



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR VE
BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN
PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN
İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

AYŞE NEZAHAT OLGUN

İSTANBUL, 2021



**FATİH SULTAN MEHMET VAKIF ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ PROGRAMI**

**YETİŞKİN BİREYLERDE ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR
VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK
DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**AYŞE NEZAHAT OLGUN
(180131053)**

**Danışman
(Prof. Dr. İsmet KIRPINAR)**

İSTANBUL, 2021

11 08/2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Klinik Psikoloji Dalı'nda 180131053 numaralı Ayşe Nezahat Olgun'un hazırladığı "Yetişkin Bireylerde Üstbilişsel İnançlar ve Bilişsel Duygu Düzenleme Becerilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerine Etkilerinin İncelenmesi" konulu Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans tezi ile ilgili Tez Savunma Sınavı, 11/08/2021 Çarşamba günü saat 11:00'da yapılmış, sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin **KABULÜNE** karar verilmiştir.

Düzeltilme verilmesi halinde:

Adı geçen öğrencinin Tez Savunma Sınavı .../.../20... tarihinde, saat ...:.. da yapılacaktır.

Tez Adı Değişikliği Yapılması Halinde: Tez adının
.....
şeklinde değiştirilmesi uygundur.

Jüri Üyesi	Tarih	İmza
(Danışman) Prof. Dr. İsmet KIRPINAR	11 08/2021	KABUL
Prof. Dr. İbrahim BALCIOĞLU	11 08/2021	KABUL
Prof. Dr. Sefa SAYGILI	11 08/2021	KABUL
(İkinci Danışman) *.....	.../ .../20...
*.....	.../ .../20...

*2. Danışman varsa doldurulacak

BEYAN/ ETİK BİLDİRİM

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bağılı olduğum üniversite veya bir başka üniversitedeki başka bir çalışma olarak sunulmadığını beyan ederim.

Ayşe Nezahat Olgun

İmza

TEŞEKKÜR

Annemi bize bağışlayan yuce yaratıcıya teőekkürlerimle...

Ayşe Nezahat Olgun

İmza

YETİŞKİN BİREYLERDE ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR VE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİNİN PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNE ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Ayşe Nezahat Olgun

ÖZET

Bu çalışmanın amacı yetişkin bireylerde üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkilerinin incelenmesidir. Çalışmaya 379'u kadın, 282'si erkek olmak üzere 18-71 yaş aralığında toplam 661 kişi katılmıştır. Katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu, Üstbiliş Ölçeği-30, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılarak veri toplanmıştır. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordayıcılarını belirlemek amacıyla SPSS 21.0 paket programı kullanılmış ve Stepwise yöntemi ile Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri kurulmuştur. Çalışma sonuçlarına göre üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından Bilişsel Güven Eksikliği, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı, Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon) ve Plana Tekrar Odaklanma'nın psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutlarında anlamlı etkilerinin olduğu, bu etkilerin Kendilik Algısı ve Gelecek Algısı boyutlarında yoğunlaştığı ve bazı sosyo-demografik değişkenlere göre farklılaştığı belirlenmiştir. Analizden elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler; psikolojik sağlamlık, üstbilişsel inançlar, bilişsel duygu düzenleme becerileri

INVESTIGATION OF THE EFFECTS OF METACOGNITIONS AND COGNITIVE EMOTION REGULATION SKILLS ON PSYCHOLOGICAL RESILIENCE LEVELS IN ADULTS

Ayşe Nezahat Olgun

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the effects of metacognitive beliefs and cognitive emotion regulation skills on psychological resilience levels in adults. A total of 661 people between the ages of 18-71 participated in the study, of which 379 were women and 282 were men. Data were collected from the participants using the Personal Information Form, Metacognition Scale-30, Cognitive Emotion Regulation Scale and Resilience Scale for Adults. In order to determine the predictors of resilience levels, the SPSS 21.0 package program was used and Multiple Linear Regression Models were established with the Stepwise method. According to the results of the study, the sub-dimensions of metacognitive beliefs and cognitive emotion regulation skills such as Cognitive Confidence, Need to Control Thoughts, Rumination and Refocus on Planning have significant effects on all sub-dimensions of psychological resilience. These effects are concentrated on Perception of Self and Perception of Future and they has been determined differ according to some socio-demographic variables. The findings obtained from the analysis were discussed within the framework of the relevant literature.

***Key words;** psychological resilience, metacognitions, cognitive emotion regulation skills*

ÖNSÖZ

İnsanların yaşamları boyunca zorlu ve olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşması kaçınılmazdır. Psikolojik sağlık, bu zorlu yaşam koşulları sürecinde esnemeyi, sonucunda ise eski hale geri dönebilmeyi temsil etmektedir. Bu çalışmada psikopatolojilerle ilişkili oldukları bilinen üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının psikolojik sağlık düzeylerine etkilerinin incelenmesi ve sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşma olup olmadığının, farklılaşma var ise hangi düzeyde olduğunun tespit edilmesi amaçlanmıştır. Psikolojik dayanıklılık ölçeğinin tüm alt boyutlarının üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutları ve çeşitli sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesinin literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmamda bana yol gösterici olan, bilgi, tecrübe ve azmine hayran olduğum değerli tez danışmanım Prof. Dr. İsmet KIRPINAR'a, çalışmamın analiz aşamasında desteğini esirgemeyen sevgili hocam Dr. Öğr. Üyesi Melek ASTAR'a ve lisans ve yüksek lisans hayatımda her zaman desteğini hissettiğim tüm hocalarıma kalbi teşekkürlerimi sunarım.

Sevgisi, merhameti, şefkati ve desteğiyle hayatımın her daim odak noktası olan, tez sürecimde mide CA tedavisi gören canım annem Fatma OLGUN'a, bugünkü ben olmamda önemli katkıları olan, varlığından güç aldığım, hayatımın en büyük barikatı aynı zamanda en önemli itici gücü olan canım babam Mahmut OLGUN'a teşekkür etmeyi borç bilirim. İyi ki varsınız, iyi ki yanımdasınız...

Son olarak tezimin hazırlanma sürecinde sabrıyla yanımda olan, destek veren, ilgilenen ve daha çok kişiye ulaşmam için ellerinden geleni yapan tüm dostlarıma ve çalışmama gönüllü olarak zaman ayıran, katkı sağlayan tüm katılımcılara ayrı ayrı teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
ÖNSÖZ.....	vii
KISALTMALAR	xi
TABLO LİSTESİ	xii
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	2
1. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	2
1.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK.....	2
1.1.1. Psikolojik Sağlık Kavramı.....	2
1.1.2. Psikolojik Sağlık Tanımlarında Farklaşan Yönler	3
1.1.3. Psikolojik Sağlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar	6
1.1.3.1. Benard Modeli	6
1.1.3.2. Wolin Modeli	6
1.1.3.3. Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli.....	7
1.1.4. Risk Faktörleri	8
1.1.4.1. Kişisel Risk Faktörleri	9
1.1.4.2. Ailesel Risk Faktörleri	10
1.1.4.3. Çevresel Risk Faktörleri	11
1.1.5. Koruyucu Faktörler.....	11
1.1.5.1. İçsel/Bireysel Koruyucu Faktörler.....	12
1.1.5.1.1. Cinsiyet.....	12
1.1.5.1.2. Kişilik/Mizaç.....	12
1.1.5.1.3. Benlik Saygısı.....	13
1.1.5.1.4. Özsaygı.....	13
1.1.5.1.5. İçsel Kontrol Odağı.....	13
1.1.5.1.6. Zeka	14

1.1.5.1.7. Mizah.....	14
1.1.5.1.8. İyimserlik ve Umut.....	14
1.1.5.1.9. Olumlu Duygular.....	15
1.1.5.1.10. Sosyal Yeterlilik.....	15
1.1.5.1.11. Diğer İçsel Koruyucu Faktörler.....	15
1.1.5.2. Dışsal Koruyucu Faktörler.....	16
1.1.5.2.1. Ailesel Koruyucu Faktörler.....	16
1.1.5.2.2. Çevresel Koruyucu Faktörler.....	16
1.2. ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR.....	17
1.2.1. Üstbilis kavramı.....	17
1.2.2. Üstbilis Kavramının Tarihçesi.....	18
1.2.3. Üstbilis ve İşleyişi.....	18
1.2.4. Üstbilis Çeşitleri.....	20
1.2.4.1. Üstbilişsel Bilgi.....	20
1.2.4.2. Üstbilişsel Deneyim.....	21
1.2.4.3. Üstbilişsel Strateji.....	22
1.2.5. Üstbilisler ve Psikopatoloji İlişkisi.....	22
1.2.5.1. Kendini Düzenleyen Yönetici İşlev Modeli (Self Regulatory Executive Function Model).....	23
1.2.6. Üstbilislerin Ölçümlenmesi.....	25
1.3. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ.....	26
1.3.1. Duygu.....	26
1.3.2. Duygu Kuramları.....	27
1.3.3. Duygu Düzenleme.....	28
1.3.4. Duygu Düzenleme Stratejileri.....	29
1.3.5. Bilişsel Duygu Düzenleme.....	30
2. YÖNTEM.....	34
2.1. KATILIMCILAR.....	34
2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	34
2.2.1. Kişisel Bilgi Formu.....	34
2.2.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	35
2.2.3. Üstbilis Ölçeği-30.....	35

2.2.4. Bilişsel Duygu Ölçeği	36
2.3. UYGULAMA.....	37
2.4. VERİLERİN ANALİZİ.....	37
2.5. BULGULAR	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	108
3.TARTIŞMA	108
KAYNAKÇA	116
EKLER.....	130

KISALTMALAR

- APA** : Amerikan Psikoloji Derneği
- BDOS** : Bilişsel Dikkat Odaklanması Sendromu
- K-DYİM** : Kendini Düzenleyen Yönetici İşlevler Modeli
- ÜBÖ-30** : Üst Biliş Ölçeği-30

TABLO LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımının İncelenmesi	38
Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu.....	41
Tablo:3. Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları	42
Tablo 4. Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	44
Tablo 5. Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	47
Tablo 6. Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	48
Tablo 7. Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	49
Tablo 8. Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	50
Tablo 9. Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	51
Tablo 10. Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	52
Tablo 11. Cinsiyet Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	53
Tablo 12. Cinsiyet Değişkenine Göre Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	55
Tablo 13. Cinsiyet Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	57
Tablo 14. Cinsiyet Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	59

Tablo 15. Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	61
Tablo 16. Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	63
Tablo 17. Yaş Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	65
Tablo 18. Yaş Değişkenine Göre Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	68
Tablo 19. Yaş Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	70
Tablo 20. Yaş Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	73
Tablo 21. Yaş Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	76
Tablo 22. Yaş Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	78
Tablo 23. Medeni Durum Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	80
Tablo 24. Medeni Durum Değişkenine Göre Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	81
Tablo 25. Medeni Durum Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	83
Tablo 26. Medeni Durum Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	84
Tablo 27. Medeni Durum Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	86

Tablo 28. Medeni Durum Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	87
Tablo 29. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	88
Tablo 30. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	90
Tablo 31. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	92
Tablo 32. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	93
Tablo 33. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	95
Tablo 34. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	96
Tablo 35. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	98
Tablo 36. Fizyolojik Rahatsızlık Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi	99
Tablo 37. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	101
Tablo 38. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	102
Tablo 39. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	104

Tablo 40. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi.....	106
---	-----

GİRİŞ

Psikolojik sağamlık, bireylerin olumsuz ve yıpratıcı yaşam olaylarıyla karşı karşıya kalmaları durumunda sahip oldukları koruyucu faktörler ve karşılaştıkları risk faktörlerinin dinamik etkileşimi sonucu ortaya çıkan bir kavramdır. Bu sürecin sonunda bireyin olumsuz yaşantılara karşı güçlü kalabilmesi ve karşılaştığı değişikliğe uyum sağlayabilmesi psikolojik olarak sağamlığa işaret etmektedir.

İlk psikolojik sağamlık çalışmaları ciddi psikolojik rahatsızlıkları olan hastaların problemlerinin ortaya çıkış nedenini anlamak ve bu rahatsızlıkların ortaya çıkmasına zemin hazırlayan risk faktörlerini bulmak amacıyla yapılsa da, ileriki süreçte bu araştırmaların yönü var olan risk faktörlerine 'rağmen' başarılı olmuş ve güçlü kalabilmiş bireylere doğru evrilmiştir. Kimi araştırmacılara göre (Gentry ve Kobasa, 1984) psikolojik sağamlık, stres ve olumsuz yaşam olaylarının etkilerini azaltan ve psikolojik rahatsızlığa yol açan gerginliği önleyen kişilik özelliği olarak tanımlanırken, Rutter'e göre (1987) psikolojik sağamlık, karşılaşılan güçlükleri ya da riskleri ortadan kaldırmak yerine bu risk ve güçlüklerle etkili bir şekilde başa çıkmayı sağlayan koruyucu faktörler olarak ifade edilmektedir.

Psikolojik sağamlık, bireylerin yaşadıkları zorlu, stresli ve olumsuz yaşam olaylarından önceki hallerine ve davranış şekillerine tekrar dönebilme, sıkıntılı durumlara karşı başarılı bir uyum gösterebilme ve toparlanabilme gücü olarak ifade edilmektedir (Werner ve Smith, 1992). Psikolojik sağamlıkla ilgili yapılan bazı çalışma sonuçlarına göre bireylerin yaşanan olumsuz durumlar sonrası sadece eski hallerine dönmelerinin değil, yaşantı öncesi durumlarından daha güçlü ve iyi hale geldikleri gözlenmiştir (Siebert, 2005). Kısaca psikolojik sağamlık, yaşantılanan olumsuz ve yıkıcı durumlardan sonra psikopatoloji geliştirmemek ve koruyucu faktörlerin risk faktörlerine baskın gelerek kişiyi daha güçlü kılması olarak tanımlanabilir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

1.1.1. Psikolojik Sağlık Kavramı

Psikolojik sağlık, riskli yaşam şartlarına sahip olan kişilerin bu şartlara rağmen nasıl güçlü kalabildiklerini, başarılı olabildiklerini ve hayatlarına nasıl psikopatoloji geliştirmeden devam edebildiklerini inceleyen bir kavramdır. Latince ‘resilire’ kelimesinden meydana gelen psikolojik sağlık kavramı, bir maddenin esnek yapıda olup ilk haline kolayca dönebilmesini ifade etmektedir (Greene, 2002). APA Psikoloji Sözlüğü’ne göre (2007) psikolojik sağlık; zorlu yaşam deneyimlerine zihinsel, duygusal ve davranışsal esneklik aracılığıyla başarılı şekilde adapte olmak ve iç ve dış taleplere uyum sağlamak olarak tanımlanmaktadır. Redhouse İngilizce sözlüğüne göre (2002) resilience kelimesi ise; esneklik, dirençlilik, zorlukları yenme gücü ve çabuk toparlama/iyileşme olarak açıklanmaktadır. Strese verilen tepkilerin ve stresli yaşam olayları sonrasında normal hayata adapte olabilmenin anlaşılabilirliği için yapılan birçok araştırmada psikolojik sağlık kavramından yararlanılmıştır (Tugade ve Fredrickson, 2004). Yaşanılan tüm zorluklara rağmen, psikolojik olarak sağlam kalabilen kişiler için kullanılan psikolojik sağlık kavramı, sosyal, psikolojik, kültürel ve gelişimsel değişimleri kontrol altında tutan bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Werner ve Smith, 2001; Kıtano ve Lewis, 2005)

Ülkemizde yapılan çeşitli araştırmalarda resilience kavramının çeşitli kullanımları olduğu gözlenmiştir. Bazı çalışmalarda resilience kavramının; “Psikolojik sağlık” (Gizir, 2004; Kararımak, 2006), bazılarında “Dayanıklılık” (Gökmen, 2009), bazı araştırmalarda “Yılmazlık” (Öğülmüş, 2001; Özcan, 2005), bazılarında ise “Kendini toparlama gücü” (Terzi, 2006) olarak kullanıldığı

görülmektedir. Ulusal literatür incelendiğinde resilience kavramının ortak bir çevirisinin ve kullanımının olmadığı gözlenmektedir. Bazı araştırmacıların ortak kullanım için uzmanlarla yaptıkları ön çalışmada “Kendini toparlama gücü”, “Toparlanma”, “Esneklik”, “Güçlülük”, “Psikolojik güçlülük”, “Direncililik”, “Yılmazlık”, “Sağlamlık”, “Psikolojik sağlamlık”, “Psikolojik dayanıklılık”, “Dayanıklılık” şeklinde yaygın kullanımının olduğu görülmüştür (Basım ve Çetin, 2011). Bu çalışmada “resilience” kavramı “psikolojik sağlamlık” şeklinde kullanılmıştır.

1.1.2. Psikolojik Sağlamlık Tanımlarında Farklılaşan Yönler

Araştırmacıların bir kısmı psikolojik sağlamlığı riskli yaşam olaylarıyla baş edebilmeyi sağlayan bir kişilik özelliği olarak yorumlarken (Gentry ve Kobasa, 1984; Connor ve Davidson, 2003; Block ve Cremen, 1996), bazıları ise psikolojik sağlamlık kavramının bir kişilik özelliği olmadığını (Rutter, 1999), çevresel ve ailesel koşullardan etkilenen dinamik bir yapı olduğunu öne sürmüşlerdir (Garmezy, 1991).

Rutter (1987), psikolojik sağlamlık kavramını risk faktörlerinin olmaması değil, bu faktörlerin varlığına rağmen güçlü kalma ve söz konusu zorluklarla başa çıkma kabiliyeti olarak açıklamış ve psikolojik sağlamlığın üç önemli özelliğinden bahsetmiştir:

- 1- Psikolojik sağlamlık risklerden korunmak yerine risklere rağmen güçlü kalabilmenin sonucudur. Bu düşünceye göre psikolojik sağlamlık süregelen bir durumdur ve bu özelliğe sahip bireyler risk faktörleriyle karşı karşıya gelmemek amacıyla çevrelerini düzenleme eğilimindedirler.
- 2- Psikolojik sağlamlıkta kişilerin daha önce yaşadıkları deneyimler ve yaşantılar, ihtiyaç halinde strateji geliştirilebilmeleri açısından önem arz etmektedir.
- 3- Koruyucu faktörler kadar risk faktörleri de oldukça önemlidir. Üstesinden gelinen risk faktörleri kişilerin karşılaşmaları muhtemel, potansiyel yeni risk faktörlerinden uzaklaşmalarını sağlıyorsa koruyucu faktör olarak kabul edilir (Rutter, 1987).

Aynı zamanda Rutter’e (2006) göre psikolojik sağlamlık; yaşanan sıkıntı, zorluk ve olumsuzluklardan sonra, hem risk faktörleri hem de koruyucu faktörlerin

etkileşimiyle bu sıkıntı ve zorlukların üstesinden gelmek, uyum sağlamak ve pozitif sonuçlar elde edebilmek anlamına gelir.

Benzer şekilde Masten ve diğerleri (1990) psikolojik sağlamlığı kişilerin kendilerini tehdit eden riskli yaşam olaylarına rağmen mevcut durumlara uyum sağlamaları ve olumsuz yaşam olaylarının üstesinden gelme becerisi olarak yorumlamışlar ve psikolojik sağlamlık için üç olgu belirtmişlerdir:

Birinci Olgu: Olumsuz yaşam olayları ve risk faktörlerine rağmen, zorlu süreçlerin üstesinden gelebilecek, düşünülenenden daha iyi gelişim gösterecek ve duruma adapte olabilecek özelliklere ve kişisel becerilere sahip olmak inancı olarak açıklanmaktadır.

İkinci Olgu: Stresli yaşam olayları karşısında kişilerin uyum sağlama yetenekleri olarak ifade edilir. Örneğin; boşanma, aile içi çatışma gibi temel risk kaynakları odağa alınarak, bireylerin davranışları üzerindeki etkileriyle birlikte, bireyler üzerindeki olumsuz etkileri azaltan koruyucu faktörler ya da kişileri olumsuz etkileyen risk faktörleri incelenir.

Üçüncü Olgu: Bireylerin yaşadıkları travmaları (anne-baba-kardeş kaybı) atlatabilmeleri üzerinde durulur. Bununla ilgili yapılan çalışmalarda, kişilerin yaşadıkları travmanın etkilerinden kurtulabilmeleri için önemli olan iki unsur incelenir; kişisel özellikler ve farklılıklar (Masten, 1990).

Benzer şekilde Hauser ve arkadaşlarına (2006) göre psikolojik sağlamlık kavramı üç önemli başlık altında incelenmelidir:

- a- Bireylerin kendi duygu ve düşüncelerini kontrol edebilme becerisi anlamına gelen içsel odaklanma
- b- Bireylerin sosyal çevrelerine hükmedebileceklerine olan inaç
- c- Bireylerin yakın ilişki geliştirme yeteneği

Psikolojik sağlamlığı bir kişilik özelliği olarak tanımlayan Block ve Cremen (1996), olumsuz yaşantılar karşısında uyum sağlayan, başa çıkabilen kişileri psikolojik olarak sağlam kabul etmişler ve içsel olarak sağlıklı olmayı, ego gücü ve içsel denge perspektifinden yorumlamışlardır. Aynı şekilde Connor ve Davidson da (2003),

kişilerin benzer olaylar yaşamalarına rağmen farklı reaksiyonlar göstermelerini ve durumlarla baş edebilme becerilerini kişilik özellikleri açısından değerlendirmişlerdir.

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan farklı tanımlamalardan yola çıkılarak üç ortak noktaya ulaşılmıştır. Bunlar; risk ve/veya zorluk, yeterlilik/baş etme/olumlu uyum gösterme ve koruyucu faktörlerdir (Windle, 1999).

Psikolojik sağlamlık, ciddi bir risk durumuyla karşılaşıldığında uyum göstermek ve gelişime neden olabilecek yetkinliğe sahip olmaktır. Bu durumda mevcut durumun psikolojik sağlamlık olarak değerlendirilebilmesi için iki noktaya dikkat etmek önemlidir:

- a- Ciddi bir risk durumu (travmatik yaşantılar) ya da tehdidin mevcut olması,
- b- Risk ya da tehdit durumunda gösterilen uyumun etkili olması (Masten ve Coatsworth, (1998).

Psikolojik sağlamlık normatif bir kavramdır. Çevresel olarak iyi kabul edilen bir sonuç, birey tarafından yeterli bir sonuç olarak görülmeyebilir. Ya da kişi durumu 'sağlamlık' olarak değerlendirirken sosyal çevresi aynı durumu 'incinirlik' olarak kabul edebilir (Kaplan, 1999). Yapılan uyum çalışmalarında araştırmacılar, olumlu uyum sağlamanın sonuçlarını, çoğunlukla psikopatoloji göstermemek ve fiziksel semptomların olmaması olarak kabul etmişlerdir (Kaplan, 2005). Psikolojik sağlamlık riskin olmaması ya da riskten kaçınmak değil, riske rağmen olumlu baş etme becerileri gösterebilmektir. Stres durumlarında verilen tepkiler, daha sonra karşılaşılması muhtemel stres durumlarına verilecek tepkilerin kalitesini belirlemekle kalmayıp bu stresörlere karşı kişileri kuvvetlendirmektedir (Rutter, 1987; Tarter ve Vanyukov, 1999).

Benzer şekilde Tugade ve Fredericson'a (2004) göre psikolojik sağlamlık olumsuz yaşam koşullarıyla karşılaşıldığında dürtüsel davranmayıp duyguların düzenlenmesi ve gerçeklik boyutlarında, kişinin kendini ve duygularını ayarlama becerisidir.

1.1.3. Psikolojik Sağlamlıkla İlgili Model ve Yaklaşımlar

1.1.3.1. Benard Modeli

Psikolojik olarak sağlam kişiler, doğuştan gelen ve sonradan geliştirdikleri birtakım bireysel özelliklere sahiptirler (Benard, 1991).

Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Doğuştan Gelen Özellikleri

- a- Sakin mizaçlı olmak
- b- Başkalarıyla iyi iletişim kurabilme yeteneği

Psikolojik Olarak Sağlam Bireylerin Sonradan Edindikleri Özellikler

- a- Empati ve sevecenlik
- b- Etkili iletişim becerileri
- c- Mizah anlayışı: Olumsuz yaşam olaylarının komik taraflarını görebilme kabiliyeti olan bireyler, sıkıntıyla daha kolay baş edebilir ve geleceğe daha umutla bakabilirler.
- d- Kimlik bilincinin olması: Kökenlerini sahiplenen ve bununla gurur duyan bireyler, olumsuzlukların üstesinden gelebilmek için bu güçlü bağı kullanabilirler.
- e- Bağımsız davranabilme yeteneği: Girişimci olan ve önemli durumlarda bireysel olarak karar verip harekete geçme becerisi olan kişiler, psikolojik olarak daha sağlam bireylerdir.
- f- Olumsuz durum, sağlıksız ortam ve negatif bireylerden uzak durma becerisi
- g- Bir amaca ve gelecek duygusuna sahip olmak, ait hissetmek ve gerçekçi hedef ve beklentiler belirlemek: Bireylerde var olan gelecek inancı, aidiyet duygusu ve amaçlar, kötü durumlarla başa çıkmada motivasyon kaynağı olmakla birlikte kişilerin kendilerini önemli hissetmelerine ve kendilerine değer vermelerine aracılık etmektedir.
- h- Problem çözme ve karar verme becerileri

1.1.3.2. Wolin Modeli

Wolin ve Wolin 1993'te yaptıkları bir çalışmada hastaların zayıf ve tanıya muhtaç yönlerinden uzaklaşıp güçlü yanlarına yönelmişler ve yaşanan sıkıntılara

rağmen iyileşme göstermelerine destek olan birtakım özellikler belirlemişlerdir. Bu özellikleri ‘yedi sağlık davranışı’ başlığı altında toplamışlardır.

Yedi Sağlık Davranışı

- a- İçgörü (Insight): Sıkıntılı ailelerdeki kompleks durumların ve yaşanan sorunların sorgulanması ve açığa çıkarılması
- b- Bağımsızlık (Independence): Zarar görmemek için sorunlu aile yapısından duygusal ve fiziksel olarak bağımsızlaşmak/uzaklaşmak
- c- İlişkiler (Relationships): Aileden temin edilemeyen sevgi, huzur ve desteği sağlayabilecek alternatif kişilerle tatmin edici ve sağlıklı ilişkiler/bağlar kurmak
- d- Girişim (Initiative): Sorunlu ailelerin oluşturduğu umutsuzlukla baş etmekte ilk adımı atmaya gönüllü olmak
- e- Yaratıcılık (Creativity): Kederli ve üzüntülü tecrübelerini bir sanat dalı ile dışa vurmak, yansıtmak, aktarmak
- f- Mizah (Humor): Kendine ve yaşadıklarına gülebilme becerisi ile acı ve sıkıntıları hafifletmek
- g- Ahlak (Morality): Yaşanan tüm kötülöklere rağmen içini iyilikle doldurmak ve mantığa dayanan vicdan sahibi olmak (Wolin ve Wolin, 1993).

1.1.3.3. Psikolojik Sağlık Çemberi Modeli

Psikolojik sağlık, kişiden kişiye değişebilen, zamanla artan veya azalan bir özellik olarak tanımlanmış ve geliştirilebilir bir özellik olarak kabul edilerek ‘Sağlık Çemberi’ diye adlandırılan bir yapı oluşturulmuştur. Benard’ın (1991) çalışma sonuçlarından elde edilen birtakım sonuçların psikolojik sağlığı arttırmak için kullanılabileceği ifade edilmiştir. Bunlar;

- 1- İlgi ve destek: Bireyleri cesaretlendirmeyi temsil eden koşulsuz sevgi ve saygı
- 2- Yüksek beklentiler: Bireylerin başarılı olabilmeleri için gerekli ve ihtiyaç duyulan kaynakların sağlanması ve başarılı olabilecekleri konusundaki inançlarının desteklenmesi

- 3- Katılım fırsatları: Bireylere yeterlilik duygusunu göstererek katılım isteklerinin yolunu açmak ve fırsatlar sağlamaktır.

1.1.4. Risk Faktörleri

Psikolojik sağlamlık literatüründe bireyin gösterdiği yeterliliğin sağlamlık olarak kabul edilmesi için bir tür risk durumu ya da zorlu koşul altında ortaya çıkması gerektiği belirtilmektedir. Belirli bir risk durumu olmadığı takdirde yeterlilik sağlayan çocukların ‘yeterli’, ‘iyi uyumlu’ ya da sadece ‘normal’ olarak tanımlanabilecekleri, bu çocuk ve ergenlerin psikolojik olarak ‘sağlam’ (resilient) olarak kabul edilemeyecekleri ifade edilmektedir (Masten ve Reed, 2002). Risk, sıkıntılı bir durumun başlamasına neden olacak ya da hali hazırda var olan problemin devam etmesine katkı sağlayacak etken/ler olarak tanımlanmaktadır (Kirby ve Fraser, 1997).

Risk faktörleri, kişilerin var olan potansiyellerini zamanında kullanmalarını engelleyen, özyeterlik algısını zedeleyen, özsaygının düşmesine neden olan ve gerçekleşen olumsuz yaşam deneyimleri karşısında kendini hızla toparlamaya engel olan faktörlerdir (Garmezy, 1993). Aynı zamanda risk faktörleri, kişilerin çocukluklarından itibaren gelişim süreci gerekliliklerinin tamamlanmasını güçleştiren ve yetişkinlik dönemlerinde ruh sağlığı bozuklukları veya davranış problemleri geliştirmelerine neden olan faktörler olarak açıklanmaktadır (Armstrong, 2005).

Psikolojik sağlamlık alanyazını incelendiğinde risk algısındaki farklılıklar nedeniyle risk faktörlerinin belirlenmesinde bazı zorluklar göze çarpmaktadır. Araştırmacılar tarafından yaşam koşulları aşırı stresli olarak tanımlanan örneklemde kendilerini iyi durumda kabul etmelerinin muhtemel olduğu bildirilmiştir (Cicchetti ve Becker, 2000). Aynı zamanda toplumsal olarak normal kabul edilen bir sonuç, bireysel olarak yeterli kabul edilmeyebileceği gibi, birey öznel olarak kendi durumunu ‘sağlamlık’ olarak kabul ederken toplumsal olarak aynı durum ‘savunmasızlık’ olarak düşünülebilir (Kaplan, 1999). Bu sebeple psikolojik sağlamlık araştırmalarında risk tespiti yaparken;

- a- Ölçüm için geçerlik ve güvenilirliği olan araçların kullanılmasına,

- b- Araştırma yaparken zorlu yaşam olaylarından (boşanma, çocuk istismarı, savaş, yoksulluk, ebeveyn psikopatolojisi) biri ya da birkaçının çalışmaya dahil edilerek başlanmasına
- c- Kalabalık aile ve düşük sosyo-ekonomik düzey gibi çoklu risk faktörlerinin beraber ele alınmasına dikkat edilmesi gerekmektedir (Luthar ve Cushing, 1999).

Psikolojik sağlamlık tanımında olduğu gibi risk faktörleri de çeşitli şekillerde tanımlanmıştır. Psikolojik sağlamlık literatürünün önemli çalışmalarından biri olan Kauai çalışmasında risk faktörleri; aile içi şiddet, düşük sosyo-ekonomik düzey, anne eğitim düzeyi, yoksulluk, ebeveynlerin patolojik belirtiler göstermesi ve genetik bozukluklar olarak belirlenirken (Werner, 1989), farklı çalışmalarda; nükleer felaketler, savaş, anne-baba ölümü, aile içi şiddet olarak sıralanmıştır (Fonagy, Steele, Higgıt ve Target, 1994; Masten ve Coastworth 1998).

Aynı zamanda araştırmacılar riskin etkin bir süreç olarak değerlendirilmesi gerektiğini ve riske verilen tepkilerin birey ve durum bağlamında farklılık gösterebileceğinin göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtmektedirler (Cowan, Cowan ve Shulz, 1996). Rutter (1987), kişilerin hayatlarının çeşitli süreçlerinde benzer risk faktörlerine farklı tepkiler verebileceklerini ifade etmiştir. Risk faktörleri, kişisel, ailesel ve çevresel risk faktörleri olmak üzere üç temel kategoride incelenmektedir (Armstrong, Birnie ve Ungar, 2005).

1.1.4.1. Kişisel Risk Faktörleri

Kişisel risk faktörleri, algılanan düşük sosyal destek, bağlanma stilleri (Roche, Runtz ve Hunter, 1999), ve gelişmemiş problem çözme becerileri (Dawyer, 2000) gibi bireylerin şahsi özelliklerinden kaynaklanan, içsel kaynaklı faktörler olarak tanımlanmaktadır (AbuBakar, Jamaluddin, Symaco ve Darusalam, 2010).

Alanyazında öne çıkan kişisel risk faktörleri;

- Düşük özgüven
- Kendini kontrol etme becerisinin yetersiz olması
- Etkin başa çıkma mekanizmalarından yoksunluk
- Antisosyal davranışlar
- Agresif kişilik yapısı (Rutter, 1990)
- Alıngan mizaç (Werner, 1993)
- Sosyal değer bilincinin olmaması ve uyumsuz davranışlar sergilemek
- Erken doğum (Bradley, Whiteside, Munford, Casey, Kelleher ve Pope, 1994; Gizir, 2012)
- Engelli olma (Durlak, 1998)

1.1.4.2. Ailesel Risk Faktörleri

Ailesel risk faktörleri, aile içi şiddet, istismar, tek ebeveyne sahip olma, anne-baba boşanması, ebeveynin fiziksel ve ruhsal hastalıkları, ebeveyn çocuk arasındaki ilişkinin sağlıklı olması gibi faktörlerdir. Bireylerin zorlu yaşam koşullarına uyum sağlamalarını engelleyen ya da olumsuz yaşam koşullarının oluşmasına sebep olan aile kaynaklı özellikler, ailesel risk faktörleri olarak tanımlanmaktadır. Literatürde dikkat çeken ailesel risk faktörleri:

- Aile içi şiddet (Durlak, 1998)
- Ebeveyn kaybı (Lin ve ark., 2004)
- Kalabalık aile ortamı (Dwyer, 2000)
- Ailedeki patolojilerin fazla olması (Radke-Yarrow ve ark., 1988)
- Aile içi birliğin olmaması (Carlson, 2001)
- İhmalkar (Campbell, Cohan ve Sten, 2006) ve geçimsiz aile (Dwyer, 2000)
- Tek ebeveyne sahip olma, ebeveynlerin boşanması (Hetherington ve Elmore, 2003)
- Psikiyatrik hastalığı olan ebeveynler

1.1.4.3. Çevresel Risk Faktörleri

Çevresel risk faktörleri, bireylerin stresli ve olumsuz yaşam olayları ile baş etmelerini zorlaştıran ya da olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşmalarına neden olan kişisel ve ailesel risk faktörleri dışındaki durum ve şartlardır. Yoksulluk, çocuk istismarı, doğal afetler (Masten, 2001), uyum bozucu davranışlara sahip arkadaşlar ve komşular (Carlson, 2001) gibi faktörler çevresel risk faktörlerine örnektir. Literatürde dikkat çeken çevresel risk faktörleri;

- Yoksulluk (Werner, 1994; Masten, 2001; Gizir 2004)
- Düşük sosyo-ekonomik düzey (Masten ve ark., 1988; Baldwin, 1993)
- Sosyal çevreden görülen şiddet (Durlak, 1998)
- Göç ve işsizlik (Agabi ve Wilson, 2005)
- Gruplar içinde azınlık olmak (Rodgers ve Colins, 2006)
- Kültürel ayrımcılık (Durlak, 1998)

1.1.5. Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler, bireylerin karşılaştıkları risk faktörlerinin olumsuz etkilerini azaltan ve risk faktörleriyle psikopatolojiler arasında kalkan vazifesi gören faktörler olarak değerlendirilmektedir (Durlak, 1998). Diğer bir deyişle koruyucu faktörler, olumsuz yaşam olaylarının, kişiler üzerinde biyolojik ve psikolojik olarak negatif sonuçlar oluşturma ihtimalini aza indiren, kişiler ile risk faktörleri arasında tampon görevi gören, bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak betimlenmektedir (Garmezy, 1993).

Psikolojik sağlamlık araştırmalarında, bazı kişilerin zorlu yaşam koşullarına ve stresli durumlara sağlıklı uyum göstermelerinin nedenlerini açıklamak için koruyucu faktörlerin incelenmesi büyük önem taşımaktadır. Korucu faktörlerin bireysel ve çevresel faktörler olarak incelenmesi, bireyin veya bulunduğu ortamın, gösterilen uyum davranışına katkılarını yordama konusunda destekleyici olacağı ifade edilmektedir (Masten ve Reed, 2002).

Garmezy (1991), koruyucu faktör olarak kabul gören değişkenleri üç başlık altında incelemiştir;

- 1- Bireylerin karakter yapılanmaları (Bireysel Koruyucu Faktörler)

- 2- Bireylerin içinde buldukları ailedeki uyum ve dengelik, ailesel iletişim ve etkileşimler (Ailesel Koruyucu Faktörler)
- 3- Bireylere dışarıdan destek veren toplumsal değişken ve faktörler (Çevresel Koruyucu Faktörler)

Psikolojik sağlamlıkla ilgili yapılan bir çalışmada, koruyucu faktörler içsel ve dışsal faktörler olarak iki başlıkta incelenmiştir. İçsel koruyucu faktörler; olumlu mizaç, etkili iletişim becerileri, benlik saygısı, mizah kapasitesi, sağlıklı nörobiyolojik yapı, umut, zeka, öz yeterlik, pozitif benlik algısı ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler olarak sıralanmıştır. Dışsal koruyucu faktörler ise; güvenli ilişkiler, pozitif ebeveynlik, saygı, akademik destek, bakım, olumlu sosyal destek ve akademik destek olarak tanımlanmıştır (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003).

1.1.5.1. İçsel/Bireysel Koruyucu Faktörler

1.1.5.1.1. Cinsiyet

Cinsiyet psikolojik sağlamlıkta içsel faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir ve risk faktörleriyle karşılaşıldığında kızların erkeklere kıyasla psikolojik olarak daha sağlam oldukları ifade edilmektedir (Kumpfer, 1999). Aynı zamanda psikolojik sıkıntılar, aile içi çatışmalar gibi risk faktörlerinden erkeklerin kadınlara kıyasla daha fazla etkilendikleri ve ayrılık durumlarıyla karşılaştıklarında daha yıkıcı davranışlar göstermeye eğilimli oldukları belirtilmiştir (Garmezy, 1993). Luthar'a göre (1999) erkekler, yoksulluk ve ebeveynlerin psikopatolojisi gibi bir takım risk faktörlerine karşı daha savunmasızdırlar. Yine Grotberg'in (2001) yapmış olduğu uluslararası psikolojik sağlamlık çalışma sonuçlarına göre; problem çözme, diğerleriyle ilişki kurma, kendini güvende hissetme, empati gösterme, yardım alma, benlik saygısı yüksekliği ve güvenli hissetme konularında kadınların erkeklere kıyasla daha iyi oldukları ve dikkat çektikleri gözlenmiştir.

1.1.5.1.2. Kişilik/Mizaç

Yetişkinler için geliştirilen Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinde (Resilience Scales for Adults), kişilik özelliklerinden bazıları ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif

yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Yapılan araştırma sonucunda, iyimserlik, dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık gibi olumlu kişilik özelliklerinin psikolojik sağlamlıkla anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğu, nevroitiklik gibi olumsuz kişilik özelliklerinin ise psikolojik sağlamlıkla anlamlı düzeyde negatif ilişkili olduğu gözlenmiştir (Friborg, Barlaug, Martinussen, Rosenvinge ve Hjemdal, 2005). Benzer şekilde zor mizacın ailesel iletişim problemlerine yol açtığı (Rutter, 1990) ve alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi olumsuz davranışlara sebep olduğu ifade edilmektedir (Kumpfer, 1999).

1.1.5.1.3. Benlik Saygısı

Benlik saygısı çeşitli araştırmalarda psikolojik sağlamlıkla ilişkilendirilmiş önemli faktörlerden biridir (Finn ve Rock, 1997; Masten ve Reed, 2002; Leary, 2007; Chuck, 2008; Windle, Markland ve Woods, 2008; Kidd ve Sharı, 2008). Yapılan çalışmalar, benlik saygısının psikolojik sağlamlığı etkilediğini (Kararımak, 2007) ve psikolojik sağlamlıkla benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir (Gito ve ark., 2013). Aynı zamanda psikolojik olarak sağlam bireylerin, kendilerine inanan, yetenek ve becerilerinin farkında olan, benlik saygısı yüksek ve olumlu benlik kavramı taşıyan bireyler oldukları ifade edilmektedir (Lifton, 1993; Brooks ve Goldstein, 2001). Benzer şekilde, Masten (2002) tarafından yapılan bir çalışmada benlik saygısı ve öz yeterliliğin zorlukların üstesinden gelmede etkili koruyucu faktörler olduğu anlaşılmıştır.

1.1.5.1.4. Özsaygı

Özsaygı, kişilerin yeterlilikleri ve değerleri hakkındaki farkındalıkları, engellemelerden ve risk faktörlerinden kaçmak yerine onların oluşumuna mani olma becerisi ve diğerlerine karşı da saygılı olma yeteneği olarak tanımlanmıştır (Brooks, 1994).

1.1.5.1.5. İçsel Kontrol Odağı

Psikolojik sağlamlığın bir bileşeni olarak kabul edilen içsel kontrol odağı, kişilerin yaşamlarındaki olayların oluşumunun şans ya da kader gibi dışsal güçlerden ziyade kendi gayretlerine bağlı olduğunu düşünmeleridir. Yapılan bazı araştırmalarda

psikolojik olarak sağlam bireylerin, sağlam olmayanlara kıyasla içsel kontrol odağına daha çok yönelindikleri görölmüştür (Luthar, 1991; Werner ve Smith, 1992).

1.1.5.1.6. Zeka

Psikolojik sağamlık araştırmalarında zeka faktörü, en çok incelenen ve dikkat çeken faktörlerden biridir. Literatürde zeka ve psikolojik sağamlığın pozitif yönde anlamlı şekilde ilişkili olduğunu belirten araştırmalar olduğu gibi (Kandel ve ark., 1988; Yadke-Yarrow ve Brown, 1993; Jaffee ve ark., 2007), zeka ve psikolojik sağamlık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirten araştırmalar da vardır (Friborg ve ark., 2005). Friborg ve arkadaşlarına göre (2005), sosyal zeka ile psikolojik sağamlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunurken, bilişsel zeka ile ve psikolojik sağamlık arasında hafif derecede negatif bir ilişki vardır. Luthar'ın 1991'de yaptığı bir araştırma sonucuna göre; psikolojik olarak sağlam kabul edilen çocukların veya ergenlerin diğer gruplara göre akademik ve zihinsel anlamda becerilerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Kısaca zekanın yüksek risk faktörlerine karşı önemli bir koruyucu faktör olduğu ve kıyasla psikolojik olarak sağlam olan çocuk ve ergenleri diğerlerinden ayırt etmede önemli rol oynadığı yapılan çeşitli araştırma sonuçlarında gözlenmiştir (Kandel ve ark., 1988; Masten ve ark., 1998; Radke ve Sherman, 1990).

1.1.5.1.7. Mizah

Mizah, psikolojik sağamlık araştırmalarında dikkat çeken değişkenler arasındadır. Masten'a göre (1986), iyi bir espri anlayışına sahip bireyler sağlam bireyler olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda Uluslararası Sağamlık Projesi'ne göre mizah gençlerde sağamlığın göstergeleri arasında yer almaktadır. Zorlu durumlarda duygusal reaksiyonları düzenlemek için mizahın kullanılmasının olumlu başa çıkma becerilerini geliştirdiği yapılan araştırmalarla da desteklenmiştir (Garnezy, 1991; Wolin ve Wolin, 1993; Masten, 1994; Richardson, 2002).

1.1.5.1.8. İyimserlik ve Umut

Psikolojik sağamlıkla ilgili yapılan çeşitli çalışmalarda, iyimserlik ve umut koruyucu faktörler olarak incelenmiştir (Floyd, 1996; Herman, 2002; Yehuda, 2006; Tusaine ve Puskar, 2007; Kararımak, 2007; Terzi, 2008; Bitsika ve ark., 2010). Nicel

ve nitel yöntemler kullanılarak sürdürülen bir çalışmada çok faktörlü yapıda olduğu düşünülen psikolojik sağlamlığın (İkizer, 2014) yaşam doyumu ve olumlu duygulanım gibi aracı faktörler vasıtasıyla umut ve iyimserlik faktörlerinden etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır (Kararımak 2007). Aynı zamanda iyimserlik ve umut, parlak bir gelecek inancı, gelecekle ilgili hedeflerin belirlenmesi ve bu inanç ve hedefler doğrultusunda ısrarcı olmak olarak tanımlanmış, psikolojik olarak sağlam çocuk ve ergenlerin ayırt edici özellikleri olarak da vurgulanmıştır (Martinek ve Hellison, 1997).

1.1.5.1.9. Olumlu Duygular

Bireysel koruyucu faktörlerin en önemlilerinden biri de olumlu duygulara sahip olmaktır. Olumsuz yaşam olayları ve acı verici tecrübelerle rağmen olumlu duygulara sahip olan bireyler benzer yaşam olaylarına maruz kalan diğer gruplara göre daha fazla olumlu sonuç elde etmekte ve negatif duygularını daha kolaylıkla düzenleyebilmektedirler (Tugade ve Fredrickson, 2004).

1.1.5.1.10. Sosyal Yeterlilik

Psikolojik sağlamlıkla ilgili önemli bileşenlerden biri olan sosyal yeterlilik, insanlara ve topluma karşı duyarlı olmak, farklılıklara karşı anlayışlı olmak, esneklik, empatik olmak ve değişimlere direnç göstermeyip kabul etmek olarak değerlendirilmektedir (Benard, 1991). Samimi ilişkiler kurmada zorlanmayan, dış hayatı anlayabilen kişilerin ve sosyal destek sayesinde zorlu yaşam şartlarının üstesinden gelebilen bireylerin psikolojik olarak daha sağlam oldukları düşünülmektedir (Garmezy ve Masten, 1986; Benard, 1991).

1.1.5.1.11. Diğer İçsel Koruyucu Faktörler

Diğer içsel koruyucu faktörler şu şekilde belirtilebilir:

- Geleceğe yönelik amaç sahibi olma (Hass ve Graydon, 2008)
- Poblemler çözmeye odaklı başa çıkma stratejileri kullanma (Benard, 1991)
- Otonomi/özerklik (Gordon ve Song, 1994)
- Duyarlılık, bilinçlilik, azimlilik (Hines ve ark., 2005)
- Maneviyat yönelimli olma (Chung, 2008; Magno ve ark., 2008; Kararımak, 2007)

- Dışadönüklülük, kaynakları etkili yönetebilmek (Agaibi ve Wilson, 2005).

1.1.5.2. Dışsal Koruyucu Faktörler

Dışsal faktörler, aile ve aile dışında kalan çevreyle kurulan ilişkilerle ilgilidir. Dışsal koruyucu faktörler; bulunulan ev ortamı, pozitif ebeveynlik yaklaşımları, güvenli ilişkiler, finansal kaynaklar, saygı, bakım, aile dışındaki ortam, akademik destek, olumlu sosyal destek ve akran desteği olarak sıralandırılmıştır (Olsson, Bond, Burns, Vella-Brodrick ve Sawyer, 2003). Genel hatlarıyla dışsal koruyucu faktörler; ailesel ve çevresel faktörler olarak sınıflandırılmaktadır.

1.1.5.2.1. Ailesel Koruyucu Faktörler

Alanyazı incelendiğinde yakın aile ilişkilerinin çocukların işlevselliğini optimum düzeye çıkardığı görülmektedir. Aksi halde bireylerin kendilerini güvende hissetmedikleri ve daha incinir hale geldikleri ifade edilmiştir (Sroufe, 1991). Aile desteğinin ve toplumsal kaynaklardan elde edilen desteğin gelir seviyesi düşük bireylerde bile başarı seviyesini arttırdığı ve psikolojik sağlamlığa katkı sağladığı görülmüştür (Shetgiri ve ark., 2009).

Erken dönemde aile tarafından sağlanan bakım ve desteğin psikolojik sağlamlığa katkılarının olduğunu söyleyen çeşitli araştırmalar mevcuttur. Güvenli bağlanan (Daniel ve Wassell, 2002; Gökmen, 2009) ve aileleri tarafından bakımları düzenli olarak sağlanmış bireylerin ailede anlaşmazlık, ebeveyn psikopatolojisi ve kronik yoksulluk gibi risk faktörlerine karşı daha dayanıklı oldukları gözlenmiştir (Werner, 1990; Benard, 1991). Yine ailesel koruyucu faktörlere örnek olarak, güvenli bağlanma, ebeveynlik becerileri, ihmal öyküsünün ve ebeveynde psikopatolojik belirtilerin olmamasının psikolojik sağlamlıkla bağlantılı olduğunu gösteren araştırmalar gösterilebilir (Luthar ve Cichetti, 2000).

1.1.5.2.2. Çevresel Koruyucu Faktörler

Okul, çevresel koruyucu faktörlerden biri olarak kabul edilmektedir. Akademik olarak başarılı olan ve ilgili öğretmenlere sahip olan kişilerin uyumsuz ve dezavantajlı ortamlarda yetişmeler bile psikolojik olarak sağlamlık gösterme ihtimalleri daha yüksektir (Howars, Dreyden ve Johnson, 1999). Grene (2002) tarafından yürütülen bir

çalışmaya göre, bireyler için aileler, okullar ve topluluklardaki pozitif çevresel şartlar oluşturulursa bireylerin hayatlarındaki risk faktörleri etkisiz hale getirilebilmektedir.

Aile ortamı dışında kalan diğer yetişkinlerle bağ kurma, toplum yararına organizasyonlara katılma ve okula düzenli devam etmenin de psikolojik sağlamlıkla bağlantılı olduğu gözlenmiştir (Lerner, Freedheim, Weiner, Easterbrooks ve Mistry, 2003). Aynı zamanda iyi bir okul, sportif ve sanatsal imkanlar, kültürel faktörler, toplumsal şiddetin olmaması, sosyal imkanlar ve fırsatlar ve pozitif akran ilişkileri gibi çevresel faktörlerin de psikolojik sağlamlığa katkı sağladığı ifade edilmektedir (Luthar, Cichetti ve Becker, 2000).

1.2. ÜSTBİLİŞSEL İNANÇLAR

1.2.1. Üstbilis kavramı

Bilis (cognition); düşünce, duyular ve deneyim yoluyla zihnin bilgiyi elde etmesi olarak tanımlanmaktadır. Latince ‘cognoscere, co-gnoscere; bir şey ‘ile bilmek’ kökünden gelen cognition (bilis) kelimesi, daha çok bilgilenmek, anlamak ve tanımak anlamlarına gelir (Kırpınar, 2020). En geniş anlamıyla bilis, bilgiyi işleme sürecine denir.

Flavell (1979) tarafından oluşturulan üstbilis (metacognition) kavramı, kişinin kendi bilisleri ve bilisel süreçleri hakkındaki bilgisi şeklinde tanımlanmıştır. Üstbilisler, bireylerin algılama, hatırlama, düşünme ve davranışlarıyla ilgili sahip oldukları bilgilerin farkında olmaları şeklinde ifade edilmektedir (Flavell, (1979); Metcalfe ve Shimamura (1996). Düşünce sistemimiz hakkında yol gösterici olan üstbilisler, bilinen ve bilinmeyen fikirler, zayıf ya da kuvvetli olduğumuz yönler ve faydalı ya da faydasız düşünceler hakkında bilgi vermektedir (Wells, 2008). Özetle üstbilis, bireylerin kendi düşünce süreçleri üzerine çevrilmiş gözüdür (Tosun ve Irak, 2008).

Bilis ile üstbilis arasındaki fark, bilis bilgiyi işlemekle ifade edilirken, üstbilis bilisin farkında olunması ve mevcut durumlara göre değiştirilebilmesi ve uygun hale getirilerek kullanılabilmesidir (Brown, 1980). Bilisler durumlara özel öğrenme stratejileri geliştirirken, üstbilisler bu süreçlerin ve stratejilerin izlenme ve kontrol edilmesini de içermektedir (Loper, 1982).

1.2.2. Üstbilis Kavramının Tarihçesi

Üstbilis kavramı terim olarak psikoloji alanında 1979 yılında ortaya çıkmıştır. Ancak Spinoza'nın 17. yy'da söylediği 'Kişi bir şeyi biliyorsa o şeyi bildiğini bilir ve aynı zamanda o şeyi bildiğini bildiğini de bilir.' sözü üstbilislere atıf olarak düşünölmektedir (Karakelle ve Saraç, 2010). İlk başta Flavell'in (1976) gelişim psikolojisi alanında üst bellek (metamemory) kavramını kullanması ve sonraki yıllarda üstbilisi türleriyle beraber kapsamlı olarak ele almasıyla ortaya çıkan üstbilis terimi, zamanla yaşlanma, bellek performansı ve nöropsikoloji gibi çeşitli çalışma alanlarında, bilişsel, sosyal ve klinik psikoloji gibi psikolojinin farklı alanlarında etkili olmuştur (Flavell, 1979; Metcalfe ve Shimamura, 1996; Wells ve Matthew, 1996; Nelson ve ark., 1999).

Üstbilisel süreçler, bilişsel psikolojide belleği izleme ve kontrol etme gibi çeşitli alanlarda çalışılmıştır (Nelson ve Narens, 1990). Sosyal psikoloji alanında ise, tutumlar, benlik, önyargılar gibi farklı alanlarda ele alınmaya devam etmektedir (Visser ve Holbrok, 2012; Demarre ve Morrison, 2012; Yzerbyt ve Demoulin, 2012).

Üstbilis kavramı klinik psikolji alanına 1990'lı yılların başında Wells ve Matthews'in (1994) duygusal bozuklukların açıklanmasında üstbilisel süreçlerin model olarak kullanılabilceğini öne sürmeleriyle giriş yapmıştır. Daha sonra, klinik araştırma ve uygulamalarda üstbilis kavramının nasıl ele alınacağına dair araştırmalar yapan Nelson ve ark., (1999), üstbilisel yaklaşımların terapötik müdahalelerde bireylerin düşünce, duygu ve davranışlarını kontrol etmek için aracı olabileceğini ifade etmişlerdir. Üstbilisel kurama göre, düşünceyi kontrol etme, yorumlama, değıştirme ve bunlarla ilgili diğere süreçler psikolojik sıkıntılarla birlikte ele alınabilmektedir (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004).

1.2.3. Üstbilis ve İşleyişi

Üstbilis, nesne (bilis) düzeyiyle ilişkisini üst (meta) düzeyde sürdüren bir kavramdır. Bir 'bilis modeli' olarak kabul edilen üstbilisle ilgili birtakım ilkeler ortaya koyulmuştur (Efklides, 2006). Bilişsel süreçlerin birbiriyle bağlantılı iki düzeyden oluştuğunu ileri süren Nelson ve Narens (1990), bu iki düzeyi 'nesne' (object) ve 'üst' (meta) düzey olarak adlandırmıştır. Nesne düzeyi, problem çözme ve öğrenme gibi

bilişsel etkinlikler olarak değerlendirilirken, üst düzey ise, bireylerin bilişsel süreçlerini takip etmelerine yönelik bir aktivite olarak ifade edilmiştir (Karakelle ve Saraç, 2010). Aynı zamanda üstbilginin iki temel işlevi daha olduğu öne sürülmüştür. Kontrol ve izleme olarak adlandırılan bu işlevler nesne düzeyi ve üst düzey arasındaki bilgi akışının istikametine göre değerlendirilmektedir. Bu iki işleyiş sayesinde nesne düzeyi ve üst düzey arasında etkileşimin gerçekleştiği ileri sürülmüştür (Nelson ve Narens, 1996). Nesne düzeyinden üst düzeye bilginin akması, üst düzeyin nesne düzeyi tarafından sürekli bilgilendirilmesi 'izleme' anlamına gelmektedir. Gelen bu bilginin akış ve içeriğine dayanarak üst düzeyin nesne düzeyindeki aktiviteyi düzenlemesi ise 'kontrol' olarak değerlendirilmiştir (Nelson ve Narens, 1990). Özetle, üst düzey takip, değerlendirme ve nesne düzeyini kontrol etme rolünü üstlenmektedir (Shimamura, 2000).

Üstbilgi kavramı Brown (1987) tarafından 'çok başlı bir canavar'a benzetilerek karmaşıklığına vurgu yapılmıştır. Kavramların netleşip daha iyi anlaşılması için bazı araştırmacılar biliş ile üstbilgi arasındaki farkı çeşitli şekillerde açıklamaya çalışmışlardır. Baker ve Brown (1984)'de biliş ve üstbilgi ayrımı yapmak için durağan (static) ve stratejik (strategic) kavramlarını kullanmıştır. Durağan bilgi, bilişlerle ilgili düşünceler anlamına gelirken, stratejik bilgi, belirli bir bilişsel etkinliği düzene sokmak ele alınan stratejiler olarak ifade edilmektedir (Baker ve Brown, 1984). Brinol ve DeMarree (2012) de biliş ve üstbilgi arasındaki farkı açıklamak için 'birincil' ve 'ikincil' bilişler kavramlarını kullanmışlardır. Birincil bilişler, doğrudan biliş ifade eden ve bir nesneye karşılık gelen düşüncelerdir. Örneğin, 'Bu arabanın rengi kırmızıdır.' ifadesi birincil biliştir ve nesne düzeyinde düşünceye karşılık gelmektedir (Brinol ve DeMarree, 2012; Nelson and Narens, 1990). İkincil bilişler ise birincil düzeydeki düşüncelere ilave düşüncelerin olması demektir. Örneğin, 'Bu arabanın rengi kırmızı mı yoksa nar çiçeği mi?' ifadesindeki 'yoksa nar çiçeği mi' ilavesi ikincil biliştir ve üst (meta) düzey biliş olarak tanımlanmaktadır (Brinol ve DeMarree, 2012; Nelson and Narens, 1990).

Kısaca ifade etmek gerekirse, durağan ve stratejik, birincil ve ikincil ifadeleri anlamayı kolaylaştırmak için yapılmış ayrımlardır ve aynı anlamı taşımaktadır. Biliş belli bir nesneye yönelik düşünceyi ifade ederken, üstbilgi ise bu düşünce üzerine

düşünme, düşünceyi düzenleme ve sorgulamayı da kapsamaktadır. Sonuç olarak, biliş anlama, algılama, hatırlama gibi zihinsel etkinlikleri ifade ederken, üstbiliş ise bu etkinlikler üzerine düşünmek, sorgulamak ve yorum yapmak anlamına gelmektedir (Garner ve Alexander, 1989).

1.2.4. Üstbiliş Çeşitleri

Üstbiliş farklı bilişsel süreç ve etkinlikleri kapsayan, karmaşık ve kapsamlı bir yapıdır. Flavell'in (1979)'da yaptığı ilk sınıflandırmadan sonra üstbiliş zaman içerisinde çeşitli kategorilere ayrılmıştır. Bunlardan en bilinenleri; üstbilişsel bilgi, üstbilişsel deneyim ve üstbilişsel stratejidir (Flavell, 1979; Pintrich ve ark., 2000; Wells, 2000).

1.2.4.1. Üstbilişsel Bilgi

Üstbilişsel bilgi, bilişsel süreçlerin seyrini ve sonucunu etkileyen değişkenlerle ilgili inanışları ya da bilgileri kapsamaktadır. Aynı zamanda üstbilişsel bilgi, amaçlar, eylemler, bilişsel deneyimler ve bilişsel görevler gibi kognitif yapılarla ilgili sahip olunan bilgi olarak tanımlanmaktadır (Flavell, 1979). Özsoy (2008) üstbilişsel bilgiyi, bireylerin durumlar ve olaylar karşısında sahip oldukları bilgi ve inançlar ve bu bilgi ve inançlarla neler yapabileceklerinin farkında olmaları şeklinde açıklamıştır. Üstbilişsel bilgiye örnek olarak Flavell (1979), bir çocuğun diğer arkadaşlarının tam tersine aritmetik başarısının hecelemeye göre daha iyi olduğuna dair edinilmiş inancını göstermiştir. Buna göre çocuk, bilişsel becerilerini kıyaslamış, bir sonuca varmış ve konuyla ilgili bir inanç geliştirmiştir (Flavell, 1979). Wells (2009), üstbilişsel bilgiyi bireylerin bilişsel süreçlerle ilgili sahip oldukları negatif ve pozitif bilgiler şeklinde tanımlamıştır. Wells'e göre (2009) 'Bazı düşünceler zararlıdır.' 'Tehditlere karşı dikkat kesilmem beni güvende tutar.' 'Endişelenmek sorunlarla başa çıkmama yardımcı olur.' gibi düşünceler üstbilişsel bilgiye örnek olarak gösterilebilir.

Flavell (1979), üstbilişsel bilgiyi üç kategoriye ayırmıştır; kişi, görev ve strateji. İlk kategori olan kişi kategorisi; bilişsel süreçlerde bireysel ve bireyler arası farklılıklar ve bilişsel genellemelerle ilgili inançları içermektedir. Örneğin, kişinin okumaya kıyasla dinleyerek daha iyi öğrendiğine olan inancı ya da bir arkadaşının

diğer arkadaşlarına kıyasla sosyal olarak daha duyarlı olduğunu düşünmesi kişi kategorisine örnek gösterilebilir.

İkinci olarak görev kategorisi; bireylerin bilişsel girişimler sırasında elde ettikleri bilgi olarak tanımlanmaktadır. Bu bilgi yeterli ya da yetersiz, gerekli ya da gereksiz, bilindik ya da pek tanınmayan, iyi organize edilmiş ya da edilmemiş, ilginç ya da sıkıcı olabilir. Bu kategoride kastedilen üstbilişsel bilgi, bilişsel girişimlerin en iyi şekilde nasıl yönetildiği ve hedefe ulaşmada başarının nasıl sağlanacağını anlamaktır. Sosyal-bilişsel bir örnek vermek gerekirse; bireylerin diğerleriyle ilgili karar verirken kesin yargılarda bulunmanın nicelikli ve nitelikli bir bilgi edinimi için yetersiz olacağını bilmesi önem arz etmektedir. Başka bir deyişle görev kategorisi, kişinin aynı süreyi ayırmasına rağmen bazı bilişsel girişimlerin diğerlerinden daha zor ve zahmetli olduğunun farkında olmasıdır. Örneğin bir hikayenin ana fikrini hatırlamak hikayenin tamamını hatırlamaktan daha kolaydır (Flavell, 1979).

Üçüncü ve son kategori olarak strateji kategorisi; bireylerin bilişsel girişimler sırasında hedefe ulaşmada hangi stratejileri kullanmalarının etkili olduğunu biliyor olmalarıdır. Örnek vermek gerekirse, bir çocuk verilen bilginin ana noktalarına belli bir miktar dikkatini verip daha sonra konuyu kendi cümleleriyle tekrar ettiğinde öğrenme ve hatırlamasının daha verimli olduğuna inanabilir. (Flavell, 1979). Bu da gösteriyor ki, üstbilişsel stratejiler bilişsel stratejilerde olduğu gibi birlikte gelişir ve uzun süreli bellekte depolanır (Flavell, 1979; Pintrich ve ark., 2000). Akıl yürütme, hatırlama, planlama, sorun çözme, okuma, yazma ve çalışma gibi birçok kognitif işlem strateji kategorisini içine almaktadır (Pintrich ve ark., 2000).

1.2.4.2. Üstbilişsel Deneyim

Üstbilişsel deneyim, düşüncelerle ilgili süreçlerle birlikte kullanılan bilinçli duygusal ve bilişsel yaşantılar olarak tanımlanmaktadır. Bir başka ifadeyle üstbilişsel deneyim, bireylerin zihinsel işlevlerine yönelik yaptıkları anlık hisler ve değerlendirmelerdir (Wells, 2009). Flavell (1979), üstbilişsel deneyime örnek verirken sınav öncesinde okuduğu yazıyı anlamadığını düşünen birinin yaşadığı hislerden yola çıkmıştır. Wells (2009) ise, kaygı bozukluğu olan bir hastanın endişeleri üzerine endişe yaşarken hissettiklerini üstbilişsel deneyime örnek olarak göstermiştir. Üstbilişsel

deneyimleri ‘bilme hissi’ (feeling of knowing) olarak açıklayan Nelson ve Narens (1990), bireyin bir bilgiyi kuvvetle bildiğini hissetmesine rağmen hatırlayamamasının üstbilişsel deneyimlere tipik bir örnek teşkil edeceğini belirtmiştir.

1.2.4.3. Üstbilişsel Strateji

Üstbilişsel strateji, kişinin problemleri çözerken ya da bir görev yerine getirirken kullandığı ve kullanabileceği stratejiler hakkındaki bilgisini ifade etmektedir (Flavell, 1979). Başka bir deyişle üstbilişsel strateji, bireylerin duygularını düzenleme ve kendilerini kontrol etme sürecinde düşünce ve davranışlarını değiştirebilme veya mevcut duruma uygun hale getirme yeteneklerini barındıran süreçler anlamına gelmektedir (Pintrich ve ark., 2000, Wells, 2009). Bireylerin telefon numarası ya da kimlik numaralarını ezberlemek için kullandıkları stratejiler ve kendilerine göre yöntemler geliştirmeleri üstbilişsel stratejiye örnek olarak verilebilir (Tanner ve Joes, 2000). Örneğin bazı kişiler iki haneli ezber yaptıklarında daha kolay hatırlayacaklarını düşündükleri için iki haneli ezber yaparken, diğerleri üç haneli olarak ezberlemeyi tercih etmektedirler.

1.2.5. Üstbilişler ve Psikopatoloji İlişkisi

Üstbilişlerle ilgili zihinsel süreçler iç içe geçmiş ve karmaşık şekilde çeşitli bilişsel süreçleri kapsamaktadır. Üstbilişsel bilgiler, amaçlar, deneyimler ve zihinsel stratejiler bu bağlamda önem arz etmektedir. Adaptif olmayan bilgiler, stratejiler ve deneyimler psikopatoloji geliştirmeye zemin hazırlamaya yol açacak şekilde düşünme stillerine yol açabilmektedir.

Normal şartlarda bireylerin zihinlerini negatif duygu ve düşünceler işgal ettiğinde, bireyler bunun kalıcı olmadığını bilir ve bu negatif duygu ve düşüncelerin etkilerini azaltmak için alternatif yollar denerler. Fakat bazı durumlarda üstbilişsel süreçler aynı türden ve esnek olmayan cevaplar oluşturarak kişileri kapana kısılmış gibi hissettirir ve psikolojik bozukluklara neden olurlar (Wells, 2008). Kendine odaklanma normal şartlarda patolojik bir süreç değilken katı ve yoğun bir hale

dönüştüğünde bireylerin kendini düzenlemesini bozucu işlevler halini alırlar (Wells ve Matthews, 1994). Aşırı düşünme, üzüntü ve ruminasyon kişilerin başa çıkma stratejilerini olumsuz etkilemekte, geri çekilme ve kaçınma gibi uyumsuz baş etme stratejilerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır (Wells ve Sembi, 2004). Böyle bir durumda kişilerin kendine odaklanmalarına eşlik eden duyguların o anda beliren düşünce ve inancın içeriğine göre şekillendiği ileri sürülmüştür. Örneğin, eğer düşünce bireysel tehlikeyle ilgiliyse anksiyete, umutsuzluk ve kayıp içeriyorsa depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasına neden olacağı düşünülmüştür (Wells ve Matthews, 1994).

Wells ve Matthews'in (1994) bilişsel süreçleri ve dikkat süreçlerini de içine alan bütünleştirici bir bilgi işleme modeli olarak öne sürdükleri 'Kendini Düzenleyen Yönetici İşlev Modeli' duygusal bozuklukların açıklanmasında önemli bir rol üstlenmiştir. Bu model, psikolojik bozuklukların oluşmasına zemin hazırlayan güncel teorileri etkileyerek anksiyete bozuklukları, depresif bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk ve travma sonrası stres bozukluğunun tedavi protokolleri içerisinde yer almıştır (Spada, Nikcevic, Moneta ve Wells, 2008; Corcoran ve Segal, 2008; Wells, 2011).

1.2.5.1. Kendini Düzenleyen Yönetici İşlev Modeli (Self Regulatory Executive Function Model)

Kendini Düzenleyen Yönetici İşlevler Modeli (K-DYİM) Wells ve Matthews (1994) tarafından ileri sürülmüş ve kuramsal bir çerçeve olarak üstbilişsel kuramın temelinde yer almayı başarmıştır. Model, inançlar, üstbilişler, kendini düzenleme, dikkat kontrolü gibi bilişin çoklu yapıları arasındaki nedensel ilişkileri ortaya koymayı hedeflemekte ve biliş ile üstbilişi birbirleriyle etkileşim halinde olan farklı katmanlarda ele almayı amaçlamaktadır (Wells, 2000). Klinik gözlemler sonucunda ortaya çıkan bu model, psikolojik rahatsızlıkların devam etmesindeki üstbilişsel faktörlerin açıklanmasına da temel oluşturmuştur (Fisher ve Wells, 2009:5).

Temelde model, birbirleriyle etkileşim halinde olan üç düzeyden meydana gelmektedir: En alt düzey, bilinçli farkındalığın dışında kalan, kalp atışı, bilişsel hatalar gibi otomatik ve refleksif süreçleri; ikinci düzey, düşünce ve davranışların bilinçli düzeyde işlenmesini; en üst düzey ise uzun vadeli bellekte toplanan

üstbilişsel bilgi ve inançları içermektedir. Aşağıda, modele ve düzeylere ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Birinci Düzey-Düşük Düzey: Uyarılar tarafından yönlendirilen ve bilinçli farkındalık dışında işlenen bu düzey en alt düzey olarak tanımlanmaktadır. Bu düzey, genelde bir uyarının varlığında otomatik olarak harekete geçmekte ve bu hareket bilinçli farkındalığın dışında işlenmektedir (Wells, 2000). Düşük düzeyde, dışsal uyarılarla ilgili bilgi, bilişsel hatalar gibi bilişsel durumla ilgili bilgi ve kalp atışı gibi beden duyularıyla ilgili bilgi olmak üzere üç tip bilgi olduğu ifade edilmektedir (Wells ve Matthews, 1994).

İkinci Düzey-Çevrimiçi Düzey: Bu düzey, düşüncelerin ve eylemlerin kontrolünü ve olayların bilinçli değerlendirilmesini de barındıran çevrimiçi işleme düzeyi olarak bilinmektedir. İkinci düzeyde işleme süreçleri dikkat kaynağından bağımsız değildir ve süreçler bilişsel farkındalığın çeşitli katmanlarında devam etmektedir. Çevrimiçi düzeyde kişi kontrolün kendi iradesinde olduğunun farkındadır, düşünce ve faaliyetlerini bilinçli şekilde izler ve kontrol eder. İkinci düzey işleme, hafızada depolanmış benlik bilgisi ya da inançlardan köken almakta ve dikkat kaynaklarından bağımsız şekilde hareket etmemektedir (Wells, 2000).

İkinci düzeyde yer alan “Bilişsel Dikkat Odaklanması Sendromu” (BDOS), psikolojik rahatsızlıkların ortaya çıkması ve devam etmesinde etkili olan toksik bir düşünce stili/örüntüsü olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel Dikkat Odaklanması Sendromu’nun ısrarcı düşünceler aracılığıyla uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanımının sürdürülmesinde etkili olduğu ileri sürülmüştür. Bilişsel Dikkat Odaklanması Sendromu Kendini Düzenleyen Yönetici İşlevler Modeli’nin önemli bir parçası olarak kabul edilmektedir.

Üçüncü Düzey – Üst Düzey: Wells (2000), üst düzeyi uzun süreli belleğe kaydedilmiş benlik bilgisi veya kabulleri olarak tanımlamıştır. K-DYİM devreye girdiğinde, durumun değerlendirilip başa çıkma stratejilerinin seçilmesi için buradaki bilgilere başvurulmaktadır. Bu düzeyde mevcut olan ‘planlar’, kişilerin başa çıkma stratejilerini ve işleme süreçlerini yönlendiren üstbilişsel bileşenler olarak tanımlanmaktadır. Bu planlar, değerlendirme ve başa çıkma süreçlerinin başarılı ya da

başarısız sonuçlanmasından ortaya çıkan geribildirimlere göre şekil alabilmektedirler (Wells, 2000:20).

İkinci düzeyde bahsi geçen Bilişsel Dikkat Odaklanması Sendromu üçüncü düzeyde depolanmış bilgilerden etkilenmektedir. Diğer bir ifadeyle, çevrimiçi düzeydeki (ikinci düzey) bir işleme süreci, üçüncü düzeydeki üstbilişsel bilgi ve inançların etkisiyle gerçekleşmektedir. Bu sebeple benlik bilgisi ve inançlarının psikolojik rahatsızlıkların açıklanmasında önemli rol oynadığı düşünülmektedir. Bireylerin ‘Kötü şeyler düşünürsem başıma kötü şeyler gelir.’ ‘Endişelenmek sorunlarımı çözmeme yardımcı olur.’ gibi üstbilişsel inançlarının işleme ve yorumlama süreçleri üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir.

Üç düzeyden ve çeşitli bileşenlerden oluşan Kendini Düzenleyen Yönetici İşlevler Modeli, kendini düzenleme stratejileri, bilişler, duygular ve davranışlarla ilgili üstbilişsel bir sürece işaret etmektedir. Birbirleriyle etkileşimli olan bu sistemin olumsuz durumlarda ortaya çıkan bilişsel ve davranışsal kendini düzenleme yöntemlerini yönlendirdiği ifade edilmektedir (Wells ve Matthews, 1994).

1.2.6. Üstbilişlerin Ölçülmesi

Literatürde en çok kullanılan üstbilişsel inançlar ölçümleme aracı Üst Biliş Ölçeği-30’dur (ÜBÖ-30) (Wells ve Cartwright-Hatton, 2004). Ülkemizde geçerlik güvenirlik çalışması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır.

Üst Biliş Ölçeği-30, birbiriyle ilişkili ancak kavramsal olarak farklı beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; olumlu inançlar, olumsuz inançlar, bilişsel güven eksikliği, düşünceleri kontrol ihtiyacı ve bilişsel farkındalıktır. Temelde bu beş faktör üç özelliği değerlendirmektedir; olumlu ve olumsuz inançlar, düşünceleri izlem, bilişlere güvenle alakalı kararlardır.

Olumlu İnançlar: ‘İyi çalışabilmek için endişelenmem gerekmektedir.’, ‘Endişelenmek gelecekte problemlerden kaçınmama yardım eder.’ gibi endişelerin olumlu algılandığı ve yorumlandığı boyuttur. Burada kişiler ruminasyonu ve üzüntüyü bir problem çözme aracı olarak görürler ve normal ya da olumlu olarak değerlendirirler.

Kontrol Edilemezlik ve Tehlike: ‘Endişelenmek benim için tehlikelidir.’, ‘Düşüncelerimi kontrol etmeyi zor buluyorum.’, ‘Endişelenmeye başlayınca

durduramıyorum.’ gibi düşüncelerden oluşan boyuttur. Bu boyuta göre bireyler ruminasyon ve üzüntüyü olumsuz değerlendirir, yorucu ve tehlikeli olduklarını düşünür ve kontrol edilmelerinin güç olduğuna kanaat getirirler.

Bilişsel Güven Eksikliği: ‘Belli bir şeyi uzun süre aklımda tutmakta zorlanıyorum.’, ‘Kötü bir hafızam vardır.’ gibi bireyin hafızasına ve bildiklerine olan güvenini ya da güvensizliğini ölçen maddelerden oluşmaktadır.

Düşünceleri Kontrol İhtiyacı: ‘Belli düşüncelere sahip değilsem cezalandırılırım.’, ‘Endişeli düşüncelerimi kontrol etmezsem ve bu gerçekleşirse benim hatamdır.’ şeklinde bireylerin sahip oldukları düşünceler nedeniyle oluşması muhtemel sonuçlarla ilgili tedirginliklerini ifade eder. Kişiler bu düşüncelerinin bastırılması gerektiğine dair inançlar geliştirmişlerdir.

Bilişsel Farkındalık: ‘Düşüncelerim hakkında çok düşünürüm.’, ‘Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.’ gibi bireylerin kendi düşüncelerini takip etmesi ve düşünce süreçlerine odaklanmalarını ifade eder (Yörük ve Tosun, 2015).

Kısaca anormal üstbilişsel süreçler, duyguların normal şekilde işlenebilmesinin önüne geçerek etkili başa çıkma stratejilerinin kullanımına engel olurlar. Aynı zamanda anormal üstbilişsel süreçler, klinik belirtilerin (depresyon, anksiyete bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk) ve negatif duyguların daha yoğun ortaya çıkmasına neden olurlar (Spada, Nikcevic, Moneta ve Wells, 2008).

1.3. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

1.3.1. Duygu

İngilizce emotion olarak kullanılan duygu kelimesi Latince ‘e’ ve ‘movere’ kelimelerinden türemiştir. Emotion kelimesinin başındaki ‘e’ dışarı anlamına gelirken, ‘movere’ ise hareket etmek anlamına gelmektedir (Young, 1994). İki kelimedenden mürekkep olan emotion kelimesi bir yerden başka bir yere hareket etmek anlamına gelmektedir. Psikoloji literatüründe duygu kelimesinin anlamı ise, içsel süreçlerin dışsal süreçleri tetiklemeyle oluşan psikofizyolojik durumlar bütünüdür. Duygu, genel olarak uyarılmışlık, bu uyarılmanın dışarı yansması ve tüm bunların bilinçle deneyimlenmesi olarak betimlenmektedir (Myers ve Derashan, 2004)

Duygular, nesnelere yaklaşma ya da uzaklaşma kararı almamızı etkileyen süreçler olarak da tanımlanmaktadır (Arnold, 1960). Duygular, hoş olan ve olmayan (nahos) şeklinde ikiye ayrılmaktadır. Bu ayrım, olumlu/pozitif duygular ve olumsuz/negatif duygular şeklinde de isimlendirilebilmektedir (Barret ve Russel, 1999).

Temel duygular farklı kuramcılara göre farklı şekillerde ele alınmaktadır. Plutchik (1980) temel duyguları hayret, korku, üzüntü, öfke, tiksinti, sevinç, umut ve kabul şeklinde sıralamıştır. Ekman'a göre (1982) temel duygular üzüntü, öfke, şaşırma, neşe, tiksinti, küçümseme ve kaygı şeklinde ifade edilmiştir. Farklı kuramcılar temel duyguları farklı şekillerde sıralasalar da neşe, üzüntü, öfke, kaygı ve tiksinti tüm listelerde yer almakta ve üzerlerinde fikir birliği sağlanan temel duygular oldukları düşünülmektedir (Oatley ve Johnson, 1987).

Duyguların insan hayatındaki işlevleri hakkında çeşitli açıklamalar bulunmaktadır. Duygular motivasyon ve güdülenmede ve davranışların belirlenip devam ettirilmesinde önemli rol oynamaktadır (Izard, 2017). Motivasyonlar ve duygular, insanlığın hayatta kalması ve neslinin devam edebilmesi için hayati mekanizmalardır. Aynı zamanda duygular yaşantısal süreçlerimizde nelerin öncelikli olduğunu farketmemizin yollarından biri olmakla birlikte, deneyimlerimizin önem sıralamasını da belirleyen önemli bileşenlerdir (Izard, 2009).

1.3.2. Duygu Kuramları

Duyguların iki temel özelliği olduğu ifade edilmektedir. Bunlardan ilki, duyguların oluşma zamanıdır çünkü duygular kişiler durumlara anlam atfettiklerinde ve durumları değerlendirdiklerinde ortaya çıkar. İkincisi ise, duyguların çok yönlü olmasıdır. Bireyler bir duyguyu hissettiklerinde bu duygu durumu bireylerin davranışlarını, bedensel duyumlarını ve sinir sistemlerini etkilediği için kişiye özel bir deneyimdir ve tüm bedenle bağlantılı bir olgudur (Lazarus, 1991).

Aynı zamanda duyguların tanımlanması ve ortaya çıkış şekliyle ilgili çeşitli görüşler olmakla birlikte, duygu kuramlarının genel itibariyle çevresel (fizyolojik) ve merkezi (zihinsel) olarak iki başlık altında toplandığı bildirilmektedir (Baran, 2011).

Tolman'ın (1923) öğrenme, Paulhan'ın (1927) çatışma ve çelişki, Dollard'ın (1939) engellenme kuramları gibi farklı yaklaşımlar çevresel/fizyolojik başlık altında yer almaktadır. Burada temel vurgu fizyoloji üzerine olup otonom sinir sistemi ön plana alınmış, bilişsel faktörler arka planda kalmıştır (Akt. Baran, 2011).

Diğer bir başlık olan merkezi/zihinsel yaklaşım da ise duygulanımda bilişsel değerlendirmelerin yer alması gerektiği düşüncesi hakimdir. Bu yaklaşımda, bilişsel duygu kuramcıları olan Lazarus, S.Schacter ve Arnold'un kavramsallaştırmaları dikkat çekmektedir. Aynı zamanda bu kuram, uyaran ile duygusal tepki arasındaki bilişsel değerlendirmeleri önemsemektedir (Roseman ve Smith, 2001).

1.3.3. Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme kavramı, duygu gelişimleri üzerine yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (Kıral, 2011). Duygu düzenleme, bireylerin hangi duyguyu ne zamanda hissettiklerini, bu duyguyu nasıl tecrübe ettiklerini ve ne şekilde ifade ettiklerini ayarlayabilmeleri olarak tanımlanmaktadır (Gross, 1998). Diğer bir ifadeyle duygu düzenleme, çevresel ihtiyaçlara göre bireylerin duygularını değiştirmesi olarak ifade edilmektedir. Bireylerin duygularının farkında olmaları, duygularını kabul edip anlamlandırmaları ve duygularını zorlayıcı duygulara karşı iyilik halini devam ettirecek şekilde düzenleyebilmeleri başarılı duygu düzenleme süreçleri olarak değerlendirilmektedir (Gratz ve Roemer, 2004).

Anne babasına çok sinirlenen bir çocuğun öfkeyle bir şeyler söylemesi, sevgilisiyle tartışan bir bireyin kapıları çarpması, arkadaşının tavrına çok kırılan bir gencin odasına kapanarak uzun süre ağlaması gibi davranışlar, günlük rutinde bireylerin duygu yönetimlerine örnek gösterilebilir (Zeman, Shipman ve Penza-Clyve, 2001). Bahsi geçen örneklerde olduğu gibi bireyler kimi zaman duygularını ve duygusal tepkilerini yönetmekte güçlük çekmekte ve bu sebeple sosyal ilişkilerinde ve diğer alanlarda işlevsellikle ilgili sorunlar yaşamaktadırlar (Cole, Michel ve Teti, 1994). Günlük yaşamda kişiler verilen örneklerde görüldüğü gibi güçlü ve yoğun duygular yaşamakta, sosyal çevreleri, iş ve okul ortamlarındaki iletişimlerini korumak ve sürdürmek için duygularını düzenlemek durumunda kalmaktadırlar (Gross, Richards ve John, 2006).

Duyguların bireylerin işlevselliğinde önemli bir rolü olmakla birlikte her bir duygunun bireylerin ihtiyaçlarını düzenleyen ayrı işlevleri vardır. Örnek vermek gerekirse, öfke duygusu bireyleri karşılaştıkları engelleri aşmak için eyleme hazırlarken üzüntü duygusu ise diğer insanlarla sosyalleşme ve duygusal doyuma ulaşma ihtiyacına hizmet etmektedir (Campos, Campos ve Barrett, 1989; Cole ve ark., 1994). Rahatsızlık veren duygulardan kaçınmak, olumlu duyguları geliştirmek ve korumak, stresle kalabilmek bireylerin iyilik halini korumaya ve devam ettirmeye yardımcı olurlar (Gross, 2002).

Duygu düzenleme davranışlarının bebeklik döneminden itibaren oluşmaya başladığı ifade edilmektedir. Örneğin, üç aylık bebek rahatsız edici bir uyarana karşılaştığında başını farklı bir tarafa çevirerek rahatsız edici uyarandan uzaklaşmaya çalışmaktadır (Mangelsdorf, Shapiro ve Marzolf, 1995). Benzer şekilde bebeğin emme davranışı da kendini düzenleme davranışı olarak tanımlanmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bebeğin duygu düzenleme becerilerinin gelişebilmesi için annesi tarafından desteklenmesi ve rahatlatılması hayati bir rol oynamaktadır (Shore, 2012).

1.3.4. Duygu Düzenleme Stratejileri

Duygu düzenleme ile duygu düzenleme stratejileri hakkında öncü çalışmaları olan Gross (1998), duygu düzenleme süreçlerini durumu seçme, durumu dönüştürme, dikkati yayma, bilişsel değişim ve tepki ayarlama olarak beş adımda açıklamıştır. Bu adımların ilk dördü öncül odaklı olup durumun değerlendirilmesi ve duygusal tepkinin gerçekleşmesinden önceki süreçlerdir. Sonuncusu olan tepki ayarlama ise tepkiler ortaya çıktıktan sonra meydana geldiği için tepki odaklıdır. Durumun seçilmesi; bireylerin kendilerini arzu ettikleri bir durum içerisinde konumlandırmasıdır. Buna örnek olarak; güvenilen bir arkadaşın yanında bireylerin kendini açması ya da öfkeli arkadaşından uzak durması verilebilir. Durumun dönüştürülmesi; duyguların etkisini dönüştürmek için var olan durum üzerinde değişiklik yapılmasıdır. Dikkatin yayılması; mevcut durumu değiştirmeden duyguların düzenlenmesidir. Bilişsel değişim; bireylerin durumları nasıl değerlendirdikleri, durumlar hakkında nasıl düşündükleri ve durumların nasıl yönetebilecekleri ile ilgilidir. Yeniden değerlendirme de bilişsel değişimin bir boyutudur. Tepkinin ayarlanması; duyguların oluşma sürecinde tepkilerin verilmeye başlamasından sonra oluşmaktadır. Tepkinin

ayarlanması hem fizyolojik hem deneyimsel hem de davranışsal tepkileri doğrudan etkilemektedir (Gross ve Thomson, 2007).

Alanyazında duygu düzenleme stratejilerinin özellikle ikisi üzerinde durulmaktadır. Bunlar; yeniden değerlendirme ve baskılamadır. Duygu düzenleme stratejisi olarak yeniden değerlendirmeyi kullanan bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında daha iyimser kalabildikleri, stres durumunda stresli buldukları şeyin ne olduğunu ayırt edebildikleri ve yeniden yorumlayabildikleri aynı zamanda negatif duygudurumlarını değerlendirmek için çaba gösterdikleri ifade edilmektedir. Bu kişilerin, olumlu duyguları daha fazla deneyimledikleri, olumlu ve olumsuz duygularını sosyal alanda daha fazla paylaşabildikleri ve yakın arkadaşlık kurmada daha başarılı oldukları gözlenmiştir. Yeniden değerlendirme stratejisini daha sık kullanan bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun, benlik saygılarının ve genel iyilik hallerinin daha yüksek, depresif belirtiler yaşama ihtimallerinin ise daha düşük olduğu belirtilmiştir. Baskılamayı kullanan kişilere bakıldığında ise olumsuz durumlar karşısında hissettikleri duyguların üzerini örttükleri, ne hissettiklerine dair net ayrımlarının olmadığı, duygudurumlarını düzenlemekte daha çok zorluk yaşadıkları, duygularını daha az kabul edip negatif yaşam olayları yaşadıklarında sık sık bu olayı zihinlerinde tekrar ettikleri gözlenmiştir. Bu kişiler olumlu duyguları daha az, olumsuz duyguları ise daha fazla yaşadıklarını, sosyal ortamlarda hem olumlu hem de olumsuz duygularını paylaşmakta zorluk çektiklerini ve bu sebeplerle yakın ilişkiler kurma konusunda kaçınan tavır sergilediklerini ifade etmişlerdir. Yeniden değerlendirmeyi kullanan bireylere göre baskılamayı kullanan bireylerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının daha düşük, depresif belirtilerinin ise daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Gross ve John, 2003).

1.3.5. Bilişsel Duygu Düzenleme

Bilişler ve bilişsel süreçler, duygu ve hislerin düzenlenmesinde oldukça etkin bir rol oynamaktadır. Duygu düzenleyicisi olarak bilişler, her daim insan hayatındaki etkin rolünü koruyacaktır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bilginin duyguları

uyarması ve bilişsel yollar aracılığıyla kontrol edilmesi bilişsel duygu düzenleme kavramını ifade etmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2005). Lazarus'a göre (1991) düşünce ve davranışlar zihindeki bilgileri işleme sürecine göre oluşurlar. Aynı zamanda bilişler ve duygular arasında birbirinden ayrı düşünülmemeyen iki yönlü ve işlevsel bir ilişki vardır. Bu sebeple bir duygunun hissedilmesi ve bu duygunun ne olduğuna/olacağına karar verilmesi bilişsel değerlendirmeler sonucunda gerçekleşmektedir.

Duyguların yönetilmesiyle ilgili ortaya atılan kuramlar arasında bilişsel kuram, yapılan deneysel çalışmalar ve günlük yaşamdan verilebilen örnekler açısından en çok kabul edilen kuramdır. Bilişsel kurama göre duyguların regüle edilmesinde bilişsel süreçler kullanılmaktadır. Kişiler karşılaştıkları olaylar karşısında duygusal tepki vermeden önce bilişsel bir süreçten geçerek duygularını yansıtmaktadırlar (Garnefski ve ark., 2001).

Bilişsel duygu düzenleme becerileri, duyguları kontrol edebilmenin ve başa çıkma stratejilerinin bilişsel bir yöntemi olarak değerlendirilebilir. Diğer bir ifadeyle bilişsel duygu düzenleme becerileri, duygusal uyarıcılara verilen bilişsel yanıtları içermektedir (Aldao ve Nolen-Hoeksema, 2010). Bilişsel duygu düzenleme becerileri dokuz başlık altında incelenmiştir. Bunlar; kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, yıkım (felaketleştirme) ve diğerlerini suçlamadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bu stratejilerin içerikleri aşağıda açıklanmıştır:

1. **Kendini suçlama:** Kişilerin yaşadıkları olaydan dolayı kendilerini sorumlu tutmalarını ifade eder. Olumsuz bir yaşam olayı durumunda kişiler hatanın kendilerinde olduğuyla ilgili düşüncelere sahiptirler. Bu stratejiyi kullanan bireyler yaşanan olayların olumsuz tarafları üzerinde durmaya ciddi anlamda eğilim göstermektedirler (Sullivan, Bishop ve Pivik, 1995).
2. **Kabul etme:** Bireylerin yaşadıkları duyguları değiştirme ya da engelleme eğilimi göstermek yerine kabul etmeye dair düşünce geliştirmeleridir. Aynı zamanda kabul etme, edinilen tecrübenin onaylanmasını içeren bir bilişsel duygu düzenleme tekniğidir (Wolgast, Lundh, Viborg, 2011). Yaşanılan

tecrübelerin negatif taraflarının da onaylanması ve yinelenen durumlara karşı bireylerin kendilerini teslim etmeye yönelik düşünceler geliştirmeleri olarak da ifade edilmektedir (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

3. **Düşünceye odaklanma (ruminasyon):** Bireylerin olumsuz bir yaşam olayı yaşadıklarında duygu ve düşüncelerinin sürekli olarak zihni meşgul etmesi olarak ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, Parker ve Lerson, 1994). Diğer bir deyişle olumsuz durumlar karşısında neden ve sonuçlara aşırı odaklanma şeklinde verilen bir tepki olarak tanımlanmaktadır (Berman ve ark., 2011).
4. **Pozitif tekrar odaklanma:** Uyumlu bilişsel duygu düzenleme becerileri arasında kabul edilen pozitif tekrar odaklanma, karşılaşılan olumsuz duruma rağmen olumlu taraflara odaklanmayı ifade etmektedir. Yaşanan olayı düşünmek yerine farklı, olumlu ve zihne hoş gelen olayları düşünmek anlamına gelmektedir. Kısa vadede başarılı olsa da uzun vadede uyum sağlamaya uygun olmadığı düşünülmektedir (Endler ve Parker, 1990)
5. **Plana tekrar odaklanma:** Yaşanılan olumsuz durumlarda hangi aşamaların takip edilmesi gerektiğiyle ilgili düşüncelerdir (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Olumsuz durumların üstesinden gelebilmek için tecrübelerden nasıl yararlanılacağına dair düşünceleri temsil eder (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).
6. **Pozitif gözden geçirme:** Sıkıntı verici yaşam olaylarının kişilere yararlı olacak şekilde yeniden gözden geçirilmesi ve şekillendirilmesini ifade eden anlam temelli bir başa çıkma becerisidir. Yapılan çalışmalar yaşanan olumsuz deneyimleri yararlı hale getirmenin sağlık sonuçlarının olumlu etkilenmesiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir (Garland, Gaylord ve Park, 2009)
7. **Bakış açısına yerleştirmek:** Yaşanılan olumsuz olayların ciddiyetini hafifletmek için kullanılan bir stratejidir. Yaşanılan olayın diğer olaylarla kıyaslanarak öneminin azaltılması anlamına gelir (Allan ve Gilbert, 1995).
8. **Felaketleştirme (yıkım):** Ağırlıklı olarak abartılmış uyarılara odaklanmayı temsil eden bir duygu düzenleme becerisidir. Deneyimlenen olayın olumsuz taraflarına odaklanarak doğru olmayan düşüncelere sahip olmak ve yaşanan olayı her şeyin sonuymuş gibi değerlendirmek anlamına gelir (Börsbo, Peolson ve Gerdle, 2008).

9. **Diğerlerini suçlama:** Yaşanılan durumlarla ilgili başkalarını suçlamaya yönelik eğilim olarak ifade edilmektedir. Diğerlerini suçlama yaklaşımının ortaya çıkması davranış problemi olarak ileri sürülmektedir (Tennen ve Affleck, 1990).

2. YÖNTEM

2.1. KATILIMCILAR

Çalışmaya 379 kadın (%57,3) ve 282 erkek (%42,7) olmak üzere toplam 661 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş durumu incelendiğinde, 18-25 yaş arası 193 kişi (%29,2), 26-34 yaş arası 201 kişi (%30,4), 35-43 yaş arası 134 kişi (%20,3) ve 44 yaş ve üzeri 133 kişi (%20,1) bulunmaktadır. Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde, evli olan 335 kişi (%50,7), bekar olan 284 kişi (%43,0) ve dul/boşanmış olan 42 kişi (%6,4) bulunmaktadır. Kronik rahatsızlığı olmayan 539 kişi (%81,5) ve kronik rahatsızlığı olan 122 kişi (%18,5), psikolojik rahatsızlığı olmayan 577 kişi (%87,3) ve psikolojik rahatsızlığı olan 84 kişi (%12,7) çalışmaya katılım sağlamıştır.

2.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerini araştırmak için Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği; üstbiliş işlevlerini değerlendirmek amacıyla Üstbiliş Ölçeği- 30; duygu düzenleme becerilerini ölçmek için Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Bu formda çalışmaya katılan bireylerin cinsiyeti, yaşı, medeni durumu, bekar bireylerde romantik partner durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, çalışma durumu, aile yapısı, kardeş sayısı, düzenli egzersiz yapma durumu, düzenli sigara ve alkol kullanım durumu, uyku kalitesi, psikolojik ve psikiyatrik hastalık öyküsü, psikolojik destek alıp almama durumu ve kronik rahatsızlık durumu gibi sosyo-demografik özellikleri incelemeyi amaçlayan toplamda 20 adet soru yer almaktadır.

2.2.2. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friberg ve arkadaşları (2003) tarafından bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini beş alt boyutta ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Bu alt boyutlar: kişisel güç, yapısal stil, sosyal yeterlilik, aile uyumu ve sosyal kaynaklardır. 2005 yılında Friberg ve arkadaşları, kişisel güç boyutunu 'kendilik algısı' ve 'gelecek algısı' şeklinde ikiye ayırmışlardır. Böylece ölçeğin tamamı altı boyuttan oluşmuştur.

Ölçekte, 'gelecek algısı' (2,8,14,20) ve 'yapısal stil' (3,9,15,21) 4'er madde ile; 'kendilik algısı' (1,7,13,19,28,31,), 'aile uyumu' (5,11,17,23,26,32) ve 'sosyal yeterlilik' (4,10,16,22, 25,29) 6'şar madde ile ve 'sosyal kaynaklar' (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir. Ölçek uygulanırken değerlendirmelerin önyargılı olmasından kaçınmak için olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda yer alması uygun görülmüştür. Şematik biçimde uygulanan değerlendirmede, psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük işaretlenmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır.

Türkçe'ye uyarlanması Basım ve Çetin (2011) tarafından yapılmıştır. Geçerlilik çalışması yapılırken ölçek, 350 öğrenci ve 262 çalışandan oluşan örneklem gruplarına uygulanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarının iç tutarlılık katsayılarının 0,66 ile 0,81 arasında ve test-tekrar test güvenilirliklerinin ise 0,68 ile 0,81 arasında değiştiği görülmüştür.

2.2.3. Üstbilis Ölçeği-30

Cartwright-Hatton ve Wells (1997) tarafından üstbilis işlevlerin çeşitli boyutlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilen Üstbilis Ölçeğinin orijinal adı Meta-Cognitions Questionnaire (MCQ)'dir. Ölçeğin ilk hali 65 maddeden oluşmaktayken 2004 yılında Wells ve Cartwright-Hatton 30 madde olan kısa formu (ÜBÖ-30; Meta-Cognitions Questionnaire-30) oluşturmuşlardır. ÜBÖ-30'daki maddeler beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bu beş alt boyut; endişeler hakkındaki olumlu inançlar, düşünce ve tehlikelerin kontrol edilemezliği ile alakalı olumsuz inançlar, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel güven eksikliği ve bilişsel farkındalıktır.

Ölçekte toplam 30 madde bulunmaktadır ve her alt ölçek 6 sorudan oluşur. Ölçek 4'lü likert tipi olarak kodlanır. Ölçek puanlarının yükselmesi, üstbilişin patolojik olduğunu göstermektedir. Üstbiliş Ölçeği 30'un, dilimizde geçerlilik ve güvenilirliği, Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır. İç tutarlılık için düzeltilmiş madde toplam korelasyonları tüm ölçek için 0.31 ile 0.68 aralığında, olumlu inançlar 0.77 ile 0.83, bilişsel güven 0.72 ile 0.87, kontrol edilemezlik ve tehlike 0.70 ile 0.82, bilişsel farkındalık 0.56 ile 0.83 ve kontrol ihtiyacı 0.30 ile 0.65 aralığında olduğu görülmüştür.

2.2.4. Bilişsel Duygu Ölçeği

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından bireylerin negatif yaşam olayları karşısında kullandıkları stratejileri ölçme ve değerlendirme amacıyla geliştirilen bu ölçek toplamda 36 maddeden oluşmaktadır. Kendini suçlama (1, 10, 19, 28), düşünceye odaklanma (3, 12, 21, 30), kabul etme (2, 11, 20, 29), plana tekrar odaklanma (5, 14, 23, 32), pozitif tekrar odaklanma (4, 13, 22, 31), bakış açısına yerleştirmek (7, 16, 25, 34), pozitif tekrar gözden geçirme (6, 15, 24, 33), yıkım (felaketleştirme) (8, 17, 26, 35) ve diğerlerini suçlamak (9, 18, 27, 36) olmak üzere 9 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipinde (1=bana hiç uygun değil, 5=bana tamamiyle uygun) cevaplanmaktadır. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçeğin her alt boyutunun puanı 4 ile 20 puan arasında değişmekte, herhangi bir alt boyutundan alınan yüksek puan o alt boyutta belirtilen stratejinin daha çok kullanıldığını ifade etmektedir.

Onat ve Otrar (2010) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve 466 üniversite öğrencisinin katılımı ile yapılan çalışmada ölçeğin güvenilirlik ve geçerliğine bakılmıştır. Güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha değeri 0.78, test tekrar test güvenilirlik katsayısı $r=1,00$ olarak ve madde toplam korelasyonları 0.18 ile 0.46 arası bulunmuş, madde kalan korelasyon değeri ise 0.10 ile 0.39 arası olduğu görülmüştür.

2.3. UYGULAMA

Çalışma grubu 18 yaş ve üzeri bireylerden oluşmaktadır. Çalışma öncesinde çalışmanın amacı ve gizliliği hakkında bilgilendirme yapılmış olup katılımcılardan kimlik bilgisi istenmemiştir. Veri toplama sürecinin pandemiye denk gelmesi sebebiyle katılımcıların bir kısmından yüz yüze, bir kısmından ise online olarak veri toplanmıştır. Anketler gelişigüzel örnekleme yöntemiyle katılımcılara ulaştırılmış olup gönüllülük esasına dayalı olarak katılımcılardan Kişisel Bilgi Formu, Üstbiliş Ölçeği-30, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin bulunduğu anket formunu doldurmaları istenmiştir. Anket formunun doldurulması yaklaşık 20 dakika sürmektedir.

2.4. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmadan elde edilen verilerin analizine kişi ve yüzde dağılımı için frekans analizi ile başlanmıştır. Ölçek ve alt boyut toplam puanlar değerlerinin incelenmesinde betimleyici istatistik, iç tutarlılık katsayısının incelenmesi için Cronbach Alfa Geçerlik Analizi, ölçek ve alt boyut puanları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson Korelasyon Analizi sonuçları elde edilmiştir. Bağımlı değişken olan Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyutları ile bağımsız değişkenler olan Üstbilişler Ölçeği-30 ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarının yordayıcılık ilişkilerinin incelenmesinde ise Çoklu Doğrusal Regresyon Modelleri oluşturulmuştur. Yapılan analizlerde istatistiksel anlamlılık kararının verilmesinde $p=0,05$ düzeyi esas alınmıştır.

2.5. BULGULAR

Bu bölümde psikolojik sağlamlığın yordayıcılarını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Katılımcıların sosyodemografik özellikleri açısından sayı ve yüzde dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Sosyodemografik Değişkenler İçin Sayı ve Yüzde Dağılımının İncelenmesi

	Değişkenler	Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	379	57,3
	Erkek	282	42,7
Yaş	18-25 yaş arası	193	29,2
	26-34 yaş arası	201	30,4
	35-43 yaş arası	134	20,3
	44 yaş ve üzeri	133	20,1
Medeni Durum	Evli	335	50,7
	Bekar	284	43,0
	Dul/Boşanmış	42	6,4
Bekar Romantik Partner Durumu	Var	110	16,6
	Yok	217	32,8
Çocuk Sayısı	Yok	356	53,9
	Tek çocuk	103	15,6
	İki çocuk	123	18,6
	Üç çocuk ve daha fazlası	79	12,0
Eğitim Durumu	İlkokul	60	9,1
	Lise	127	19,2
	Üniversite	398	60,2
	Yüksek Lisans/Doktora	76	11,5
Anne Eğitim Durumu	Okuma Yazma Bilmiyor	114	17,2
	İlkokul	417	63,1
	Lise	90	13,6
	Üniversite	40	6,1
Baba Eğitim Durumu	Okuma Yazma Bilmiyor	39	5,9
	İlkokul	359	54,3
	Lise	150	22,7
	Üniversite	113	17,1
Çalışma Durumu	Evet	404	61,1
	Hayır	257	38,9

Değişkenler		Kişi Sayısı (n)	Yüzde (%)
Ekonomik Durum	Kötü	70	10,6
	Orta	461	69,7
	İyi	130	19,7
Ailenizin Yapısı	Anne-Baba birlikte yaşıyor	478	72,3
	Anne-Baba ayrı yaşıyor	2	,3
	Annem ve babam boşandılar	22	3,3
	Annem vefat etti	24	3,6
	Babam vefat etti	96	14,5
	Annem ve babam vefat etti	39	5,9
	Kardeş Sayısı	Tek kardeş/İki kardeş	205
Üç kardeş		170	25,7
Dört kardeş		135	20,4
Beş kardeş		151	22,8
Düzenli Egzersiz Durumu	Evet	435	65,8
	Hayır	226	34,2
Sigara Kullanma Durumu	Hayır	463	70,0
	Kullanıyordum, bıraktım	51	7,7
	Evet	147	22,2
Alkol Kullanma Durumu	Hayır	587	88,8
	Kullanıyordum, bıraktım	17	2,6
	Evet	57	8,6
Uyku Kalitesi	Kötü	204	30,9
	Kararsızım	196	29,7
	İyi	261	39,5
Kronik Rahatsızlık Durumu	Hayır	539	81,5
	Evet	122	18,5
Psikolojik Rahatsızlık Durumu	Hayır	577	87,3
	Evet	84	12,7
Psikolojik Destek Alma Durumu	Hayır	474	71,7
	Evet	187	28,3
Psikolojik İlaç Kullanma Durumu	Hayır	486	73,5
	Evet	175	26,5

Çalışmaya 379 kadın (%57,3) ve 282 erkek (%42,7) olmak üzere toplam 661 kişi katılmıştır. Katılımcıların yaş durumu incelendiğinde, 18-25 yaş arası 193 kişi (%29,2), 26-34 yaş arası 201 kişi (%30,4), 35-43 yaş arası 134 kişi (%20,3) ve 44 yaş ve üzeri 133 kişi (%20,1) bulunmaktadır. Katılımcıların medeni durumu incelendiğinde, evli olan 335 kişi (%50,7), bekar olan 284 kişi (%43,0) ve

dul/boşanmış olan 42 kişi (%6,4) bulunmaktadır. Bekar romantik partner durumu incelendiğinde, bekar olup romantik partneri olan 110 kişi (%16,6) ve bekar olup romantik partneri olmayan 217 kişi (%32,8) kişi bulunmaktadır. Katılımcıların çocuk sayıları değişkenine bakıldığında çocuğu olmayan 356 kişi (%53,9), tek çocuğa sahip olan 103 kişi (%15,6), iki çocuğa sahip olan 123 kişi (%18,6) ve üç çocuk ve daha fazlası çocuğa sahip olan 79 kişi (%12,0) bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumu incelendiğinde, ilkokul mezunu 60 kişi (%9,1), lise mezunu 127 kişi (%19,2), üniversite mezunu 398 kişi (%60,2) ve yüksek lisans/doktora mezunu 76 kişi, anne eğitim durumu incelediğinde okuma yazma bilmeyen 114 kişi (%17,2), ilkokul mezunu 417 kişi (%63,1), lise mezunu 90 kişi (%13,6) ve üniversite mezunu 40 kişi (%6,1) ve baba eğitim durumuna bakıldığında okuma yazma bilmeyen 39 kişi (%5,9), ilkokul mezunu 359 kişi (%54,3), lise mezunu 150 kişi ve üniversite mezunu 113 kişi olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların çalışma durumu incelediğinde, çalışan 404 kişi (%61,1) ve çalışmayan 257 kişi (%38,9) olduğu saptanmıştır. Ekonomik durumu kötü olan 70 kişi (%10,6), orta düzeyde olan 461 kişi (%69,7) ve iyi düzeyde olan 130 kişi (%19,7) olduğu saptanmıştır. Anne ve babası birlikte yaşayan 478 kişi (%72,3), anne ve babası ayrı olan 2 kişi (%0,3), anne ve babası boşanan 22 kişi (%3,6), annesi vefat eden 24 kişi (%3,6), babası vefat eden 96 kişi (%14,5) ve anne ve babası vefat eden 39 kişi (%5,9) bulunmaktadır. Tek ve iki kardeşe sahip olan 205 kişi (%31,0), üç kardeşe sahip olan 170 kişi (%25,7), dört kardeşe sahip olan 135 kişi (%20,4) ve beş kardeşe sahip olan 151 kişi (%22,8) bulunmaktadır. Düzenli olarak egzersiz yapan kişi sayısı 435 kişi (%65,8) ve düzenli olarak egzersiz yapmayan 226 kişi (%34,2) bulunmaktadır. Katılımcıların sigara kullanma durumuna bakıldığında, sigara kullanmayan 463 kişi (%70,0), kullanıyorum ama bıraktım diyen kişi sayısı 51 (%7,7) ve sigara kullanan 147 (%22,2) kişi bulunmaktadır. Katılımcıların alkol kullanma durumuna bakıldığında, alkol kullanmayan 587 kişi (%88,8), kullanıyorum ama bıraktım diyen kişi sayısı 17 (%2,6) ve alkol kullanan 57 kişi (%8,6) bulunmaktadır. Katılımcıların uyku kalitesi incelendiğinde, uyku kalitesi kötü düzeyde olan 204 kişi (%30,9), kararsız olan 196 kişi (%29,7) ve uyku kalitesi iyi olan 261 kişi (%39,5) bulunmaktadır. Kronik rahatsızlığı olmayan 539 kişi (%81,5) ve kronik rahatsızlığı

olmayan 122 kişi (%18,5), psikolojik rahatsızlığı olmayan 577 kişi (%87,3) ve psikolojik rahatsızlığı olmayan 84 kişi (%12,7), psikolojik destek almayan 474 kişi (%71,7) ve psikolojik destek alan 187 kişi (%28,3), psikolojik destek için ilaç kullanmayan 486 kişi (%73,5) ve psikolojik destek için ilaç kullanan 175 kişi (%26,5) bulunmaktadır (Tablo 1).

Tablo 2. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Genel Toplam Puanları ve Alt Boyut Puanlarının Betimleyici İstatistik Tablosu

	Değişkenler	En Küçük Değer	En Büyük Değer	\bar{x}	ss
Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği	Kendini Suçlama	4	20	11,3404	3,16812
	Kabul Etme	4	20	12,2572	3,31257
	Düşünceye Odaklanma	4	20	13,3812	3,88118
	Pozitif Tekrar Odaklanma	4	20	12,1301	3,33594
	Plana Tekrar Odaklanma	4	20	14,3162	4,00131
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	4	20	14,1029	3,98539
	Bakış Açısına Yerleştirmek	4	20	12,5628	3,58673
	Yıkım	4	20	9,3510	3,55531
	Diğerlerini Suçlama	4	20	10,0983	3,28048
	Üst Biliş Ölçeği	Olumlu İnançlar	6	24	12,5431
Kontrol Edilemezlik		6	24	14,2481	3,95454
Bilişsel Güven		6	24	12,4841	4,52955
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı		6	24	14,3676	4,63414
Bilişsel Farkındalık		6	24	16,9213	4,08395
Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	Yapısal Stil	4	20	12,4796	2,52292
	Gelecek Algısı	4	20	12,8109	2,15581
	Aile Uyumu	6	30	18,4917	3,46043
	Kendilik Algısı	6	30	18,9516	3,07494
	Sosyal Yeterlilik	6	30	20,3676	3,62936
	Sosyal Kaynaklar	12	35	19,9486	3,53001

Çalışmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin alt boyut puanlarının en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 20 puan aldığı saptanmıştır. Üst Biliş Ölçeği'nin alt boyut puanlarının en düşük değeri 6 ve en yüksek değeri ise 24 puan aldığı saptanmıştır. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Yapısal Stil ve Gelecek Algısı alt boyut puanlarının en düşük değeri 4 ve en yüksek değeri ise 20, Aile Uyumu, Kendilik Algısı ve Sosyal Yeterlilik alt boyut puanlarının en düşük değeri 6 ve en yüksek değeri ise 30 ve Sosyal Kaynaklar alt boyut puanlarının en düşük değeri 12 ve en yüksek değeri ise 36 puan aldığı bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo:3. Kullanılan Ölçekler İçin İç Tutarlılık Güvenirlik Katsayıları

Ölçek/Alt Boyutlar	K	Cronbach Alfa
Bilişsel Duygu Düzenleme Genel Toplam	36	0,926
Kendini Suçlama	4	0,745
Kabul Etme	4	0,832
Düşünceye Odaklanma	4	0,678
Pozitif Tekrar Odaklanma	4	0,870
Plana Tekrar Odaklanma	4	0,672
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	4	0,760
Bakış Açısına Yerleştirmek	4	0,837
Yıkım	4	0,754
Diğerlerini Suçlama	4	0,777
Üst Biliş Genel Toplam	30	0,900
Olumlu İnançlar	6	0,831
Kontrol Edilemezlik	7	0,845
Bilişsel Güven	6	0,850
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	6	0,708
Bilişsel Farkındalık	5	0,754
Psikolojik Dayanıklılık Genel Toplam	33	0,866
Yapısal Stil	4	0,604
Gelecek Algısı	4	0,677
Aile Uyumu	6	0,711
Kendilik Algısı	6	0,640
Sosyal Yeterlilik	6	0,720
Sosyal Kaynaklar	7	0,681

Çalışmada kullanılan Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,926, kendini suçlama için 0,745, kabul etme için 0,832, düşünceye odaklanma için 0,678, pozitif tekrar odaklanma için 0,870, plana tekrar odaklanma için 0,672, pozitif yeniden gözden geçirme için 0,760, bakış açısına yerleştirmek için 0,837, yıkım için 0,754 ve diğerlerini suçlama için 0,777 olarak bulunmuştur.

Üst Biliş Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,900 ve olumlu inançlar için 0,831, kontrol edilemezlik için 0,845, bilişsel güven için 0,850, düşünceleri kontrol ihtiyacı için 0,708 ve bilişsel farkındalık için 0,754 olarak hesaplanmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Cronbach alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı, 0,866 Yapısal stil için 0,604, gelecek algısı için 0,677, aile uyumu için 0,711, kendilik algısı için 0,640, sosyal yeterlilik için 0,720 ve sosyal kaynaklar için 0,681 olarak bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 4. Alt Boyut Toplam Puanları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

	Yapısal Stil	Gelecek Algısı	Aile Uyumu	Kendilik Algısı	Sosyal Yeterlilik	Sosyal Kaynaklar
Kendini Suçlama	-0,041	-0,186***	-0,122**	-0,213***	0,010	-0,004
Kabul Etme	-0,043	-0,166***	-0,119**	-0,159***	0,053	0,012
Düşünceye Odaklanma	0,063	-0,113**	-0,087*	-0,132**	0,052	0,046
Pozitif Tekrar Odaklanma	0,176***	0,225***	0,082*	0,207***	0,082*	0,107**
Plana Tekrar Odaklanma	0,246***	0,268***	0,113**	0,312***	0,143***	0,228***
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,212***	0,281***	0,090*	0,297***	0,132**	0,214***
Bakış Açısına Yerleştirmek	0,081*	0,115**	0,024	0,059	0,080*	0,095*
Yıkım	-0,054	-0,265***	-0,074	-0,287***	-0,105**	-0,132**
Diğerlerini Suçlama	0,022	-0,085*	-0,036	-0,113**	-0,023	-0,073
Olumlu İnançlar	0,003	-0,068	-0,016	-0,074	-0,047	-0,048
Kontrol Edilemezlik	-0,092*	-0,215***	-0,123**	-0,196***	-0,027	-0,127**
Bilişsel Güven	-0,220***	-0,263***	-0,210***	-0,313***	-0,101**	-0,154***
Düşünceleri	-0,233***	-0,430***	-0,245***	-0,453***	-0,058	-0,176***
Kontrol İhtiyacı						
Bilişsel Farkındalık	0,072	-0,126**	-0,071	-0,068	0,036	0,058

*p<0,05; **p<0,01; ***p<0,001

Bilişsel duygu düzenleme ölçeği ve Üstbiliş Ölçeği alt boyutları ile psikolojik dayanıklılık ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler Tablo 4’te verilmiştir. Yapısal stil puanı ile pozitif tekrar odaklanma ($r=0,176$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($r=0,246$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r=0,212$; $p<0,001$) ve bakış açısına yerleştirmek ($r=0,081$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bunun yanında, yapısal stil puanı ile kontrol edilemezlik ($r=-0,092$; $p<0,05$), bilişsel güven ($r=-0,220$; $p<0,001$) ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=-0,223$; $p<0,001$) puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Gelecek algısı puanı ile pozitif tekrar odaklanma ($r=0,225$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($r=0,268$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r=0,281$; $p<0,001$) ve bakış açısına yerleştirmek ($r=0,115$; $p<0,01$) puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Gelecek algısı puanı ile kendini suçlama ($r=-0,186$; $p<0,001$), kabul etme ($r=-0,166$; $p<0,001$), düşünceye odaklama ($r=-0,113$; $p<0,001$), yıkım ($r=-0,265$; $p<0,001$), diğerlerini suçlama ($r=-0,085$; $p<0,05$), kontrol edilemezlik ($r=-0,215$; $p<0,001$), bilişsel güven ($r=-0,263$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=-0,430$; $p<0,001$) ve bilişsel farkındalık ($r=-0,126$; $p<0,01$) puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Aile uyumu puanı ile pozitif tekrar odaklanma ($r=0,082$; $p<0,05$), plana tekrar odaklanma ($r=0,113$; $p<0,01$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r=0,090$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Aile uyumu puanı ile kendini suçlama ($r=-0,122$; $p<0,01$), kabul etme ($r=-0,119$; $p<0,01$), düşünceye odaklama ($r=-0,087$; $p<0,05$), kontrol edilemezlik ($r=-0,123$; $p<0,01$), bilişsel güven ($r=-0,210$; $p<0,001$) ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=-0,245$; $p<0,001$) puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Kendilik algısı puanı ile pozitif tekrar odaklanma ($r=0,207$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($r=0,312$; $p<0,01$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($r=0,297$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu

görülmüştür. Kendilik algısı puanı ile kendini suçlama ($r=-0,213$; $p<0,010$), kabul etme ($r=-0,159$; $p<0,001$), düşünceye odaklama ($r=-0,132$; $p<0,01$), yıkım ($r=-0,287$; $p<0,001$), diğerlerini suçlama ($r=-0,113$; $p<0,01$), kontrol edilemezlik ($r=-0,196$; $p<0,01$), bilişsel güven ($r=-0,313$; $p<0,001$) ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=-0,453$; $p<0,001$) puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Sosyal yeterlilik puanı ile pozitif tekrar odaklanma ($r=0,082$; $p<0,05$), plana tekrar odaklanma ($r=0,143$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r=0,132$; $p<0,01$) ve bakış açısına yerleştirmek ($r=0,080$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Sosyal yeterlilik puanı ile yıkım ($r=-0,105$; $p<0,01$) ve bilişsel güven ($r=-0,101$; $p<0,01$) puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Sosyal kaynaklar puanı ile pozitif tekrar odaklanma ($r=0,107$; $p<0,01$), plana tekrar odaklanma ($r=0,228$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($r=0,214$; $p<0,001$) ve bakış açısına yerleştirmek ($r=0,095$; $p<0,05$) puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Sosyal kaynaklar puanı ile yıkım ($r=-0,132$; $p<0,01$), kontrol edilemezlik ($r=-0,127$; $p<0,01$), bilişsel güven ($r=-0,154$; $p<0,001$) ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ($r=-0,176$; $p<0,001$) puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yapısal stil	Sabit (a)	13,874	0,718		19,316	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,149	0,036	0,164	4,140	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,252	0,037	-0,321	-6,734	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,193	0,044	0,217	4,435	0,000
	Bilişsel Güven	-0,105	0,031	-0,130	-3,428	0,001
$R^2=0,160$; $F_{(4,656)}=31,145$; $p=0,000$						

Yapısal stil puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak atanarak “stepwise” yöntemiyle model tahmin edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,656)}=31,145$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(656)}=13,874$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(656)}=-6,734$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(656)}=4,140$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(656)}=4,435$; $p<0,001$) ve bilişsel güven ($t_{(656)}=-3,428$; $p<0,05$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Dört değişken birlikte yapısal stilin puanının %16’lık kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,149 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,193 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametrelerin sabit tutulması koşulunda yapısal stil puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,252 birim ve bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,105 birim azaltmaktadır (Tablo 5).

Tablo 6. Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Gelecek algısı	Sabit (a)	17,388	0,660		26,329	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,237	0,031	-0,294	-7,600	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,186	0,063	0,199	2,929	0,004
	Kabul Etme	-0,197	0,046	-0,175	-4,254	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,215	0,062	0,230	3,456	0,001
	Bilişsel Güven	-0,092	0,029	-0,112	-3,222	0,001
	Düşünceye Odaklanma	-0,114	0,044	-0,118	-2,607	0,009
	$R^2=0,317$; $F_{(6,654)}=50,499$; $p=0,000$					

Gelecek algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(6,654)}=50,499$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(654)}=26,329$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(654)}=-7,600$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(654)}=2,929$; $p<0,01$), kabul etme ($t_{(654)}=-4,254$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(654)}=3,456$; $p<0,01$), bilişsel güven ($t_{(654)}=-3,222$; $p<0,01$) ve düşünceye odaklanma ($t_{(654)}=-2,607$; $p<0,01$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Altı değişken birlikte gelecek algısı puanının %32'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,186 birim ve pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,215 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,237 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,197 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,092 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,114 birim azaltmaktadır (Tablo 6).

Tablo 7. Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Aile uyumu	<i>Sabit (a)</i>	25,376	1,014		25,027	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,189	0,045	-0,173	-4,231	0,000
	Bilişsel Güven	-0,140	0,044	-0,126	-3,192	0,001
	Plana Tekrar Odaklanma	0,189	0,052	0,150	3,639	0,000
	Kabul Etme	-0,163	0,066	-0,107	-2,470	0,014

R=0,10; $F_{(4,656)}=17,973$; p=0,000

Aile uyumu puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,656)}=17,973$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(656)}=25,027$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı puanı ($t_{(656)}=-4,231$; $p<0,001$), bilişsel güven puanı ($t_{(656)}=-3,192$; $p<0,01$), plana tekrar odaklanma puanı ($t_{(656)}=3,639$; $p<0,001$) ve kabul etme puanı ($t_{(656)}=-2,470$; $p<0,05$) aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dört değişken birlikte bilişsel farkındalık puanı aile uyumu puanının %11'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,189 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,189 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,114097 birim ve kabul etme puanı puanındaki 1 birimlik artış 0,163 birim azaltmaktadır (Tablo 7).

Tablo 8. Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Kendilik algısı	<i>Sabit (a)</i>	25,210	0,843		29,914	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,414	0,044	-0,415	-9,328	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,420	0,076	0,364	5,506	0,000
	Kabul Etme	-0,135	0,054	-0,097	-2,494	0,013
	Bilişsel Güven	-0,175	0,035	-0,172	-5,070	0,000
	Düşünceye Odaklanma	-0,277	0,052	-0,233	-5,315	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,166	0,053	0,147	3,153	0,002
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,151	0,061	-0,109	-2,463	0,014
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,260	0,077	0,225	3,369	0,001
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,149	0,057	-0,116	-2,596	0,010
	Kontrol Edilemezlik	0,103	0,051	0,088	2,034	0,042

$R^2=0,411$; $F_{(10,650)}=45,412$; $p=0,000$

Kendilik algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(10,650)}=45,412$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(650)}=29,914$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı puanı ($t_{(650)}=-9,328$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma puanı ($t_{(650)}=5,506$; $p<0,001$), kabul etme puanı ($t_{(650)}=-2,494$; $p<0,05$), bilişsel güven puanı ($t_{(650)}=-5,070$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma puanı ($t_{(650)}=-5,315$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık puanı ($t_{(650)}=3,153$; $p<0,01$), pozitif tekrar odaklanma puanı ($t_{(650)}=-2,463$; $p<0,05$), pozitif yeniden gözden geçirme puanı ($t_{(650)}=3,369$; $p<0,01$), bakış açısına yerleştirmek puanı ($t_{(650)}=-2,596$; $p<0,05$) ve kontrol edilemezlik puanı ($t_{(650)}=2,034$; $p<0,05$) kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. On değişken birlikte kendilik algısı puanının %41'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,420 birim, bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,166 birim, pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,260 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,103 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendini suçlama puanını düşünceleri kontrol

ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,414 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,135 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,175 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,277 birim, pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,151 birim ve bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,149 birim azaltmaktadır (Tablo 8).

Tablo 9. Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
	<i>Sabit (a)</i>	21,123	0,694		30,440	0,000
Sosyal yeterlilik	Plana Tekrar Odaklanma	0,122	0,033	0,142	3,692	0,000
	Yıkım	-0,102	0,037	-0,106	-2,747	0,006
	Bilişsel Güven	-0,062	0,029	-0,082	-2,122	0,034
$R^2=0,040$; $F_{(3,657)}=9,016$; $p=0,000$						

Sosyal yeterlilik puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,657)}=9,016$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(657)}=30,440$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(657)}=3,692$; $p<0,001$), yıkım ($t_{(657)}=-2,747$; $p<0,01$) ve bilişsel güven ($t_{(657)}=-2,122$; $p<0,05$) sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %4'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,122 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametrelerin sabit tutulması koşulunda sosyal yeterlilik puanını yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,102 birim ve bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,062 birim azaltmaktadır (Tablo 9).

Tablo 10. Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Bağımlı değişken	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Sosyal kaynaklar	Sabit (a)	27,049	1,080		25,056	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,345	0,068	0,270	5,083	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,233	0,057	-0,211	-4,110	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,261	0,068	0,209	3,820	0,000
	Kontrol Edilemezlik	-0,170	0,065	-0,132	-2,620	0,009
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,185	0,077	-0,121	-2,414	0,016
	Diğerlerini Suçlama	-0,128	0,063	-0,082	-2,026	0,043
	$R^2=0,12$; $F_{(6,564)}=14,973$; $p=0,000$					

Sosyal kaynaklar puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(6,564)}=14,973$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(654)}=25,056$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(654)}=5,083$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(654)}=-4,110$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(654)}=3,820$; $p<0,001$), kontrol edilemezlik ($t_{(654)}=-2,620$; $p<0,01$), pozitif tekrar odaklanma ($t_{(654)}=-2,414$; $p<0,05$) ve diğerlerini suçlama ($t_{(654)}=-2,026$; $p<0,05$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Altı değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %12'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,345 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,261 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametrelerin sabit tutulması koşulunda sosyal kaynaklar puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik 0,233 birim, kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik 0,170 birim, pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik 0,185 birim ve diğerlerini suçlama puanındaki 1 birimlik 0,128 birim azaltmaktadır (Tablo 10).

Tablo 11. Cinsiyet Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Kadın	<i>Sabit (a)</i>	13,075	0,878		14,893	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,216	0,056	0,240	3,889	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,243	0,044	-0,342	-5,559	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,246	0,054	0,302	4,596	0,000
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,168	0,058	-0,171	-2,888	0,004
				$R^2=0,164$; $F_{(4,374)}=18,302$; $p=0,000$		
Erkek	<i>Sabit (a)</i>	15,072	1,056		14,275	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,386	0,065	-0,428	-5,905	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,196	0,050	0,214	3,950	0,000
	Bilişsel Güven	-0,181	0,053	-0,206	-3,426	0,001
	Kontrol Edilemezlik	0,242	0,072	0,247	3,348	0,001
			$R=0,219$; $F_{(4,277)}=19,442$; $p=0,000$			

Cinsiyet değişkeni bağlamında, yapısal stil puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Kadın katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,374)}=18,302$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(374)}=14,893$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(374)}=3,889$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(374)}=-5,559$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(374)}=4,596$; $p<0,001$) ve bakış açısını yerleştirmek ($t_{(374)}=-2,888$; $p<0,01$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Dört değişken birlikte yapısal stilin puanının %16'lık kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,216 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,246 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda

yapısal stil puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,243 birim ve bakış açısını yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,168 birim azaltmaktadır.

Erkek katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,277)}=19,442$; $p<0,05$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(277)}=14,275$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(277)}=-5,905$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(277)}=3,950$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(277)}=-3,426$; $p<0,01$) ve kontrol edilemezlik ($t_{(277)}=3,348$; $p<0,01$) puanı yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametredir. Dört değişken birlikte yapısal stil puanının %22'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,196 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,242 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,386 birim ve bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,181 birim azaltmaktadır (Tablo 11).

Tablo 12. Cinsiyet Değişkenine Göre Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Kadın	<i>Sabit (a)</i>	15,762	0,901		17,497	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,250	0,037	-0,316	-6,695	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,150	0,078	0,149	1,922	0,045
	Kabul Etme	-0,279	0,060	-0,240	-4,694	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,259	0,081	0,261	3,213	0,001
$R^2=0,321$; $F_{(4,374)}=42,493$; $p=0,000$						
Erkek	<i>Sabit (a)</i>	17,502	0,936		18,692	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,319	0,053	-0,380	-6,054	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,267	0,066	0,315	4,067	0,000
	Olumlu İnançlar	0,203	0,045	0,243	4,528	0,000
	Bilişsel Güven	-0,181	0,043	-0,221	-4,223	0,000
	Düşünceye Odaklanma	-0,226	0,059	-0,234	-3,790	0,000
	Diğerlerini Suçlama	-0,156	0,065	-0,137	-2,387	0,018
	Bakış Açısına Yerleştirmek	0,148	0,070	0,153	2,101	0,037
$R^2=0,390$; $F_{(7,274)}=25,011$; $p=0,000$						

Cinsiyet değişkeni bağlamında, gelecek algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Kadın katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,374)}=42,493$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(374)}=17,497$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(374)}=-6,695$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(374)}=1,922$; $p<0,05$), kabul etme ($t_{(374)}=-4,694$; $p<0,001$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(374)}=3,213$; $p<0,01$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Dört değişken birlikte gelecek algısı puanının %32'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,150 birim ve pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik

artış 0,259 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,250 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,279 birim azaltmaktadır.

Erkek katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(7,274)}=25,011$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(274)}=18,692$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(274)}=-6,695$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(274)}=1,922$; $p<0,001$), olumlu inançlar ($t_{(274)}=4,528$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(274)}=-4,223$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(274)}=-3,790$; $p<0,001$), diğerlerini suçlama ($t_{(274)}=-2,387$; $p<0,05$) ve bakış açısını yerleştirmek ($t_{(274)}=2,101$; $p<0,05$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Yedi değişken birlikte gelecek algısı puanının %39'luk kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,267 birim, olumlu inançlar puanındaki 1 birimlik artış 0,203 birim ve bakış açısını yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,148 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,319 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,181 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,226 birim ve diğerlerini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,156 birim azaltmaktadır (Tablo 12).

Tablo 13. Cinsiyet Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Kadın	<i>Sabit (a)</i>	25,369	0,977		25,973	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,152	0,056	-0,143	-2,721	0,007
	Bilişsel Güven	-0,131	0,058	-0,118	-2,257	0,025
R=0,044; F _(2,376) =8,602; p=0,000						
Erkek	<i>Sabit (a)</i>	26,229	1,361		19,272	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,404	0,085	-0,352	-4,777	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,395	0,076	0,340	5,180	0,000
	Kabul Etme	-0,266	0,100	-0,180	-2,662	0,008
	Kontrol Edilemezlik	0,292	0,091	0,233	3,225	0,001
	Bilişsel Güven	-0,213	0,068	-0,190	-3,113	0,002
	Düşünceye Odaklanma	-0,238	0,095	-0,181	-2,505	0,013
R ² =0,260; F _(6,275) =16,079; p=0,000						

Cinsiyet değişkeni bağlamında, aile uyumu puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Kadın katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,376)}=8,602$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(376)}=25,973$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(376)}=-2,721$; $p<0,01$) ve bilişsel güven ($t_{(376)}=-2,257$; $p<0,05$) aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. İki değişken birlikte aile uyumu puanının %4'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre aile uyumu puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik 0,152 ve bilişsel güven puanındaki 1 birimlik 0,131 azaltmaktadır.

Erkek katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(6,275)}=16,079$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(275)}=19,272$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(275)}=-4,777$; $p<0,001$), plana tekrar

odaklanma ($t_{(275)}=5,180$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(275)}=-2,662$; $p<0,01$), kontrol edilemezlik ($t_{(275)}=3,225$; $p<0,01$), bilişsel güven ($t_{(275)}=-3,113$; $p<0,01$) ve düşünceye odaklanma ($t_{(275)}=-2,505$; $p<0,05$) aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Altı değişken birlikte aile uyumu puanının %26'lık kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametre sabit tutulduğunda aile uyumu puanını plana tekrar odaklanma puanındaki birimlik artış 0,395 ve kontrol edilemezlik puanındaki birimlik artış 0,292 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametre sabit tutulduğunda aile uyumu puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,404 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,266 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,213 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,238 birim azaltmaktadır (Tablo 13).

Tablo 14. Cinsiyet Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Kadın	<i>Sabit (a)</i>	25,870	1,159		22,317	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,322	0,045	-0,336	-7,125	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,351	0,089	0,288	3,959	0,000
	Kabul Etme	-0,247	0,068	-0,175	-3,624	0,000
	Bilişsel Güven	-0,130	0,042	-0,130	-3,108	0,002
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,250	0,075	-0,188	-3,334	0,001
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,379	0,099	0,315	3,824	0,000
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,171	0,077	-0,121	-2,210	0,028
$R^2=0,413$; $F_{(7,371)}=37,291$; $p=0,000$						
Erkek	<i>Sabit (a)</i>	23,204	1,129		20,551	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,585	0,071	-0,548	-8,266	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,277	0,080	0,235	3,452	0,001
	Plana Tekrar Odaklanma	0,436	0,060	0,404	7,257	0,000
	Düşünceye Odaklanma	-0,437	0,070	-0,357	-6,199	0,000
	Bilişsel Güven	-0,219	0,053	-0,211	-4,122	0,000
	Olumlu İnançlar	0,149	0,056	0,140	2,669	0,008
	Kontrol Edilemezlik	0,178	0,080	0,153	2,214	0,028
$R=0,471$; $F_{(7,274)}=34,908$; $p=0,000$						

Cinsiyet değişkeni bağlamında, kendilik algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Kadın katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(7,371)}=37,291$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(371)}=22,317$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(371)}=-7,125$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(371)}=3,959$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(371)}=-3,624$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(371)}=-3,108$; $p<0,01$), bakış açısına yerleştirmek ($t_{(371)}=-3,334$; $p<0,01$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(371)}=3,824$; $p<0,001$) ve pozitif tekrar odaklanma ($t_{(371)}=-$

2,210; $p < 0,05$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Yedi değişken birlikte kendilik algısı puanının %41'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,351 birim ve pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,379 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,322 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,247 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,130 birim, bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,250 birim, pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,171 birim azaltmaktadır.

Erkek katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(7,274)}=34,908$; $p < 0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(274)}=20,551$; $p < 0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(274)}=-8,266$; $p < 0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(274)}=3,452$; $p < 0,01$), plana tekrar odaklanma ($t_{(274)}=7,257$; $p < 0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(274)}=-6,199$; $p < 0,001$), bilişsel güven ($t_{(274)}=-4,122$; $p < 0,001$), olumlu inançlar ($t_{(274)}=2,669$; $p < 0,01$) ve kontrol edilemezlik ($t_{(274)}=2,214$; $p < 0,05$) puanı kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Yedi değişken birlikte kendilik algısı puanının %47'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,277 birim, plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,436 birim, olumlu inançlar puanındaki 1 birimlik artış 0,149 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,178 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,585 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,437 birim ve bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,219 birim azaltmaktadır (Tablo 14).

Tablo 15. Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Kadın	<i>Sabit (a)</i>	21,618	0,928		23,287	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,125	0,061	0,151	2,063	0,040
	Bilişsel Güven	-0,094	0,034	-0,137	-2,761	0,006
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,117	0,059	-0,121	-1,992	0,047
	Yıkım	-0,162	0,050	-0,186	-3,266	0,001
	Düşünceye Odaklanma	0,153	0,056	0,185	2,728	0,007
$R^2=0,096$; $F_{(5,373)}=7,910$; $p=0,000$						
Erkek	<i>Sabit (a)</i>	19,431	0,942		20,633	0,000
	Pozitif Tekrar Odaklanma	0,188	0,070	0,174	2,679	0,008
	Düşünceye Odaklanma	-0,320	0,069	-0,323	-4,633	0,000
	Kabul Etme	0,239	0,080	0,215	2,971	0,003
$R^2=0,095$; $F_{(3,278)}=9,695$; $p=0,000$						

Cinsiyet değişkeni bağlamında, sosyal yeterlilik puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Kadın katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,373)}=7,910$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(373)}=23,287$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(373)}=2,063$; $p<0,05$), bilişsel güven ($t_{(373)}=-2,761$; $p<0,01$), pozitif tekrar odaklanma ($t_{(373)}=1,992$; $p<0,05$), yıkım ($t_{(373)}=-3,266$; $p<0,01$) ve düşünceye odaklanma ($t_{(373)}=2,728$; $p<0,01$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Beş değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %10'luk kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,125 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,153 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,094 birim, pozitif

tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,117 birim ve yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,162 birim azaltmaktadır.

Erkek katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,278)}=9,695$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(278)}=20,633$; $p<0,001$). Kurulan modelde pozitif tekrar odaklanma ($t_{(278)}=2,679$; $p<0,01$), düşünceye odaklanma ($t_{(278)}=-4,633$; $p<0,001$) ve kabul etme ($t_{(278)}=2,971$; $p<0,01$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %10'luk kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,188 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,239 birim arttırırken düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,320 birim azaltmaktadır (Tablo 15).

Tablo 16. Cinsiyet Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Kadın	<i>Sabit (a)</i>	28,615	1,478		19,365	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,348	0,081	0,262	4,309	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,216	0,054	-0,205	-4,001	0,000
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,212	0,097	-0,137	-2,193	0,029
R=0,082; $F_{(3,375)}=11,128$; p=0,000						
Erkek	<i>Sabit (a)</i>	25,255	1,439		17,548	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,283	0,079	0,241	3,581	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,379	0,087	-0,326	-4,342	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,400	0,092	0,313	4,358	0,000
	Bilişsel Güven	-0,166	0,067	-0,147	-2,480	0,014
	Düşünceye Odaklanma	-0,206	0,092	-0,154	-2,242	0,026
R ² =0,214; $F_{(5,276)}=15,005$; p=0,000						

Cinsiyet değişkeni bağlamında, sosyal kaynaklar puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Kadın katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,375)}=11,128$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(375)}=19,365$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(375)}=4,309$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(375)}=-4,001$; $p<0,001$) ve pozitif tekrar odaklanma ($t_{(375)}=-2,193$; $p<0,05$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %8'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre sosyal kaynaklar puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,348 birim artırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,216 birim ve pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,212 birim azaltmaktadır.

Erkek katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,276)}=15,005$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(276)}=17,548$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(276)}=3,581$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(276)}=-4,342$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(276)}=4,358$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(276)}=-2,480$; $p<0,05$) ve düşünceye odaklanma ($t_{(276)}=-2,242$; $p<0,05$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Beş değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %21'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre sosyal kaynaklar puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,283 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,400 birim arttırmaktadır. Bunun yanında sosyal kaynaklar puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,379 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,166 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,206 birim azaltmaktadır (Tablo 16).

Tablo 17. Yaş Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
18-25	<i>Sabit (a)</i>	15,499	1,618		9,581	0,000
	Bilişsel Güven	-0,233	0,056	-0,269	-4,130	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,426	0,088	0,389	4,819	0,000
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,285	0,087	-0,253	-3,287	0,001
	Düşünceye Odaklanma	-0,198	0,072	-0,187	-2,752	0,007
	Diğerlerini Suçlama	0,193	0,089	0,145	2,181	0,030
R ² =0,259; F _(5,187) =13,042; p=0,000						
26-34	<i>Sabit (a)</i>	14,866	1,250		11,889	0,000
	Bilişsel Güven	-0,212	0,050	-0,275	-4,221	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,353	0,082	0,355	4,314	0,000
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,267	0,098	-0,224	-2,725	0,007
	R ² =0,172; F _(3,197) =13,686; p=0,000					
35-43	<i>Sabit (a)</i>	15,392	1,010		15,240	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,278	0,051	-0,432	-5,427	0,000
	Bakış Açısına Yerleştirmek	0,191	0,066	0,228	2,872	0,005
	R ² =0,201; F _(2,131) =16,492; p=0,000					
44 ve üstü	<i>Sabit (a)</i>	13,064	1,216		10,740	0,000
	Bakış Açısına Yerleştirmek	0,243	0,068	0,296	3,567	0,001
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,339	0,086	-0,372	-3,933	0,000
	Kontrol Edilemezlik	0,272	0,086	0,304	3,157	0,002
R ² =0,197; F _(3,129) =10,549; p=0,000						

Yaş kategorileri için yapısal stil puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. 18-25 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (F_(5,187)=13,042; p<0,001). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t₍₁₈₇₎=9,581; p<0,001). Kurulan modelde bilişsel güven (t₍₁₈₇₎=-4,130; p<0,001), plana tekrar odaklanma (t₍₁₈₇₎=4,819; p<0,001), bakış açısına yerleştirmek (t₍₁₈₇₎=-3,287; p<0,01), düşünceye

odaklanma ($t_{(187)}=-2,752$; $p<0,01$) ve diğerlerini suçlama ($t_{(187)}=2,181$; $p<0,05$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Beş değişken birlikte yapısal stilin puanının %26'lık kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,426 birim ve diğerlerini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,193 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,233 birim, bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,285 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,198 birim azaltmaktadır.

26-34 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,197)}=13,686$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(197)}=11,889$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(197)}=-4,221$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(197)}=4,314$; $p<0,001$) ve bakış açısına yerleştirmek ($t_{(197)}=-2,755$; $p<0,01$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Üç değişken birlikte yapısal stilin puanının %17'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,353 birim arttırırken bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,212 birim ve bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,267 birim azaltmaktadır.

35-43 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,131)}=16,492$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(131)}=15,240$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(131)}=-5,427$; $p<0,001$) ve bakış açısına yerleştirmek ($t_{(131)}=2,872$; $p<0,01$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. İki değişken birlikte yapısal stilin puanının %20'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,191 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,278 birim azaltmaktadır.

44 yaş ve üstü katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,129)}=10,549$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(129)}=10,740$; $p<0,001$). Kurulan modelde bakış açısına yerleştirmek ($t_{(129)}=3,567$; $p<0,01$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(129)}=-3,933$; $p<0,001$) ve kontrol edilemezlik ($t_{(129)}=3,157$; $p<0,01$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Üç değişken birlikte yapısal stilin puanının %20'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,243 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,272 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,339 birim azaltmaktadır (Tablo 17).

Tablo 18. Yaş Değişkenine Göre Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
18-25	<i>Sabit (a)</i>	19,013	1,555		12,229	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,196	0,064	-0,217	-3,048	0,003
	Plana Tekrar Odaklanma	0,451	0,074	0,391	6,054	0,000
	Düşünceye Odaklanma	-0,229	0,078	-0,205	-2,954	0,004
	Bilişsel Güven	-0,190	0,053	-0,208	-3,568	0,000
	Kendini Suçlama	-0,203	0,091	-0,160	-2,216	0,028
$R^2=0,399$; $F_{(5,187)}=24,856$; $p=0,000$						
26-34	<i>Sabit (a)</i>	16,733	1,072		15,615	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,367	0,050	-0,464	-7,314	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,216	0,063	0,217	3,417	0,001
$R=0,227$; $F_{(2,198)}=29,142$; $p=0,000$						
35-43	<i>Sabit (a)</i>	15,086	1,276		11,824	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,303	0,056	-0,392	-5,408	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,435	0,074	0,460	5,846	0,000
	Kabul Etme	-0,236	0,093	-0,203	-2,546	0,012
$R^2=0,424$; $F_{(3,130)}=31,876$; $p=0,000$						
44 ve üstü	<i>Sabit (a)</i>	17,599	1,023		17,200	0,000
	Bilişsel Güven	-0,132	0,053	-0,198	-2,506	0,013
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,509	0,096	0,825	5,294	0,000
	Kabul Etme	-0,336	0,103	-0,379	-3,257	0,001
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,282	,099	-0,416	-2,840	0,005
$R^2=0,242$; $F_{(4,128)}=10,228$; $p=0,000$						

Yaş kategorileri için gelecek algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. 18-25 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,187)}=24,856$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(187)}=12,229$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(187)}=-3,048$; $p<0,01$), plana tekrar odaklanma ($t_{(187)}=6,054$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(187)}=-2,954$;

$p < 0,01$), bilişsel güven ($t_{(187)} = -3,568$; $p < 0,001$) ve kendini suçlama ($t_{(187)} = -2,216$; $p < 0,05$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Beş değişken birlikte gelecek algısı puanının %40'luk kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,451 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,196 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,228 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim ve kendini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,203 birim azaltmaktadır.

26-34 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,198)} = 29,142$; $p < 0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(198)} = 15,615$; $p < 0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(198)} = -7,314$; $p < 0,001$) ve plana tekrar odaklanma ($t_{(198)} = 3,417$; $p < 0,01$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametredir. İki değişken birlikte gelecek algısı puanının %23'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,216 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,367 birim azaltmaktadır.

35-43 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,130)} = 31,876$; $p < 0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(130)} = 11,824$; $p < 0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(130)} = -5,408$; $p < 0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(130)} = 5,846$; $p < 0,001$) ve kabul etme ($t_{(130)} = -2,546$; $p < 0,05$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Üç değişken birlikte gelecek algısı puanının %42'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,435 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,303 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,236 birim azaltmaktadır.

44 yaş ve üstü katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,128)}=10,228$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(128)}=17,200$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(128)}=-2,506$; $p<0,05$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(128)}=5,294$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(128)}=-3,257$; $p<0,01$) ve pozitif tekrar odaklanma ($t_{(128)}=-2,840$; $p<0,01$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Dört değişken birlikte gelecek algısı puanının %24'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,509 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,132 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,336 birim ve pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,282 birim azaltmaktadır (Tablo 19).

Tablo 19. Yaş Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
18-25	<i>Sabit (a)</i>	21,795	2,274		9,582	0,000
	Bilişsel Güven	-0,236	0,084	-0,198	-2,801	0,006
	Yıkım	0,402	0,122	0,274	3,284	0,001
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,396	0,105	-0,335	-3,761	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,254	0,128	0,166	1,983	0,049
$R=0,176$; $F_{(4,188)}=10,059$; $p=0,000$						
26-34	<i>Sabit (a)</i>	25,385	1,140		22,265	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,279	0,075	-0,256	-3,743	0,000
$R=0,256$; $F_{(1,199)}=14,006$; $p=0,000$						
35-43	<i>Sabit (a)</i>	24,458	1,902		12,856	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,235	0,090	-0,225	-2,611	0,010
	Plana Tekrar Odaklanma	0,338	0,095	0,269	3,539	0,001
	Yıkım	-0,411	0,123	-0,284	-3,348	0,001
$R^2=0,282$; $F_{(3,130)}=17,014$; $p=0,000$						
44 ve üstü	<i>Sabit (a)</i>	26,567	1,389		19,129	0,000
	Kendini Suçlama	-0,420	0,125	-0,281	-3,358	0,001
$R=0,281$; $F_{(1,131)}=11,274$; $p=0,001$						

Yaş kategorileri için aile uyumu puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. 18-25 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,188)}=10,059$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(188)}=9,582$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(188)}=-2,801$; $p<0,01$), yıkım ($t_{(188)}=3,284$; $p<0,01$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(188)}=3,761$; $p<0,001$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(188)}=1,983$; $p<0,05$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dört değişken birlikte aile uyumu puanının %17'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,402 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,254 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,236 birim ve düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,396 birim azaltmaktadır.

26-34 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,199)}=14,006$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(199)}=22,265$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı puanı ($t_{(199)}=-3,743$; $p<0,001$) aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Düşünceleri kontrol ihtiyacı puanı aile uyumu puanının %26'lık kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre aile uyumu puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,279 azaltmaktadır.

35-43 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,130)}=17,014$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(130)}=12,856$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(130)}=-2,611$; $p<0,05$), plana tekrar odaklanma ($t_{(130)}=3,539$; $p<0,01$) ve yıkım ($t_{(130)}=-3,348$; $p<0,01$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte aile uyumu puanının %28'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış

0,338 birim arttırırken dūřünceleri kontrol ihtiyaçı puanındaki 1 birimlik artış 0,235 birim ve yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,411 birim azaltmaktadır.

44 yaş üştü katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,131)}=11,274$; $p<0,01$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(131)}=19,129$; $p<0,001$). Kurulan modelde kendini suçlama puanı ($t_{(131)}=3,359$; $p<0,01$) aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Kendini suçlama puanı aile uyumu puanının %28'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre aile uyumu puanını kendini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,420 azaltmaktadır (Tablo 19).

Tablo 20. Yaş Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
18-25	<i>Sabit (a)</i>	20,692	1,939		10,672	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,557	0,137	0,384	4,067	0,000
	Düşünceleri Kontrol	-0,437	0,086	-0,384	-5,081	0,000
	İhtiyacı					
	Bilişsel Güven	-0,292	0,064	-0,254	-4,538	0,000
	Kontrol Edilemezlik	0,214	0,093	0,163	2,289	0,023
	Bakış Açısına	-0,318	0,099	-0,213	-3,225	0,001
	Yerleştirmek					
	Düşünceye Odaklanma	-0,288	0,088	-0,205	-3,282	0,001
	Bilişsel Farkındalık	0,240	0,112	0,162	2,133	0,034
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,250	0,126	0,178	1,993	0,048	
$R^2=0,526$; $F_{(8,184)}=25,494$; $p=0,000$						
26-34	<i>Sabit (a)</i>	25,814	1,319		19,573	0,000
	Düşünceleri Kontrol	-0,301	0,073	-0,341	-4,119	0,000
	İhtiyacı					
	Plana Tekrar Odaklanma	0,481	0,079	0,433	6,069	0,000
	Diğerlerini Suçlama	-0,238	0,075	-0,205	-3,179	0,002
	Düşünceye Odaklanma	-0,354	0,086	-0,325	-4,102	0,000
	Bilişsel Güven	-0,134	0,056	-0,156	-2,406	0,017
Bilişsel Farkındalık	0,173	0,087	0,158	1,990	0,048	
$R=0,399$; $F_{(6,194)}=21,430$; $p=0,000$						
35-43	<i>Sabit (a)</i>	24,886	1,420		17,520	0,000
	Düşünceleri Kontrol	-0,641	0,086	-0,642	-7,472	0,000
	İhtiyacı					
	Plana Tekrar Odaklanma	0,428	0,082	0,356	5,235	0,000
	Kendini Suçlama	-0,380	0,101	-0,252	-3,765	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,242	0,086	0,227	2,797	0,006
$R^2=0,582$; $F_{(4,129)}=44,990$; $p=0,000$						
44 ve üstü	<i>Sabit (a)</i>	26,782	1,267		21,143	0,000
	Yıkım	-0,454	0,102	-0,357	-4,458	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,391	0,092	0,470	4,231	0,000
	Kabul Etme	-0,450	0,135	-0,377	-3,322	0,001
$R^2=0,241$; $F_{(3,129)}=13,681$; $p=0,000$						

Yaş kategorileri için kendilik algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. 18-25 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(8,184)}=25,494$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(184)}=10,672$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(184)}=4,067$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(184)}=-5,081$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(184)}=-4,538$; $p<0,001$), kontrol edilemezlik ($t_{(184)}=2,289$; $p<0,05$), bakış açısına yerleştirmek ($t_{(184)}=-3,225$; $p<0,01$), düşünceye odaklanma ($t_{(184)}=-3,282$; $p<0,01$), bilişsel farkındalık ($t_{(184)}=2,133$; $p<0,05$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(184)}=1,993$; $p<0,05$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Sekiz değişken birlikte kendilik algısı puanının %53'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,557 birim, kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,214 birim, bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,240 birim ve pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,250 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,437 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,292 birim, bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,318 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,288 birim azaltmaktadır.

26-34 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(6,194)}=21,430$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(194)}=19,573$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(194)}=-4,119$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(194)}=6,069$; $p<0,001$), diğerlerini suçlama ($t_{(194)}=-3,179$; $p<0,01$), düşünceye odaklanma ($t_{(194)}=-4,102$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(194)}=-2,406$; $p<0,05$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(194)}=1,990$; $p<0,05$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Altı değişken birlikte kendilik algısı puanının %40'luk kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,481 birim ve bilişsel

farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,173 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,301 birim, diğerlerini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,238 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,354 birim ve bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,134 birim azaltmaktadır.

35-43 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,129)}=44,990$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(129)}=17,520$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(129)}=-7,472$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(129)}=5,235$; $p<0,001$), kendini suçlama ($t_{(129)}=-3,765$; $p<0,001$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(129)}=2,797$; $p<0,01$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dört değişken birlikte kendilik algısı puanının %58'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,428 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,242 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,641 birim ve kendini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,380 birim azaltmaktadır.

44 yaş ve üstü yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,129)}=13,681$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(129)}=21,143$; $p<0,001$). Kurulan modelde yıkım ($t_{(129)}=-4,458$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(129)}=4,231$; $p<0,001$) ve kabul etme ($t_{(129)}=-3,322$; $p<0,01$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte kendilik algısı puanının %24'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,391 birim artırırken yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,454 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,450 birim azaltmaktadır (Tablo 20).

Tablo 21. Yaş Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
26-34	Sabit (a)	19,751	1,221		16,177	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,287	0,078	0,334	3,693	0,000
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,200	0,090	-0,193	-2,226	0,027
	Kontrol Edilemezlik	-0,220	0,067	-0,264	-3,308	0,001
	Bilişsel Farkındalık	0,185	0,071	0,217	2,590	0,010
$R^2=0,148$; $F_{(4,196)}=8,542$; $p=0,000$						
35-43	Sabit (a)	18,130	1,203		15,069	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,297	0,069	0,380	4,297	0,000
	Düşünceye Odaklanma	-0,282	0,084	-0,320	-3,351	0,001
	Bilişsel Farkındalık	0,160	0,061	0,232	2,650	0,009
$R^2=0,166$; $F_{(3,130)}=8,654$; $p=0,000$						
44 ve üstü	Sabit (a)	23,221	0,869		26,726	0,000
	Bilişsel Güven	-0,181	0,066	-0,234	-2,758	0,007
$R=0,234$; $F_{(1,131)}=7,604$; $p=0,007$						

Yaş kategorileri için sosyal yeterlilik puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. 18-25 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda hiçbir parametrenin modele girmediği görülmüş ve regresyon analizi tahmin edilememiştir.

26-34 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,196)}=8,542$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(196)}=8,542$; $p<0,001$). Kurulan modelde pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(196)}=3,693$; $p<0,001$), bakış açısına yerleştirmek ($t_{(196)}=-2,226$; $p<0,05$), kontrol edilemezlik ($t_{(196)}=-3,308$; $p<0,01$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(196)}=2,590$; $p<0,05$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dört değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %15'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,287 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,185 birim arttırmaktadır.

Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,200 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,220 birim azaltmaktadır.

35-43 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,130)}=8,654$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(130)}=15,069$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(130)}=4,297$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(130)}=-3,351$; $p<0,01$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(130)}=2,650$; $p<0,01$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %17'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,297 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,167 birim arttırırken düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,282 birim azaltmaktadır.

44 yaş ve üstü katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,131)}=7,604$; $p<0,01$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(131)}=26,726$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel gücen ($t_{(131)}=-2,758$; $p<0,01$) puanı sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Bilişsel güven puanı sosyal yeterlilik puanının %23'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre sosyal yeterlilik puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,181 birim azaltmaktadır (Tablo 21).

Tablo 22. Yaş Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
18-25	Sabit (a)	29,810	1,088		27,393	0,000
	Bilişsel Güven	-0,208	0,083	-0,178	-2,498	0,013
R=0,178; F _(1,191) =6,241; p=0,013						
26-34	Sabit (a)	27,660	1,733		15,963	0,000
	Kontrol Edilemezlik	-0,312	0,088	-0,242	-3,533	0,001
	Plana Tekrar Odaklanma	0,234	0,091	0,176	2,569	0,011
R=0,081; F _(2,198) =8,777; p=0,000						
35-43	Sabit (a)	24,710	1,752		14,101	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,478	0,102	0,364	4,699	0,000
	Yıkım	-0,437	0,115	-0,294	-3,788	0,000
R ² =0,213; F _(2,131) =17,693; p=0,000						
44 ve üstü	Sabit (a)	25,070	1,485		16,877	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,624	0,120	0,598	5,189	0,000
	Kabul Etme	-0,537	0,172	-0,359	-3,114	0,002
R ² =0,176; F _(2,130) =13,894; p=0,000						

Yaş kategorileri için sosyal kaynaklar puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. 18-25 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (F_(1,191)=6,241; p<0,05). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t₍₁₉₁₎=27,393; p<0,001). Kurulan modelde bilişsel güven (t₍₁₉₁₎=-2,498; p<0,05) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Bilişsel güven puanı sosyal kaynaklar puanının %18'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre sosyal kaynaklar puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,208 birim azaltmaktadır.

26-34 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (F_(2,198)=8,777; p<0,001). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t₍₁₉₈₎=15,963; p<0,001). Kurulan modelde kontrol edilemezlik (t₍₁₉₈₎=-3,533; p<0,01) ve plana tekrar

odaklanma ($t_{(198)}=2,569$; $p<0,05$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. İki değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %8'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,234 birim arttırırken kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,312 birim azaltmaktadır.

35-43 yaş katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,131)}=17,6930$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(131)}=14,101$; $p<0,001$). Kurulan modelde pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(131)}=4,699$; $p<0,001$) ve yıkım ($t_{(131)}=-3,788$; $p<0,001$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. İki değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %21'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,478 birim arttırırken yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,437 birim azaltmaktadır.

44 yaş ve üstü katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,130)}=13,894$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(130)}=16,877$; $p<0,001$). Kurulan modelde pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(130)}=5,189$; $p<0,001$) ve kabul etme ($t_{(130)}=-3,894$; $p<0,01$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. İki değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %18'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,624 birim arttırırken kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,537 birim azaltmaktadır (Tablo 22).

Tablo 23. Medeni Durum Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Evli	<i>Sabit (a)</i>	14,300	0,736		19,417	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,334	0,049	-0,444	-6,764	0,000
	Düşünceye Odaklanma	0,157	0,050	0,186	3,134	0,002
	Bilişsel Farkındalık	0,167	0,055	0,211	3,031	0,003
$R^2=0,135$; $F_{(3,331)}=17,215$; $p=0,000$						
Bekar/ Boşanmış	<i>Sabit (a)</i>	14,382	1,151		12,490	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,320	0,056	0,306	5,742	0,000
	Bilişsel Güven	-0,190	0,044	-0,228	-4,363	0,000
	Kabul Etme	-0,195	0,067	-0,156	-2,927	0,004
$R^2=0,176$; $F_{(3,322)}=22,922$ $p=0,000$						

Medeni durum için yapısal stil puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Evli katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,331)}=17,215$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(331)}=19,417$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(331)}=-6,764$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(331)}=3,134$; $p<0,01$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(331)}=3,031$; $p<0,01$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Üç değişken birlikte yapısal stilin puanının %14'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,157 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,167 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,334 birim azaltmaktadır.

Bekar/boşanmış katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,322)}=22,922$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(322)}=12,490$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(322)}=5,742$; $p<0,001$), bilişsel

güven ($t_{(322)}=-4,363$; $p<0,001$) ve kabul etme ($t_{(322)}=-2,927$; $p<0,01$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Üç değişken birlikte yapısal stilin puanının %18'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,320 birim arttırırken bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,195 birim azaltmaktadır (Tablo 23).

Tablo 24. Medeni Durum Değişkenine Göre Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Evli	Sabit (a)	16,884	0,743		22,732	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,293	0,037	-0,384	-7,896	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,319	0,048	0,385	6,685	0,000
	Kabul Etme	-0,210	0,059	-0,211	-3,543	0,000
	$R=0,283$; $F_{(3,331)}=43,448$; $p=0,000$					
Bekar/ Boşanmış	Sabit (a)	18,213	1,157		15,739	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,297	0,055	-0,339	-5,370	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,374	0,055	0,346	6,787	0,000
	Kabul Etme	-0,144	0,071	-0,112	-2,020	0,044
	Bilişsel Güven	-0,200	0,043	-0,231	-4,624	0,000
	Kontrol Edilemezlik	0,238	0,060	0,242	3,978	0,000
	Yıkım	-0,171	0,059	-0,152	-2,872	0,004
	Düşünceye Odaklanma	-0,163	0,067	-0,145	-2,445	0,015
$R^2=0,373$; $F_{(7,318)}=27,050$; $p=0,000$						

Medeni durum için gelecek algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Evli katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,331)}=4,578$; $p<0,05$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(331)}=22,732$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(331)}=-7,896$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(331)}=6,685$; $p<0,001$) ve kabul etme ($t_{(331)}=-3,543$; $p<0,001$) puanları

gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametredir. Üç değişken birlikte gelecek algısı puanının %28'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,319 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,293 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,210 birim azaltmaktadır.

Bekar/boşanmış katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(7,318)}=27,050$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(318)}=15,739$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(318)}=-5,370$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(318)}=6,787$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(318)}=-2,020$; $p<0,05$), bilişsel güven ($t_{(318)}=-4,624$; $p<0,001$), kontrol edilemezlik ($t_{(318)}=3,978$; $p<0,001$), yıkım ($t_{(318)}=-2,872$; $p<0,01$) ve düşünceye odaklanma ($t_{(318)}=-2,445$; $p<0,05$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Yedi değişken birlikte gelecek algısı puanının %37'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,374 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,238 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda plana tekrar odaklanma puanındaki düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,297 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,144 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,200 birim, yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,171 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,163 birim azaltmaktadır (Tablo 24).

Tablo 25. Medeni Durum Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Evli	<i>Sabit (a)</i>	23,938	1,052		22,756	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,199	0,059	-0,195	-3,388	0,001
	Plana Tekrar Odaklanma	0,338	0,073	0,311	4,665	0,000
	Düşünceye Odaklanma	-0,282	0,083	-0,246	-3,397	0,001
$R^2=0,134$; $F_{(3,331)}=17,022$; $p=0,000$						
Bekar/ Boşanmış	<i>Sabit (a)</i>	25,952	1,519		17,081	0,000
	Bilişsel Güven	-0,351	0,060	-0,305	-5,824	0,000
	Kabul Etme	-0,278	0,094	-0,162	-2,955	0,003
	Bakış Açısına Yerleştirmek	0,220	0,086	0,138	2,555	0,011
$R^2=0,138$; $F_{(3,322)}=17,241$; $p=0,000$						

Medeni durum için aile uyumu puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Evli katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,331)}=17,022$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(331)}=22,756$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(331)}=-3,888$; $p<0,01$), plana tekrar odaklanma ($t_{(331)}=4,665$; $p<0,001$) ve düşünceye odaklanma ($t_{(331)}=-3,397$; $p<0,01$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte aile uyumu puanının %13'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametre sabit tutulduğunda aile uyumu puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,338 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,199 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,282 birim azaltmaktadır.

Bekar/boşanmış katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,331)}=17,241$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(331)}=17,081$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(331)}=-5,824$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(331)}=-$

2,955; $p < 0,01$) ve bakış açısına yerleştirmek ($t_{(331)}=2,555$; $p < 0,05$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte aile uyumu puanının %14'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametre sabit tutulduğunda aile uyumu puanını bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,220 birim arttırırken bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,351 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,278 birim azaltmaktadır (Tablo 25).

Tablo 26. Medeni Durum Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Evli	<i>Sabit (a)</i>	26,548	0,889		29,874	0,000
	Düşünceleri Kontrol	-0,385	0,050	-0,398	-7,742	0,000
	İhtiyacı					
	Plana Tekrar Odaklanma	0,337	0,061	0,329	5,570	0,000
	Yıkım	-0,195	0,067	-0,157	-2,920	0,004
	Düşünceye Odaklanma	-0,158	0,074	-0,146	-2,136	0,033
$R^2=0,354$; $F_{(4,330)}=45,195$; $p=0,000$						
Bekar/ Boşanmış	<i>Sabit (a)</i>	21,780	1,313		16,587	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,445	0,106	0,339	4,205	0,000
	Düşünceleri Kontrol	-0,382	0,064	-0,361	-5,968	0,000
	İhtiyacı					
	Kabul Etme	-0,181	0,081	-0,116	-2,250	0,025
	Bilişsel Güven	-0,235	0,048	-0,224	-4,942	0,000
	Kontrol Edilemezlik	0,217	0,068	0,182	3,183	0,002
	Düşünceye Odaklanma	-0,253	0,077	-0,185	-3,300	0,001
	Bilişsel Farkındalık	0,184	0,078	0,144	2,349	0,019
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,317	0,101	0,247	3,151	0,002
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,235	0,081	-0,162	-2,889	0,004
	$R^2=0,486$; $F_{(9,316)}=33,158$; $p=0,000$					

Medeni durum için kendilik algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Evli katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel

olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,330)}=45,195$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(330)}=45,195$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(330)}=-7,742$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(330)}=5,570$; $p<0,001$), yıkım ($t_{(330)}=-2,920$; $p<0,01$) ve düşünceye odaklanma ($t_{(330)}=-2,136$; $p<0,05$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dört değişken birlikte kendilik algısı puanının %35'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,337 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,385 birim, yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,195 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,158 birim azaltmaktadır.

Bekar/boşanmış katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(9,316)}=33,158$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(316)}=16,587$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(316)}=4,205$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(316)}=-5,968$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(316)}=-2,250$; $p<0,05$), bilişsel güven ($t_{(316)}=-4,942$; $p<0,001$), kontrol edilemezlik ($t_{(316)}=3,183$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(316)}=-3,300$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(316)}=2,349$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(316)}=3,151$; $p<0,001$) ve bakış açısına yerleştirmek ($t_{(316)}=-2,889$; $p<0,001$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dokuz değişken birlikte kendilik algısı puanının %48'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,445 birim, kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,217 birim, bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,184 birim ve pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,317 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,382 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,181 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,235 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,253 birim ve bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,235 birim azaltmaktadır (Tablo 26).

Tablo 27. Medeni Durum Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Evli	<i>Sabit (a)</i>	20,621	0,723		28,508	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,172	0,042	0,220	4,150	0,000
	Yıkım	-0,182	0,050	-0,191	-3,615	0,000
$R^2=0,077$; $F_{(2,332)}=13,894$; $p=0,000$						
Bekar/ Boşanmış	<i>Sabit (a)</i>	20,177	0,915		22,040	0,000
	Bakış Açısına Yerleştirmek	0,150	0,057	0,142	2,604	0,010
	Bilişsel Güven	-0,097	0,042	-0,127	-2,326	0,021
$R^2=0,035$; $F_{(2,323)}=5,942$; $p=0,003$						

Medeni durum için sosyal yeterlilik puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Evli katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,332)}=13,894$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(332)}=28,508$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(332)}=4,150$; $p<0,001$) ve yıkım ($t_{(332)}=-3,615$; $p<0,001$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. İki değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %8'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,172 birim arttırırken yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,182 birim azaltmaktadır.

Bekar/boşanmış katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,323)}=5,942$; $p<0,01$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(323)}=22,040$; $p<0,001$). Kurulan modelde bakış açısına yerleştirmek ($t_{(323)}=2,604$; $p<0,05$) ve bilişsel güven ($t_{(323)}=-2,326$; $p<0,05$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. İki değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %3'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik

puanını bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,150 birim arttırırken bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,097 birim azaltmaktadır (Tablo 27).

Tablo 28. Medeni Durum Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Evli	<i>Sabit (a)</i>	27,673	1,237		22,379	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,325	0,067	0,278	4,817	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,299	0,076	-0,271	-3,929	0,000
	Diğerlerini Suçlama	-0,213	0,084	-0,145	-2,542	0,011
	Bilişsel Farkındalık	0,281	0,093	0,243	3,028	0,003
	Kontrol Edilemezlik	-0,232	0,091	-0,174	-2,538	0,012
$R^2=0,198$; $F_{(5,329)}=16,197$; $p=0,000$						
Bekar/ Boşanmış	<i>Sabit (a)</i>	25,698	1,482		17,338	0,000
	Bilişsel Güven	-0,190	0,061	-0,169	-3,099	0,002
	Plana Tekrar Odaklanma	0,230	0,077	0,164	3,006	0,003
$R=0,063$; $F_{(2,323)}=10,848$; $p=0,000$						

Medeni durum için sosyal kaynaklar puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Evli katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,329)}=16,197$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(329)}=22,379$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(329)}=4,817$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(329)}=-3,929$; $p<0,001$), diğerlerini suçlama ($t_{(329)}=-2,542$; $p<0,05$), bilişsel farkındalık ($t_{(329)}=3,028$; $p<0,01$) ve kontrol edilemezlik ($t_{(329)}=-2,538$; $p<0,05$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Beş değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %20'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,325 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,281 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametrelerin sabit tutulması koşulunda sosyal kaynaklar puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki

1 birimlik 0,299 birim, diğerlerini suçlama puanındaki 1 birimlik 0,213 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,232 birim azaltmaktadır.

Bekar/boşanmış katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,323)}=10,848$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(323)}=17,338$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(323)}=-3,099$; $p<0,01$) ve plana tekrar odaklanma ($t_{(323)}=3,006$; $p<0,01$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. İki değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %6'lık kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre sosyal kaynaklar puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,230 birim arttırırken bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim azaltmaktadır (Tablo 28).

Tablo 29. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	<i>Sabit (a)</i>	13,322	0,798		16,689	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,167	0,049	0,185	3,395	0,001
	Düşünceleri Kontrol	-0,277	0,043	-0,343	-6,401	0,000
	İhtiyacı					
	Bilişsel Farkındalık	0,225	0,046	0,255	4,892	0,000
	Bilişsel Güven	-0,071	0,033	-0,089	-2,174	0,030
	Yıkım	0,121	0,046	0,117	2,625	0,009
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,106	0,052	-0,108	-2,034	0,042
$R^2=0,145$; $F_{(6,570)}=16,159$; $p=0,000$						
Var	<i>Sabit (a)</i>	15,397	1,698		9,066	0,000
	Bilişsel Güven	-0,242	0,074	-0,305	-3,267	0,002
	Plana Tekrar Odaklanma	0,310	0,082	0,337	3,760	0,000
	Yıkım	-0,289	0,092	-0,291	-3,132	0,002
$R^2=0,366$; $F_{(3,80)}=15,373$; $p=0,000$						

Psikolojik rahatsızlık değişkeni için yapısal stil puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür

($F_{(6,570)}=16,159$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(570)}=16,689$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(570)}=3,395$; $p<0,01$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(570)}=-6,401$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(570)}=4,892$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(570)}=-2,174$; $p<0,05$), yıkım ($t_{(570)}=2,625$; $p<0,01$) ve bakış açısına yerleştirmek ($t_{(570)}=-2,034$; $p<0,05$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Altı değişken birlikte yapısal stil puanının %14'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,167 birim, bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,225 birim ve yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,121 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,277 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,071 birim ve bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,106 birim azaltmaktadır.

Psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,80)}=15,373$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(80)}=9,066$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(80)}=-3,267$; $p<0,01$), plana tekrar odaklanma ($t_{(80)}=3,760$; $p<0,001$) ve yıkım ($t_{(80)}=-3,132$; $p<0,01$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Üç değişken birlikte yapısal stil puanının %37'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,310 birim arttırırken bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,242 birim ve yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,289 birim azaltmaktadır (Tablo 29).

Tablo 30. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	<i>Sabit (a)</i>	17,087	0,741		23,050	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,289	0,039	-0,358	-7,360	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,301	0,042	0,330	7,201	0,000
	Kabul Etme	-0,157	0,051	-0,143	-3,072	0,002
	Bilişsel Güven	-0,086	0,030	-0,108	-2,836	0,005
	Bilişsel Farkındalık	0,109	0,043	0,123	2,523	0,012
	Düşünceye Odaklanma	-0,102	0,046	-0,110	-2,201	0,028
	$R^2=0,263$; $F_{(6,570)}=33,978$; $p=0,000$					
Var	<i>Sabit (a)</i>	16,826	1,792		9,390	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,211	0,102	-0,238	-2,072	0,042
	Plana Tekrar Odaklanma	0,371	0,126	0,365	2,940	0,004
	Kabul Etme	-0,424	0,117	-0,372	-3,628	0,001
	Bakış Açısına Yerleştirmek	0,393	0,176	0,299	2,237	0,028
	Bilişsel Farkındalık	-0,245	0,121	-0,236	-2,032	0,046
	$R^2=0,498$; $F_{(5,78)}=15,481$; $p=0,000$					

Psikolojik rahatsızlık değişkeni için gelecek algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(6,570)}=33,978$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(570)}=23,050$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(570)}=-7,360$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(570)}=7,201$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(570)}=-3,072$; $p<0,01$), bilişsel güven ($t_{(570)}=-2,836$; $p<0,01$), bilişsel farkındalık ($t_{(570)}=2,523$; $p<0,05$) ve düşünceye odaklanma ($t_{(570)}=-2,201$; $p<0,05$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Altı değişken birlikte gelecek algısı puanının %26'lık kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı

puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,301 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,109 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,289 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,157 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,086 birim ve düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,102 birim azaltmaktadır.

Psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,78)}=15,481$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(78)}=9,390$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(78)}=-2,072$; $p<0,05$), plana tekrar odaklanma ($t_{(78)}=2,940$; $p<0,01$), kabul etme ($t_{(78)}=-3,628$; $p<0,01$), bakış açısına yerleştirmek ($t_{(78)}=2,237$; $p<0,05$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(78)}=-2,032$; $p<0,05$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Beş değişken birlikte gelecek algısı puanının %50'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,371 birim ve bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,393 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,211 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,424 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,245 birim azaltmaktadır (Tablo 30).

Tablo 31. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	<i>Sabit (a)</i>	24,718	1,066		23,178	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,131	0,047	-0,121	-2,777	0,006
	Bilişsel Güven	-0,132	0,046	-0,122	-2,889	0,004
	Plana Tekrar Odaklanma	0,200	0,056	0,164	3,590	0,000
	Kabul Etme	-0,180	0,071	-0,121	-2,549	0,011
$R^2=0,075$; $F_{(4,572)}=11,528$; $p=0,000$						
Var	<i>Sabit (a)</i>	23,076	2,764		8,348	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,624	0,161	-0,513	-3,880	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,393	0,189	0,275	2,081	0,041
$R^2=0,159$; $F_{(2,81)}=7,660$; $p=0,001$						

Psikolojik rahatsızlık değişkeni için aile uyumu puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,572)}=11,528$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(572)}=23,178$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(572)}=-2,777$; $p<0,01$), bilişsel güven ($t_{(572)}=-2,889$; $p<0,01$), plana tekrar odaklanma ($t_{(572)}=3,590$; $p<0,001$) ve kabul etme ($t_{(572)}=-2,549$; $p<0,05$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dört değişken birlikte aile uyumu puanının %7'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametre sabit tutulduğunda aile uyumu puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,200 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,131 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,132 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,180 birim azaltmaktadır.

Psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(2,81)}=7,660$; $p<0,01$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(81)}=8,348$;

$p < 0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(81)} = -3,880$; $p < 0,001$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(572)} = 2,081$; $p < 0,05$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. İki değişken birlikte aile uyumu puanının %16'lık kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametre sabit tutulduğunda aile uyumu puanını bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,393 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,624 birim azaltmaktadır (Tablo 31).

Tablo 32. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p	
Yok	<i>Sabit (a)</i>	25,547	0,927		27,544	0,000	
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,423	0,049	-0,417	-8,683	0,000	
	Plana Tekrar Odaklanma	0,431	0,086	0,379	5,020	0,000	
	Düşünceye Odaklanma	-0,272	0,056	-0,233	-4,825	0,000	
	Bilişsel Farkındalık	0,176	0,058	0,159	3,010	0,003	
	Bilişsel Güven	-0,163	0,037	-0,162	-4,422	0,000	
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,213	0,066	-0,158	-3,219	0,001	
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,181	0,060	-0,147	-3,046	0,002	
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,244	0,085	0,213	2,873	0,004	
	Kontrol Edilemezlik	0,139	0,057	0,118	2,456	0,014	
	Kendini Suçlama	-0,127	0,063	-0,086	-2,018	0,044	
	$R^2 = 0,375$; $F_{(10,566)} = 33,996$; $p = 0,000$						
	Var	<i>Sabit (a)</i>	22,985	1,822		12,613	0,000
Bilişsel Güven		-0,332	0,087	-0,341	-3,839	0,000	
Plana Tekrar Odaklanma		0,488	0,126	0,430	3,856	0,000	
Düşünceye Odaklanma		-0,416	0,119	-0,357	-3,503	0,001	
Düşünceleri Kontrol İhtiyacı		-0,228	0,095	-0,231	-2,414	0,018	
Bakış Açısına Yerleştirmek		0,365	0,173	0,249	2,113	0,038	
$R = 0,340$; $F_{(5,78)} = 20,825$; $p = 0,006$							

Psikolojik rahatsızlık değişkeni için kendilik algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(10,566)}=33,996$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(566)}=27,544$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(566)}=-8,683$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(566)}=5,020$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(566)}=-4,825$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(566)}=3,010$; $p<0,01$), bilişsel güven ($t_{(566)}=-4,422$; $p<0,001$), pozitif tekrar odaklanma ($t_{(566)}=-3,219$; $p<0,001$), bakış açısına yerleştirmek ($t_{(566)}=-3,046$; $p<0,01$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(566)}=2,873$; $p<0,01$), kontrol edilemezlik ($t_{(566)}=2,456$; $p<0,01$) ve kendini suçlama ($t_{(566)}=-2,018$; $p<0,05$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. On değişken birlikte kendilik algısı puanının %38'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,431 birim, bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,176 birim, pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,244 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,139 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,423 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,272 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,163 birim, pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,213 birim, bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,181 birim ve kendini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,127 birim azaltmaktadır.

Psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,78)}=20,828$; $p<0,01$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(78)}=12,613$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(78)}=-3,839$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(78)}=3,856$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(78)}=-3,503$; $p<0,01$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(78)}=-2,414$; $p<0,05$) ve bakış açısına yerleştirmek ($t_{(78)}=2,113$; $p<0,05$) puanları kendilik algısı puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Beş değişken birlikte kendilik algısı puanının %34'lük kısmını açıklamaktadır. Bu

sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,488 birim ve bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,365 birim arttıracaktır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda kendilik algısı puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,332 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,416 birim ve düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,228 birim azaltmaktadır (Tablo 32).

Tablo 33. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	<i>Sabit (a)</i>	21,457	0,769		27,903	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,120	0,037	0,135	3,280	0,001
	Yıkım	-0,117	0,042	-0,115	-2,791	0,005
	Bilişsel Güven	-0,079	0,032	-0,101	-2,457	0,014
$R^2=0,041$; $F_{(3,573)}=8,256$; $p=0,000$						
Var	<i>Sabit (a)</i>	17,641	1,061		16,632	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,313	0,093	0,349	3,372	0,001
$R=0,349$; $F_{(1,82)}=11,367$; $p=0,001$						

Psikolojik rahatsızlık değişkeni için sosyal yeterlilik puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,573)}=8,256$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(573)}=27,903$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(573)}=3,280$; $p<0,01$), yıkım ($t_{(573)}=-2,791$; $p<0,01$) ve bilişsel güven ($t_{(573)}=-2,457$; $p<0,05$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %4'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,120 birim arttırırken yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,117 birim ve bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,079 birim azaltmaktadır.

Psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,82)}=11,367$; $p<0,01$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(82)}=16,632$; $p<0,001$). Kurulan plana tekrar odaklanma ($t_{(82)}=3,372$; $p<0,01$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Plana tekrar odaklanma puanı sosyal yeterlilik puanının %35'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre sosyal yeterlilik puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,313 birim arttırmaktadır (Tablo 33).

Tablo 34. Psikolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	<i>Sabit (a)</i>	27,429	1,134		24,189	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,307	0,073	0,242	4,232	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,287	0,059	-0,254	-4,857	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,277	0,073	0,224	3,797	0,000
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,227	0,082	-0,151	-2,779	0,006
	Kontrol Edilemezlik	-0,174	0,071	-0,132	-2,471	0,014
	$R^2=0,110$; $F_{(5,571)}=14,102$; $p=0,000$					
Var	<i>Sabit (a)</i>	19,940	1,841		10,829	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,461	0,138	0,345	3,329	0,001
$R=0,345$; $F_{(1,82)}=11,084$; $p=0,001$						

Psikolojik rahatsızlık değişkeni için sosyal kaynaklar puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Psikolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,571)}=14,102$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(571)}=24,189$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(571)}=4,232$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(571)}=-4,857$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(571)}=3,797$; $p<0,001$), pozitif tekrar odaklanma ($t_{(571)}=-$

2,779; $p<0,01$) ve kontrol edilemezlik ($t_{(571)}=-2,471$; $p<0,05$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Beş değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %11'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,307 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,277 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametrelerin sabit tutulması koşulunda sosyal kaynaklar puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,287 birim, pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,227 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,174 birim azaltmaktadır.

Psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(1,82)}=11,084$; $p<0,01$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(82)}=10,829$; $p<0,001$). Kurulan modelde pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(82)}=3,329$; $p<0,01$) puanı sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Pozitif yeniden gözden geçirme puanı sosyal kaynaklar puanının %34'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre sosyal kaynaklar puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,461 birim arttırmaktadır (Tablo 34).

Tablo 35. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Yapısal Stil Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	Sabit (a)	12,210	0,755		16,170	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,190	0,041	0,202	4,636	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,305	0,040	-0,378	-7,552	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,218	0,049	0,236	4,432	0,000
$R^2=0,175$; $F_{(3,535)}=37,856$; $p=0,000$						
Var	Sabit (a)	18,352	1,297		14,147	0,000
	Bilişsel Güven	-0,280	0,059	-0,403	-4,715	0,000
	Kabul Etme	-0,222	0,082	-0,233	-2,694	0,008
	Bilişsel Farkındalık	0,145	0,067	0,192	2,160	0,033
$R^2=0,214$; $F_{(3,118)}=10,739$; $p=0,000$						

Fizyolojik rahatsızlık değişkeni için yapısal stil puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Fizyolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,535)}=37,856$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(535)}=16,170$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(535)}=4,636$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(535)}=-7,552$; $p<0,001$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(535)}=4,432$; $p<0,001$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Üç değişken birlikte yapısal stil puanının %18'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,218 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,305 birim azaltmaktadır.

Fizyolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(3,118)}=10,739$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(118)}=14,147$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(118)}=-4,715$; $p<0,001$),

kabul etme ($t_{(118)}=-2,694$; $p<0,01$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(118)}=2,160$; $p<0,05$) puanları yapısal stili puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Üç değişken birlikte yapısal stil puanının %21'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda yapısal stil puanını bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,145 birim arttırırken bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,280 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,222 birim azaltmaktadır (Tablo 35).

Tablo 36. Fizyolojik Rahatsızlık Gelecek Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	Sabit (a)	16,419	0,707		23,210	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,271	0,034	-0,336	-8,016	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,242	0,072	0,257	3,364	0,001
	Düşünceye Odaklanma	-0,133	0,049	-0,137	-2,713	0,007
	Kabul Etme	-0,147	0,052	-0,129	-2,825	0,005
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,149	0,071	0,157	2,109	0,035
	$R^2=0,306$; $F_{(5,533)}=46,938$; $p=0,000$					
Var	Sabit (a)	19,326	1,213		15,931	0,000
	Bilişsel Güven	-0,268	0,057	-0,340	-4,706	0,000
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,430	0,069	0,475	6,257	0,000
	Kabul Etme	-0,368	0,087	-0,340	-4,245	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,168	0,060	-0,212	-2,814	0,006
	$R^2=0,472$; $F_{(4,117)}=26,134$; $p=0,000$					

Fizyolojik rahatsızlık değişkeni için gelecek algısı puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Fizyolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,533)}=46,938$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(533)}=23,210$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(533)}=-8,016$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(533)}=3,364$; $p<0,01$),

düşünceye odaklanma ($t_{(533)}=-2,713$; $p<0,01$), kabul etme ($t_{(533)}=-2,825$; $p<0,01$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(533)}=2,109$; $p<0,05$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Beş değişken birlikte gelecek algısı puanının %31'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,242 birim ve pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,149 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,271 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,133 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,147 birim azaltmaktadır.

Fizyolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,117)}=26,134$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(117)}=15,931$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(117)}=-4,706$; $p<0,001$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(117)}=6,257$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(117)}=-4,245$; $p<0,001$) ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(117)}=-2,814$; $p<0,01$) puanları gelecek algısı puanını yordamada istatistiksel olarak anlamlı parametrelerdir. Dört değişken birlikte gelecek algısı puanının %47'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre gelecek algısı puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,430 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda gelecek algısı puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,268 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,368 birim ve düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,168 birim azaltmaktadır (Tablo 36).

Tablo 37. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Aile Uyumu Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	Sabit (a)	25,319	1,104		22,930	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,237	0,046	-0,220	-5,116	0,000
	Bilişsel Güven	-0,176	0,048	-0,159	-3,683	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,132	0,051	0,105	2,568	0,011
R ² =0,112; F _(3,535) =22,457; p=0,000						
Var	Sabit (a)	24,070	1,891		12,728	0,000
	Diğerlerini Suçlama	-0,387	0,133	-0,271	-2,917	0,004
	Bakış Açısına Yerleştirmek	0,528	0,151	0,372	3,502	0,001
	Kabul Etme	-0,458	0,157	-0,295	-2,922	0,004
R ² =0,142; F _(3,118) =6,525; p=0,000						

Fizyolojik rahatsızlık değişkeni için aile uyumu puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Fizyolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (F_(3,535)=22,457; p<0,001). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t₍₅₃₅₎=22,930; p<0,001). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı (t₍₅₃₅₎=-5,116; p<0,001), bilişsel güven (t₍₅₃₅₎=-3,683; p<0,001) ve plana tekrar odaklanma (t₍₅₃₅₎=2,568; p<0,05) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte aile uyumu puanının %11'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,132 birim arttırırken düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,237 birim ve bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,176 birim azaltmaktadır.

Fizyolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür (F_(3,118)=6,525; p<0,001). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (t₍₁₁₈₎=12,728; p<0,001). Kurulan modelde diğerlerini suçlama (t₍₁₁₈₎=-2,917; p<0,01),

bakış açısına yerleştirmek ($t_{(118)}=3,502$; $p<0,01$) ve kabul etme ($t_{(118)}=-2,922$; $p<0,01$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Üç değişken birlikte aile uyumu puanının %14'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,528 birim arttırırken diğerlerini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,387 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,458 birim azaltmaktadır (Tablo 37).

Tablo 38. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Kendilik Algısı Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	<i>Sabit (a)</i>	25,393	0,929		27,321	0,000
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,434	0,047	-0,432	-9,292	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,520	0,085	0,444	6,148	0,000
	Düşünceye Odaklanma	-0,354	0,054	-0,292	-6,582	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,237	0,052	0,205	4,549	0,000
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,271	0,066	-0,193	-4,108	0,000
	Bilişsel Güven	-0,126	0,036	-0,122	-3,483	0,001
	Bakış Açısına Yerleştirmek	-0,190	0,060	-0,145	-3,139	0,002
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,229	0,084	0,193	2,738	0,006
	$R^2=0,441$; $F_{(8,530)}=52,173$; $p=0,000$					
Var	<i>Sabit (a)</i>	27,985	1,595		17,542	0,000
	Bilişsel Güven	-0,231	0,073	-0,243	-3,187	0,002
	Kabul Etme	-0,354	0,117	-0,271	-3,013	0,003
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,537	0,089	0,492	6,048	0,000
	Kendini Suçlama	-0,283	0,112	-0,213	-2,513	0,013
	Düşünceleri Kontrol İhtiyacı	-0,173	0,078	-0,182	-2,234	0,027
$R=0,416$; $F_{(5,116)}=16,549$; $p=0,000$						

Fizyolojik rahatsızlık değişkeni için aile uyumu puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Fizyolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz

sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(8,530)}=52,173$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(530)}=27,321$; $p<0,001$). Kurulan modelde düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(530)}=-9,292$; $p<0,001$), plana tekrar odaklanma ($t_{(530)}=6,148$; $p<0,001$), düşünceye odaklanma ($t_{(530)}=-6,582$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(530)}=4,549$; $p<0,001$), pozitif tekrar odaklanma ($t_{(530)}=-4,108$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(530)}=-3,483$; $p<0,01$), bakış açısına yerleştirmek ($t_{(530)}=-3,139$; $p<0,01$) ve pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(530)}=2,738$; $p<0,01$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Sekiz değişken birlikte aile uyumu puanının %44'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,520 birim, bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,237 birim ve pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,229 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,434 birim, düşünceye odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,354 birim, pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,271 birim, bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,126 birim ve bakış açısına yerleştirmek puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim azaltmaktadır.

Fizyolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,116)}=16,549$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(116)}=17,542$; $p<0,001$). Kurulan modelde bilişsel güven ($t_{(116)}=-3,187$; $p<0,01$), kabul etme ($t_{(116)}=-3,013$; $p<0,01$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(116)}=6,048$; $p<0,001$), kendini suçlama ($t_{(116)}=-2,513$; $p<0,05$) ve düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(116)}=-2,234$; $p<0,05$) puanları aile uyumu puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Beş değişken birlikte aile uyumu puanının %42'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,537 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda aile uyumu puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,231 birim, kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,354 birim, kendini

suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,283 birim ve düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,173 birim azaltmaktadır (Tablo 38).

Tablo 39. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Sosyal Yeterlilik Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	<i>Sabit (a)</i>	20,179	0,761		26,501	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,149	0,051	0,170	2,916	0,004
	Yıkım	-0,168	0,044	-0,171	-3,834	0,000
	Kabul Etme	0,135	0,052	0,128	2,623	0,009
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,118	0,059	-0,113	-1,992	0,047
$R^2=0,054$; $F_{(4,534)}=7,597$; $p=0,000$						
Var	<i>Sabit (a)</i>	20,970	1,408		14,896	0,000
	Pozitif Tekrar Odaklanma	0,359	0,082	0,372	4,357	0,000
	Bilişsel Güven	-0,178	0,056	-0,262	-3,175	0,002
	Kabul Etme	-0,268	0,093	-0,288	-2,892	0,005
	Kendini Suçlama	0,194	0,090	0,205	2,165	0,032
$R^2=0,230$; $F_{(4,117)}=8,713$; $p=0,000$						

Fizyolojik rahatsızlık değişkeni için sosyal yeterlilik puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Fizyolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,534)}=7,597$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(534)}=7,597$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(534)}=2,916$; $p<0,01$), yıkım ($t_{(534)}=-3,834$; $p<0,001$), kabul etme ($t_{(534)}=2,623$; $p<0,01$) ve pozitif tekrar odaklanma ($t_{(534)}=1,992$; $p<0,05$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dört değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %5'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,149 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,135 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametrelerin sabit tutulması koşulunda sosyal yeterlilik puanını yıkım puanındaki 1 birimlik artış 0,168

birim ve pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,118 birim azaltmaktadır.

Fizyolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(4,117)}=8,713$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(117)}=14,896$; $p<0,001$). Kurulan modelde pozitif tekrar odaklanma ($t_{(117)}=4,357$; $p<0,001$), bilişsel güven ($t_{(117)}=-3,175$; $p<0,01$), kabul etme ($t_{(117)}=-2,892$; $p<0,01$) ve kendini suçlama ($t_{(117)}=2,165$; $p<0,05$) puanları sosyal yeterlilik puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Dört değişken birlikte sosyal yeterlilik puanının %23'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,359 birim ve kendini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,194 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal yeterlilik puanını bilişsel güven puanındaki 1 birimlik artış 0,178 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,268 birim azaltmaktadır (Tablo 39).

Tablo 40. Fizyolojik Rahatsızlık Değişkenine Göre Sosyal Kaynaklar Puanı Yordayıcıları Olarak Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği Alt Boyut Puanlarının İncelenmesi

Kategori	Bağımsız değişkenler	B(b)	B'nin standart hatası	Beta	t	p
Yok	Sabit (a)	27,367	1,235		22,164	0,000
	Plana Tekrar Odaklanma	0,345	0,075	0,268	4,596	0,000
	Düşünceleri Kontrol	-0,209	0,062	-0,190	-3,381	0,001
	İhtiyacı					
	Pozitif Tekrar Odaklanma	-0,194	0,086	-0,126	-2,271	0,024
	Kontrol Edilemezlik	-0,220	0,074	-0,167	-2,978	0,003
	Bilişsel Farkındalık	0,190	0,076	0,150	2,481	0,013
$R^2=0,115$; $F_{(5,533)}=13,863$; $p=0,000$						
Var	Sabit (a)	26,103	1,884		13,853	0,000
	Diğerlerini Suçlama	-0,476	0,114	-0,347	-4,187	0,000
	Bilişsel Farkındalık	0,510	0,124	0,432	4,106	0,000
	Düşünceleri Kontrol	-0,237	0,113	-0,217	-2,090	0,039
	İhtiyacı					
	Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	0,403	0,114	0,324	3,542	0,001
	Kabul Etme	-0,392	0,134	-0,263	-2,933	0,004
$R=0,340$; $F_{(5,116)}=11,928$; $p=0,000$						

Fizyolojik rahatsızlık değişkeni için sosyal kaynaklar puanı yordayıcıları için Bilişsel Duygu Düzenleme ve Üst Biliş Ölçeği alt boyut puanları bağımsız değişken olarak analiz edilmiştir. Fizyolojik rahatsızlığı olmayan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,533)}=13,863$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(533)}=22,164$; $p<0,001$). Kurulan modelde plana tekrar odaklanma ($t_{(533)}=4,596$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(533)}=-3,381$; $p<0,01$), pozitif tekrar odaklanma ($t_{(533)}=-2,271$; $p<0,05$), kontrol edilemezlik ($t_{(533)}=-2,978$; $p<0,01$) ve bilişsel farkındalık ($t_{(533)}=2,481$; $p<0,05$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Beş değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %12'lik kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını plana tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,345 birim ve bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,190 birim arttırmaktadır.

Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,209 birim, pozitif tekrar odaklanma puanındaki 1 birimlik artış 0,194 birim ve kontrol edilemezlik puanındaki 1 birimlik artış 0,220 birim azaltmaktadır.

Fizyolojik rahatsızlığı olan katılımcılar için yapılan analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ($F_{(5,116)}=11,928$; $p<0,001$). Model için sabit parametre değeri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($t_{(116)}=13,853$; $p<0,001$). Kurulan modelde diğerlerini suçlama ($t_{(116)}=-4,187$; $p<0,001$), bilişsel farkındalık ($t_{(116)}=4,106$; $p<0,001$), düşünceleri kontrol ihtiyacı ($t_{(116)}=-2,090$; $p<0,05$), pozitif yeniden gözden geçirme ($t_{(116)}=3,542$; $p<0,01$) ve kabul etme ($t_{(116)}=-2,933$; $p<0,01$) puanları sosyal kaynaklar puanını anlamlı şekilde yordamaktadır. Beş değişken birlikte sosyal kaynaklar puanının %34'lük kısmını açıklamaktadır. Bu sonuca göre diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını bilişsel farkındalık puanındaki 1 birimlik artış 0,510 birim ve pozitif yeniden gözden geçirme puanındaki 1 birimlik artış 0,403 birim arttırmaktadır. Bunun yanında diğer parametreler sabit tutulduğunda sosyal kaynaklar puanını diğerlerini suçlama puanındaki 1 birimlik artış 0,476 birim, düşünceleri kontrol ihtiyacı puanındaki 1 birimlik artış 0,237 birim ve kabul etme puanındaki 1 birimlik artış 0,392 birim azaltmaktadır (Tablo 40).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3.TARTIŞMA

Psikolojik sağlamlık, yıkıcı ve zorlayıcı yaşam deneyimlerinden toparlanarak ve güçlenerek çıkabilmeyi ifade etmektedir. Psikolojik olarak sağlam bireyler yaşadıkları stresli ve acı veren olaylarda kendilerine keder, yas, öfke, şaşkınlık gibi duyguları yaşama izni verirler ancak bu duyguların sabit ve kalıcı hale gelmesine müsaade etmezler. Kısaca ifade etmek gerekirse psikolojik sağlamlık, bireylerin yaşadıkları olumsuz ve yıkıcı durumlardan sonra psikopatoloji geliştirmemeleri ve koruyucu faktörlerin risk faktörlerine baskın gelerek kişileri daha güçlü kılması olarak tanımlanabilir.

Bu araştırmada, depresif bozukluk, travma sonrası stres bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk ve anksiyete bozuklukları gibi patolojileri etkilediği bilinen (Corcoran ve Segal, 2008; Wells, 2011) üstbilişler alt boyutlarının yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkilerinin incelenmesi, aynı zamanda depresyon, kaygı bozuklukları, yeme bozuklukları, madde bağımlılığı gibi patolojilerle ilişkisi belirtilen (Martin ve Dahlen, 2005; Garnefski ve Kraaij, 2007; Polivy ve Herman, 2002; Estevez ve ark., 2017) bilişsel duygu düzenleme becerilerinin uyumsuz stratejiler olarak bilinen alt boyutlarının (düşünceye odaklanma (ruminasyon) felaketleştirme (yıkım), kendini suçlama, diğerlerini suçlama,) yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkilerinin belirlenmesi, bununla birlikte psikolojik sağlamlığı arttırarak psikopatoloji geliştirmeyi önlediği düşünülen ve ruhsal bozukluklar için koruyucu faktör olarak kabul edilen (Gross, 1998; Aldoa ve ark., 2010; Goldin, McRae, Rame ve Gross, 2007; Aldao ve Nolen-Hoeksama, 2012) bilişsel duygu düzenleme becerilerinin uyumlu stratejiler olarak tanımlanan alt boyutlarının da (kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif

yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme) yetişkin bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Yordayıcı çalışmaların yanı sıra cinsiyet, yaş, medeni durum gibi sosyo-demografik değişkenler, psikolojik rahatsızlık ve kronik bir fiziksel rahatsızlık olup olmama durumuna göre alınan sonuçlardaki farklılıklar incelenmiştir.

Öncelikle, sosyodemografik değişkenlerin sayısı ve yüzde dağılımları verilerek başlanan çalışmada bağımlı değişken olarak Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği alt boyut puanları kullanılmış, bağımsız değişken olarak Üstbilişsel İnançlar alt boyutları ve Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği alt boyutlarının betimleyici istatistik tabloları verilmiştir. Kullanılan tüm ölçeklerin güvenirlik analizleri yapılarak Cronbach Alfa değerlerinin çalışma için yeterli olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile ilişkilerinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Daha sonra sosyodemografik değişkenlere göre psikolojik sağlamlığın tüm alt boyutlarının yordanmasında bağımsız değişken olarak araştırmada yer alan üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenlemeyle ilgili farklılıkların belirlenmesi için ayrı ayrı regresyon analizleri yapılmıştır.

Üstbilişsel inançlar alt boyutlarından olan Düşünceleri Kontrol İhtiyacı alt boyutunun genel örneklem ve sosyodemografik değişkenler farketmeksizin tüm gruplarda negatif yönde etkili olduğu, bir diğer alt boyut olan Bilişsel Güven Eksikliği'nin ise genel örneklem ve evli grup hariç tüm sosyodemografik gruplarda psikolojik sağlamlığın Yapısal Stil, Gelecek Algısı, Aile Uyumu, Kendilik Algısı, Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Kaynaklar gibi tüm alt boyutlarını negatif yönde etkilediği saptanmıştır. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı bireylerin düşüncelerinden kaynaklı sonuçlarla ilgili korku duyması ve bu düşüncelerin bastırılması gerektiğine olan inancını temsil etmektedir. Bilişsel Güven Eksikliği ise kişinin bildiklerinden ne kadar emin olup olmadığıyla ilgilidir. Bilişsel duygu düzenleme alt boyutlarından olan Plana Tekrar Odaklanma'nın da genel örneklem ve sosyodemografik değişkenlerden fizyolojik rahatsızlığı olan grup hariç tüm gruplarda psikolojik sağlamlığın tüm alt boyutlarını pozitif yönde etkilediği görülmüştür. Plana Tekrar Odaklanma bireylerin kendi tecrübelerinden yararlanarak negatif durumlar karşısında nasıl davranacaklarını planlamaları ve durumun üstesinden gelmeleri anlamına gelmektedir.

Tüm örneklem sonuçlarına bakıldığında bağımsız değişkenler olan üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin bağımlı değişken olan psikolojik sağlamlığın alt boyutlarından olan Yapısal Stil'i %16, Gelecek Algısı'nı %32, Aile Uyumunu %11, Kendilik Algısı'nı %41, Sosyal Yeterlilik'i %4 ve Sosyal Kaynakları %12 yordadığı görülmüştür.

Cinsiyet açısından çalışma sonuçlarını değerlendirdiğimizde erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından kadınlardan daha fazla etkilendiği görülmüştür. Yapılan literatür taramasında çalışmada kullanılan ölçekler ve uygulanan yöntemlerle bire bir yapılmış çalışmalara rastlanılmamıştır. Ancak cinsiyet farklılığı açısından psikolojik sağlamlılığı karşılaştıran çalışmalar incelendiğinde tartışmalı sonuçların olduğu görülmüştür. Kadınların erkeklerden psikolojik olarak daha sağlam olduğunu ifade eden çalışma sonuçları (Garmezy, 1993; Kumpfer, 1999; Luthar, 1999; McGloin ve Widom, 2001; Grotberg, 2001; Davidson ve ark., 2005; Gizir, 2007) bu farklılığı kadınların daha yoğun bir bağlılık duygusuna, yaşam üzerinde daha fazla kontrol hissine ve sorumluluğa sahip olmaları ile açıklamaktadırlar. Luthar (1999) erkeklerin kadınlara oranla aile problemlerine ve toplumsal etkilere karşı daha fazla davranışsal tepki (öfke, saldırganlık) verdiklerini ifade etmektedir. Bu durum erkeklerin davranışsal problemler geliştirmek açısından yüksek risk taşımalarına sebep olmakla birlikte psikolojik sağlamlıklarının kadınlara oranla daha düşük olmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Çalışmada dikkat çeken sonuçlardan biri de uyumsuz duygu düzenleme becerilerinden biri olan Düşünceye Odaklanma'nın (ruminasyon) belirgin şekilde erkeklerde kadınlara kıyasla daha fazla negatif yönde etkili olduğudur. Diğer taraftan erkeklerin kadınlardan psikolojik olarak daha sağlam olduğunu bildiren çalışmalar da bulunmaktadır (Wasonga, 2002; Campbell-Sills ve ark., 2009; Stein, Campbell-Sills, ve Gelernter, 2009). Bu çalışmaları yapan araştırmacılar erkeklerin karşılaştıkları stresli ve olumsuz yaşam olayları karşısında duygularını içe atmak yerine dışa yönlendirmelerinin, kadınların ise tam tersine duygularını daha çaresiz ve pasif şekilde (ağlayarak) dışa vurmalarının farklılığın nedeni olabileceğini öne sürmektedirler (Eisenberg, Spinrad ve Smith, 2004). Ayrıca kadınlar ve erkekler arasında psikolojik sağlamlık açısından fark olmadığını söyleyen çalışmalar da

bulunmaktadır (Özcan, 2005; Dayıoğlu, 2008; Terzi, 2008a). Bu çalışmaların önemli bir kısmı genelde küçük ve homojen gruplarda yapılmış ve çoğunlukla erkek katılımcı sayısının kadın katılımcı sayısına kıyasla daha az olduğu çalışmalardır. Genel olarak sonuçlardaki tutarsızlıklar katılımcılardaki farklılıklar, kültürel ve çevresel faktörler ve kadın ve erkeklerin farklı yapılara sahip olmaları, toplum içerisinde farklı sorumluluklarının olması ve farklı stresörlere maruz kalmalarıyla açıklanabilir.

Psikolojik sağlamlığı yordamada yaş değişkeninin etkisi incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutları ve üstbilişsel inançlar alt boyutlarının her yaş grubunda anlamlı düzeyde etkiye sahip olduğu ancak yaş grupları arasında etki yüzdesi bakımından belirgin bir farkın olmadığı gözlenmiştir. Yapılan alanyazın incelemesinde bire bir yapılan çalışmalara rastlayamasak da yaş grupları arasında psikolojik sağlamlık açısından belirgin fark olmadığını ifade eden benzer çalışmalara rastlamak mümkündür (Soysal, 2016; Bektaş ve Özben, 2016; Özkapu, 2019; Yüksel, 2020). Elde edilen bu sonuç, insanların yaş aldıkça deneyimlerinin arttığını ve deneyimin de psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif etkisi olduğunu ifade eden çalışmalarla (Campbell-Sills, Forde ve Stein, 2009; Gillespie, Chaboyer ve Wallis, 2009) ve yaşın ilerlemesiyle psikolojik sağlamlık arasında negatif ilişki olduğunu, bu ters yönlü ilişkinin yaşlanmaya bağlı kronik hastalıkların artmasına ve yaşamsal problemlere karşı toleransın azalmasına bağlı olduğunu ifade eden çalışma sonuçlarıyla (Beutel ve ark., 2009; Lamond ve ark., 2008) örtüşmemektedir.

Çalışma sonuçlarına medeni durum açısından baktığımızda üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı etkileme yüzdelerinin bekar/boşanmış grupta evli gruba kıyasla Yapısal Stil, Gelecek Algısı ve Kendilik Algısı alt boyutlarında daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Sosyal Yeterlilik ve Sosyal Kaynaklar alt boyutunda ise etki evli grupta daha fazladır. Evli bireylerin kendi sosyal çevrelerinin yanı sıra eşleri dolayısıyla yeni bir aile ve sosyal çevreyle de iç içe geçmelerinin sosyal anlamda bekar bireylere karşı avantajlı duruma olmalarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Üstbilişler alt boyutlarından olan Bilişsel Güven Eksikliği'nin ise bekar grupta belirgin negatif yordayıcı olduğu görülmüştür. Bilişsel Güven Eksikliği; bireylerin bilgiyi hafızalarında tutabilme ve hatırlama becerilerine yönelik güven eksikliğini temsil etmektedir. Bilişsel duygu düzenleme becerilerinin

alt boyutlarından olan Plana Tekrar Odaklanma ve Bakış Açısına Yerleştirme'nin de bekar grupta anlamlı pozitif yordayıcılar olduğu tespit edilmiştir. Plana Tekrar Odaklanma; olumsuz yaşam deneyimleri durumunda daha önceki tecrübeleri kullanılarak neler yapılması gerektiğine ya da nasıl önlemler alınabileceğine dair düşünmeyi temsil etmektedir. Bakış açısına yerleştirmek ise; yaşanan olumsuz olayın ciddiyetini hafifletmek ve önemini azaltmak için karşılaşılan olayı daha önceki deneyimlerle kıyaslamak anlamına gelmektedir. Evliliğin yaşam doyumunun önemli bir belirleyicisi olduğu bilinirken (Williams, 2003), evlilikten doyum alabilmenin kriterlerinden birinin de problem çözme becerileri olduğu ifade edilmektedir (Güven, 2005). Dolayısıyla evli bireylerin duygu düzenleme ve problem çözme becerileri arttıkça yaşam doyumlarının artacağı ve bunun da psikolojik olarak daha sağlam bireyler olmalarına aracılık edeceği düşünülmektedir. Çalışmanın dikkat çeken sonuçlarından biri de evli grupta Düşünceleri Kontrol İhtiyacı ve Yıkım'ın (felaketleştirme) belirgin negatif yordayıcılar olarak yer almasıdır. Düşünceleri Kontrol İhtiyacı; sahip olunan negatif düşünceler sebebiyle oluşabilecek sonuçlardan tedirgin olmak anlamına gelirken, Yıkım (felaketleştirme); uyarılara abartılmış şekilde negatif yönüyle odaklanmayı temsil etmektedir.

Psikolojik rahatsızlık olup olmama durumuna göre çalışma sonuçları incelendiğinde özellikle psikolojik rahatsızlığı olan grupta psikolojik sağlamlığın tüm alt boyutlarının bilişsel duygu düzenleme becerileri ve üstbilişsel inançlardan anlamlı şekilde etkilendiği görülmüştür. İlgili literatür incelendiğinde psikolojik rahatsızlığı olan kişilerin risk grubunda kabul edildikleri ve psikolojik sağlamlıklarının daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Baek ve ark., 2010; Pietrzak ve ark., 2010; Norman, Cissell, Means-Christensen ve Stein, 2006). Çalışma sonuçlarının üstbilişsel inançlar ve uyumsuz duygu düzenleme becerilerinin depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi patolojilerle ilişkili olduğunu belirten çalışmalarla (Corcoran ve Segal, 2008; Wells, 2011; Martin ve Dahlen, 2005; Garnefski ve Kraaij, 2007; Polivy ve Herman, 2002; Estevez ve ark., 2017) psikolojik sağlamlığı etkileme konusunda uyumlu olduğu görülmüştür. Psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin üstbilişleri ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini kullanmaları psikolojik sağlamlıklarının zayıflamasına, psikolojik sağlamlıklarının zayıflaması da bahsi geçen stratejileri daha

yoğun kullanmalarına ve uyumlu duygu düzenleme becerilerini kullanmakta zorlanmalarına sebep olacağı düşünülmektedir. Çalışma sonuçlarına bakılarak psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin psikoterapi süreçlerinde üstbilişler ve uyumsuz duygu düzenleme stratejilerini ne sıklıkta kullandıklarına dikkat çekilerek farkındalık oluşturulması ve uyumlu duygu düzenleme stratejilerinin kullanımının artırılmasına yönelik çalışmaların yapılmasının hem psikolojik sağlık düzeylerinin artmasına hem de yaşadıkları psikolojik rahatsızlıkların etkilerinin azaltılmasına neden olacağı düşünülmektedir.

Fizyolojik rahatsızlık olup olmama durumuna göre çalışma sonuçlarını incelediğimizde kronik bir fizyolojik rahatsızlığı olan grupta üstbilişler ve uyumsuz duygu düzenleme becerilerinin fizyolojik rahatsızlığı olmayan gruba oranla psikolojik sağlamlığı daha fazla negatif yönde etkilediği görülmüştür. İlgili literatüre bakıldığında fiziksel sağlık ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğunu ifade eden çeşitli çalışmalar (Felten, 2000; Wagnild, 2003; Adams, Sanders ve Auth, 2004; Hardy, Concato ve Gill, 2004; Hinck, 2004; Montross ve ark., 2006) mevcuttur. Bu çalışmalar genel olarak fiziksel sağlığı yerinde olan kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Fiziksel rahatsızlıkları risk faktörü olarak kabul ettiğimizde (McCubbin ve ark., 2002; Nakashima ve Canda, 2005) fizyolojik hastalıkları olan grubun üstbilişler ve uyumsuz duygu düzenleme becerilerinden etkilenme yüzdelerinin fiziksel rahatsızlığı olmayan gruba göre daha fazla olması beklenen bir sonuç olarak değerlendirilebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikolojik sağlamlık bireyleri zorlu yaşam olaylarına karşı ayakta tutan ve psikopatoloji geliştirmelerini önleyen önemli bir koruyucu faktördür. Bu açıdan değerlendirildiğinde psikolojik sağlamlığı etkileyen faktörlerin incelenmesi önem arz etmektedir.

Yapılan çalışmada üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri alt boyutlarının neredeyse tamamının, ağırlıklı olarak ise Bilişsel Güven Eksikliği, Düşünceleri Kontrol İhtiyacı, Düşünceye Odaklanma (Ruminasyon) ve Plana Tekrar Odaklanma'nın psikolojik dayanıklılığın tüm alt boyutlarında anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür. Tüm örneklem sonucuna bakıldığında ise en büyük etki yüzdesinin Gelecek Algısı ve Kendilik Algısı alt boyutlarında yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Sosyodemografik değişkenler açısından incelendiğinde ise, üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı yordamada kadınlara kıyasla erkeklerde, evlilere kıyasla bekar/boşanmış grupta, psikolojik rahatsızlığı olmayan gruba kıyasla psikolojik rahatsızlığı olan grupta ve fizyolojik rahatsızlığı olmayan gruba kıyasla fizyolojik rahatsızlığı olan grupta daha etkili oldukları gözlenmiştir. Yaş gruplarında önemli etkiler görülmekle birlikte yaş grupları arasında belirgin bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu durumda, üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ile ilgili yapılacak çalışmaların bireylerin psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkili olacağı ve psikopatoloji geliştirmelerinin önüne geçmek ya da var olan psikopatolojilerin etkisini azaltmak açısından önemli olduğu düşünölmektedir.

Alanyazında ayrı ayrı olarak, psikolojik sağlamlık, üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Ancak bu çalışmada üstbilişsel inançlar ve bilişsel duygu düzenleme becerileri tüm alt boyutlarının sosyodemografik özellikler de göz önünde bulundurularak psikolojik sağlamlığın her bir alt boyutu üzerindeki etkileri incelenmiştir. Kullanılan her bir ölçeğin tüm alt boyutlarının incelenmiş olması açısından çok boyutlu bir çalışma olarak literatürdeki diğer çalışmalardan ayrılmaktadır. Çok boyutlu yapılan bu çalışmanın hangi alt

boyutların hangi değişkenler üzerinde daha anlamlı etkiye sahip olduğunu göstermesi açısından gelecekte yapılması planlanan çalışmalar için faydalı bir kaynak olacağı düşünülmektedir.

Çalışma Covid-19 salgını dönemine denk geldiği için örneklemin bir kısmına yüz yüze bir kısmına ise online anket yöntemi ile ulaşılabilmektedir. Aynı zamanda çalışmamızda psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıkların olup olmadığı sorulmuş eğer var ise bunların neler olduğunun belirtilmesi istenmiş ancak yeterli sayıya ulaşamadığı için sonuçlar hastalık gruplarına göre değil genel bir çıkarım üzerinden değerlendirilmiştir. Bu durumların çalışmanın sınırlılıkları olarak görülmesi ve yapılması planlanan çalışmalarda çalışmanın tümüyle yüz yüze yapılması, her bir rahatsızlık grubunun ayrı ayrı sorularak değerlendirilmesi ve gruplandırılarak çalışılması önerilebilir. Aynı zamanda çalışmamız genel olarak yetişkin bireyler üzerinde yapılmış olup gelecek çalışmaların psikolojik sağlık açısından belirgin risk grupları özelinde yapılması tavsiye edilebilir.

KAYNAKÇA

- Abu Bakar, A., Jamaluddin, S., Symaco, L., & Darusalam, G.** (2010). Resiliency among secondary school students in Malaysia: Assessment measurement model. *The International Journal of Educational and Psychological Assessment*, 4, 68-76.
- Adams, K.B., Sanders, S., & Auth, E.A.** (2004). Loneliness and depression in independent living retirement communities: Risk and resilience factors. *Aging and Mental Health*, 8(6), 475-485.
- Agabi, C. E., & Wilson, J. P.** (2005). Trauma, PTSD, and Resilience. *Trauma, Violence, and Abuse*, 6(3), 195-216.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S.** (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S.** (2012). The influence of context on the implementation of adaptive emotion regulation strategies. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 493-501.
- Armstrong, M. E., Birnie-Lefcovitch, S., & Ungar, M. T.** (2005). Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: what we know? *Journal of Child and Family Studies*, 14 (2), 269-281.
- Arnold, M. B.** (1960). *Emotion and Personality* (2 vols.). New York: Colombia University.
- Baek, H.-S., Lee, K.-U., Joo, E.-J., Lee, M.-Y., & Choi, K.-S.** (2010). Reliability and validity of the Korean version of the Connor-Davidson Resilience Scale. *Psychiatry Investigation*, 7, 109-115.
- Baker, L., & Brown, A. L.** (1984). Metacognitive skills and reading. *Handbook of Reading Research*, (s.353-394). New York: Longman.

- Baldwin, A.L.** (1993). Contextual risk and resiliency during late adolescence. *Development and Psychopathology*, (1993), pp. 741-761.
- Baran, Z.** (2011). Genç, sağlıklı yaşlı ve Alzheimer tipi demanslı grupların duygusal bellek performansları açısından karşılaştırılması. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Barrett, L. & Russell, J.** (1999). The structure of current affect: Controversies and emerging consensus. *Current Directions in Psychological Science*, 8 (1), 10-14.
- Benard, B.** (1991). Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school and community. *Northwest Regional Educational Laboratory*, Portland, 1991.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S., & Braehler, E.** (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *The Journal of North American Menopause Society*, 16, 1132-1138.
- Bitsika, V, Sharpley, C. F., & Peters, K.** (2010). How is resilience associated with anxiety and depression? Analyses of factor score interactions within a homogeneous sample. *German Journal of Psychiatry*, 13, 9-16.
- Block, J., & Cremen, A.** (1996). IQ and ego resiliency: Conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 349-361.
- Bradley, R. H., Whiteside, L, Munford, D. J., Casey, P. H., Kelleher, K. J., & Pope, S. K.** (1994). Early indications of Resilience and their relation to experiences in the home environments of low birthweight, premature children living in poverty. *Child Development*, 65(2), 346-360.
- Brinol, P., & Demarre, K.G.** (2012). Social metacognition. New York: Taylor & Francis.
- Brooks, R., & Goldstein, S.** (2003). The power of resilience: Achieving balance, confidence and personal strength in your life, 1. Baskı, New York: The McGraw Hill.

- Brown, A.** (1987). Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms. *Metacognition, motivation, and understanding.* (s.65-116). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Brown, A. L.** (1980). Metacognitive development and reading. *Theoretical issues in reading comprehension.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B.** (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Campbell-Sills, L., Forde, D. R., & Stein, M. B.** (2009). Demographic and childhood environmental predictors of resilience in a community sample. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 1007-1012.
- Campos, J.J., Campos, R. G., & Barrett, K. C.** (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25, 394-402.
- Carlson, D. J.** (2001). Development and validation of a college Resilience questionnaire. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Nebraska, Nebraska.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Weintraub, J.K.** (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Chung, H.** (2008). Resilience and character strenghts among college student. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Arizona, Arizona.
- Cole, P.M., Michel, M. K., & Teti, L. O.** (1994). The Development of emotion regulation and dysregulation: A Clinical Perspective. N. A. Fox (Ed.). *Monographs of the Society for Research in Child Development* (73-100). Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Davidson, J. R. T., Payne, V. M., Connor, K. M., Foa, E. B., Rothbaum, B. O., Hertzberg, M. A., & Weisler, R. H.** (2005). Trauma, resilience and

saliostasis: Effects of treatment in post-traumatic stress disorder. *International Clinical Psychopharmacology*, 20, 43–48.

Dayioğlu, B. (2008). Resilience in university entrance examination applicants: The role of learned resourcefulness, perceived support, and gender. Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

DeMarree, K. G., & Morrison, K. R. (2012). What do I think about who I am? Metacognition and the self-concept. *Social metacognition* (s. 103–119). New York, NY: Psychology Press.

Dwyer, M. C. (2000). An exploration of resiliency amongst college students: Investigating the relationship amongst a measure of Resilience, life stressors, social sources, and overall adjustment to college during the first year. Yüksek Lisans Tezi, Truman State University, Truman.

Efklides, A. (2006). Metacognition and affect: What can metacognitive experiences tell us about the learning process? *Educational Research Review*, 1(1), 3-14.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6, 169-200.

Felten, B. (2000). Resilience in a multicultural sample of community-dwelling women older than age 85. *Clinical Nursing Research*, 9(2), 102-123.

Fisher, P., & Wells, A. (2009). Metacognitive therapy: distinctive features. East Sussex, New York: Routledge

Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive– developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906.

Floyd, C. (1996). Achieving despite the odds: A study of resilience among a group of Africa American high school seniors. *The Journal of Negro Education*, 65 (2), 181-189.

Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Emmanuel Miller memorial lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35, 231-257.

- Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O.** (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14(1), 29-42, 14.
- Garmezy, N.** (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist*, 34(4), 416-430.
- Garmezy, N.** (1993). Children in poverty: Resiliency despite risk. *Psychiatry*, 56(1), 127-136.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P.** (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garner, R., & Alexander, P. A.** (1989). Metacognition: Answered and unanswered questions. *Educational psychologist*, 24(2), 143-158.
- Gillespie, B. M., Chaboyer, W., & Wallis, M.** (2009). The influence of personal characteristics on the resilience of operating room nurses: A predictor study. *International Journal of Nursing Studies*, 46, 968-976.
- Gizir, C.A.** (2004). Akademik Sağlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gizir, C.A.** (2007), Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 28(3), 114-126.
- Gökmen, D.** (2009). Kadın Sığınma Evi'nde Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar ile Eşiyle Birlikte Yaşayan Şiddet Görmüş Kadınlar Arasındaki Psikolojik Dayanıklılık ve Bağlanma Durumlarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji İnsan Bilimleri ve Felsefe, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı.
- Gratz, K. L., & Roemer, L.** (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial

validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology & Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.

Greene, R and Conrad, A. P. (2002). Basic Assumptions and terms. (Ed: R. Greene). Resiliency: An integrated approach to practice. *Policy, and Research*. (pp.29-62). Washington, DC: NASW Press.

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), 271-299.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Current Psychophysiology*, 39, 281-291.

Gross, J. J., John, & O. P. (2003). Individual differences in two emotional regulation processes: Implications for affect, relationships and well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85 (2), 348-362.

Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds), Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health (p.p. 13-15). Washington, DC: *American Psychological Association*.

Gross, J.J. & Thompson, R. A. (2007) Emotion regulation: Conceptual foundations. Gross, James J. (Ed). (2007). Handbook of emotion regulation, (pp. 3-24). New York, NY, US: *Guilford Press*, xvii, 654 pp.

Hardy, S.E., Concato, J., & Gill, T.M. (2004). Resilience of community-dwelling older persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, 52(2), 257-262.

Hetherington, E. M. & Elmore, A. M. (2003). Risk and resilience in children coping with their parents' divorce and remarriage. In S. S. Luthar (Ed.). Resilience and vulnerabilities: Adaptation in the context of childhood adversities. New York: *Cambridge University Press*.

Hinck, S. (2004). The lived experience of oldest-old rural adults. *Qualitative Health Research*, 14(6), 779-791.

Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2, 260-280.

- Izard, C. E.** (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25.
- Kandel, E, Mednick, S. A., Kirkegaard-Sorensen, L., Hutchings, B, Knop, J, Rosenberg, R. and Schulsinger, F.** (1988). IQ as a protective factor for subjects at high risk for antisocial behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 224-226.
- Kaplan, H. B.** (1999). Toward an understanding of resilience: A critical review of definitions and models. *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, pp. 17-83.
- Kaplan, H.B.** (2005). Understanding the concept of resilience. Goldstein, Sam ve Brooks, Robert B. (Eds.), *Handbook Resilience in Children*, 1. Baskı (39- 49), New York: Springer.
- Kararmak, Ö.** (2006). Psikolojik sağamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26, 129-139.
- Kararmak, Ö.** (2007a). Deprem yaşamış bireylerde psikolojik sağamlığa etki eden kişisel faktörlerin incelenmesi: Bir model test etme çalışması. Doktora Tezi. Orta Dogu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Kararmak, Ö.** (2007b). Connor-Davidson psikolojik sağamlık ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği: Travma örnekleminde doğrulayıcı faktör analizi. IX. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Kitapçığı*.
- Karakelle, S., & Saraç, S.** (2010). Üst biliş hakkında bir gözden geçirme: Üstbiliş çalışmaları mı yoksa üst bilişsel yaklaşım mı? *Türk Psikoloji Yazıları*.
- Kidd, S., & Shahari, G.** (2008). Resilience in homeless youth: the key role of selfesteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 8(2), 163-172.
- Kirby, L.D., & Fraser, M. W.** (1997). Risk and resilience in childhood. In M. DC: *NASW Press*.
- Kitano, M. K., & Lewis, R.B.** (2005). Resilience and coping: Implications for gifted children and youth at risk. *Roeper Review*, pp. 200-205.

- Kumpfer, K. L.** (1999). Factors and processes contributing to resilience: The resilience framework. In M. D Glantz ve J. L. (Eds), *Resilience & Development Positive Life Adaptations* (S.179-224). New York: Kluwer Academic/Plenium Publishers.
- Lamond, A. J., Depp, C. A., Allison, M., Langer, R., Reichstadt, J., Moore, D. J., Jeste, D. V.** (2008). Measurement and predictors of resilience among community-dwelling older women. *Journal of Psychiatric Research*, 43, 148-154.
- Lazarus, R. S.** (1991). Emotion and adaptation. New York. *Oxford University Press*.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J.** (2007). Selfcompassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Personality and Individual Differences*, 92 (5), 887-904.
- Lifton, R. J.** (1993). The protean self: Human resilience in an age of transformation. New York: *Basic Books*.
- Luthar, S., & Cushing, G.** (1999).Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview. In M.D. Glantz& J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Luthar, S, Cicchetti, D., & Becker, B.** (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543- 562.
- Luthar, S.** (1999). Poverty and children's adjustment. New-bury Park, CA: Sage.
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R.** (1997). Fostering Resiliency in Underserved Youth Through Physical Activity. *Quest*, pp. 34-49.
- Masten, A. S.,Best, K., & Garmezy, N.** (1990). Resilience and development: contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, pp. 425-444.
- Masten, A. S., Garmezy, N., Tellegen, A., Pellegrini, D.S., Larkin, K., & Larsen, A.** (1988). Competenceand stres in school children: The moderating effects of

individual and family qualities. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 29, 745-764.

Masten, A.S., & Coastworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*. Volume 53, Issue 2, p. 205-220.

Masten, A.S., & Reed, M.G. (2002). Resilience in development. Edited by: Snyder, C.R. and Lopez, S. J.). *The Handbook of Positive Psychology* (Pp. 74-88). Oxford University.

McCubbin, M., Balling, K., Possin, P., Friedrich, S., & Bryne, B. (2002). Family resiliency in childhood cancer. *Family Relations*, 51, 103-111.

McGloin, J. M., & Widom, C. S. (2001). Resilience among abused and neglected children grown up. *Development and Psychopathology*, 13, 1021-1038.

Metcalfe, J. & Shimamura, A.P. (1996). Metacognition. Cambridge, MA: MIT Press.

Montross, L.P., Depp, C., Daly, J., Reichstadt, J., Golshan, S., Moore, D., Sitzer, D., & Jeste, D.V. (2006). Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14(1), 42-51.

Myers, L. B., & Derakshan, N. (2004). To forget or not to forget: what do repressors forget and when they forget? *Cognition and Emotion*, 18, 495-511.

Nakashima, M. & Canda, E. R. (2005). Positive dying and resiliency in later life: A qualitative study. *Journal of Aging Studies*, 19(1), 109-125.

Nelson T.O & Narens, L. (1990) Metamemory: A theoretical framework and new findings. *The psychology of learning and motivation: Advances in research and theory*. (s.125-173). New York: *Academic Press*.

Nelson, T. O., & Narens, L. (1996). Why investigate metacognition J. Metcalfe ve A. P. Shimamura, (Ed.), *Metacognition* (1-25). USA: MIT Press.

- Nelson, T. O., Stuart, R. B., Howard, C., & Crowley, M.** (1999). Metacognition and clinical psychology: A preliminary framework for research and practice. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 73-79.
- Nolen-Hoeksema, S., Parker, L. E. ve Larson, J.** (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 92-104.
- Norman, S. B., Cissell, S. H., Means-Christensen, A. J., & Stein, M. B.** (2006). Development and validation of an Overall Anxiety Severity and Impairment Scale (OASIS). *Depression and Anxiety*, 23, 245-249.
- Oatley, K., Johnson-Laird, P. N.** (1987). Towards a cognitive theory of emotions. *Cognition and Emotion*, 1, 29-50.
- Öğülmüş, S.** (2001). Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık. *I. Ulusal Çocuk ve Suç Sempozyumu* (29-30 Mart 2001).
- Özcan, B.** (2005). Anne-babaları boşanmış ve anne-babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2005.
- Özsoy, G.** (2008). Üstbiliş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(4), 713-740.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Morgan, C. A., & Southwick, S. M.** (2010). Psychosocial buffers of traumatic stress, depressive symptoms, and psychosocial difficulties in veterans of Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom: The role of resilience, unit support, and postdeployment social support. *Journal of Affective Disorders*, 120, 188-192.
- Pintrich, P. R., Wolters, C. A., & Baxter, G. P.** (2000). 2. Assessing metacognition and selfregulated learning. *Issues in the Measurement of Metacognition*, 43-97.
- Plutchik, R.** (1980). Emotion: A psychoevolutionary synthesis. New York: Harper & Row.

- Radke-Yarrow, M., & Sherman, T.** (1990). *Hard growing: Children who survive.* (Edited by: J. E. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein and S. Weintraub). Risk and protective factors in the development of psychopathology (pp.97-119). New York: *Cambridge University Press.*
- Richardson, G. E.** (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307-321.
- Roche, D. N., Runtz, M. G., & Hunter, M. A.** (1999). Adult attachment: A mediator between child sexual abuse and later psychological adjustment. *Journal of Interpersonal Violence*, 14, 184-207.
- Rodgers-Spencer, J., & Collins, N. L.** (2006). Risk and Resilience: Dual effects of perceptions of group disadvantage among latines. *Journal Of Experimental Social Psychology*, 42, 729-737.
- Roseman, I. J., & Smith, C. A.** (2001). *Appraisal theory.* Oxford: *Oxford University Press.*
- Rutter, M.** (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. E. Rolf, A.S. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp.181-214). New York: *Cambridge University Press.*
- Rutter, M.** (1987). Psychosocial Resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Shimamura, A. P.** (2000). Toward a cognitive neuroscience of metacognition. *Consciousness and Cognition*, 9, 313-323.
- Spada, M. M., Nikčević, A. V., Moneta, G. B., & Wells, A.** (2008). Metacognition, perceived stress, and negative emotion. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1172-1181.
- Stein, M. B., Campbell-Sills, L., & Gelernter, J.** (2009). Genetic variation in 5HTTLPR is associated with emotional resilience. *American Journal of Medical Genetics Part B: Neuropsychiatric Genetics*, 150B, 900-906.

- Tarter, R. E., & Vanyukov, M.** (1999). Re-visiting the validity of the construct of resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations*, Kluwer Academic/Plenum Publishers, New York.
- Tennen, H., & Affleck, G.** (1990). Blaming others for threatening events. *Psychological Bulletin*, 108, 209-232.
- Terzi, Ş.** (2006). Kendini toparlama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 77-86.
- Terzi, Ş.** (2008a) Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306
- Terzi, Ş.** (2008b). Üniversite öğrencilerinin yılmazlıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 29, 1-9.
- Tosun, A., & Irak, M.** (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1).
- Tugade, M., & Frederickson, B. L.** (2004). Resilience individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, pp. 320-333.
- Tusaie, K., Puskar, K., & Sereika, S.M.** (2007). A Predictive and moderating model of psychosocial resilience in adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*. Volume 39, Issue 1, p. 54-60.
- Visser, P. S., & Holbrook, A. L.** (2012). Metacognitive determinants of attitude strength. *Social Metacognition*, 21-42.
- Wagnild, G.** (2003). Resilience and successful aging: Comparison among low and high income older adults. *Journal of Gerontological Nursing*, 29(12), 42-49.
- Wells, A.** (2009). Metacognitive therapy for anxiety and depression. *New York: Guilford*.

- Wells, A.** (2000). Emotional disorders and metacognition. *Innovative Cognitive Therapy*. Chichester: Wiley.
- Wells, A.** (2008). Metacognitive therapy: Cognition applied to regulating cognition. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(6), 651-658.
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S.** (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396.
- Wells, A., & Matthews, G.** (1994). Attention and emotion. A clinical perspective. Hove: Erlbaum
- Wells, A., & Matthews, G.** (1996). Modelling cognition in emotional disorder: The S-REF model. *Behaviour Research and Therapy*, 34(11), 881-888.
- Werner, E. E.** (1994). *Resilient Children, Young Children*, pp. 68-72.
- Werner, E. E., & Smith, R.S.** (1989). Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youths. New York: Adams, Bannister and Cox.
- Werner, E. E., & Smith, R. S.** (2001). Journey from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery, *Cornell University Press*, New York.
- Windle, G., Markland, D. A., & Woods, R. T.** (2008). Examination of a theoretical model of psychological resilience in older age. *Aging & Mental Health*, 12 (3), 285-292.
- Windle, M.** (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of Resilience. In M. D. Glantz, J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp. 161-176). New York.
- Wolin, S., & Wolin, S.** (1993). The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity. New York: Villard.
- Yehuda, R., Flory, J. D., Southwick, S. & Charney, D. S.** (2006). Developing an agenda for translational studies of resilience and vulnerability following trauma exposure. *Annals New York Academy of Science*, 1071, 379-396.
- Young, P. T.** (1994). *Feeling and emotion*. New York: John Wiley & Sons.

Yzerbyt, V. Y., & Demoulin, S. (2012). Meta-cognition in stereotypes and prejudice.
Social Meta-Cognition. (s.243-262). New York: Taylor & Francis Group.

EKLER

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Lütfen size uygun gelen ifadenin önündeki boşluğu “X” ile işaretleyiniz.

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek()

2. Yaşınız:

3. Medeni Durumunuz:

Evli () Bekar() Dul/Boşanmış ()

4. Bekar iseniz romantik bir partneriniz (nişanlı, sözlü, sevgili) var mı ?:

Evet () Hayır ()

5. Çocuğunuz var mı?:

Yok () Tek çocuk () İki çocuk () Üç çocuk ya da daha fazla ()

7. Eğitim durumunuz:

İlköğretim () Lise () Üniversite () Yüksek Lisans/Doktora ()

8. Annenizin eğitim durumu:

Okuma yazma bilmiyor () İlköğretim() Lise() Üniversite() Yüksek Lisans/Doktora()

9. Babanızın eğitim durumu:

Okuma yazma bilmiyor() İlköğretim() Lise() Üniversite() Yüksek Lisans/Doktora()

10 .Çalışma durumunuz:

Öğrenci () Çalışıyor () Çalışmıyor ()

11. Aşağıdaki seçeneklerden hangisi algıladığınız ekonomik durumunuzu en iyi şekilde ifade etmektedir?

Kötü () Orta () İyi ()

12. Ailenizin Yapısı:

Annem-Babam birlikte yaşıyor () Annem-Babam ayrı yaşıyor() Boşandılar()
Annem vefat etti() Babam vefat etti() Her ikisi de vefat etti ()

13. Siz dahil kaç kardeşiniz?:

Tek() İki kardeş() Üç kardeş() Dört kardeş() Beş kardeş ya da daha fazla
()

14. Düzenli egzersiz (spor) yapıyor musunuz?:

Evet () Hayır ()

15. Düzenli sigara kullanıyor musunuz?:

Evet () Hayır () Kullanıyordum, bıraktım ()

16. Düzenli alkol kullanıyor musunuz?:

Evet () Hayır () Kullanıyordum, bıraktım ()

16. Uyku kalitenizi nasıl değerlendiriyorsunuz?:

İyi () Kötü () Kararsızım ()

17. Herhangi bir kronik, fiziksel rahatsızlığınız var mı?

Evet () Hayır () Var ise belirtiniz:

18. Herhangi bir psikolojik rahatsızlığınız var mı?

Evet () Hayır () Var ise belirtiniz:

19. Hayatınızın herhangi bir döneminde profesyonel olarak psikolojik destek aldınız mı?

Evet () Hayır ()

20. Hayatınızın herhangi bir döneminde psikiyatrik bir ilaç kullandınız mı?

Evet () Hayır ()

BİLİŞSEL DUYGU ÖLÇEĞİ

OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. Olanları kabul etmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. Yaşadıklarımı düşünmekten ziyade daha iyi şeyler düşünmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. İçinde bulunduğum durumdan bir şeyler öğrenebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
7. Herşey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. Yaşadıklarımın, diğerlerinin yaşadıklarından çok daha kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. Olaylardan sorumlu olan kişinin ben olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. Yaşadıklarım hakkında ne düşündüğüme ve ne hissettiğime takılırım.	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. Durumla en iyi şekilde nasıl başa çıkabileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. Diğerlerinin daha kötü olaylarla karşılaştıklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. Olanlardan diğerlerinin sorumlu olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. Olayla ilgili olarak birşeyleri değiştiremeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. Olanlardan ziyade iyi şeyler düşünmeyi yeğlerim.	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. Kötü olayların iyi yönlerinin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. Başıma gelenlerin, bir kişinin başına gelebilecek en kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. Asıl sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. Olayın bende uyandırdığı hisleri derinlemesine irdelerim.	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. Yapabileceğim en iyi planın ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. Hayatta daha kötü şeylerin de olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
36. Sebebin, temelde diğerlerinden kaynaklandığını düşünürüm.	1	2	3	4	5

ÜSTBİLİŞ ÖLÇEĞİ-30

<p>Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.</p>	Kesinlikle Katılmıyorum	Kısmen katılmıyorum	Kısmen katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	1	2	3	4
2. Endişelenmem benim için tehlikelidir.	1	2	3	4
3. Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	1	2	3	4
4. Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	1	2	3	4
5. Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	1	2	3	4
6. Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	1	2	3	4
7. Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	1	2	3	4
8. Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	1	2	3	4
9. Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
10. Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	1	2	3	4
11. Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	1	2	3	4
12. Düşüncelerimi izlerim.	1	2	3	4
13. Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	1	2	3	4
14. Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	1	2	3	4
15. Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım	1	2	3	4
16. Endişelerim beni delirtebilir.	1	2	3	4
17. Düşündüğümün her an farkındayım.	1	2	3	4
18. Zayıf bir belleğim vardır.	1	2	3	4
19. Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	1	2	3	4
20. Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeye yardım eder.	1	2	3	4
21. Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	1	2	3	4
22. Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	1	2	3	4
23. Endişelenmek problemleri çözmede bana yardımcı olur.	1	2	3	4
24. Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
25. Belirli şeyleri düşünmek kötüdür	1	2	3	4
26. Belleğime güvenmem.	1	2	3	4
27. Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	1	2	3	4
28. İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	1	2	3	4
29. Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
30. Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	1	2	3	4

YETİŞKİNLER İÇİN PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ÖLÇEĞİ

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözemem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir iş/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissedirim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...	
Birbirinden bağımsız	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...	
Zayıftır	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...	
Çok fazla güvenmem	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...	
Belirsizdir	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...	
Günlük yaşamımda yoktur	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...	
Benim için zordur	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...	
Geleceğe pozitif bakar	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...	
Bana hemen haber verilir	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken	
Kolayca gülerim	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:	
Birbirlerini desteklemez biçimde	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım	
Arkadaşlarımdan/aile üyelerinden	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır	
Her şeyi umutsuzca gören bir	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...	
Zordur	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...	
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...	
Başa çıkmaya çalışırım	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...	
İşleri bağımsız olarak yapmayı	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...	
Yeteneklerimi beğenirler	Yeteneklerimi beğenmezler

