



ISSN: 2146-1961

Kaya, İ. & Tıraş, B. (2021). Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12(45), 537-557.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoess.2957>

**Makale Türü (ArticleType):** Araştırma Makalesi

## SOSYAL KARŞILAŞTIRMA, BİLİŞSEL ÜÇLÜ ve PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ARASINDAKİ İLİŞKİLER

**İdris KAYA**

Dr. Öğr. Üyesi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep, Türkiye, [id.kaya@gmail.com](mailto:id.kaya@gmail.com)

ORCID: 0000-0001-9562-3347

**Bilge TIRAŞ**

Arş. Gör., Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay, Türkiye, [bilgetiras80@gmail.com](mailto:bilgetiras80@gmail.com)

ORCID: 0000-0002-8163-7702

Gönderim tarihi: 02.05.2021

Kabul tarihi: 18.08.2021

Yayım tarihi: 07.09.2021

### Öz

Psikolojik sağlık, zorlu veya tehdit edici yaşam olaylarına rağmen başarılı uyum süreci ve becerisi, yüksek risk altında olumlu sonuçlar gösterebilme ve stres altında sürdürülebilir yetkinlik şeklinde ifade edilebilir. Bilişsel üçlü ise kişinin kendisi, geleceği ve dünyaya ilişkin olumsuz bir düşünme tarzı olarak açıklanabilir. Bilişsel terapi literatürü bilişsel üçlünün bireyin ruh sağlığı ile yakından ilişkili olduğunu bir çok çalışma ile ortaya konmuş durumdadır. Bu noktada bireyin düşünme sisteminin gelişmesinde kişinin kendini başka insanlar ile karşılaştırma eğiliminin etkisini incelemek ve düşünceler ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi bir model çerçevesinde açıklamak önem taşımaktadır. Bu çerçevede mevcut çalışmanın amacı sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlık arasındaki yordayıcı ve aracı ilişkileri incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu 271 kadın (%74,2) ve 94 erkek (%25,8) olmak üzere toplamda 365 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Iowa-Hollanda Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği, Bilişsel Üçlü Envanteri ve Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın verileri çevrimiçi bir form aracılığıyla toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için ilk olarak yapılan korelasyon analizinde, sosyal karşılaştırma ile benlik algısı, dünya algısı, gelecek algısı ve psikolojik sağlık arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunurken; psikolojik sağlık ile bilişsel üçlünün üç boyutu arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İkinci aşamada psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin kurulan regresyon denkleminde; benlik algısı ( $\beta = -.42$ ), dünya algısı ( $\beta = -.23$ ) ve gelecek algısının ( $\beta = -.18$ ) psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcı olduğu ve bu değişkenlerin birlikte psikolojik sağlamlık puanlarındaki varyansın yaklaşık % 50'sini açıklayabildiği görülmüştür. Söz konusu regresyon denkleminde sosyal karşılaştırmanın modele anlamlı katkı sağlamadığı görülmüştür ( $\beta = .05$ ). Çalışma kapsamında yapılan aracılık analizlerinde ise sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkide benlik algısının tam aracı rolü olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü, psikolojik sağlık.

## THE RELATIONSHIPS BETWEEN SOCIAL COMPARISON, COGNITIVE TRIAD AND RESILIENCE

### ABSTRACT

Resilience can be expressed as successful adaptation process and ability despite challenging or threatening life events, showing positive results under high risk, and sustainable competence under stress. The cognitive triad, on the other hand, can be explained as a negative way of thinking about oneself, the future and the world. Within the framework of the cognitive therapy literature, it can be said that the cognitive triad is closely related to the mental health of the individual. At this point, it is important to examine the effect of the tendency to compare oneself with others on the development of the individual's thinking system and to explain the relationship between thoughts and resilience within the framework of a model. In this context, the aim of present study is to investigate the predictive and mediating relationships between social comparison, cognitive triad and resilience. The study group consists of a total of 365 adult individuals, 271 women (74.2%) and 94 men (25.8%). In the study, IOWA-Netherlands Comparison Orientation Scale, Cognitive Triad Inventory and Resilience Scale for Adults were used as data collection tools. The data of the research were collected via the online form. In the correlation analysis conducted to examine the relationships between variables, low-level significant relationships were found between social comparison and view of self, view of world, view of future, resilience. A moderately significant relationship was found between resilience and the three dimensions of the cognitive triad. In the regression equation established to determine the predictors of resilience, it has been observed that view of self ( $\beta = -.42$ ), view of world ( $\beta = -.23$ ) and view of future ( $\beta = -.18$ ) are significant predictors of resilience and these variables together can explain about 50% of the variance in resilience scores. In the mentioned regression equation, it was seen that social comparison did not contribute significantly to the model ( $\beta = .05$ ). In the mediation analysis conducted within the scope of the study, it was determined that view of self has a full mediating role in the relationship between social comparison and resilience.

**Keywords:** Social comparison, cognitive triad, resilience.

## GİRİŞ

*Öğle yemeğini yedikten sonra saatine baktı, saat bire geliyordu. İşe geri dönmesi gerektiği için canı sıkılmıştı. Zaten genellikle mutsuz ve sıkılgan biriydi. Kendinden üstün gördüğü iş arkadaşları ile çene çalmak bile zor gelirdi ona. Sanki herkes her şeyi kendinden daha iyi yapıyordu ve herkes kendinden daha mutluydu. Bazen dünya o kadar büyük ve çekilmez gelirdi ki bunlarla baş edemediği için hiç doğmamış olmayı dilerdi.*

İnsanı tanımlamaya çalışan her bir disiplinin vurguladığı ortak noktalardan biri, insanın sosyallığıdır. Sosyal bir varlık olan insan için “ben” ve “diğerleri” vardır ve bireyin kendisi, yaşantısı ile ilgili düşünceleri kendini diğerlerine göre hangi konumda algıladığına göre değişebilmektedir. Kendini başkalarından farklı olarak algıladığı özelliklerini değerlendirirken kişi, aslında açık ya da örtük düzeyde sosyal karşılaştırma yapmaktadır (Swallow & Kuiper, 1988) ve bu karşılaştırmalar aracılığıyla kişi kendisi, yaşantısı ve geleceğinin nasıl olacağı hakkında olumlu veya olumsuz kanaatlere varabilir. Bu noktada bireyin benliğine yönelik olumlu sonuçlara ulaşması, psikolojik sağlık açısından koruyucu bir faktör olarak değerlendirilmektedir (Karairmak & Siviş-Çetinkaya, 2011). Sosyal karşılaştırma süreçleri, bireyin düşünce sistemi üzerinde belirgin bazı etkiler yaratabilir ve bu durum ruh sağlığının önemli bir belirleyicisi olan psikolojik sağlık düzeyini etkileyebilir.

## Psikolojik Sağlık

Psikolojik sağlık, zorlu veya tehdit edici yaşam olaylarına rağmen başarılı uyum süreci ve becerisi, yüksek risk altında olumlu sonuçlar gösterebilme, stres altında sürdürülebilir yetkinlik ve travmadan sonra toparlanma şeklinde ifade edilebilir (Masten vd., 1990). Psikolojik sağlık, devingen, zaman içerisinde birden fazla etmenin etkileşimi ile oluşan bir süreç olarak (Cicchetti, 2010) değerlendirildiğinde bu sürecin temel bileşenleri olan koruyucu ve risk faktörlerinin anlaşılması önem taşımaktadır. Koruyucu ve risk faktörlerini genel olarak sınıflandırmak amacıyla Herrman vd., (2011) tarafından yapılan bir meta analiz çalışmasında psikolojik sağlık kaynakları kişisel, biyolojik, çevresel-sistemsel faktörler ve bu faktörlerin etkileşimi olarak belirlenmiştir. Söz konusu çalışmada, aile ve sosyal çevreden sağlanan sosyal destek çevresel- sistemsel etmenler olarak psikolojik sağlıkla ilişkili bulunurken, kişisel faktörler olarak; bazı kişilik özellikleri (açıklık, dışadönüklük, uyumluluk) kontrol odağı, benlik saygısı, öz yeterlilik, bilişsel değerlendirme (olayları olumlu yorumlama... gibi) ve iyimserlik gibi etkenlerin psikolojik sağlığa katkı sağlayabileceği belirlenmiştir.

Psikolojik sağlığın bireyin sahip olduklarından öte sosyal faktörlerle etkileşimi ile ilgili olduğu söylenebilir (Ungar, 2012). Buna paralel olarak, Daniel ve Wassell (2002) psikolojik sağlığın temel belirleyicilerini belirlerken, bireysel özellikler (bilişsel özellikler, kişilik özellikleri gibi), aile ilişkileri (aile üyelerinin özellikleri, aile olanakları gibi) ve aile dışı toplumsal (akran, okul...gibi) etkileşimlerin göz önüne alınması gerektiğini vurgulamaktadırlar. Bu çalışmada anlaşılmaya çalışılan mekanizmalardan biri psikolojik sağlık sosyal karşılaştırma ilişkisidir. Bireyin yaşadığı sosyal çevre ve bu çevresel faktörler olan etkileşimin onun psikolojik

sağlık düzeyini etkilediği var sayıldığında kişinin kendini diğer insanlarla karşılaştırmasının da doğrudan veya dolaylı olarak psikolojik sağlamlığı etkileyeceği düşünülmüştür.

### Sosyal Karşılaştırma

Festinger'in 1954 yılında ortaya attığı Sosyal Karşılaştırma Kuramı, literatürde oldukça dikkat çekici bir yer edinmiştir. Festinger (1954)'e göre insanın doğuştan kendini değerlendirmeye yönelik bir dürtüsü vardır. Birey, bu dürtü doğrultusunda yeteneklerini değerlendirebileceği objektif koşullar aramaktadır. Bu koşulların yokluğunda, birey kendini değerlendirebilmek amacıyla başkaları ile karşılaştırma yoluna gitmektedir. Ancak bireylerin, objektif standartların varlığında bile başkalarına göre ne durumda olduklarını değerlendirdiklerine yönelik kanıtlar mevcuttur. Örneğin, Klein (1997) yaptığı deneysel çalışmalar ile bireylerin kendilerini değerlendirirken, objektif standartların yanı sıra başkalarına göre konumlarını da göz önünde bulundurduklarını kanıtlamıştır.

Festinger (1954)'e göre birey, sosyal karşılaştırma yaptığı kişileri kendilerine benzer nitelikte olanlar arasından seçer. Ancak birey, yalnızca nitelikleri kendine benzeyenlerden değil o anda değerlendirdikleri özellik yönünden de kendisine benzeyenler üzerinden fikir edinmektedir (Wheeler, Koestner & Driver, 1982). Tehdit edici durumlar ve zorluklarla başa çıkabilmek için birey kendisi ile benzer tehdit edici durumda olan veya benzer zorluğu yaşayan bireylerle ilişki kurarak kendi durumunu değerlendirme ihtiyacı hissedebilmektedir (Kulik & Mahler, 2000). Birey, tehdit edici durumun yarattığı stresi, kendisiyle benzer durumda olan kişilerden bilgi sağlayarak azaltmaya çalışmaktadırlar. Örneğin, bir araştırmada başlangıçta kanser hastaları, kendilerini diğer kanser hastaları ile karşılaştırdıklarını reddetmiştir. Ancak görüşmenin ilerleyen kısımlarında bu hastalar, başa çıkma yeteneklerinden ve stratejilerinden söz ederken kendilerini başkalarıyla karşılaştırdıklarına dair ipuçları içeren açıklamalar yapmışlardır (Taylor, Wood, & Lichtman, 1983).

Günümüzde her şeyin büyük bir hızla geliyor ve değişiyor olması beraberinde stresli ve zorlu bir yaşamı getirmektedir. Sosyal medyanın da etkisi ile bireyler, yalnızca küçük bir çevre ile değil tüm dünya ile etkileşim içindedirler. Bireyi çevreleyen bu koca dünya, aynı zamanda büyük bir sosyal karşılaştırma meydanına dönüşmektedir. Sosyal karşılaştırma yapılabilecek hedef kitlenin böylesine büyük bir kitleye dönüşmüş olması; kendisini, yaşantısını ve dünyayı olumsuz algılayan bireyler için sosyal karşılaştırmayı benlik saygısı açısından daha tehdit edici bir unsur haline getirebilir. Bu durumun, bireyin olumsuz yaşam deneyimlerine karşı esnekliğini ve uyum yeteneğini olumsuz etkileyebileceği düşünülmektedir.

### Bilişsel Üçlü

BDT, kişinin davranışlarının ve yaşadığı psikolojik problemlerin belirleyicilerinden birinin çarpıtılmış veya işlevsel olmayan düşünceler olduğunu kabul eder (J. S. Beck, 2001). Bu bakış açısı bilişsel süreçlerin belirlenip değiştirilmesi suretiyle kişide arzu edilen davranış değişikliğinin gerçekleşebildiği varsayımına dayanır (Dobson & Dozois, 2010). Beck'in öncülüğünü yaptığı çalışmalarda özellikle depresyondaki kişilerin kendileri, geleceği ve dünyaya ilişkin çarpıtılmış inançları (bilişsel üçlü) olduğu görülür. Bununla birlikte zamanla bilişsel üçlünün

içerdiği olumsuz düşüncelerin sadece depresyon değil diğer duygusal zorluklarla da ilişkili olduğu görülür (DeRubeis vd., 2010). Bilişsel üçlü, kişinin kendisi, geleceği ve dünyaya ilişkin kendine özgü olumsuz bir düşünme tarzı olarak açıklanabilir. Üçlünden ilki, kişinin kendisinin kusurlu, yetersiz, istenmeyen, değersiz, hastalıklı veya yoksun olduğuna ilişkin olumsuz görüşü olarak tanımlanabilir. Bu düşünce tarzı kişinin olumsuz olayları kendi kişisel psikolojik, ahlaki ya da fiziksel kusurlara atfetmesine neden olur. Bilişsel üçlünün ikinci bileşeni geleceğin olumsuz olacağına, mevcut zorlukların veya acıların süresiz olarak devam edeceğine dair öngörülerden oluşur. Bu düşünme tarzına sahip kişi, gelecekte sürekli bir zorluk, hayal kırıklığı, başarısızlık ve yoksunluk bekler. Bilişsel üçlünün üçüncü bileşeni ise, kişinin dünyayı fahiş taleplerde bulunan ve / veya yaşam hedeflerine ulaşmada aşılmaz engeller koyan bir yer olarak değerlendirmesidir. Bu olumsuz yorumlamalar, kişinin daha akla yatkın, alternatif yorumların mevcut olduğu durumları daha olumsuz bir şekilde yorumlamasına neden olur (A. T. Beck vd., 1979).

Sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlık ile ilgili literatür incelendiğinde; bilişsel üçlü ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu (Thompson, 2019) ve kişinin kendisi, geleceği ve dünyaya ilişkin olumlu düşüncelerinin hem yaşam memnuniyeti hem de psikolojik sağlık düzeyi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir (Mak vd., 2011; Mehta vd., 2019). Sosyal karşılaştırma ile bilişsel üçlüyü doğrudan birlikte inceleyen çalışmalara pek rastlanmamış olsa da bilişsel üçlünün en önemli sonucu olan depresyon ile sosyal karşılaştırmayı birlikte inceleyen birçok çalışma bulunmaktadır. Bu kapsamdaki çalışmalara bakıldığında son dönemlerde özellikle sosyal medya temelli sosyal karşılaştırma ile depresyon ilişkisinin incelendiği ve bu çalışmalarda sosyal karşılaştırma ile depresyon düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye ulaşıldığı görülmüştür (Gaol, Mutiara, Saraswati, Rahmadini & Hilmah 2018; Lup, Trub & Rosenthal, 2015; Hwang, 2019; Alfasi, 2019). Bu çalışmalara paralel olarak, sosyal medyada olumsuz sosyal karşılaştırma ile depresif belirtiler arasında ilişkide ruminatif düşüncelerin aracı rolü olduğu bulgusuna da ulaşılmıştır (Feinstein, Hershenberg, Bhatia, Latack, Meuwly & Davilla, 2013). Bu noktadan hareketle bilişsel üçlü ile ruh sağlığı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkilere ek olarak, sosyal karşılaştırma ile ruh sağlığı arasındaki ilişkilerin ve bu değişkenlerin bir arada incelenmesinin alana katkı sağlayabileceği düşünülmüştür. Bu kapsamda özellikle sosyal karşılaştırma psikolojik sağlık arasında doğrudan veya dolaylı ilişkilerin olup olmadığının sınanması psikolojik sağlık araştırmalarına katkı sağlayabilir.

Psikolojik sağlamlığın yapısının anlaşılması kuramsal bir katkının yanında ruh sağlığı sorunlarına yönelik müdahale çalışmalarına da katkı sağlayabilir. Nitekim, ruh sağlığının temel belirleyicileri arasında bireysel inanç ve düşüncelerin yer aldığını ifade eden bilişsel davranışçı terapi (BDT) çerçevesinde hazırlanan psikolojik sağlık geliştirme programlarının (Penn psikolojik sağlık programı gibi) depresyonun önlenmesinde ve müdahalesinde (Cutuli vd., 2006; Ma vd., 2020) etkili olduğu belirlenmiştir. Bu noktada bilişsel davranışçı yaklaşım ile işlevsel düşünme, esnek düşünme, başkalarının bakış açısı ile bakabilme gibi becerilerin kazandırılmasının kişinin gelecekteki zorluklar karşısında daha dayanıklı olmasını sağladığı söylenebilir (Reivich vd., 2013). Bununla birlikte psikolojik sağlık ile BDT'nin temel kavramları olan bilişsel çarpıtmalar (Çelikkaleli & Kaya, 2016; Setareh vd., 2017) otomatik düşünceler (Kaya & Çeçen Eroglu, 2016) ve şemalar (Friedmann vd., 2016) arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur. Bu çalışmada BDT ile ilgili alan yazında sıklıkla

depresyon ile ilişkilendirilen kişinin kendisi, geleceği ve dünyaya ilişkin inançlarının, sosyal karşılaştırma ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide aracı etkisi de incelenmeye çalışılacaktır.

Bu çerçevede mevcut çalışmanın amacı bireyin kendini başkaları ile karşılaştırma eğilimi ile düşünce sistemi ve psikolojik sağlık düzeyi arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışma aşağıdaki alt amaçlar çerçevesinde yürütülmüştür;

1. Sosyal karşılaştırma ve bilişsel üçlü, psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı mıdır?
2. Sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı rolü var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, yetişkin bireylerde sosyal karşılaştırma eğilimi, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişkileri inceleyen ilişkisel modelde betimsel bir nicel araştırmadır. İlişki araştırmaları iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve olası neden sonuç ilişkilerini tahmin etmeye yönelik ipuçlarının araştırıldığı araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2008; Creswell, 2017; Karasar, 2006).

### Çalışma Grubu

Bu çalışma için veriler, Google formlar yardımı ile çeşitli sosyal medya platformları üzerinden ulaşılabilen 18 yaş üstü yetişkin bireylerden toplanmıştır. Çalışma verileri Covid-19 pandemi sürecinde toplandığı için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme, araştırmacıların koşulların zorluklarından dolayı uygulama yapabildiği birimlerden veri toplamasıdır (Büyüköztürk, vd., 2008). Çalışma kapsamında toplamda 378 kişiden veri elde edilmiş olup hatalı ve uç değerlerin temizlenmesi sonucunda analize dahil edilen veri sayısı 365'e düşmüştür. Araştırmanın çalışma grubu 271 kadın (%74,2) ve 94 erkek (%25,8) olmak üzere toplamda 365 birey oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil edilen bireylerin %37,3 (136 kişi)'ünün evli ve %62,7 (229)'sinin ise bekarıdır. Katılımcıların yaşları 18-65 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 29,18 olarak bulunmuştur. Eğitim durumlarına bakıldığında çoğunluğun üniversite öğrenci veya mezunlarından (n= 264; %72,3) oluştuğu görülmektedir. Bunu yüksek lisans/doktora (n= 67; %18,4), lise (n= 21; %5,8), ilkokul (n= 7; %1,9) ve ortaokul (n= 6; %1,6) takip etmektedir. Çalışma grubunu oluşturan bireylere erişilmeden önce Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan gerekli etik izin alınmıştır (05.03.2021 tarih ve 20 nolu karar).

### Veri Toplama Araçları

**Kişisel Bilgi Formu:** Kişisel bilgi formu araştırmacılar tarafından geliştirilen ve çalışma grubunun demografik bilgilerini betimlemeyi amaçlayan formdur. Bu formda ölçeği yanıtlayan kişilerin cinsiyet, yaş, eğitim durumu, medeni durumu, kardeş sayısı gibi bilgileri sorulmuştur.

**Iowa-Hollanda Karşılaştırma Yönelimi Ölçeği (INCOM):** Gibbons ve Buunk, (1999) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ABD ve Hollanda'dan lise ve üniversitede öğrenim gören öğrenciler, yetişkin bireyler, depresyon tanısı olan bireyler, kanser hastaları ve terapistlerden oluşan 7500 kişilik bir örneklemden veri toplanarak gerçekleştirilmiştir. Ölçek, görüş ve yetenekler olmak üzere iki faktörlü bir yapıya sahiptir. Çeşitli örneklemlerden elde edilen iç tutarlık katsayılarına bakıldığında Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları .77 ile .85 arasındadır. Test tekrar test güvenilirliği incelendiğinde ise ABD örneklemini için bir ay sonra .71 ve 1 yıl sonrası için .60 bulunmuştur. Hollanda örneklemine bakıldığında 7,5 ay sonra .72 olduğu görülmüştür. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama işlemleri ise Teközel (2000) tarafından yapılmıştır. Türkçe uyarlamasında örneklem 246 kadın ve 158 erkek olmak üzere 404 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Ölçeğin Türk örnekleminde iç tutarlık Cronbach Alfa katsayısı .82 olarak ölçülmüştür. Açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre Hollanda ve ABD toplumlarında da olduğu gibi Türk toplumu için de ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmüştür. Bu faktörler görüşler ve yetenekleri yansıtmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde sosyal karşılaştırma eğilimine, düşük puanlar ise düşük düzeyde sosyal karşılaştırma eğilimini ifade etmektedir (Teközel, 2000). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik analizleri kapsamında yapılan Cronbach's Alfa analizlerinde iç tutarlılık değeri .84 olarak belirlenmiştir.

**Bilişsel Üçlü Envanteri (BÜE):** Erarslan ve Işıklı (2019) tarafından Türkçe'ye adapte edilen ölçeğin orijinali Beckham vd. (1986) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Beck depresyon teorisinde önemli bir yer tutan kişinin kendine, dünyaya ve geleceğe dair inançlarını değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin orijinal halinin geçerlik ve güvenilirlik analizleri depresyon tanısı almış hastalar üzerinde gerçekleştirilmiş ve söz konusu analizlerden ölçeğin geçerli ve güvenilir bir araç olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Beckham vd., 1986). Ölçeğin Türkiye adaptasyonunda güvenilirlik analizleri kapsamında yapılan alfa iç tutarlılık analizinden (.91) ve test tekrar test uygulamalarından (.74 ile .94) envanterin güvenilir sonuçlar üretebileceği görülmüştür. Türkiye'deki geçerlik çalışmaları kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizinde "benlik algısı", "gelecek algısı" ve "dünya algısı" olmak üzere üç faktörlü yapının doğrulandığı görülmüştür. Bununla birlikte benzer ölçeklerle olan ilişkisi incelendiğinde ölçek puanlarının Beck Depresyon, Beck Umutsuzluk, Coopersmith Benlik Saygısı ve Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Ölçekleriyle anlamlı ilişki gösterdiği belirlenmiştir. Tüm bu verilerden hareketle BÜE'nin Türkiye örnekleminde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erarslan & Işıklı, 2019). Bu çalışma kapsamında yapılan güvenilirlik analizlerinde BÜE'nin Cronbach's Alfa değeri, .87 olarak tespit edilmiştir.

**Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (YPDÖ):** Friborg ve diğerleri (2005) tarafından geliştirilen YPDÖ Basım ve Çetin (2011) tarafından Türkçeye adapte edilmiştir. Altı alt boyutlu ölçeğin toplam 33 maddesi bulunmaktadır. Alt boyutlar "kendilik algısı", "gelecek algısı", "sosyal yeterlilik", "yapısal stil", "aile uyumu" ve "sosyal kaynaklar" şeklindedir. İki uçlu beşli Likert tipi değerlendirilmenin yapıldığı araçta bir uçta olumlu diğer uçta olumsuz bir değerlendirme bulunmakta olup kişinin kendini bu uçlar arasında konumlandırması istenmektedir. Örneğin "Kişisel problemlerimi..." şeklinde yarım bırakılmış bir ifadeden sonra bir uçta "Çözmem" diğer uçta "Nasıl çözebileceğimi bilirim" şeklinde ifadelerin arasında beş kutucuk koymak suretiyle

kişiden kendini konumlandırması istenir. Ölçeğin puanlanması serbest bırakılmış olup, araştırmacı belirleyeceği puanlama sistemine göre yüksek puanların yüksek psikolojik dayanıklılığın veya düşük dayanıklılığın göstergesi olmasını sağlayabilir. Ölçeğin geçerlik çalışması kapsamında yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ( $\chi^2=1104$ ,  $df=480$ ,  $\chi^2/df=2,3$ ; RMSEA=0,055; CFI=0,91; TLI=0,90) ve ölçüt bağımlı geçerlilik kapsamında kontrol odağı ve sosyal karşılaştırma ölçekleri ile yapılan korelasyon çalışmaları YPDÖ'nün geçerli bir ölçme aracı olduğunu ortaya koymuştur. Bununla birlikte güvenilirlik çalışmaları kapsamında yapılan test tekrar test (.68 ile .81 arasında) ve iç tutarlılık (.66 ile .81 arasında) analizleri aracın güvenilir değerler üretebildiğini göstermektedir (Basım & Çetin, 2011). Bu çalışmada ölçeğin Cronbach's Alfa güvenilirlik değeri .88 olarak tespit edilmiştir.

### Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri online bir form aracılığıyla çevrimiçi şekilde toplanmıştır. Veri toplama araçlarını içeren araştırma linki sosyal medya (çeşitli WhatsApp, Facebook grupları) ve kişisel ilişkiler aracılığıyla mümkün olduğunca farklı demografik özelliklere sahip kişilere ulaştırılmaya çalışılmıştır. Katılımcılar formları doldurmadan önce araştırma süreci, amacı, kişisel verilerin gizliliği konularında bilgilendirilmiş ve çalışmaya gönüllülük temelinde katılımın beklendiği vurgulanmıştır. Araştırma formlarının doldurulması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizi öncesinde; araştırma ölçeklerini sistematik bir şekilde dolduran veya aşırı uç değer niteliği taşıyan 13 kişinin verisi veri setinden silinmiştir. Uç değerlerin belirlenme sürecinde Mahalonobis uzaklığı değerleri, standart Z puanları ve kutu grafikleri referans alınmıştır. Veri temizleme işleminin ardından araştırma verilerinin çok değişkenli istatistik ve aracılık analizleri için gerekli sayıtları karşılayıp karşılamadıkları incelenmiştir. Bu kapsamda ilk olarak verilerin normallik değerleri incelenmiş, basıklık – çarpıklık değerlerden hiçbirinin -1 ile +1 dışında olmadığı ve bunun yanı sıra değişkenlerin histogram grafiklerinin normal dağılım göstermesinden hareketle tek değişkenli normal dağılım varsayımının karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır (Leech vd., 2005; Tabachnick & Fidell, 2014). Bunun yanında çok değişkenli normallik varsayımı tahmin edilen standartlaştırılmış değerler (Z-Predicted) ile standartlaştırılmış (artık) değerler saçılma diyagramında incelenerek test edilmiş (Can, 2019) ve saçılma diyagramında noktaların rastgele dağıldığı görüldüğünden verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Leech, Barrett, & Morgan, 2005). Doğrusallık ve eş varyanslık varsayımları ise saçılma diyagramlarından değişken çiftleri üzerinden incelenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2014). Bu incelemelerde noktaların elips şekline benzer bir şekilde toplandıkları görüldüğünden değişkenler arasında doğrusal bir ilişki olduğu ve homojen dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunun olup olmadığı korelasyon analizi sonuçları, VİF ve koşul indeksleri (CI) değerlerine bakılarak incelenmiştir. Korelasyon analizinde, tüm değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu ve bağımlı değişkenlerin arasında .80 üstü bir ilişki olmadığı, VİF değerlerinin 3'ün, CI değerlerinin ise 30'un altında olduğu görüldüğünde değişkenler arasında çoklu bağlantı sorunu olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Çokluk vd., 2021; Ho,



2006; Kline, 2005). Verilerin uygunluğuna yönelik yapılan tüm bu analizler verilerin çok değişkenli istatistik ve aracılık analizleri için uygun olduğunu göstermektedir. Bu noktada araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler ilk etapta çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Ardından ikinci araştırma problemi kapsamında değişkenler arasındaki ilişkilerin çözümlenmesinde; birden fazla değişkeni ve bu değişkenler arasındaki doğrudan/dolaylı etkileri (veya nedenselliği) birlikte inceleme imkânı veren (Byrne, 2010; Kline, 2005) yapısal eşitlik modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Araştırmanın bağımsız (dışsal) değişkeni sosyal karşılaştırma, bağımlı (içsel değişkeni) psikolojik sağlamlık, aracı değişken ise bilişsel üçlüdür. Yapısal eşitlik çalışmalarında madde sayısının artması yeterli uyum iyiliği değerlerine ulaşmayı güçleştirmekte ve böyle bir durumda maddelerin ortalaması alınarak parsellenmesi bu sorunu çözebilmektedir (Güler & Çetin, 2020). Parselleme işlemi yapılırken en iyi uyum değerlerine yapının üç parsel bölünmesi durumunda ulaşılabilir (Little, vd., 2002). Aracılık analizinde sosyal karşılaştırma değişkeni ve bilişsel üçlü ölçeğinin alt boyutlarının madde sayısı çok olduğundan, maddeler parselleme yöntemi kullanılarak birleştirilmiş ve söz konusu iki ölçek üç parsel üzerinden analize dahil edilmiştir.

## BULGULAR

Bu bölümde ilk olarak yordayıcı değişkenlerin yordanan değişken üzerindeki etkileri incelemeye önce değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Kline (2005) yapısal eşitlik modellemesi kapsamında yapılan analizlere geçilmeden önce korelasyon değerlerinin verilmesi gerektiğini ifade eder. Bu kapsamda Tablo 1’de değişkenlerin aritmetik ortalama, standart sapma ve basıklık/çarpıklık değerleri ile birlikte Pearson’s korelasyon analizi sonuçları sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiler, Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Basıklık/Çarpıklık Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4	5
Sos.karşılaştırma (1)	1				
BÜ-Benlik (2)	.32*	1			
BÜ-Dünya (3)	.25*	.59*	1		
BÜ-Gelecek (4)	.14*	.71*	.52*	1	
Psik.Sağlamlık (5)	-.16*	-.67*	-.56*	-.59*	1
Ort	3.30	2.36	3.38	2.52	3.71
Ss	.65	.95	.87	.91	.54
Basıklık	.06	.96	.33	.82	-.21
Çarpıklık	-.54	.41	-.19	.46	-.16

n= 365

\* p< .01

Tablo 1’de görüldüğü üzere, sosyal karşılaştırma ile benlik algısı ( $r=.32$ ;  $p< .01$ ), dünya algısı ( $r=.25$ ;  $p< .01$ ) gelecek algısı ( $r=.14$ ;  $p< .01$ ) ve psikolojik sağlamlık ( $r= -.16$ ;  $p< .01$ ) arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunurken; psikolojik sağlamlık ile bilişsel üçlü ölçeğinin benlik algısı ( $r= -.67$ ;  $p< .01$ ), dünya algısı ( $r= -.56$ ;  $p< .01$ ) ve gelecek algısı ( $r= -.59$ ;  $p< .01$ ) alt boyutları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Yapılan korelasyon analizi sonucunda; yordayıcı değişkenler olan sosyal karşılaştırma ve bilişsel üçlü ile yordanan değişken olan psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişkiler belirlendikten sonra, psikolojik sağlamlığın

varyansının yordayıcı değişkenler tarafından açıklanma düzeyini belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

**Tablo 2.** Sosyal Karşılaştırma ve Bilişsel Üçlünün Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi

Değişken	B	Standart Hata	$\beta$	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	4.87	.12	-	40.35	.000	-	-
SK	.04	.03	.05	1.36	.17	-.16	.05
BÜ-B	-.24	.03	-.42	-7.19*	.000	-.67	-.27
BÜ-D	-.14	.03	-.23	-4.86*	.000	-.56	-.18
BÜ-G	-.11	.03	-.18	-3.44*	.001	-.59	-.13
R = .712		R <sup>2</sup> = .507	Adj. R <sup>2</sup> = .502				
F <sub>(4-360)</sub> = 92.702		*p < .01					

SK: Sosyal karşılaştırma; BÜ-B: Bilişsel üçlü benlik; BÜ-D: Bilişsel üçlü dünya; BÜ-G: Bilişsel üçlü gelecek

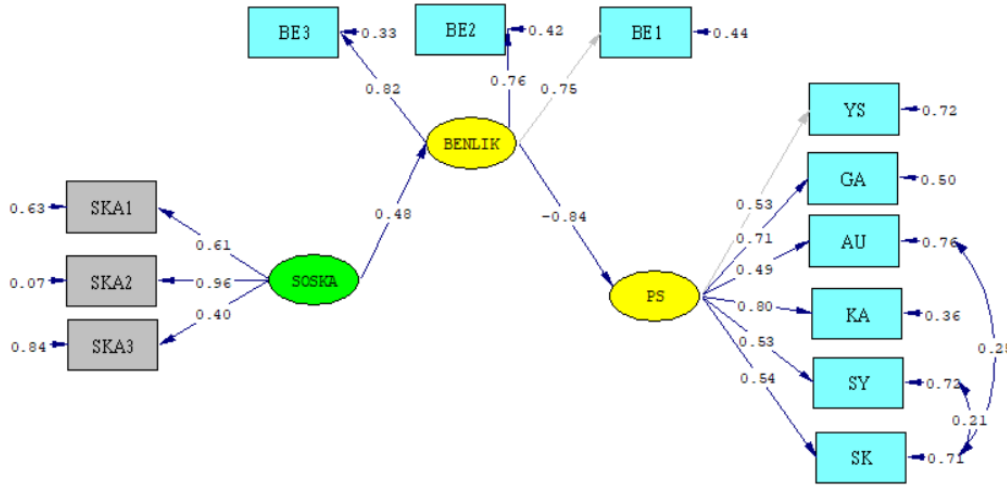
Tablo 2’de sosyal karşılaştırma ve bilişsel üçlünün benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı alt boyutları psikolojik sağlamlık ile anlamlı bir ilişki (R = .712, R<sup>2</sup> = .507) içinde oldukları görülmektedir (F<sub>(4-360)</sub> = 92.702, p < .001). Söz konusu dört değişken birlikte psikolojik sağlamlık puanlarındaki değişimin yaklaşık % 50’sini açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon kat sayıları incelediğinde ise psikolojik sağlamlık üzerinde etkili olan bağımsız değişkenler önem sırasının benlik algısı ( $\beta$ = -.42) dünya algısı ( $\beta$ = -.23) ve gelecek algısı ( $\beta$ = -.18) olduğu, sosyal karşılaştırmanın ( $\beta$ = .05) modele anlamlı bir katkı sağlamadığı tespit edilmiştir. Regresyon analizi sonucu ulaşılan psikolojik sağlamlığın yordanmasına ilişkin denklem şu şekildedir:

Psikolojik Sağlamlık= (-.24\*Benlik algısı puanı) + (-.14\*Dünya algısı Puanı) + (-.11\*Gelecek algısı puanı) + (4.87)

#### Aracılık analizleri

Psikolojik sağlamlığın yordanma düzeyine ilişkin araştırma sorusunun ardından ikinci araştırma sorusu olan sosyal karşılaştırma ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde bilişsel üçlünün aracı rolü incelenmiştir. Nitekim sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki (r= -.16; p < .05) olmasına rağmen çoklu regresyon analizinde sosyal karşılaştırmanın modele anlamlı katkı sağlamadığı (p > .05) görüldüğünden sosyal karşılaştırma psikolojik sağlamlık arasındaki dolaylı ilişkileri incelemek önemli hale gelmiştir. Aracılık analizinde ilk olarak sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide “Benlik algısı”, “Dünya algısı” ve “Gelecek algısı” birlikte aracı değişken olarak tanımlanmış ancak bu analizde yeterli model veri uyumu olmadığı görülmüştür ( $\chi^2$ /sd= 6.57; RMSEA= .12; CFI= 91; NFI= .90; NNFI= .90; SRMR= .09; GFI= .80; AGFI= .73). Bilişsel Üçlü Ölçeğinin üç boyutunun birlikte aracı olduğu model kabul edilebilir sınırlarda uyum iyiliği verileri üretmediği için her bir alt boyutun aracı olduğu alternatif modeller sınanmıştır. Bu kapsamda sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasında dünya algısının aracı olarak tanımlandığı model ( $\chi^2$ /sd= 3.96; RMSEA= .09; CFI= 93; NFI= .91; NNFI= .91; SRMR= .08; GFI= .92; AGFI= .87) ve gelecek algısının aracı olarak tanımlandığı model ( $\chi^2$ /sd= 3.75; RMSEA= .09; CFI= 94; NFI= .93; NNFI= .92; SRMR= .09; GFI= .92; AGFI= .87) sınanmıştır. Dünya algısı ve gelecek algısının aracı olduğu modellerde bazı uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir sınırlardayken bazıları kabul edilebilir sınırların

dışında olduğu görülmüştür. Aracılık modelleri içerisinde sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel üçlüden benlik algısının aracı rolü incelendiği modelin en iyi uyum iyiliği değerini ürettiği görülmüştür. Bu modele ilişkin analiz sonuçları şekil 1 ve tablo 3'te sunulmuştur.



Chi-Square=141.04, df=49, P-value=0.00000, RMSEA=0.072

**Şekil 1.** Sosyal Karşılaştırma ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Benlik Algısının Aracı Rolünün Sınandığı Modelin Standardize Yol Kat Sayıları

**Tablo 3.** Uyum, Sınır Değerleri ve Aracılık Modelinden Elde Edilen Uyum Değerleri

Uyum Ölçüsü	Kabul Edilebilir Uyum	Elde Edilen Uyum	Sonuç
<sup>5,7</sup> $\chi^2/sd$	$\chi^2/sd \leq 5$	2.88	Kabul
<sup>1,2,6</sup> CFI	CFI > .90	.96	Kabul
<sup>1,2,6</sup> NNFI	NNFI > .90	.94	Kabul
<sup>3,4</sup> RMSEA	.05 < RMSEA ≤ .8	.07	Kabul
<sup>3,4</sup> SRMR	.05 < SRMR ≤ .10	.08	Kabul
<sup>3</sup> GFI	.85 ≤ GFI < .95	93	Kabul
<sup>3</sup> AGFI	.85 ≤ AGFI < .95	89	Kabul

<sup>1</sup>Byrne, 2010; <sup>2</sup>Ullman, 2001; <sup>3</sup>Çelik ve Yılmaz, 2013; <sup>4</sup>Kline, 2005; <sup>5</sup>Meydan ve Şeşen, 2011;

<sup>6</sup>Hu ve Bentler, 1999; <sup>7</sup>Şimşek, 2007

Tablo 3 incelediğinde  $\chi^2/sd$ , CFI, NFI, NNFI, RMSEA, SRMR, GFI ve AGFI değerlerinin hepsinin yeterli uyum değerleri sınırları içinde olduğu görülmektedir.

Sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik algısının aracı rolünün incelendiği modelde değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde; sosyal karşılaştırma → benlik ( $\beta = .48$ ;  $t = 7.56$ ;  $p < .05$ ); benlik → psikolojik sağlamlık ( $\beta = -.84$ ;  $t = -8.34$ ;  $p < .05$ ) arasında anlamlı bir ilişki bulunurken; sosyal karşılaştırma → psikolojik sağlamlık ( $\beta = .09$ ;  $t = 1.60$ ;  $p > .05$ ) arasında anlamlı bir ilişki belirlenmemiştir. Sosyal karşılaştırma

bağımsız olarak psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısı iken modele benlik algısı eklendiğinde ilişki anlamsız hale geldiği için sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide benlik algısının tam aracı rolü olduğu söylenebilir.

### TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma kapsamında sosyal karşılaştırma, bilişsel üçlü ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiler farklı açılardan incelenmiştir. Çalışmanın bulgularından biri, sosyal karşılaştırma ile bilişsel üçlü (benlik algısı, dünya algısı ve gelecek algısı) arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkilerdir. Bu ilişkilerde, sosyal karşılaştırmanın özellikle bilişsel üçlünün alt boyutu olan benlik algısı ile orta düzeydeki anlamlı ilişkisi göze çarpan bir bulgudur. Bu bulgu, bireyde sosyal karşılaştırma arttıkça bireyin kendisini, yaşantısını ve geleceğini olumsuz değerlendirme düzeyinin arttığını ve özellikle de sosyal karşılaştırmanın benliğe yönelik olumsuz değerlendirme ile daha güçlü bir ilişki içinde olduğunu göstermektedir. Bu sonuç sosyal karşılaştırma teorisinin öncüsü Festinger (1954)'in de vurguladığı gibi sosyal karşılaştırmaların bireyin kendini değerlendirme "güdüsü"nden kaynaklandığı görüşü ile temellendirilebilir. Bununla birlikte benlik kavramının, benlik hakkındaki inanç ve tutumlardan oluştuğu (Sanders & Sanders, 2006) bu inanç ve tutumların, bireyin sosyal çevresinden bağımsız olarak ortaya çıkamayacağı söylenebilir. Bireyin, kendini diğer insanlardan soyutlayarak tanımlayabilmesinin mümkün olmadığı düşünüldüğünde, kişinin kendini tanımlamak için kullanacağı her bir nitelik, aslında bir sosyal ölçüte bağlıdır. Diğer bir deyişle bireyin benlik algısı, sosyal karşılaştırmalar yoluyla sosyal ölçütler çerçevesinde şekillenmektedir. Bu açıdan bakıldığında sosyal karşılaştırma ile kendilik algısı arasındaki ilişki daha anlaşılır hale gelmektedir.

Sosyal karşılaştırma ile olumsuz benlik arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalara bakıldığında son dönemlerde özellikle sosyal medya temelli yapılan çalışmalar göze çarpmaktadır. Sosyal medyada başkalarının profillerini takip eden bireylerin yaptıkları sosyal karşılaştırmalara bağlı olarak kendilik algılarının olumsuz etkilendiğini ortaya çıkaran pek çok çalışma mevcuttur (Lup vd., 2015; de Vries & Kühne, 2015; Nesi & Prinstein, 2015; Wang vd., 2020). Sosyal karşılaştırma kapsamında özellikle de yukarı doğru sosyal karşılaştırmanın -kendinden daha pozitif değerlendirdiği bireylerle kendini karşılaştırmanın- benlik algısı açısından tehdit ediciliği vurgulanmaktadır. Yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar zaman zaman bireyin benliği açısından o kadar tehdit edici olmaktadır ki birey kendini değerlendirmeye yönelik arzusunu bir kenara bırakıp sosyal karşılaştırmalardan kaçınmayı tercih edebilmektedir (Festinger, 1954). Cash, Cash ve Butters (1983)'in çalışmasında, kadın üniversite öğrencilerinin kendilerinden çekici olarak algıladıkları kadınların fotoğraflarına baktıktan sonra kendilerini daha olumsuz değerlendirdikleri, daha az çekici algıladıkları kadınların fotoğraflarına baktıktan sonra ise kendilerini daha olumlu değerlendirdikleri görülmüştür. Benzer şekilde öğrenme güçlüğü olan öğrenciler kaynaştırma öğrencisi olarak normal sınıflarda öğretim gördüklerinde, özel eğitim sınıflarında eğitim gören öğrenme güçlüğü olan öğrencilerden daha düşük kendilik algısı puanlarına sahip oldukları görülmüştür (Bear, vd. 1991). Bu bulgular, bilişsel üçlünden kendilik algısının, sosyal karşılaştırma ile pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkisini destekler niteliktedir.

Bilişsel üçlünün diğer iki alt boyutu olan dünya ve geleceğe yönelik olumsuz algılar ile sosyal karşılaştırma arasında da pozitif yönlü düşük düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel üçlü daha önce de belirtildiği gibi depresyonu açıklamak için Beck tarafından öne sürülen bir modeldir. Depresif bireylerin, dünyayı tehditlerle dolu bir yer olarak algıladıkları, geleceğe yönelik karamsar beklentilerinin olduğu ve yaşantılarını-dünyayı kontrol edemedikleri algısına sahip oldukları söylenebilir. Smith (2000)'e göre kontrol duygusu olmayan bireylerde, yukarı doğru sosyal karşılaştırmalar yoluyla kendilerinden avantajlı olarak gördükleri kişiler ile aralarında uçurumlar olduğu algısı oluşmaktadır. Bu durum bireyin gelecekte de bu uçurumun kapanmayacağına yönelik olumsuz algılar geliştirmesine yol açmaktadır. Başka bir deyişle kontrol duygusu yüksek olmayan bireylerin, daha iyi niteliklerle tanımlanan insanların varlığı karşısında olumsuz kendilik algıları ve geleceğe yönelik karamsar düşünceler geliştirdikleri görülmüştür. Burleson vd. (2005) kendilerinden daha başarılı olarak algıladıkları insanlardan kendilerini aşağı görme eğiliminde olanların, başarıları üzerinde daha düşük kontrol algısına sahip olduklarını ve gelecekte gelişim gösterme şansları hakkında kendilerini daha kötümser değerlendirdiklerini belirlemişlerdir. Benzer şekilde kanser hastaları ile yapılan bir çalışmada (Bennenbroek vd., 2002) kişi, hastalığın seyri ilgili ne kadar belirsizlik hissediyor ve depresif belirtileri ne kadar yüksekse diğer hastalarla sosyal karşılaştırma yapma ihtiyacı da o kadar yüksek olarak bulunmuştur. Kanser hastalığı gibi zorlu yaşam olayları ile baş etme süreçlerini sosyal karşılaştırma açısından inceleyen çok sayıda araştırma mevcuttur. Bu çalışmalara göre bireyler, mücadele ettikleri zorlu hastalıklar ile çeşitli şekillerde baş etmek amacıyla sosyal karşılaştırma süreçlerine girmektedirler (Meltzer & Rourke, 2005; Van der Zee, Oldersma, Buunk & Bos, 1998; Bennenbroek vd., 2002; Dibb, Yardley, 2006). Zorlayıcı yaşam olayları karşısında bireyin psikolojik sağlamlığı, zorluklarla etkili bir şekilde baş etmesine yardımcı olacak bir faktör olarak değerlendirilebilir. Nitekim Herrman vd. (2011) psikolojik sağlamlığı daha çok pozitif bir uyum, yaşamsal zorluklar sonrasında ruh sağlığını koruma veya yeniden kazanma şeklinde ifade etmektedirler. Bilişsel üçlü kavramı ise bireyin ruh sağlığını anlamayı kolaylaştıracak çok faktörlü bilişsel bir yapıdır.

Kişinin kendisinin kusurlu, yetersiz, değersiz; geleceğin zorluk ve hayal kırıklıkları ile dünyanın ise engeller ve karşılanamayacak talepler dolu olduğuna ilişkin düşünceleri bilişsel üçlü olarak karakterize edilir (A. T. Beck vd., 1979). Çalışmanın önemli bulgularından bir diğeri psikolojik sağlamlığın varyansının yaklaşık yarısının bilişsel üçlü tarafından açıklanıyor olmasıdır. Bununla birlikte bilişsel üçlünden özellikle benlik algısının psikolojik sağlamlık üzerindeki görece yüksek etkisi göze çarpmaktadır. Söz konusu bu ilişki bilişsel terapinin temel varsayımlarından biri olan düşüncelerin ruh sağlığının önemli bir belirleyicisi olduğu varsayımını (A. T. Beck, 1979; A. T. Beck vd., 1979; J. S. Beck, 2006; DeRubeis vd., 2010) destekler niteliktedir. Bilişsel üçlü ile ilgili çalışmalar büyük oranda depresyona odaklanmış ve farklı demografik özelliklere sahip çalışma gruplarında yapılan araştırmalar bilişsel üçlünün depresyon ile olan ilişkisi birçok defa ortaya konmuştur (Braet vd., 2015; Jacobs & Joseph, 1997; Pittard vd., 2020; Timbremont & Braet, 2006). Bilişsel üçlü kavramı, başlarda depresyondaki bireylerin düşünme sistematüğünü ortaya koymak için tanımlansa da daha sonra yapılan çalışmalar bilişsel üçlünün sınav kaygısı (Wong, 2008), intihar düşüncesi (Chang vd., 2007; Toro-Tobar vd., 2016), anksiyete (Jacobs & Joseph, 1997), umutsuzluk (Pössel & Thomas, 2011) ve bipolar bozukluk (Schenkel & Towne, 2020) gibi başka psikolojik rahatsızlıklarla da ilişkili olduğu görülmüştür. Bireydeki ruh sağlığı sorunları

ile bilişsel üçlünün ilişkisinin yanı sıra psikolojik sağlamlık ile ruh sağlığı sorunları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu gösteren çeşitli çalışmalar mevcuttur (Campbell-Sills vd., 2006; Färber & Rosendahl, 2018; Hu vd., 2015; Siriwardhana vd., 2014). Tüm bu araştırma bulguları bilişsel üçlünün ruh sağlığı ile, ruh sağlığının ise psikolojik sağlamlık ile ilişkili olduğunu açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Söz konusu bu ilişkilerin yanında bilişsel üçlünün ile psikolojik sağlamlık ile doğrudan ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Mak vd., 2011; Mehta vd., 2019; Thompson, 2019). Diğer taraftan doğrudan bilişsel üçlü olmasa da bilişler ile psikolojik sağlamlık ilişkisini ortaya koyan farklı çalışmalar da mevcuttur. Örneğin kişiler arası ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar (Çelikkaleli & Kaya, 2016) şemalar (Friedmann vd., 2016) olumsuz otomatik düşünceler (Kaya & Çeçen Erogul, 2016) ile psikolojik sağlamlık arasında ilişki olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur. Bu kapsamda psikolojik sağlamlığı yükseltmeye yönelik "The Penn Resiliency Program" gibi müdahale programlarının psikolojik sağlamlık üzerinde etkili programlar olduğu (Brunwasser vd., 2009) ve bu programlarda bilişsel öğelere ve düşünceleri değiştirmeye yönelik müdahalelerin bulunduğu göz önüne alındığında psikolojik sağlamlığın bir yönünün bilişsel öğelerden oluştuğu sonucuna varılabilir. Bu çalışmada elde edilen psikolojik sağlamlığın açıklanmasındaki bilişsel üçlünün güçlü etkisi, psikolojik sağlamlık ile ruh sağlığı ilişkisinde düşüncelerin gücünü ortaya koyma açısından önem taşır.

Aracılık analizleri, değişkenler arasındaki ilişkilerin nasıl ve neden ortaya çıktığının incelemesi/ortaya çıkarılması çabasıdır (Şimşek, 2007). Başka bir deyişle ilişkili bulunan iki değişken arasındaki ilişkinin üçüncü bir değişken tarafından belirlenip belirlenmediğinin veya ilişkili değişkenlerin üçüncü bir değişkenden ortak etkilenme durumunun incelenmesidir. Psikolojik sağlamlığın bir yönünün zorlu yaşam olaylarından sonra kendini toplama gücü olduğu düşünüldüğünde, zorlu deneyimlerin bazen bireyin kendine yönelik algısını olumsuz etkileyebileceği ve dolayısıyla psikolojik sağlamlık düzeyini düşürebileceği söylenebilir. Örneğin çocukluk dönemi travmatik yaşantıları ile olumsuz şemalar arasında ilişki olduğu (Ganis, 2003) ve şemaların ruh sağlığı sorunları üzerinde aracı etkisinin olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Lumley & Harknes, 2007). Bireyin olumsuz yaşam deneyimleri ile ruh sağlığı ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide inanç ve düşünce sisteminin aracı etkisi olduğunu gösteren çalışmalardan hareketle, bu çalışmada sosyal karşılaştırma ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide bilişsel üçlünün aracı etkisi incelenmiştir. Sosyal karşılaştırma ile benlik saygısı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Özellikle sosyal medyada sosyal karşılaştırma yapma ile kişinin yaşamına ve benliğine yönelik algısı ve ruh sağlığı arasında ilişki olduğu çeşitli çalışmalarda görülmektedir (Jiang & Ngien, 2020; Wang vd., 2017). Bunun yanında diğer insanlardan algılanan sosyal desteğin psikolojik sağlamlığın önemli bir bileşeni olduğu (Ozbay vd., 2007) düşünüldüğünde kişinin diğerleri ile ilişkisinin ve kendini konumlandırışının onun kendi hakkındaki düşüncelerini etkilemesi beklenir. Bu çalışmada sosyal karşılaştırma ile benliğe ilişkin olumsuz düşünceler arasında pozitif, psikolojik sağlamlık arasında negatif yönlü ilişkinin bir modelde ortaya konmuş olması, sosyal faktörler ile psikolojik sağlamlığın ilişkisinin arka planında işleyen düşünce sistemini göstermesi açısından önem taşımaktadır. Çalışmada değişkenler arasında gözlenen ilişkiler aracılık modeline yönelik araştırma sorunun önemini belirgin bir şekilde arttırmıştır. Aracılık analizleri, sosyal karşılaştırmanın psikolojik sağlamlıkta açıkladığı varyansın bilişsel üçlü, özellikle de benlik algısı üzerinden gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Bu bulgulardan hareketle sosyal karşılaştırmanın doğrudan değil dolaylı

olarak psikolojik sağlamlığı etkilediği söylenebilir. Söz konusu dolaylı etki, sosyal karşılaştırmaya bağlı olarak bireyin benlik algısına ilişkin olumsuz inançların geliştiği ve bu inançların da psikolojik sağlamlığı etkilediği şeklinde açıklanabilir.

### SINIRLILIKLAR ve ÖNERİLER

Bu çalışmanın önemli sınırlılıklarından biri çalışma grubu ile ilgilidir. Uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan çalışma grubu yetişkin evrenini temsil etmekte sınırlı kalmıştır. Özellikle katılımcıların yüksek eğitilmiş genç kadınlardan oluşmuş olması ve aracılık analizinde cinsiyetin düzenleyici rolünün modele dâhil edilmemiş olması çalışma sonuçlarını değerlendirirken göz önünde bulundurulması gerekir. Ergenlik döneminde sosyal ilişkiler oldukça ön planda olduğundan gelecekte araştırmacıların söz konusu değişkenleri ergenlik dönemindeki bireyler üzerinde çalışmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışmanın bulgularından hareketle ruh sağlığı çalışanlarına yönelik bir dizi öneri geliştirilebilir. Bu kapsamda; ruh sağlığı için önemli bir koruyucu faktör olan psikolojik sağlamlığın gelişim sürecinde bireyin düşünce ve inanç sistemine mutlaka göz önüne alınması gerektiği söylenebilir. Bunun yanında kişinin kendine, geleceğe ve dünyaya ilişkin inançlarının oluşumunda sosyal faktörlerin ve özellikle kendini ötekiler ile karşılaştırmanın dikkate değer etkisinin olduğu ifade edilebilir. Bu çerçevede psikolojik sağlamlık geliştirme programlarında bilişlere yönelik müdahaleleri içeren oturum sayılarının artırılması ve benliğe yönelik bilişlerin belirleyicilerinden birinin sosyal karşılaştırma olduğunun gözden kaçırılmaması önerilebilir.

### ETİK METNİ

Bu makale yazımında yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili gerçekleştirilecek her türlü ihlallerde sorumluluğun yazarlara ait olduğu bildirilmektedir. Çalışma için Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan gerekli etik izin alınmıştır (05.03.2021 tarih ve 20 nolu karar).

**Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı:** Yazarlar; verilerin toplanmasını, kuramsal temeller, yöntem ve tartışma-yorum kısımlarında ortak çalışmışlardır. Veri analizi ve raporlanması süreçleri ise büyük oranda ilk yazar tarafından yürütülmüştür. Çalışmanın bütününe ilk yazarın katkı oranı %60; ikinci yazarın katkı oranı ise %40'tır. Yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

### KAYNAKÇA

- Alfasi, Y. (2019). The grass is always greener on my Friends' profiles: The effect of Facebook social comparison on state self-esteem and depression. *Personality and Individual Differences, 147*, 111-117. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.032>
- Bear, G. G., Clever, A., & Proctor, W. A. (1991). Self-Perceptions Of Nonhandicapped Children And Children With Learning Disabilities In Integrated Classes. *The Journal of Special Education, 24(4)*, 409-426. <https://doi.org/10.1177/002246699102400403>

- Basım, H. N., & Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 104–114.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford press.
- Beck, J. S. (2001). *Bilişsel terapi: Temel ilkeler ve ötesi*. Psikologlar derneği yayınları.
- Beckham, E. E., Leber, W. R., Watkins, J. T., Boyer, J. L., & Cook, J. B. (1986). Development of an instrument to measure Beck's cognitive triad: The Cognitive Triad Inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 54(4), 566.
- Bennenbroek, F. T., Buunk, B. P., Van Der Zee, K. I., & Grol, B. (2002). Social comparison and patient information: what do cancer patients want?. *Patient education and counseling*, 47(1), 5-12. [https://doi.org/10.1016/s0738-3991\(02\)00018-6](https://doi.org/10.1016/s0738-3991(02)00018-6)
- Braet, C., Wante, L., Van Beveren, M.-L., & Theuwis, L. (2015). Is the cognitive triad a clear marker of depressive symptoms in youngsters? *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24(10), 1261–1268. <https://doi.org/10.1007/s00787-015-0674-8>
- Brunwasser, S. M., Gillham, J. E., & Kim, E. S. (2009). A Meta-Analytic Review of the Penn Resiliency Program's Effect on Depressive Symptoms. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(6), 1042–1054. <https://doi.org/10.1037/a0017671>
- Burleson, K., Leach, C. W., & Harrington, D. M. (2005). Upward social comparison and self-concept: Inspiration and inferiority among art students in an advanced programme. *British Journal of Social Psychology*, 44(1), 109-123. <https://doi.org/10.1348/014466604X23509>
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with AMOS: Basic concepts, applications, and programming*. Routledge.
- 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(4), 585–599.
- Can, A. (2019). *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi* (7th ed.). Pegem Akademi.
- Cash, T. F., Cash, D. W., & Butters, J. W. (1983). "Mirror, Mirror, on the Wall...?" *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(3), 351-358. <https://doi.org/10.1177/0146167283093004>
- Cicchetti, D. (2010). Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective. *World Psychiatry*, 9(3), 145.
- Chang, H.-J., Lin, M.-F., & Lin, K.-C. (2007). The Mediating and Moderating Roles of the Cognitive Triad on Adolescent Suicidal Ideation. *Nursing Research*, 56(4), 252–259. <https://doi.org/10.1097/01.nnr.0000280611.00997.0e>
- Cutuli, J. J., Chaplin, T. M., Gillham, J. E., Reivich, K. J., & Seligman, M. E. P. (2006). Preventing Co-Occurring Depression Symptoms in Adolescents with Conduct Problems: The Penn Resiliency Program. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 282–286. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.035>
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları* (S. B. Demir, Trans.; 3 baskı). Eğiten Kitap.



- Çelikkaleli, Ö., & Kaya, S. (2016). University Students' Interpersonal Cognitive Distortions, Psychological Resilience, and Emotional Self-Efficacy According to Sex and Gender Roles. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 6(2), 187–212. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2016.011>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2021). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları* (6th ed.). Pegem Akademi.
- Daniel, B., & Wassell, S. (2002). *Adolescence: Assessing and promoting resilience in vulnerable children 3*. Jessica Kingsley Publishers.
- DeRubeis, R. J., Webb, C. A., Tang, T. Z., & Beck, A. T. (2010). *Cognitive Therapy*. In K. S. Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*. Guilford Publications.
- de Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217-221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- Dibb, B., & Yardley, L. (2006). How does social comparison within a self-help group influence adjustment to chronic illness? *A longitudinal study*. *Social Science & Medicine*, 63(6), 1602–1613. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.03.031>
- Dobson, Keith S., & Dozois, D. J. (2010). *Historical and philosophical bases of the cognitive-behavioral therapies*. In Keith S Dobson (Ed.), *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies* (pp. 3–38). Guilford Press.
- Erarslan, Ö., & Işikli, S. (2019). Bilişsel Üçlü Envanteri'nin Türkçe Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 56(1).
- Färber, F., & Rosendahl, J. (2018). The Association Between Resilience and Mental Health in the Somatically Ill. *Deutsches Ärzteblatt International*, 115(38), 621–627. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2018.0621>
- Feinstein, B., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davilla, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161-170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Friedmann, J. S., Lumley, M. N., & Lerman, B. (2016). Cognitive schemas as longitudinal predictors of self-reported adolescent depressive symptoms and resilience. *Cognitive Behaviour Therapy*, 45(1), 32–48. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1100212>
- Gaol, L. A. L., Mutiara, A. B., Saraswati, N. L., Rahmadini, R., & Hilmah, M. A. (2018, July). *The relationship between social comparison and depressive symptoms among Indonesian Instagram users*. İçinde, Universitas Indonesia International Psychology Symposium for Undergraduate Research (UIPSUR 2017) (130-137). Atlantis Press.
- Ganis, C. C. (2003). *Different forms of abuse in the eating disorders: Impact on schema-level cognitions* [Doctor of Psychology]. PCOM Psychology Dissertations.
- Gibbons, F. X., & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129.

- Güler, M., & Çetin, F. (2020). Yapısal Eşitlik Modellerinde Madde Parselleme: Yöntem ve Uygulama. *Ömer Halisdemir Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 61–71. <https://doi.org/10.25287/ohuiibf.660689>
- Ho, R. (2006). *Handbook of univariate and multivariate data analysis and interpretation with SPSS*. Chapman & Hall/CRC.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258–265.
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality and Individual Differences*, 76, 18–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.039>
- Jacobs, L., & Joseph, S. (1997). Cognitive Triad Inventory and its association with symptoms of depression and anxiety in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 769–770. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00257-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00257-7)
- Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media + Society*, 6(2), 2056305120912488. <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- Hwang, H. S. (2019). Why social comparison on Instagram matters: Its impact on depression. *KSI Transactions on Internet and Information Systems*, 13(3), 1626–1638. <http://dx.doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>
- Kaya, İ., & Çeçen Eroglu, A. R. (2016). The mediating role of automatic thought and cognitive emotion regulation strategies on relationships among childhood abuse/neglect, behavioral problems and resilience of adolescents. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 45(2), 331–358.
- Karairmak, Ö., Siviş Çetinkaya, R. (2011). The Effect of Self-Esteem and Locus of Control on Resilience: The Mediating Role of Affects. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (35), 30–41.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Klein, W. M. (1997). Objective standards are not enough: Affective, self-evaluative, and behavioral responses to social comparison information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 763–774. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.4.763>
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Kulik, J. A., & Mahler, H. M. (2000). Social comparison, affiliation, and emotional contagion under threat. J. Suls, & L. Wheeler içinde, *Handbook of social comparison: Theory and research* (s. 295-320). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
- Leech, N. L., Barrett, K. C., & Morgan, G. A. (2005). *Spss for intermediate statistics: Use and implementation*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Little, T. D., Cunningham, W. A., Shahar, G., & Widaman, K. F. (2002). To parcel or not to parcel: Exploring the question, weighing the merits. *Structural Equation Modeling*, 9(2), 151–173.
- Lumley, M. N., & Harkness, K. L. (2007). Specificity in the relations among childhood adversity, early maladaptive schemas, and symptom profiles in adolescent depression. *Cognitive Therapy and Research*, 31(5), 639–657.

- Lup, K., Trub, L., & Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: Exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0560>
- Ma, L., Zhang, Y., Huang, C., & Cui, Z. (2020). Resilience-oriented cognitive behavioral interventions for depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 270, 150–164. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.051>
- Mak, W. W. S., Ng, I. S. W., & Wong, C. C. Y. (2011). Resilience: Enhancing well-being through the positive cognitive triad. *Journal of Counseling Psychology*, 58(4), 610–617. <https://doi.org/10.1037/a0025195>
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425–444.
- Mehta, M. H., Grover, R. L., DiDonato, T. E., & Kirkhart, M. W. (2019). Examining the Positive Cognitive Triad: A Link Between Resilience and Well-Being. *Psychological Reports*, 122(3), 776–788. <https://doi.org/10.1177/0033294118773722>
- Meltzer, L. J., & Rourke, M. T. (2005). Oncology summer camp: Benefits of social comparison. *Children's Health Care*, 34(4), 305-314. [https://doi.org/10.1207/s15326888chc3404\\_5](https://doi.org/10.1207/s15326888chc3404_5)
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427-1438. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0>
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social Support and Resilience to Stress. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
- Pittard, C. M., Pössel, P., Adelson, J. L., Spence, S. H., Sheffield, J., & Sawyer, M. G. (2020). The Conceptualization of the Positive Cognitive Triad and Associations with Depressive Symptoms in Adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01062-w>
- Pössel, P., & Thomas, S. D. (2011). Cognitive triad as mediator in the hopelessness model? A three-wave longitudinal study. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 224–240. <https://doi.org/10.1002/jclp.20751>
- Reivich, K., Gillham, J. E., Chaplin, T. M., & Seligman, M. E. (2013). *From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth*. In Handbook of resilience in children (pp. 201–214). Springer.
- Sander, P., & Sanders, L. (2006). Understanding academic confidence. *Psychology Teaching Review*, 12(1), 29-42.
- Schenkel, L. S., & Towne, T. L. (2020). Maladaptive Cognitions and Attributional Styles Among Youth with Pediatric Bipolar Disorder. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13(3), 218–232. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00080-9>
- Setareh, J., B. Monajemi, M., Abedini, M., Tasha, M., & Setareh, S. (2017). Comparing Defense Mechanisms, Resilience and Cognitive Distortion of Patients with Multiple Sclerosis and Healthy Individuals. *Global Journal of Health Science*, 9(10), 44. <https://doi.org/10.5539/gjhs.v9n10p44>

- Siriwardhana, C., Ali, S. S., Roberts, B., & Stewart, R. (2014). A systematic review of resilience and mental health outcomes of conflict-driven adult forced migrants. *Conflict and Health*, 8(1), 13. <https://doi.org/10.1186/1752-1505-8-13>
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. J. Suls, & L. Wheeler içinde, *Handbook of social comparison: Theory and research* (s. 173-200). Kluwer Academic Publishers.
- Swallow, S. R., & Kuiper, N. A. (1988). Social comparison and negative self-evaluations: An application to depression. *Clinical Psychology Review*, 8(1), 55-76. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(88\)90049-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(88)90049-9)
- Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: Temel ilkeler ve LISREL uygulamaları*. Ekinoks yayınları.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (Pearson new international edition, sixth edition). Pearson.
- Taylor, S. E., Wood, J. V., & Lichtman, R. R. (1983). It could be worse: Selective evaluation as a response to victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 19-40. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1983.tb00139.x>
- Teköznel, İ. M. (2000) *Sosyal Karşılaştırma Süreçlerinde Benliğin Olumlu Değerlendirilmesi İhtiyacının İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi.
- Thompson, E. (2019, September 19). *Resilience and the Cognitive Triad: Associations with Psychological Well-being* (Master Thesis). Manchester Metropolitan University. <http://e-space.mmu.ac.uk/623903/>
- Timbremont, B., & Braet, C. (2006). Brief report: A longitudinal investigation of the relation between a negative cognitive triad and depressive symptoms in youth. *Journal of Adolescence*, 29(3), 453-458. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.005>
- Toro-Tobar, R. A., Grajales-Giraldo, F. L., Sarmiento-López, J. C., Toro-Tobar, R. A., Grajales-Giraldo, F. L., & Sarmiento-López, J. C. (2016). Suicide Risk according to the Negative Cognitive Triad, Ideation, Despair and Depression. *Aquichan*, 16(4), 473-486. <https://doi.org/10.5294/aqui.2016.16.4.6>
- Ungar, M. (2012). *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice*. Springer Science+ Business Media.
- Van der Zee, K., Oldersma, F., Buunk, B. P., & Bos, D. (1998). Social comparison preferences among cancer patients as related to neuroticism and social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 801-810. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.3.801>
- Wang, W., Wang, M., Hu, Q., Wang, P., Lei, L., & Jiang, S. (2020). Upward social comparison on mobile social media and depression: The mediating role of envy and the moderating role of marital quality. *Journal of affective disorders*, 270, 143-149. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.173>
- Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J., & Hawk, S. (2017). The mediating roles of upward social comparison and self-esteem and the moderating role of social comparison orientation in the association between social networking site usage and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 8, 771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>

- Wheeler, L., Koestner, R., & Driver, R. E. (1982). Related attributes in the choice of comparison others: It's there, but it isn't all there is. *Journal of Experimental Social Psychology*, 18(6), 489–500.  
[https://doi.org/10.1016/0022-1031\(82\)90068-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(82)90068-3)
- Wong, S. S. (2008). The Relations of Cognitive Triad, Dysfunctional Attitudes, Automatic Thoughts, and Irrational Beliefs with Test Anxiety. *Current Psychology*, 27(3), 177–191.  
<https://doi.org/10.1007/s12144-008-9033-y>