

*Problem Durumu:* Kişilerarası iletişim sürecini engelleyen önemli değişkenlerden biri olan utangaçlık en yaygın biçimde, başkalarının varlığında ortaya çıkan rahatsızlık ve engellenme olarak tanımlanabilir. Utangaçlık yaşamın her döneminde yaşanabilse de özellikle benmerkezcilik ve kimlik gelişimi ile karakterize edilen ergenlik döneminde doruk noktaya ulaşır. Ergenler fizyolojik, sosyal, duygusal ve cinsel değişimlere uyum sağlama sürecinde olduklarından utangaçlık en çok ergenlik döneminde problemlere yol açmaktadır. Ergenlik döneminin en belirgin özelliğinin kimlik oluşumu olduğu gözönüne alındığında, utangaçlık kimlik gelişimine katkıda bulunan birçok gelişimsel görevin başarılmasını engelleyici bir rol oynayabilmektedir.

Utangaç kişiler kendilerini olumsuz değerlendirme eğilimindedirler ve bu eğilimleri, diğer insanlarla ilişkilerinde (özellikle de kendilerinden daha üstün nitelikli, daha iyi performansla sahip kişilerle) daha açık bir biçimde görülmektedir. Dolayısıyla, utangaç bireylerin başkaları ile karşılaştırmalı yargılarının kendilerini değerlendirme sürecinde etkili olduğu söylenebilir. Kendini değerlendirmek için objektif standartlar olmadığında, birey kendini diğer insanlarla karşılaştırır. Sosyal karşılaştırma teorisine göre; birey kendi sosyal durumunu değerlendirmek için başkaları ile kendini karşılaştırma eğilimindedir. Sosyal karşılaştırmalar bireyin kişiliğinin bir işlevi olarak ortaya çıkmakta ve sosyal karşılaştırma süreci bireysel özelliklere göre farklılık göstermektedir. Bu farklılık sosyal karşılaştırma algılarında da kendini göstermektedir. Bazı bireyler kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarında kendilerine ilişkin daha çok olumlu algılar geliştirirken, bazı bireyler de daha çok olumsuz algılar geliştirme eğilimindedir. Bireyin yaptığı sosyal karşılaştırmalar sonucunda kendisini olumlu ya da olumsuz değerlendirmesi önemlidir. Çünkü bu değerlendirmeler sonucunda kendisini nasıl algılasa buna uygun davranma eğiliminde olacaktır. Ergenlik dönemi sosyal karşılaştırmalar açısından dikkat çekici bir dönemdir ve akranlarıyla sosyal karşılaştırmalar ergenlerin belirgin bir özelliğidir. Sosyal karşılaştırma düzeylerine göre kız ve erkek ergenlerin utangaçlık düzeylerinin farklılık göstermesi beklenebilir. Geleneksel cinsiyet rolleri erkeklerin başarılı, güçlü, girişken, dışa dönük ve kendine güvenen kişiler olmalarını gerektirirken; kızların sakin, itaatkâr ve içe dönük olmalarını gerektirmektedir. Geleneksel cinsiyet rol beklentilerine göre sosyal karşılaştırma düzeyi düşük erkeklerin cinsiyet rol çatışması yaşama olasılıkları daha yüksek gibi görünmektedir. Ergenlik dönemi utangaçlığın yoğun olarak yaşandığı bir evre olsa da yeni bir okula başlamak durumunda olan dokuzuncu sınıf öğrencilerinin diğer sınıflardaki öğrencilere göre daha dezavantajlı oldukları düşünülebilir. Çünkü, yeni bir okul yeni akran ilişkilerinin gelişimini gerektirmektedir ve bunu yapmak da utangaç ergenler için kolay görünmemektedir. Yeni bir okula uyum sağlamada güçlük çeken ergenler akranları ile karşılaştırmalı yargılarda bulunup kendilerini olumsuz değerlendirebilirler. Kendilerini olumsuz değerlendirme eğilimleri de utangaçlık düzeylerinin artmasına yol açabilir. Literatürde, ergenlerin kendilerine ilişkin algı ve değerlendirmeleri ile utangaçlık ilişkisini ele alan çalışmalara rastlanmaktadır. Ancak sosyal karşılaştırmaların önem kazandığı ergenlik döneminde sosyal karşılaştırmaların utangaçlığı nasıl etkilediği de incelenmeye değerdir.

*Araştırmanın Amacı:* Bu çalışmada, sosyal karşılaştırma düzeyleri farklı lise öğrencilerinin utangaçlık düzeylerinin cinsiyet ve sınıf düzeylerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.

*Araştırmanın Yöntemi:* Araştırma, 247'si kız ve 334'ü erkek olmak üzere toplam 581 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Malatya'daki üç lisede öğrenim gören katılımcıların 229'u dokuzuncu sınıf, 233'ü onuncu sınıf ve 119'u onbirinci sınıf öğrencisidir. Yaşları 15-17 arasında değişen deneklerin yaş ortalaması 16.08'dir. Araştırma verileri, Sosyal Karşılaştırma Ölçeği ve Utangaçlık Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Öğrencilerin sosyal karşılaştırma düzeyleri, puanların aritmetik ortalama ve standart sapma değerlerine göre belirlenmiştir. Buna göre, sosyal karşılaştırma puanlarının bir standart sapma altında olanlar düşük, bir standart sapma üstünde olanlar yüksek ve bu iki grup dışında kalan ve normal dağılım eğrisinde %68'lik dilimde bulunanlar ise orta düzey olarak kabul edilmiştir. Düşük, orta ve yüksek sosyal karşılaştırma düzeyine sahip lise öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından utangaçlık düzeylerinin farklı olup olmadığı çift yönlü varyans analizi ile test edilmiştir.

*Araştırmanın Bulguları:* Araştırma bulgularına göre, sosyal karşılaştırma düzeyleri düşük olan ergenler sosyal karşılaştırma düzeyleri orta ve yüksek olan ergenlere göre daha utangaçtırlar. Sosyal karşılaştırma düzeylerine göre kız ve erkek ergenlerin utangaçlık düzeyleri anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Ayrıca, sosyal karşılaştırma düzeyi düşük olan dokuzuncu sınıf öğrencileri en utangaç grup olarak bulunmuştur.

*Araştırmanın Sonuçları ve Öneriler:* Sonuç olarak, bu araştırma, sosyal karşılaştırmaların ergen utangaçlığı üzerinde bir rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal karşılaştırma ve utangaçlık ilişkisinin sınıf düzeyine göre değiştiği görülmektedir. Sosyal karşılaştırma düzeyi düşük olan dokuzuncu sınıf öğrencilerinin en utangaç grup olduğu dikkate alındığında, bu öğrencilerin yeni bir okula başlamanın uyum güçlükleri ile başa çıkmada daha çok zorlanabilecekleri söylenebilir. Okul psikolojik danışmanlarına bu öğrencilerin okula uyum sağlamalarını kolaylaştıracak oryantasyon

çalışmalarının yanı sıra kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmeleri ve utangaçlıkları ile başa çıkabilmede etkili olabilecek bireysel-grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği etkinliklerini uygulamaları önerilebilir.

Bu çalışmada, sosyal karşılaştırma düzeyinin belirlenmesinde kullanılan ölçek, bireyin başkaları ile karşılaştırdığında kendisini algılama eğilimini ölçmekle birlikte, bireyin yaptığı karşılaştırmaların yönünü (aşağı doğru karşılaştırma-yukarı doğru karşılaştırma) belirlememektedir. Utangaçlığın aşağı doğru karşılaştırma (bireyin kendisinden daha düşük nitelikli, daha kötü performansı olan kişilerle yaptığı karşılaştırmalar) ve yukarı doğru karşılaştırma (bireyin kendisinden daha üstün nitelikli, daha iyi performansa sahip kişilerle yaptığı karşılaştırmalar) yönelimine göre incelendiği yeni araştırmalar daha kapsamlı bulguların elde edilmesine katkı sağlayabilir. Bu çalışmada, araştırma grubunu son ergenlik evresinde bulunan öğrenciler oluşturmaktadır. Dolayısıyla, bu araştırmanın bulguları, sadece benzer gruplara genellenebilir. Ancak, farklı kültürlerde ve farklı gelişim dönemlerinde yapılacak yeni çalışmaların bu araştırma bulgularının genellenebilirliğine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

*Anahtar Sözcükler:* Utangaçlık, sosyal karşılaştırma, ergenlik, lise öğrencileri.