: An Examination of Gender Differences in Computer-Mediated Interpersonal Influence", *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, C. VI, S. 1, ss. 38-51.
- HAFERKAMP Nina, KRÄMER Nicole C, "Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social-Networking Sites", *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C. XIV, S. 5, 2011, ss. 309-314.

- HALBESLEBENA Jonathon R B, BUCKLEY Ronald M, "Social Comparison and Burnout: The Role of Relative Burnout and Received Social Support", *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, C. XIX, S. 3., 2006, ss. 259-278.
- HARDER David W, "Comment on Wright, O'Leary, and Balkin's" Shame, Guilt, Narcissism, and Depression: Correlates and Sex Differences", *Psychoanalytic Psychology*, C. VII, S. 2, 1990, ss. 285-289.
- HUEBNER E Scott, DEW Tammy, "The Interrelationships of Positive Affect, Negative Affect, and Life Satisfaction in an Adolescent Sample", *Social Indicators Research*, C. XXXVIII, S. 2, 1996, ss. 129-137.
- HUME, David, "Emotions and Moods", *Organizational Behaviour*, (ed.) Stephen P Robbins- Timothy A Judge, 2012, ss. 258-297.
- İMAMOĞLU E Olcay, BEYDOĞAN Başak, "Impact of Self-Orientations and Work-Context-Related Variables on the Well-Being of Public-and Private-Sector Turkish Employees. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, C. CXLV, S. 4, 2011, ss. 267-296.
- JOHNSON-LAIRD Philip Nicholas, OATLEY Keith, "The Language of Emotions: An Analysis of a Semantic Field", *Cognition and Emotion*, C. III, S. 2, 1989, ss. 81-123.
- JOINSON Adam N, "Looking at, Looking up or Keeping up with People?: Motives and Use of Facebook", *Proceedings of the SIGCHI conference on Human Factors in Computing Systems*. ACM, 2008, ss. 1027-1036.
- JONES April M, BUCKINGHAM Justin T, "Self-Esteem as a Moderator of the Effect of Social Comparison on Women's Body Image", *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. XXIV, S. 8, 2005, ss. 1165-1187.
- KAĞITÇIBAŞI Çiğdem, "Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi", İstanbul, Koç Üniversitesi Yayınları, 2012, ss. 111-142.
- KALPIDOU Maria, COSTIN Dan, MORRIS Jessica, "The Relationship Between Facebook and the Well-Being of Undergraduate College Students", *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, C. XIV, S. 4, 2011, ss. 183-189.

- KARAKİTAPOĞLU-AYGÜN Zahide, “Self, Identity, and Emotional Well-Being Among Turkish University Students”, *The Journal of Psychology*, C. CXXXVIII, S. 5, 2004, ss. 457-478.
- KEITH Pat M, SCHAFER Robert B, “Role Behavior, Relative Deprivation, and Depression Among Women in One-and Two-Job Families. *Family Relations*, C. XXXIV, 1985, ss. 227-233.
- KELTNER Dacher, LERNER Jennifer S, “Emotion”, *The Handbook Of Social Psychology*, 5.B, Hoboken, NJ, Wiley.
- KOROLEVA Ksenia, v.d., “It's All About Networking. Empirical Investigation Of Social Capital Formation On Social Network Sites”, *Thirty Second International Conference on Information Systems*, 2011, Shanghai.
- KORKMAZ Mediha, *Yetişkin Örneklem için Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması*, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir, 1996.
- KRASNOVA Hanna, v.d., “Envy On Facebook: A Hidden Threat To Users’ Life Satisfaction?” *11<sup>th</sup> International conference (Wirtschaftsinformatik)*. 2013, Leipzig, Germany. (2013, Şubat).
- KROSS Ethan, v.d., “Facebook Use Predicts Declines in Subjective Well-Being in Young Adults”, *PloS One*, C. VIII, S. 8, 2013.
- LEACH Colin Wayne, “Envy, Inferiority, and Injustice: Three Bases of Anger About Inequality”, *Envy: Theory and Research*, (ed.) R. H. Smith, New York: Oxford University Press, 2008, ss. 94-116.
- LEE Sang Yup, “How Do People Compare Themselves with Others on Social Network Sites?: The Case of Facebook”, *Computers in Human Behavior*, C. XXXII, 2014, ss. 253-260.
- LİN Ruoyun, UTZ Sonja, “The Emotional Responses of Browsing Facebook: Happiness, Envy, and the Role of Tie Strength”, *Computers in Human Behavior*, C. LII, ss. 29-38.
- LOCKE Kenneth D, NEKICH Jamie C, “Agency and Communion in Naturalistic Social Comparison”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. XXVI, S. 7, 2000, ss. 864-874.

- LOCKWOOD, Penelope. "Could It Happen to You? Predicting the Impact of Downward Comparisons on the Self", *Interpersonal Relations and Group Processes*, C. LXXXII, S. 3, 2002, ss. 343-358.
- LOCKWOOD, Penelope, JORDAN, Christian H., Kunda, Ziva. "Motivation by Positive or Negative Role Models: Regulatory Focus Determines Who Will Best Inspire Us", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. IV, S. 83, 2002, ss. 854-864.
- LOCKWOOD, Penelope, KUNDA Ziva. "Superstars and Me: Predicting the Impact of Role Models on the Self", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. I, S. 73, 1997, ss. 91-103.
- MARKMAN Keith D, MCMULLEN Matthew N, "A Reflection and Evaluation Model of Comparative Thinking", *Personality and Social Psychology Review*, C. VII, S. 3, 2003, ss. 244-267.
- MARKUS Hazel R, KITAYAMA Shinobu, "Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation", *Psychological Review* 1991, C. XCVIII, S. 2, 1991, ss. 224-253.
- MARTIN René, " 'Can I Do X?': Using the Proxy Comparison Model to Predict Performance", *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, (ed.) Jerry Suls- Ladd Wheeler, New York, Plenum Publisher, 2000, ss. 67-80.
- SMITH Richard H, "Assimilative and Contrastive Emotional Reactions to Upward and Downward Social Comparisons", *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, (ed.) Jerry Suls- Ladd Wheeler, New York, Plenum Publisher, 2000, ss. 173-200.
- SPIELBERGER Charles Donald, v.d., "The Nature and Measurement of Depression", *International Journal of Clinical and Health Psychology*, C. III, S. 2, 2003, ss. 209-234.
- OLSON James M, BUHRMANN Oswald, ROESE Neal J, "Comparing Comparisons: An Integrative Perspective on Social Comparison and Counterfactual Thinking", *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, (ed.) Jerry Suls- Ladd Wheeler, New York, Plenum Publisher, 2000, ss. 379-421.
- ÖZER A. Kadir, ÖZER Serap, "Durumsal-Sürekli Depresyon Ölçeğinin Faktöriyel Alt Yapısı", *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, C. VII, S. 2, 2011, ss. 210-217.

- PARADISE Andrew W, KERNIS Michael H, “Self-Esteem and Psychological Well-Being: Implications of Fragile Self-Esteem”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, C. XXI, S. 4, 2002, ss. 345-361.
- POWER Mick, DALGLEISH Tim, *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*, 2.B. New York, Psychology Press, 2008.
- PLUTCHIK Robert, “The Nature of Emotions”, *American Scientist*, C. LXXXIX, 2001, ss. 344-350.
- QIU Lin, v.d., “Putting Their Best Foot Forward: Emotional Disclosure on Facebook”, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, C. XV, S. 10, 2012, ss. 569-572.
- SAHOO Fakir Mohan, MOHAPATRA Lisa, “Psychological Well Being in Professional Groups”, *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, C. XXXV, S. II, 2009, ss. 211-217.
- SCHINDLER Ines, “Relations of Admiration and Adoration with Other Emotions and Well-Being”, *Psychology of Well-Being, Theory, Research and Practice*, C. IV, S. 1, 2014, ss. 1-23.
- SCHWARTZ Gary E, WEINBERGER Daniel A, “Patterns of Emotional Responses to Affective Situations: Relations among Happiness, Sadness, Anger, Fear, Depression, and Anxiety”, *Motivation and Emotion*, C. IV, S. II, 1980, ss. 175-191.
- SHAW Ashley M, v.d., “Correlates of Facebook Usage Patterns: The Relationship Between Passive Facebook Use, Social Anxiety Symptoms, and Brooding”, *Computers in Human Behavior*, C. XLVIII, 2015, ss. 575-580.
- SHRAUGER J Sidney, ROSENBERG Saul E, “Self-Esteem and the Effects of Success and Failure Feedback on Performance”, *Journal of Personality*, C. XXXVIII, S. 3, 1970, ss. 404-417.
- SMITH Richard H, “Assimilative and Contrastive Emotional Reactions to Upward and Downward Social Comparisons”, *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, (ed.) Jerry Suls- Ladd Wheeler, New York, Plenum Publisher, 2000, ss. 173-200.
- SMITH Richard H, v.d., “Dispositional Envy”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. XXV, S. 8, 1999, ss. 1007-1020.



- SNYDER Charles R, "Hypothesis: There is Hope", *Handbook of Hope: Theory, Measures, & Applications*, (ed.) Charles R. Snyder, San Diego, CA, Academic Press, 2000, ss. 3-21.
- SOCIALTIMES, Facebook Statistics", 2010,  
<http://www.adweek.com/socialtimes/> [alınma tarihi 16.02.16].
- STAPEL Diederik A, MARX David M, "Distinctiveness is Key: How Different Types of Self-Other Similarity Moderate Social Comparison Effects", *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. XXXIII, S. 3, 2007, ss. 439-448.
- STRAHAN Erin J, v.d., "Comparing to Perfection: How Cultural Norms for Appearance Affect Social Comparisons and Self-Image", *Body Image*, C. III, S. 3, 2006, ss. 211-227.
- SULS Jerry, MARTIN Rene, WHEELER Ladd, "Social Comparison: Why, with Whom, and with What Effect?", *Current Directions in Psychological Science*, 2002, C. XI, S. 5, ss. 159-163.
- SULS Jerry, WHEELER Ladd, "A Selective History of Classic and Neo-Social Comparison Theory", *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*, (ed.) Jerry Suls- Ladd Wheeler, New York, Plenum Publisher, 2000, ss. 3-22.
- TANDOC Edson C, FERRUCCI Patrick, DUFFY, Margaret, "Facebook Use, Envy, and Depression Among College Students: Is Facebooking Depressing?", *Computers in Human Behavior*, C. XLIII, 2015, ss. 139-146.
- TEKÖZEL Mert, *Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Benliğin Olumlu Değerlendirilmesi İhtiyacının İncelenmesi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İzmir, 2000.
- TEKÖZEL Mert, "Sosyal Karşılaştırma", *Sosyal Psikoloji*, (ed.) Nuri Bilgin, İzmir, Ege Üniversitesi Yayınları, 2014, ss. 285-300.
- TESSER Abraham, "Toward a Self-Evaluation Maintenance Model of Social Behavior", *Advances in Experimental Social Psychology*, C. XXI, (ed.) Leonard Berkowitz, San Diego, CA, Academic Press, 1988, ss. 181-227.
- TESSER Abraham, MILLAR Murray, MOORE Janet, "Some Affective Consequences of Social Comparison and Reflection Processes: The Pain and Pleasure of Being Close", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LIV, S. 1, 1988, ss. 49-61.

- THOMPSON Renee J, BERENBAUM Howard, “Shame Reactions to Everyday Dilemmas are Associated with Depressive Disorder”, *Cognitive Therapy and Research*, C. XXX, s. 4, 2006, ss. 415-425.
- THRASH Todd M, ELLIOT Andrew J, “Inspiration as a Psychological Construct”, *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LXXXIV, S. 4, 2003, ss. 871-889.
- THRASH Todd M, v.d., “Inspiration and the Promotion of Well-Being: Tests of Causality and Mediation. *Journal of Personality and Social Psychology*, C. XCVIII, S. 3, 2010, ss. 488-506.
- TOSUN Lemar Pinar, *The Effect of Culture, Gender and Self Construal on Friendship and Intimacy in Face-to-Face and Computer-Mediated Environments*, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara, 2002.
- TOSUN Lemar Pinar, *Preference for Communication Technologies: Characteristics of Channels, Users and Communication Situations*, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Ankara, 2010.
- TOSUN Lemar Pinar, “Motives for Facebook Use and Expressing “True Self” on the Internet”, *Computers in Human Behavior*, C. XXVIII, S. 4, 2012, ss. 1510-1517.
- TRUMPETER Nevelyn N, v.d., “Self-Functioning and Perceived Parenting: Relations of Parental Empathy and Love Inconsistency with Narcissism, Depression, and Self-Esteem”, *The Journal of Genetic Psychology*, C. CLXIX, S. 1, 2008, ss. 51-71.
- VALENZUELA Sebastián, PARK Namsu, KEE Kerk F, “Is There Social Capital in a Social Network Site?: Facebook Use and College Students' Life Satisfaction, Trust, and Participation”, *Journal of Computer-Mediated Communication*, C. XIV, S. 4, 2009, ss. 875-901.
- VAN DE VEN Niels, ZEELENBERG Marcel, PIETERS Rik, “Why Envy Outperforms Admiration”, *Personality and Social Psychology Bulletin*, C. XXXVII, 2011, ss. 784-795.
- VAN DER ZEE Karen I, BUUNK Bram P, SANDERMAN Robbert, “Social Comparison as a Mediator Between Health Problems and Subjective Health Evaluations. *British Journal of Social Psychology*, C. XXXIV, S. 1, 1995, ss. 53-65.

- VAN DER ZEE Karen I, v.d., "The Big Five and Identification-Contrast Processes in Social Comparison in Adjustment to Cancer Treatment", *European Journal of Personality*, C. XIII, S. 4, 1999, ss. 307-326.
- VAN RIJSOORT Stella, EMMELKAMP Paul, VERVAEKE Geert, "The Penn State Worry Questionnaire and the Worry Domains Questionnaire: Structure, Reliability and Validity", *Clinical Psychology and Psychotherapy*, C. VI, 1999, ss. 297-307.
- VERDUYN Philippe, v.d., "Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence", *Journal of Experimental Psychology: General*, C. CXLIV, S. 2, 2015, s. 480.
- VOHS Kathleen D, HEATHERTON Todd F, "Ego Threat Elicits Different Social Comparison Processes Among High and Low Self-Esteem People: Implications for Interpersonal Perceptions", *Social Cognition*, C. XXII, S. 1, 2004, ss. 168-191.
- YANG Chia-chen, BROWN B Bradford, "Motives for Using Facebook, Patterns of Facebook Activities, and Late Adolescents' Social Adjustment to College", *Journal of Youth and Adolescence*, C. XLII, S. 3, 2013, ss. 403-416.
- WATSON David, CLARK Lee A, TELLEGEN Auke, "Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LIV, S. 6, 1988, ss. 1063-1070.
- WHEELER Ladd, MIYAKE Kunitate, "Social Comparison in Everyday Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, C. LXII, S. 5, 1992, ss. 760-773.
- WILLS Thomas A, "Downward Comparison Principles in Social Psychology", *Psychological Bulletin*, C. XC, S. 2, 1981, ss. 245-271.
- WONG Shyh Shin, LIM Timothy, "Hope Versus Optimism in Singaporean Adolescents: Contributions to Depression and Life Satisfaction", *Personality and Individual Differences*, C. XLVI, S. 5, 2009, ss. 648-652.

## EKLER

### EK-1

#### AÇIK UÇLU SORU ÇALIŞMASINDA KULLANILAN FORM ÖRNEĞİ

Hepimiz Facebook`u bazen arkadaşlarımızla paylaşımında ve etkileşimde bulunmak amacıyla; bazen arkadaşlarımızın paylaşımlarını sadece izlemek amacıyla kullanırız. Arkadaşlarımızın paylaşımlarını görüntülediğimizde, çeşitli konularda (fiziksel görünüm, mutluluk, başarı gibi) bizden daha iyi durumda olduklarını veya kendimizin onlardan daha iyi durumda olduğunu düşünebiliriz.

**Sizden istediğimiz,** arkadaşlarımızın paylaşımlarını görüntülediğinizde, çeşitli konularda *sizden daha iyi durumda olduklarını düşündüğünüz zaman hissettiğiniz aklınıza gelen tüm duyguları belirtmenizdir.*

**Uyarı:** Facebook`ta bazen modeller, sanatçılar gibi tanışıklığımızın olmadığı kişilerin de paylaşımlarını inceleyebiliyoruz. Soruları yanıtlarken, bu tür Facebook arkadaşlarınızı dikkate almayınız. Yalnızca yakın arkadaşlarınızı ve/veya tanıdıklarınızı düşünerek yanıtlayınız.

Yakın arkadaşlar: Duygusal yakınlığımızın yüksek ve davranışlarımızın samimi olduğu arkadaşlar

Tanıdıklar: Duygusal yakınlığımızın daha düşük ve davranışlarımızın daha resmi olduğu arkadaşlar

**Şimdi de sizden istediğimiz,** arkadaşlarımızın paylaşımlarını görüntülediğinizde, çeşitli konularda *onlardan daha iyi durumda olduğunuzu düşündüğünüz zaman hissettiğiniz aklınıza gelen tüm duyguları belirtmenizdir.*

## EK-2

### ÖN ÇALIŞMADA KULLANILAN YAPILANDIRILMIŞ SORU FORMU ÖRNEĞİ

Hepimiz gündelik hayatta çeşitli konularda (fiziksel görünüm, mutluluk, başarı gibi) çevremizdeki kişilerin durumu ile kendi durumumuzu kıyaslayabiliriz. Bazen kıyasladığımız kişiler yakın arkadaşlarımızdır, bazen de yakın arkadaşımız olmayan tanıdıklarımızdır.

Yakın arkadaşlar: Duygusal yakınlığımızın yüksek ve davranışlarımızın samimi olduğu arkadaşlar  
Tanıdıklar: Duygusal yakınlığımızın daha düşük ve davranışlarımızın daha resmî olduğu arkadaşlar

Biz bu çalışmada, **kendinizi yakın arkadaşlarınızla kıyasladığımız durumlarla ilgili size soru yönelteceğiz.**

*Aşağıdaki maddelerde, **SİZİN yakın arkadaşlarınızdan DAHA İYİ DURUMDA OLDUĞUNUZU** (daha başarılı, daha mutlu, daha güzel...) düşündüğümüz durumlarda yaşayabileceğiniz duygular verilmiştir. Sizden, her birini ne sıklıkta hissettiğinizi işaretlemenizi istiyoruz.*

**Çeşitli konularda YAKIN ARKADAŞLARIMDAN DAHA İYİ durumda olduğumu gördüğümde ----- hissederim.**

	1	2	3	4	5
1. <b>Kıskandığımı</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
2. <b>İlham aldığımı</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
3. <b>Utandığımı</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
4. <b>Umutlandığımı</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
5. <b>Kızdığımı</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
6. <b>Hayranlık duyduğumu</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
7. <b>Gururlandığımı</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
8. <b>Küçümseme</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
9. <b>Değersiz</b>	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman

## EK-2 (2)

## ÖN ÇALIŞMADA KULLANILAN YAPILANDIRILMIŞ SORU FORMU ÖRNEĞİ

<b>10.</b> <b>Korktuğumu</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
<b>11.</b> <b>Cesaretlendiğimi</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
<b>12.</b> <b>Üzıldüğümü</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
<b>13.</b> <b>Sevindiğimi</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
<b>14.</b> <b>İmrendiğimi</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
<b>15.</b> <b>Hırslandığımı</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
<b>16.</b> <b>Adaletsizlik</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
<b>17.</b> <b>Güçendiğimi</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
<b>18.</b> <b>Kaygılandığımı</b>	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman

### EK-3

#### GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Değerli katılımcı,

Bu çalışma Uludağ Üniversitesi Psikoloji Bölümü yüksek lisans öğrencisi Ezgi Kaşdarma'nın öğretim üyesi Doç. Dr. Leman Pınar Tosun danışmanlığında yürütülen yüksek lisans tezi kapsamında hazırlanmıştır. Araştırmanın amacı, Facebook kullanan bireylerin çeşitli etkinlikler sırasında yaşadıkları duygu, düşünce ve deneyimlerinin psikolojik değişkenler açısından incelenmesidir. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Ankette kimliğinize ilişkin bilgi istenmemektedir ve cevaplarınız gizli tutulacaktır. Elde edilecek sonuçlar yalnızca araştırmacılar tarafından değerlendirilip, bilimsel çalışma ve yayınlarda kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarından anlamlı bilgiler elde edilebilmesi için soruların boş bırakılmaması ve samimi bir şekilde doldurulması önemlidir.

Anket sorularını cevaplarırken herhangi bir nedenden ötürü devam etmek itemezseniz çalışmayı bırakma imkânına sahipsiniz. Çalışma sonunda, bu çalışmayla ilgili sorularınız varsa, cevaplanacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Uludağ Üniversitesi, Psikoloji Bölümü'nden Ezgi Kaşdarma ile iletişime geçebilirsiniz.

Araş. Gör. Ezgi Kaşdarma, e-posta: [ezgikasdarma@uludag.edu.tr](mailto:ezgikasdarma@uludag.edu.tr), tel: 0224 294 28 43

*“Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesebileceğimi biliyorum. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayınlarda kullanılmasını kabul ediyorum.”*

(“Şartları okudum, kabul ediyorum” seçeneği işaretlendiği takdirde anket formlarına geçilecektir)

## EK-4

### DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

<b>Yaşınız:</b>						
<b>Cinsiyetiniz:</b>						
Kadın <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>						
<b>Bölümünüz:</b>						
<b>1. Ne kadar zamandır Facebook kullanıcısıyorsunuz?</b>						
1 6 aydır	2 6 ay-1 yıl arası	3 2-3 yıl arası	4 4-5 yıl arası	5 5 yıldan daha fazla		
<b>2. Facebook'u en son ne zaman kullandınız?</b>						
1 Bugün	2 Dün-birkaç gün önce	3 Birkaç hafta önce	4 1 ay önce	5 5 ay önce		
<b>3. Facebook'ta günde ortalama kaç saat vakit geçirirsiniz?</b>						
0 Hiç	1 10 dakikadan daha az	2 10-30 dakika arası	3 30 dakika-1 saat arası	4 1-2 saat arası	5 2-3 saat arası	6 3 saatten daha fazla
<b>4. Son iki hafta içerisinde Facebook hesabınızı dondurmaya düşündünüz mü?</b>						
1 Evet			2 Hayır			



## EK-5

### FACEBOOK KULLANIM ÖLÇEĞİ

Hepimiz Facebook'ta iken pek çok etkinlikte bulunabiliriz ve bu etkinlikleri Facebook arkadaş listemizde olan kişilerden kimlerle yapacağımızı seçebiliriz. Bu kişilerin bazıları duygusal yakınlığımızın yüksek ve davranışlarımızın samimi olduğu yakın arkadaşlarımızdır. Diğer bazı Facebook arkadaşlarımızla ise duygusal yakınlığımız daha azdır ve davranışlarımız daha resmîdir.

Lütfen aşağıda sıralanan Facebook etkinliklerini, Facebook arkadaş listenizde olan **YAKIN ARKADAŞLARINIZI** düşünerek yanıtlayınız.

**1- Facebook'taki yakın arkadaşlarıma özel mesaj göndermek.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

**2- Facebook'taki yakın arkadaşlarımızın haber akışında (ana sayfa) paylaştıkları gönderileri beğenmek.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

**3- Facebook haber akışında (ana sayfa) yakın arkadaşlarımızın paylaştığı gönderileri incelemek.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

**4- Facebook'taki yakın arkadaşlarımızın benim profilimde paylaştıkları gönderilere yorum yapmak ve/veya beğenmek.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

**5- Facebook'taki yakın arkadaşlarımızın profillerinde gönderiler paylaşmak.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

**6- Facebook'taki yakın arkadaşlarımızın profillerini incelemek.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

**7- Facebook'taki yakın arkadaşlarımızı kendi paylaştığım gönderilerde etiketlemek.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

**8- Facebook'taki yakın arkadaşlarımızın gönderilerini bildirimler aracılığıyla takip etmek.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

**9- Facebook'taki yakın arkadaşlarımızın haber akışında (ana sayfa) paylaştıkları gönderilere yorum yapmak.**

1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

## EK-5 (2)

## FACEBOOK KULLANIM ÖLÇEĞİ

<b>10- Facebook'taki yakın arkadaşlarımın haber akışında (ana sayfa) paylaştıkları gönderilere tıklamak.</b>				
1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün
<b>11- Facebook'taki yakın arkadaşlarımla yazışmak/chatleşmek.</b>				
1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün
<b>Lütfen aşağıda yer alan 12., 13. ve 14. soruları Facebook arkadaş listenizde ekli olmayan ancak Facebook kullanıcısı olan YAKIN ARKADAŞLARINIZI düşünerek yanıtlayınız.</b>				
<b>12- Facebook'taki yakın arkadaşlarıma arkadaşlık isteği göndermek.</b>				
1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün
<b>13- Facebook tarafından önerilen yakın arkadaşlarımı eklemek.</b>				
1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün
<b>14- Facebook'taki yakın arkadaşlarımı Facebook arkadaş listeme eklemek için araştırmak.</b>				
1	2	3	4	5
Neredeyse hiç	Pek sık değil	Ara sıra	Sık sık	Neredeyse her gün

## EK-6

### FACEBOOK'TA GERÇEKLEŞTİRİLEN SOSYAL KARŞILAŞTIRMALARIN SIKLIĞI ÖLÇEĞİ

Hepimiz Facebook'ta yakın arkadaşlarımıza dair yazılı veya görsel çeşitli bilgilerle karşılaşırız. Bunlardan bazıları bize bu yakın arkadaşlarımızın çeşitli açılardan (fiziksel çekicilik, başarı, mutluluk...vb.) kendimizden daha iyi durumda olduğunu düşündürür, bazıları ise bizim onlardan daha iyi durumda olduğumuzu düşündürür.

Facebook'ta arkadaşlarınıza ait bilgilerle karşılaştığınızda bu iki tür değerlendirmeyi ("Onlar benden daha iyi durumda" veya "Ben onlardan daha iyi durumdayım") ne sıklıkta yaptığınızı merak ediyoruz.

Lütfen aşağıda yer verilen durumları ne sıklıkta yaşadığınızı 5'li ölçek üzerinde belirtiniz.

**DİKKAT! Facebook arkadaşlarımızın bir kısmı yakın arkadaşlarımızdır, bir kısmı ise sadece tanıdiktır. Biz sizden, aşağıdaki soruları YAKIN ARKADAŞLARINIZI düşünerek cevaplandırmanızı istiyoruz.**

Yakın arkadaşlar: Duygusal yakınlığımızın yüksek ve davranışlarımızın samimi olduğu arkadaşlar.

Tanıdıklar: Duygusal yakınlığımızın daha düşük ve davranışlarımızın daha resmi olduğu kişiler.

1) Yakın arkadaşlarımızın Facebook'taki paylaşımlarını gördüğümde <b>fiziksel açıdan onların benden</b> daha iyi durumda olduğunu düşünürüm.	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
2) Yakın arkadaşlarımızın Facebook'taki paylaşımlarını gördüğümde <b>fiziksel açıdan benim onlardan</b> daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
3) Yakın arkadaşlarımızın Facebook'taki paylaşımlarını gördüğümde <b>mutluluk düzeyi</b> açısından <b>onların benden</b> daha iyi durumda olduğunu düşünürüm.	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
4) Yakın arkadaşlarımızın Facebook'taki paylaşımlarını gördüğümde <b>mutluluk düzeyi</b> açısından <b>benim onlardan</b> daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
5) Yakın arkadaşlarımızın Facebook'taki paylaşımlarını gördüğümde <b>başarı düzeyi</b> açısından <b>onların benden</b> daha iyi durumda olduğunu düşünürüm.	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
6) Yakın arkadaşlarımızın Facebook'taki paylaşımlarını gördüğümde <b>başarı düzeyi</b> açısından <b>benim onlardan</b> daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	1 Hiç ya da neredeyse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman

## EK-7

### FACEBOOK'TA GERÇEKLEŞTİRİLEN YUKARI VE AŞAĞI DOĞRU KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULAR ÖLÇEĞİ

Hepimiz Facebook'ta iken yakın arkadaşlarımızın paylaşımları sonucunda, çeşitli açılardan (fiziksel görünüm, mutluluk, başarı...vb.) onların bizden daha iyi durumda olduğunu ve/veya bizim onlardan daha iyi durumda olduğumuzu düşünerek, bazı duygular yaşayabiliriz. Biz sizin, Facebook'taki arkadaşlarınızın bu tür paylaşımlarını gördüğünüzde bazı duyguları ne sıklıkta yaşadığınızı merak ediyoruz. Aşağıda;

"Yakın arkadaşlarım benden daha iyi durumda" diye düşündüğünüzde çeşitli duyguları ne sıklıkta hissettiğinize dair ve

"Ben yakın arkadaşlarımdan daha iyi durumdayım" diye düşündüğünüzde çeşitli duyguları ne sıklıkta hissettiğinize dair sorular vardır. Bu soruların her birini 5'li ölçek üzerinde cevaplayınız.

**DİKKAT! Facebook arkadaşlarımızın bir kısmı yakın arkadaşlarımızdır, bir kısmı ise sadece tanıdaktır. Biz sizden, aşağıdaki soruları YAKIN ARKADAŞLARINIZI düşünerek cevaplandırmanızı istiyoruz.**

Yakın arkadaşlar: Duygusal yakınlığımızın yüksek ve davranışlarımızın samimi olduğu arkadaşlar.

Tanıdıklar: Duygusal yakınlığımızın daha düşük ve davranışlarımızın daha resmî olduğu kişiler.

Facebook'taki yakın arkadaşlarımızın çeşitli konularda BENDEN DAHA İYİ durumda olduğunu gördüğümde ----- hissedirim.					
1. Sevindiğimi	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
2. Kaygılandığımı	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
3. Cesaretlendiğimi	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
4. Hırslandığımı	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
5. İlham aldığımı	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
6. Kışkırdığımı	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
7. Hayranlık duyduğumu	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
8. İmrendiğimi	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
9. Kızdığımı	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
10. Gururlandığımı	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
11. Umutlandığımı	1 Hiç ya da neredeysse hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman

EK-7 (2)

FACEBOOK'TA GERÇEKLEŞTİRİLEN YUKARI VE AŞAĞI DOĞRU  
KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULAR ÖLÇEĞİ

Çeşitli konularda KENDİMİN Facebook'taki yakın arkadaşlarımdan DAHA İYİ durumda olduğumu gördüğümde ----- hissederim.					
1. Sevindiğimi	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
2. Umutlandığımı	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
3. Cesaretlendiğimi	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
4. Hırslandığımı	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
5. Utandığımı	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
6. İlham aldığımı	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
7. Üzüldüğümü	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
8. İmrendiğimi	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
9. Gururlandığımı	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman
10. Hayranlık duyduğumu	1 Hiç ya da neredeysе hiç	2 Pek sık değil	3 Ara sıra	4 Sık sık	5 Neredeyse her zaman











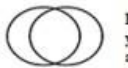
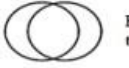


## EK-8

### DIĞERİNİ KENDİ BENLİĞİNE KATMA ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki şemalardan hangisinin siz ve Facebook'taki arkadaşlarınız arasındaki ilişkiyi en doğru ifade ettiğini düşünüyorsunuz? Önce ilk yedi şemayı Facebook'taki yakın arkadaşlarınızı, sonra ikinci yedi şemayı Facebook'taki tanıdıklarınızı düşünerek size en uygun cevabı daire içine alınız.

Facebook'taki yakın arkadaşlar: Duygusal yakınlığınızın yüksek ve davranışlarınızın samimi olduğu arkadaşlar.

Facebook'taki tanıdıklar: Duygusal yakınlığınızın görece düşük ve davranışlarınızın daha resmi olduğu kişiler.

FACEBOOK'TAKİ YAKIN ARKADAŞLARINIZLA ARANIZDAKİ İLİŞKİYİ EN İYİ İFADE EDEN SEÇENEK AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİSİ?	FACEBOOK'TAKİ TANIDIKLARINIZLA ARANIZDAKİ İLİŞKİYİ EN İYİ İFADE EDEN SEÇENEK AŞAĞIDAKİLERDEN HANGİSİ?
1. Ben  Facebook'taki yakın arkadaşlarım	1. Ben  Facebook'taki tanıdıklarım
2. Ben  Facebook'taki yakın arkadaşlarım	2. Ben  Facebook'taki tanıdıklarım
3. Ben  Facebook'taki yakın arkadaşlarım	3. Ben  Facebook'taki tanıdıklarım
4. Ben  Facebook'taki yakın arkadaşlarım	4. Ben  Facebook'taki tanıdıklarım
5. Ben  Facebook'taki yakın arkadaşlarım	5. Ben  Facebook'taki tanıdıklarım
5. Ben  Facebook'taki yakın arkadaşlarım	6. Ben  Facebook'taki tanıdıklarım
7. Ben  Facebook'taki yakın arkadaşlarım	7. Ben  Facebook'taki tanıdıklarım

<b>1. Toplam Facebook arkadaş sayınız ortalama ne kadar?</b>								
1 10'dan daha az	2 10-49	3 50-99	4 100-149	5 150-199	6 200-249	7 250-299	8 300-399	9 400 ya da daha fazla
<b>2. Facebook'taki arkadaşlarınızdan ortalama kaç yakın arkadaşınız?</b>								
1 10'dan daha az	2 10-49	3 50-99	4 100-149	5 150-199	6 200-249	7 250-299	8 300-399	9 400 ya da daha fazla
<b>3. Facebook'taki arkadaşlarınızdan ortalama kaç tanıdığınız?</b>								
1 10'dan daha az	2 10-49	3 50-99	4 100-149	5 150-199	6 200-249	7 250-299	8 300-399	9 400 ya da daha fazla

## EK-9

### ROSENBERG ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki maddelerin her birine ne ölçüde katıldığınızı lütfen 4'lü ölçek üzerinde belirtiniz.			
<b>1. Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>2. Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>3. Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>4. Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>5. Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>6. Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>7. Genel olarak kendimden memnunum.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>8. Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>9. Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru
<b>10. Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.</b>			
1 Çok yanlış	2 Yanlış	3 Doğru	4 Çok doğru

## EK-10

### HAYAT TATMİNİ ÖLÇEĞİ

Aşağıda genel olarak yaşamınız ve yaşamınızın bazı alanlarındaki doyumunuz ile ilgili ifadeler verilmiştir. Lütfen söz konusu ifadeleri size uygunluğu açısından 5'li ölçek üzerinde işaretleyin.				
<b>1. Birçok bakımdan hayatım idealime yakın.</b>				
1 Hiç uygun değil	2 Kısmen uygun	3 Orta derecede uygun	4 Oldukça uygun	5 Tamamen uygun
<b>2. Yaşam koşullarım mükemmel.</b>				
1 Hiç uygun değil	2 Kısmen uygun	3 Orta derecede uygun	4 Oldukça uygun	5 Tamamen uygun
<b>3. Hayatımdan memnunum.</b>				
1 Hiç uygun değil	2 Kısmen uygun	3 Orta derecede uygun	4 Oldukça uygun	5 Tamamen uygun
<b>4. Şimdiye kadar hayatımda istediğim önemli şeylere sahip oldum.</b>				
1 Hiç uygun değil	2 Kısmen uygun	3 Orta derecede uygun	4 Oldukça uygun	5 Tamamen uygun
<b>5. Eğer hayatımı yeniden yaşasaydım, hiçbir şeyi değiştirmezdim.</b>				
1 Hiç uygun değil	2 Kısmen uygun	3 Orta derecede uygun	4 Oldukça uygun	5 Tamamen uygun



## EK-11

### SÜREKLİ DEPRESYON ENVANTERİ

<p>Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatmada kullandıkları bir takım ifadeler verilmiştir. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Herhangi bir ifadenin üzerinde fazla zaman harcamadan genel olarak nasıl hissettiğinizi gösteren cevabı 4'lü ölçek üzerinde işaretleyin.</p>			
<b>GENELDE,</b>			
<b>1. Mutlu hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>2. Karamsar hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>3. Bütünlük içinde (dağılmamış) hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>4. Üzgün hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>5. Huzurlu hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>6. Neşesiz hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>7. Çökkün hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>8. Güvende hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>9. Umutsuzluk hissedirim.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman
<b>10. Hayattan zevk alırım.</b>			
1 Hemen hiçbir zaman	2 Bazen	3 Çoğu zaman	4 Hemen her zaman

## EK-12

### SOSYAL KARŞILAŞTIRMA YÖNELİMİ ÖLÇEĞİ

Hepimiz zaman zaman kendimizi diğer kişilerle kıyaslamaktayız. Bu kıyaslamalar, bazen hislerimizi, bazen görüşlerimizi, bazen yeteneklerimizi, bazen de içerisinde bulunduğumuz durumu başka insanlarınkilerle karşılaştırmak biçiminde olabilir. Bu kıyaslamaları fazla ya da az yapıyor olmak, "iyi" ya da "kötü" olarak nitelendirilebilecek bir durum değildir.				
Lütfen siz de aşağıda yer alan tercih ifadelerine ne kadar katıldığınızı size en uygun numarayı seçerek belirtiniz.				
<b>1. Çoğu zaman sevdiğim insanların (kız/erkek arkadaşım, ailemden kişiler vb.) yaptıkları şeyleri nasıl yaptıklarıyla, diğer insanların nasıl yaptıklarını karşılaştırırım.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>2. Yaptığım şeylerin diğer insanların yaptıklarıyla karşılaştırdığımda nasıl olduğuna her zaman çok dikkat ederim.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>3. Bir şeyi ne kadar iyi yaptığımı bilmek istediğimde, yaptığım şeyi diğer insanların yaptıklarıyla karşılaştırırım.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>4. Ne kadar sosyal birisi olduğum konusunda (sosyal becerilerim, popülerliğim vb.) kendimi sık sık diğer insanlarla karşılaştırırım.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>5. Kendini sık sık başkalarıyla karşılaştıran birisi değilimdir.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>6. Hayatta ne kadar başarılı olduğum konusunda çoğu zaman kendimi başka insanlarla karşılaştırırım.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>7. Diğer insanlarla karşılıklı görüş ve deneyimlerimiz hakkında konuşmaktan çoğu zaman zevk alırım.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>8. Çoğu zaman, benim karşılaştığım sorunlara benzer sorunlarla karşılaşmış kişilerin ne düşündüğünü öğrenmeye çalışırım.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>9. Benimkine benzer bir durumda başka insanların ne yapacağını bilmek her zaman hoşuma gider.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>10. Bir konuda daha fazla şey öğrenmek istersem, o konuda başka insanların ne düşündüğünü öğrenmeye çalışırım.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum
<b>11. Hayatta ne durumda olduğumu asla başkalarının durumlarına göre değerlendirmem.</b>				
1 Kesinlikle katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Kararsızım	4 Katılıyorum	5 Kesinlikle katılıyorum

## FACEBOOK KULLANIM ÖLÇEĞİ'NİN FAKTÖR YAPISI İNCELEMESİ

Facebook Kullanım Ölçeğinin Faktör yapısı, tanıdıklar ve yakın arkadaşlar örneklemelerinde ayrı ayrı değerlendirilmiştir. Tanıdıklar örnekleminde, verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek üzere hesaplanan KMO katsayısının iyi düzeyde (.81) ve Bartlett testi sonucunun anlamlı 755.00 ( $p < .001$ ) olduğu görüldüğünden dolayı faktör analizinin yapılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir.

Ölçek üzerinde yapılan temel bileşenler analizi, özdeğeri 1'in üzerinde dört faktörlü bir çözüm üretmiştir. Faktörlerin birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olmaları nedeniyle (bkz., Costello ve Osborne, 2005: 3) direct oblimin rotasyonlu çözüm tercih edilmiştir. Maddelerin her bir faktörde aldıkları yükler incelenerek, herhangi bir faktörde .40 veya üstünde yük almayan ve de birden fazla faktörde .40 ve üzerinde yük alan maddelerin ölçekten çıkarılmasına karar verilmiştir.

Benzer bir biçimde, yakın arkadaşlar örnekleminde, verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek üzere hesaplanan KMO katsayısının kabul edilebilir düzeyde (.74) ve Bartlett testi sonucunun anlamlı 644.66 ( $p < .001$ ) olduğu görülmüştür. Bu nedenle faktör analizinin yapılmasına karar verilmiştir.

Ölçek üzerinde yapılan temel bileşenler analizi, özdeğeri 1'in üzerinde beş faktörlü bir çözüm üretmiştir. Ancak Scree-plot testinin dört-altı faktör arasında bir yapı göstermesi ve çalışmada dört faktörlü bir yapı beklenmesi nedeniyle dört faktörlü bir çözüm tercih edilmiştir. Faktörlerin birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olmaları nedeniyle (bkz., Costello ve Osborne, 2005: 3) direct oblimin rotasyonlu çözüm tercih edilmiştir. Maddelerin her bir faktörde aldıkları yükler incelenerek herhangi bir faktörde .40 veya üstünde yük almayan ve de birden fazla faktörde .40 ve üzerinde yük alan maddelerin ölçekten çıkarılması kararı bu ölçek için de uygulanmıştır.

Hem tanıdıklar için hem de yakın arkadaşlar için Facebook Kullanım Ölçeğinin hangi maddeleri içerdiği, bu maddelerin hangi alt-ölçeklerde yer aldıkları ve yer aldıkları alt ölçekteki faktör yükleri, her alt ölçeğin toplam varyansın ne kadarını açıkladığı, özdeğerinin ve Cronbach alfa değerinin ne olduğu bilgileri tabloda verilmiştir.

## EK-13(2)

## FACEBOOK KULLANIM ÖLÇEĞİ'NİN FAKTÖR YAPISI İNCELEMESİ

	TANIDIKLAR			YAKIN ARKADAŞLAR				
	Pasif Kullanım ( $\alpha=.76$ )	Özel Aktif kullanım ( $\alpha=.76$ )	Sosyal Arayış ( $\alpha=.77$ )	Genel Aktif Kullanım ( $\alpha=.77$ )	Pasif Kullanım ( $\alpha=.79$ )	Özel Aktif kullanım ( $\alpha=.79$ )	Sosyal Arayış ( $\alpha=.83$ )	Genel Aktif Kullanım ( $\alpha=.72$ )
03- Facebook haber akışında (ana sayfa) arkadaşlarının paylaştığı gönderileri incelemek.	.81				.82			
10- Facebook'taki arkadaşlarının haber akışında (ana sayfa) paylaştıkları gönderilere tıklamak.	.70				.72			
06- Facebook'taki arkadaşlarının profillerini incelemek.	.68				.74			
02- Facebook'taki arkadaşlarının haber akışında (ana sayfa) paylaştıkları gönderileri beğenmek.	.62				.77			
08- Facebook'taki arkadaşlarının gönderilerini bildirimler aracılığıyla takip etmek.	.58				.60			
01- Facebook'taki arkadaşlarıma özel mesaj göndermek.		.87				.91		
11-Facebook'taki arkadaşlarımla yazışmak/chatleşmek.		.78				.89		
12-Facebook'taki arkadaşlarıma arkadaşlık isteği göndermek.			.68				.85	
13-Facebook tarafından önerilen arkadaşları eklemek.			.83				.82	
14-Facebook'taki arkadaşları Facebook arkadaş listeme eklemek için araştırmak.			.81				.79	
05- Facebook'taki arkadaşlarının profillerinde gönderiler paylaşmak.				.88				.77
09- Facebook'taki arkadaşlarının haber akışında (ana sayfa) paylaştıkları gönderilere yorum yapmak.				.81				.77
04- Facebook'taki arkadaşlarının benim profilimde paylaştıkları gönderilere yorum yapmak ve/veya beğenmek.				.64				.72
07- Facebook'taki arkadaşlarının kendi paylaştığım gönderilerde etiketlemek.				.50				.63
Özdeğer:	4.84	1.58	1.37	1.08	4.17	1.73	1.50	1.44
Faktörün açıkladığı varyans yüzdesi:	34.56	11.31	9.82	7.69	29.78	12.36	10.74	10.29
Toplam varyans yüzdesi:	%70				%63			

## EK-14

### FACEBOOK'TA GERÇEKLEŞTİRİLEN SOSYAL KARŞILAŞTIRMALARIN SIKLIĞI ÖLÇEĞİ'NİN FAKTÖR YAPISI İNCELEMESİ

Facebook'ta Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeği'nin faktör yapısı, tanıdıklar ve yakın arkadaşlar örneklemlerinde ayrı ayrı incelenmiştir. Tanıdıklar örnekleminde, verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek üzere hesaplanan KMO katsayısının kabul edilebilir düzeyde (.75) Bartlett testi sonucunun anlamlı 330.7 ( $p < .001$ ) bulunması üzerine faktör analizinin yapılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Ölçek üzerinde yapılan temel bileşenler analizi, özdeğeri 1'in üzerinde iki faktörlü bir çözüm üretmiştir. İki faktör toplam varyansın yüzde 72'sini açıklamıştır. Faktörlerin birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olmaları nedeniyle (bknz., Costello ve Osborne, 2005: 3) direct oblimin rotasyonlu Temel Bileşenler Analizi tercih edilmiştir.

Yakın arkadaşlar örnekleminde, verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek üzere hesaplanan KMO katsayısının kabul edilebilir düzeyde (.72) ve Bartlett testi sonucunun anlamlı 252.09 ( $p < .001$ ) bulunması sonucunda faktör analizinin yapılmasına karar verilmiştir. Ölçek üzerinde yapılan temel bileşenler analizi, özdeğeri 1'in üzerinde iki faktörlü bir çözüm üretmiştir. İki faktör toplam varyansın yüzde 67'sini açıklamıştır. Faktörlerin birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olmaları nedeniyle (bknz., Costello ve Osborne, 2005: 3) direct oblimin rotasyonlu Temel Bileşenler Analizi tercih edilmiştir.

Hem tanıdıklar için hem de yakın arkadaşlar için Facebook'ta Gerçekleştirilen Sosyal Karşılaştırmaların Sıklığı Ölçeği'nin hangi maddeleri içerdiği, bu maddelerin hangi alt-ölçeklerde yer aldıkları ve yer aldıkları alt ölçekteki faktör yükleri, her alt ölçeğin toplam varyansın ne kadarını açıkladığı, özdeğerinin ve Cronbach alfa değerinin ne olduğu bilgileri tabloda verilmiştir.

	TANIDIKLAR		Tüm Ölçek ( $\alpha=.77$ )	YAKIN ARKADAŞLAR	
	Aşağı Doğru Kıyaslama Sıklığı ( $\alpha=.81$ )	Yukarı Doğru Kıyaslama Sıklığı ( $\alpha=.79$ )		Aşağı Doğru Kıyaslama Sıklığı ( $\alpha=.78$ )	Yukarı Doğru Kıyaslama Sıklığı ( $\alpha=.72$ )
Tüm Ölçek ( $\alpha=.78$ )					
Tanıdıklarımın/yakın arkadaşlarımla Facebook paylaşımlarını gördüğümde.....					
... mutluluk düzeyi açısından benim onlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	.89			.78	
... fiziksel açıdan benim onlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	.83			.87	
... başarı düzeyi açısından benim onlardan daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.	.83			.84	
... fiziksel açıdan onların benden daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.		.87			.83
... başarı açısından onların benden daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.		.85			.74
... mutluluk düzeyi açısından onların benden daha iyi durumda olduğumu düşünürüm.		.80			.83
Özdeğer:	2.86	1.44		2.78	1.23
Faktörün açıkladığı varyans yüzdesi:	47.71	24.02		46.37	20.57
Toplam varyans yüzdesi:				%67	
	%72				

**FACEBOOK'TA GERÇEKLEŞTİRİLEN YUKARI VE AŞAĞI DOĞRU  
KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULAR  
ÖLÇEĞİ'NİN FAKTÖR YAPISI İNCELEMESİ**

Facebook'ta Gerçekleştirilen Yukarı ve Aşağı Doğru Karşılaştırmalar Sonrasında Hissedilen Duygular Ölçeği'nin faktör yapısı tanıdıklar ve yakın arkadaşlar örnekleminde ayrı ayrı incelenmiştir. Tanıdıklar örnekleminde verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek üzere hesaplanan KMO katsayısının iyi düzeyde (.85) ve Bartlett testi sonucunun anlamlı 1650.11 ( $p < .001$ ) bulunması üzerinde faktör analizinin yapılması uygun görülmüştür.

Ölçek üzerinde yapılan temel bileşenler analizi, özdeğeri 1'in üzerinde dört faktörlü bir çözüm üretmiştir. Dört faktör toplam varyansın yüzde 67'sini açıklamıştır. Varimax rotasyonlu tercih edilmiştir.

Faktör analizinin ardından, her bir faktörü oluşturan maddeler güvenilirlik analizine tabi tutulmuş, aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen olumlu duygular alt ölçeğinde yer alan imrenme ve ilham alam maddeleri ölçekten çıkartıldığında alt ölçeğin güvenilirliğinin yükseleceği görülmüştür. Bu iki duygunun aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilmesi kuramsal açıdan da uygun değildir. Bu nedenle ilham alma ve imrenme duygularının çıkartılarak analizin tekrar edilmesine karar verilmiştir. Tekrar edilen faktör analizinin sonuçları tabloda verilmiştir

Yakın arkadaşlar örnekleminde verilerin faktör analizine uygunluğunu değerlendirmek üzere hesaplanan KMO katsayısının iyi düzeyde (.83) ve Bartlett testi sonucunun ise anlamlı 1410.33 ( $p < .001$ ) bulunması üzerine faktör analizinin uygulanmasına geçilmiştir.

Ölçek üzerinde yapılan varimax rotasyonlu temel bileşenler analizi, özdeğeri 1'in üzerinde beş faktörlü bir çözüm üretmiştir. Ancak Scree-plot testinin dört faktörlü bir yapı göstermesi ve çalışmada dört faktörlü bir yapı beklenmesi nedeniyle dört faktörlü bir çözüm tercih edilmiştir. Aşağı doğru karşılaştırmalar sonrasında hissedilen imrenme ve ilham alma duyguları birden fazla faktörde yüksek düzeyde yük aldığından, bu duygular çıkartılarak diğer maddelere yeniden faktör analizi uygulanmıştır. Tekrar edilen faktör analizinin sonuçları tabloda verilmiştir. Dört faktör toplam varyansın yüzde 63'ünü açıklamıştır. Varimax rotasyonlu tercih edilmiştir.

Hem tanıdıklar hem de yakın arkadaşlar için Facebook'ta Gerçekleştirilen Yukarı ve Aşağı Doğru Karşılaştırmalar Sonrasında Hissedilen Duygular Ölçeği'nin hangi maddeleri içerdiği, bu maddelerin hangi alt-ölçeklerde yer aldıkları ve yer aldıkları alt ölçekteki faktör yükleri, her alt ölçeğin toplam varyansın ne kadarını açıkladığı, özdeğerinin ve Cronbach alfa değerinin ne olduğu bilgileri tabloda verilmiştir.

EK-15 (2)

FACEBOOK'TA GERÇEKLEŞTİRİLEN YUKARI VE AŞAĞI DOĞRU  
KARŞILAŞTIRMALAR SONRASINDA HİSSEDİLEN DUYGULAR ÖLÇEĞİ'NİN  
FAKTÖR YAPISI İNCELEMESİ

	TANIDIKLAR				YAKIN ARKADAŞLAR				
	Aşağı Doğru Kıyaslamalar Sonrasında Hissedilen	Yukarı Doğru Kıyaslamalar Sonrasında Hissedilen	Yukarı Doğru Kıyaslamalar Sonrasında Hissedilen	Aşağı Doğru Kıyaslamalar Sonrasında Hissedilen	Tüm ölçek	Aşağı Doğru Kıyaslamalar Sonrasında Hissedilen	Yukarı Doğru Kıyaslamalar Sonrasında Hissedilen	Yukarı Doğru Kıyaslamalar Sonrasında Hissedilen	Aşağı Doğru Kıyaslamalar Sonrasında Hissedilen
( $\alpha=.88$ )	( $\alpha=.92$ )	( $\alpha=.87$ )	( $\alpha=.83$ )	( $\alpha=.67$ )	( $\alpha=.88$ )	( $\alpha=.88$ )	( $\alpha=.88$ )	( $\alpha=.78$ )	( $\alpha=.61$ )
Çeşitli konularda <i>TANIDIKLARIMIN/YAKIN ARKADAŞLARIMIN</i> BENDEN DAHA İYİ durumda olduğunu gördüğümde ..... hissederim									
Gururlandığımı	.88					.84			
Cesaretlendığimi	.87					.79			
Sevindığimi	.83					.69			
Umutlandığımı	.81					.83			
Hayranlık duyduğumu	.77					.66			
Hırslandığımı	.77					.76			
Çeşitli konularda <i>TANIDIKLARIMDAN/YAKIN ARKADAŞLARIMDAN</i> DAHA İYİ durumda olduğumu gördüğümde ..... hissederim.									
İlham aldığımı		.78					.69		
Umutlandığımı		.79					.79		
Cesaretlendığimi		.77					.73		
Gururlandığımı		.75					.71		
Hayranlık duyduğumu		.73					.74		
Sevindığimi		.60					.71		
İmrendığimi		.59					.75		
Hırslandığımı		.56					.49		
Kıskandığımı			.88					.75	
Kızdığımı			.80					.80	
Kaygılandığımı			.75					.78	
Üzüldüğümü)				.83					.73
Utandığımı				.77					.84
Özdeğer:	6.36	3.22	2.12	1.07		5.77	3.41	1.79	1.04
Faktörün açıkladığı	33.48	16.92	11.16	5.62		30.36	17.93	9.41	5.47
varyans yüzdesi:									
Açıklanan toplam varyans	%67								
yüzdesi:						%63			

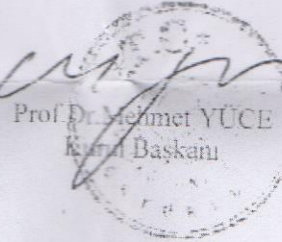
**EK 16**  
**ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMA VE**  
**YAYIN ETİK KURULU KARAR FORMU**

ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ  
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULLARI  
(Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma ve Yayın Etik Kurulu)  
TOPLANTI TUTANAĞI

OTURUM TARİHİ                      OTURUM SAYISI  
30 Aralık 2015                      2015-02

**KARAR NO 9** : Sosyal Bilimler Enstitüsü Arş.Gör.Ezgi KAŞDARMA'nın "Sosyal Karşılaştırma Sürecinin Facebook Üzerinden incelenmesi: Durumsal ve Bireysel Belirleyiciler" başlıklı tez çalışması kapsamında yapılacak olan anket çalışmasının değerlendirilmesine geçildi.

Yapılan görüşmeler sonunda; Arş.Gör.Ezgi KAŞDARMA'nın "Sosyal Karşılaştırma Sürecinin Facebook Üzerinden incelenmesi: Durumsal ve Bireysel Belirleyiciler" başlıklı tez çalışması kapsamında yapılacak olan anket çalışmasının fikri, hukuki ve telif hakları bakımından metot ve ölçeğine ilişkin sorumluluğu başvurucuya ait olmak üzere uygun olduğuna oybirliği ile karar verildi.

  
Prof. Dr. Mehmet YÜCE  
Kurul Başkanı



## ÖZGEÇMİŞ

<b>Adı, Soyadı</b>	Ezgi	KAŞDARMA
<b>Doğum Yeri ve Yılı</b>	BALIKESİR	1990
<b>Bildiği Yabancı Diller ve Düzeyi</b>	İngilizce İyi	
<b>Eğitim Durumu</b>	<b>Başlama - Bitirme Yılı</b>	<b>Kurum Adı</b>
<b>Lise</b>	2003 2007	Eskişehir Fatih Anadolu Lisesi
<b>Lisans</b>	2008 2013	Ege Üniversitesi
<b>Yüksek Lisans</b>	2014 2016	Uludağ Üniversitesi

### Doktora

<b>Çalıştığı Kurum (lar)</b>	<b>Başlama - Ayrılma Yılı</b>	<b>Çalışılan Kurumun Adı</b>
1.	2014-	Uludağ Üniversitesi
2.		
3.		

**Üye Olduğu Bilimsel ve Mesleki Kuruluşlar** Türk Psikologlar Derneği  
**Katıldığı Proje ve Toplantılar**  
**Yayımlar:**

### Diğer:

**İletişim (e-posta):** ezgikasdarma@gmail.com

**Tarih**

16.03.2016

**İmza**

**Adı Soyadı**

Ezgi KAŞDARMA

# ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

## TEZ ÇOĞALTMA VE ELEKTRONİK YAYIMLAMA İZİN FORMU

Yazar Adı Soyadı	Ezgi KAŞDARMA
Tez Adı	Facebook'taki Sosyal Karşılaştırma Sürecinin ve Bu Süreçle İlişkili Faktörlerin İncelenmesi
Enstitü	Sosyal Bilimler Enstitüsü
Anabilim Dalı	Psikoloji
Tez Türü	Yüksek Lisans
Tez Danışman(lar)ı	Doç. Dr. Leman Pınar TOSUN
Çoğaltma (Fotokopi Çekim) izni	<input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input checked="" type="checkbox"/> Tezimin sadece içindekiler, özet, kaynakça ve içeriğinin % 10 bölümünün fotokopi çekilmesine izin veriyorum <input type="checkbox"/> Tezimden fotokopi çekilmesine izin vermiyorum
Yayımlama izni	<input checked="" type="checkbox"/> Tezimin elektronik ortamda yayımlanmasına izin Veriyorum

Hazırlamış olduğum tezimin belirttiğim hususlar dikkate alınarak, fikri mülkiyet haklarım saklı kalmak üzere Uludağ Üniversitesi Kütüphane ve Dokümantasyon Daire Başkanlığı tarafından hizmete sunulmasına izin verdiğimi beyan ederim.

Tarih:

İmza: