

Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlığın Seri Aracılık Rolü

Serial Mediating Role of Mindfulness and Psychological Resilience in the Relationship Between Need for Absolute Truth and Rumination

Ahmet Keskin^{*1}, Fulya Cenkseven Önder²

Öz

Bu çalışmada amaç, mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri aracılık rolünü incelemektir. Araştırma kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen, yaş ortalaması 25.4 olan, 343'ü kadın, 179'u erkek toplam 522 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır. Araştırmada Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği, Ruminasyon Yanıt Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri aracılık rolü Seri Çoklu Aracılık Modeli kullanılarak test edilmiştir. Mutlak gerçek ihtiyacı ile bilinçli farkındalık arasında ($r=-.26$) istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü düşük seviyede bir ilişki; mutlak gerçek ihtiyacı ile psikolojik sağlamlık arasında ($r=-.18$) istatistiksel açıdan anlamlı, negatif yönlü düşük düzeyde ilişki belirlenmiştir. Mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon ($r=.48$) arasında ise istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü orta düzeyde ilişki; bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında ($r=.36$) istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü zayıf; bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasında ise ($r=-.40$) istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile ruminasyon arasında ise ($r=-.46$) istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: mutlak gerçek ihtiyacı, ruminasyon, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık

Abstract

The aim of this study is to examine the serial mediating role of mindfulness and psychological resilience in the relationship between the need for absolute truth and rumination. The study was conducted with a convenience sample of 522 university students (343 females, 179 males) with a mean age of 25.4 years. The research employed the Need for Absolute Truth Scale, the Ruminative Responses Scale, the Mindful Attention Awareness Scale, and the Brief Resilience Scale. The serial multiple mediation model was used to test the mediating roles of mindfulness and psychological resilience in the relationship between the need for absolute truth and rumination. A statistically significant, negative, and low-level correlation was found between the need for absolute truth and mindfulness ($r=-.26$); as well as between the need for absolute truth and psychological resilience ($r=-.18$). A statistically significant, positive, moderate-level correlation was identified between the need for absolute truth and rumination ($r=.48$). In addition, a significant positive yet weak correlation was found between mindfulness and psychological resilience ($r=.36$), while a statistically significant, negative, moderate-level correlation emerged between mindfulness and rumination ($r=-.40$). Furthermore, psychological resilience was negatively and moderately correlated with rumination ($r=-.46$).

Keywords: absolute need for truth, rumination, conscious awareness, psychological resilience

Başvuru tarihi: 16/08/2024 | Kabul tarihi: 18/04/2025

Araştırma Makalesi / Research Article

Önerilen atıf: Keskin, A., & Cenkseven Önder, F. (2025). Mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri aracılık rolü. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 87-115. <https://doi.org/10.52826/mcbuefd.1534271>

*Sorumlu yazar: ahmetkeskn2590@gmail.com

^{*1}Sorumlu yazar:  Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Milli Eğitim Bakanlığı, Gaziantep, Türkiye

²  Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Çukurova Üniversitesi, Adana, Türkiye

Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Ruminasyon Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlamlığın Seri Aracılık Rolü

Giriş

Üniversite hayatı, öğrencilerin gelişimsel olarak ergenlik döneminden genç yetişkinliğe geçişini kapsamaktadır. Bu durum, kişilerin çocukluk ve ergenlik döneminden geçip bağımsızlaşmaya başladıkları ancak henüz yetişkinliğin tüm sorumluluklarını üstlenemedikleri bir başka aşama olarak değerlendirilebilmektedir. Bu aşamada gelecekleriyle ilgili pek çok soruyla karşılaşan gençler, hayalleri konusunda umut ile umutsuzluk arasında duygular yaşayabilmektedir (Tosevski vd., 2010). Üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlara uyum sağlama, akranlarıyla ilişkiler kurma, kariyer planlama gibi pek çok sorunla yüzleştiği görülmektedir (Gizir, 2005). Belirtilen gelişimsel dönemde, sosyal uyum ve kariyer süreçlerinin belirginleştirilmesi ile karşı karşıya kalan kişiler için psikolojik sağlamlığın ve bilinçli farkındalığın önemli olduğu düşünülmektedir. Literatürdeki bu boşluğa katkı sunmak amacıyla bu araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma öğrencilerin yaşam dönemleri gereği karşılaşacağı sorunlarla başa çıkarken psikolojik sağlamlıklarının ve bilinçli farkındalıklarının artması çözüm odaklı düşünüldüğünde faydalı olacağı düşünüldüğünden bu özelliklerin öncelikle öğrencilerde ne düzeyde olduğunun belirlenmesinin önemli olacağı düşünülmektedir (Akfırat vd., 2018).

Bu araştırmada üniversite öğrencileri özelinde incelenen temel kavramlardan bir olan ruminasyon, "zihindeki düşüncelerin tekrarı" anlamlarında kullanılmaktadır. Literatürde ilk kez 1960 yılında obsesif-kompulsif bozuklukla düşünce düzeyindeki patolojiyi belirtmek için kullanıldığı görülmektedir. 1970'lerde travma sonrası stres bozukluğu üzerine yapılan araştırmalarda araştırmacılar, müdahaleci düşünceleri istemsiz olarak ortaya çıkan, kontrol edilmesi zor ve tekrarlayan düşünceler olarak tanımlandığı görülmektedir. Mevcut araştırmalar, olumsuz ve tekrarlayan düşüncelerle karakterize edilen ruminasyonun majör depresyonu öngördüğünü ortaya koymaktadır (Nolen-Hoeksema, 2000). Ruminasyonu açıklamaya çalışan teorik açıklamalara bakıldığında ilerleme teorisi dikkat çekmektedir. Ruminasyon, bireyin zihnini meşgul eden ancak henüz gerçekleştiremediği önemli hedefler üzerinde tekrar tekrar düşünmesiyle ortaya çıkar. Hedefe yönelik ilerleme kuramı bu durumu açıklar ve Zeigarnik etkisine dayanır. Zeigarnik'in (1938) bulgularına göre, tamamlanmamış görevler zihnimizde daha kalıcı bir yer edinir (Martin vd., 2003). Bu bakımdan insanların bir hedefe sahip olduklarında ona ulaşmak için çaba gösterebildiği ifade edilmektedir. Bu çabalar başarılı olursa başka hedefler belirler ve onlara ulaşmak için adımlar atabilirler. Ancak bu işe yaramazsa hedeflerine ulaşmak için farklı yollar deneyebildikleri görülmektedir. Bu alternatif girişimlerin kişi amacına ulaşmaya veya hedefinden vazgeçinceye kadar devam edebildiği gözlemlenmektedir. Birey bir hedefe ulaştığında ya da vazgeçtiğinde ruminasyon oluşmaz ancak birey hedefi için çabalamaya devam ettiği ve farklı yollar bulmaya çalıştığı sürece ruminasyon yaşaması muhtemel görünmektedir (Martin ve Tesser, 1996). Bu noktada mutlak gerçek ihtiyacı bireyin yaşamı boyunca çabalayıp ulaşmaya çalışacağı bir döngüyü içerisinde barındırması bakımından dikkat çekmektedir. Bu açıklamalar göz önüne alındığında ruminasyonun mutlak gerçek ihtiyacı ile ilişkisi göze çarpmaktadır.

Bu bağlamda mutlak gerçek ihtiyacı öğrencilerin kimlik gelişimi ve kendini keşfetme aşamalarında kendileri hakkında mutlak bilgiye sahip olmak istemeleri şeklinde görülebilmektedir. Şimşek (2013), kendileri hakkında mutlak bilgi isteyen kişilerin çok soyut bir öz-analiz yapma eğiliminde olduklarını

belirtmektedir. Bu eğilimi, kişisel deneyimin en yüksek temsillerinden biri olan mutlak gerçek ihtiyacı ve her durumda işlev gören aşırı genel gerçek biçiminde ifade ettiği görülmektedir. Nihai gerçek herkes için farklı olduğu için mutlak gerçek ihtiyacının soyut düşünmeyi kapsadığı anlaşılmaktadır. Stober ve vd., (2000)'e göre soyutlama, farklı durumlara genellenebilen bulanık yapıları içerirken somutluk duruma özgü olup belirli yapılar içerebilmektedir. Benzer biçimde Şimşek (2013) Mutlak gerçek ihtiyacının psikopatoloji ile pozitif, ruh sağlığı ile negatif ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca Akcan (2013), kişinin kendisiyle ilgili nihai gerçeğe ulaşmak için sürekli olarak kendini analiz edebileceğini, kendisi hakkında farklı bilgiler arayabileceğini, olumsuz yönlerini keşfedebildiğini belirtmektedir. Sürekli olarak bilgi aramanın kafa karışıklığına ve kaygıya yol açabileceği, aynı zamanda kişinin olumlu ve olumsuz yanlarını görmesinin yetersizlik duygusu yaratabileceği ve bunun da depresyona yol açabileceği ifade edilmektedir (Şimşek, 2013). Bu anlamda benliği hakkında net bilgi arayan (gerçek kendilik-benlik arayışları) ve mutlak gerçek ihtiyacı düzeyi yüksek olan kişilerin kimlik karmaşası yaşıyor olabileceği olası görünmektedir. Bu kafa karışıklığı karşısında problem çözücü olarak kendilerine çokça odaklandıkları, duygu ve davranışları hakkında daha çok şey öğrenmek için farklı kaynaklara yönelebildikleri olası görünmektedir (Akcan, 2017). Bu açıklamalar göz önüne alındığında mutlak gerçeklik ihtiyacının ruminasyonu besleyebileceği görülmekte olup böyle bir döngüden çıkış için bireyin psikolojik sağlamlığının artırılabilmesi aklı gelmektedir.

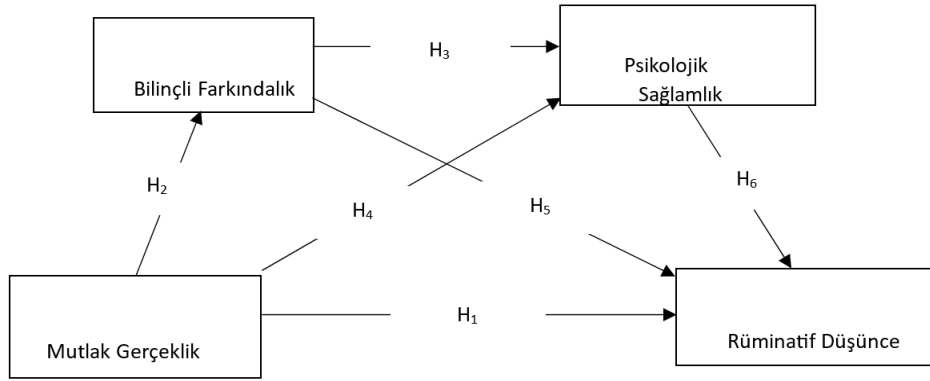
Bu noktada psikolojik sağlamlık incelendiğinde psikolojik sağlamlığın stresli durumlara uyum sağlamayı ve stresli deneyimlerden kurtulmayı içerdiği ifade edilmektedir (Bonanno, 2004; Carver, 1998; Leipold ve Greve, 2009; Smith vd., 2008; Tusaie ve Dyer, 2004). Bu tanımlara bakıldığında psikolojik sağlamlığın, kişinin olumsuz koşulları başarıyla aşma ve yeni durumlara uyum sağlama yeteneği olduğu görülmektedir. Türkçe literatüre baktığımızda "resilience" kavramının psikolojik sağlamlıkla (Bulut vd., 2013; Gizir, 2007; Oktan, 2008), kendini toparlayabilme gücüyle (Terzi, 2006) ve yılmazlıkla (Çakar vd., 2014) bağlantılı olduğunu görülmektedir. Psikolojik sağlamlık kavramının ölçülmesine yönelik geliştirilen ölçeklerin bireysel olarak toparlanma ve eski işlevselliğe geri dönülmesiyle ilgili faktörleri ölçtüğü ifade edilmektedir (Ahern vd., 2006; Smith vd., 2008). Ayrıca Bonanno (2004) bu kavramın çok boyutlu olduğunu, zira travmatik olaylarla karşılaşan bireyleri koruyan farklı faktörler olduğunu ifade etmektedir. Bu tanımlar incelendiğinde mutlak gerçek ihtiyacı, ruminasyon ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkisi dikkat çekmektedir. Bu bağlamda mutlak gerçek ihtiyacının ruminasyonu arttıracığı bu durumu tersine çevirmek için psikolojik sağlamlığın artırılabilmesi olası görünmektedir. Tam da bu noktada bilinçli farkındalık kavramının da bu olumsuz etkiyi azaltarak psikolojik sağlamlığı arttıracığı ön görülmektedir.

Son olarak bu araştırmada incelenen temel kavramlardan olan bilinçli farkındalık kavramının genellikle Budist psikoloji ve felsefi uygulamalarla ilişkilendirilse de Yunan felsefesinden Batı varoluşçuluğuna ve ortodoks Hristiyan uygulamasından mistisizme kadar düşünce, felsefe ve psikoloji gelenekleriyle kavramsal bağlantılar içerdiği görülmektedir. Farkındalık kelimesinin kökeni genellikle Pali dilinde "hatırlamak" anlamına gelen sati kelimesine atfedilmektedir (Nyanaponika, 1972). 'Farkındalık' olarak tercüme edilse de Sati'nin, bilinçli dikkati veya odaklanmayı önlemek için de kullanıldığı ifade edilmektedir (Bishop vd., 2004). Hanh (1975) bu kavramı "kendimize hâkim olmamızın ve kendimizi yenilememizin mucizesi" olarak tanımlamaktadır (s. 21). Kabat-Zinn'e (1990) göre bilinçli farkındalık, mevcut durum hakkında düşünme, yani anı yaşama yeteneğidir. Farkındalığın en yaygın tanımı;

yargılamadan şimdiki anın farkında olmak, anlık deneyimin gerçekleştiğini bilmektir (Kabatt-Zinn, 2003, s. 144). Bu tanım bize, uyanıklığın biz insanlar olarak dikkat etme yeteneği kazanmamız gereken aktif bir süreç olduğunu göstermektedir. Tanım aynı zamanda bilincin şimdiye odaklanması gerektiği için geçmiş ve gelecekle ilgili düşünülmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Son olarak, farkındalığın mevcut deneyimleri olumlu ve olumsuz şeklinde yargılanmadan kabulü ile ilişkili olduğunu belirtmektedir (Hooker ve Fodor, 2008). Bu tanımlar dikkate alındığında bilinçli farkındalık kavramının mutlak gerçek ihtiyacı, ruminasyon ve psikolojik sağlık ilişkisinde önemli bir noktada olduğu görülmektedir. Özellikle söz konusu iki kavramın bireyi olumsuz etkileyeceği düşünüldüğünde bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlığın bu olumsuz etkiyi azaltabileceği ön görülmektedir.

Literatür incelendiğinde, mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon, psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri ele alan çeşitli çalışmalara ulaşılmaktadır. Ancak, bu değişkenlerin bir arada incelendiği ve özellikle üniversite öğrencileri örnekleminde yürütülmüş araştırmaların sayıca oldukça sınırlı olduğu görülmektedir. Literatüre bakıldığında psikolojik sağlamlığın; yaşam doyumu (Rossi vd., 2007), mutluluk (Doğan, 2015), özyeterlik (Terzi, 2006) ile olumlu; negatif duygular ve dış denetim odağı (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011) ve problemleri davranışlar (Masten, 2001), uyum sorunları (Kim ve Im, 2014) ile olumsuz ilişkileri ortaya konmuştur. Bilinçli farkındalıkla ilgili literatüre bakıldığında ise; psikolojik iyi oluş (Deniz vd., 2017), yaşam doyumu (Yıkılmaz ve Demir Gütül, 2015) ve öz anlayış (Özyeşil, 2011) ilişkilerinin olumlu; depresyon (Demir, 2015) ve stres (Ülev, 2014) ilişkilerinin olumsuz olduğu ortaya konmuştur. Yukarıdaki değişkenler göz önüne alındığında; Psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalığın bireylerin ruh sağlıklarını olumlu etkileyebileceği görülmektedir. Bundan dolayı öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıkları yüksek olursa bu durumun öğrencilerin yaşamlarını olumlu yönde etkileyeceği olası görünmektedir. Bu çalışmada mutlak gerçek ihtiyacı, ruminasyon, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık, üniversite öğrencilerinin günlük yaşam kalitesiyle yakından ilgili temel bileşenler olarak ilişkilendirilmektedir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık düzeylerinin belirlenerek çeşitli değişkenler açısından incelenmesinin üniversitelerde psikolojik danışma ve psikolojik danışma hizmetlerini destekleyebileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bireylerin mutlak gerçek ihtiyacı, yani kim olduklarına ve yaptıklarını neden yaptıklarına dair kesin doğrulara ulaşma arzusu, bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilmektedir. Ancak bu ihtiyaç, işlevsiz bir iç gözlem biçimi olan ruminasyonla birleştiğinde bireylerin sürekli geçmişe takılı kalmasına ve mevcut gerçekliği göz ardı etmesine neden olabilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Bu noktada, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık, bireyin dikkatini mevcut ana yönlendirerek ruminatif düşünceleri azaltmada kritik bir rol oynayabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık, bireyin kendisini yargılamadan ve aşırı sorgulamadan gözlemlemesine olanak tanıırken, psikolojik sağlık stresli yaşam olayları karşısında bireyin uyum sağlayıcı stratejiler geliştirmesini destekleyebilmektedir (Luthar vd., 2000). Dolayısıyla, mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasındaki ilişkiyi anlamada bu iki değişkenin aracılık rolünün, literatürde önemli bir boşluğu dolduracağı olası görünmektedir. Mevcut çalışma, bireylerin bilişsel süreçlerinde işlevsel ve işlevsiz faktörleri ayırt ederek, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın olası düzenleyici etkilerini inceleyerek literatüre katkı sağlamaktadır. Bu kapsamda çalışma, bireylerin mutlak gerçek arayışı ve ruminasyon eğilimleri arasındaki

karmaşık dinamikleri aydınlatırken, aynı zamanda psikolojik iyi oluşu artırıcı müdahaleler için bilimsel bir temel sunmaktadır.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

PROCESS Macro Model 6, bir bağımsız değişkenin bir bağımlı değişken üzerindeki etkisinin, birden fazla aracı değişken aracılığıyla sıralı olarak gerçekleştiği durumları analiz etmek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir (Hayes, 2018). Bu model, etkilerin sırayla birbirini nasıl etkilediğini ve dolaylı etkilerin toplam üzerindeki rolünü ortaya koymak için özel olarak tasarlanmıştır. Karmaşık sebep-sonuç ilişkilerini anlamak için Model 6 kullanılarak, bir olayın başka bir olay üzerindeki etkisinin yalnızca doğrudan değil, sıralı dolaylı yollarla da gerçekleştiği karmaşık süreçleri anlamaya olanak tanımaktadır (Hayes, 2018). Aracıların sıralı etkilerini inceleyerek tek bir aracı değişkenin etkisi yeterli olmadığında, bağımsız değişkenin etkilerinin birden fazla aracı değişken üzerinden sıralı bir şekilde ilerleyerek bağımlı değişkene nasıl ulaştığını anlamak için kullanılmaktadır (Preacher ve Hayes, 2008). Bu yöntem teorik çerçevelerin doğruluğunu test etmek ve ilişkiler arasındaki mekanizmaları belirlemek için etkili bir yöntem olarak görülmektedir. Seri aracılık, bağımlı değişkenin hangi yolla ve nasıl etkilendiğini ortaya koyarak daha derinlemesine bir açıklama sağlamaktadır (Hayes, 2013). Ayrıca model, bağımsız değişkenin doğrudan etkisi ile dolaylı etkilerinin toplam üzerindeki ağırlığını ayırtmaktadır. Bu, farklı etki yollarının önem derecesini anlamaya olanak tanımaktadır (MacKinnon, 2008).

Araştırmanın modeli Şekil 1’de görülmekte olup kavramlar arasındaki ilişkiler hipotezler şeklinde gösterilmektedir. Bu araştırmanın temel amacı literatürdeki değişkenleri açıklanması hedeflenerek mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri aracılık rolü incelemektir. Bu bağlamda yukarıda literatür dikkate alındığında kavramlar arasında olduğu düşünülen ilişkiler göz önüne alınmış olup, araştırmada aşağıdaki hipotezler sınanmaktadır:

H1: Mutlak gerçek ihtiyacı ruminasyonun anlamlı yordayıcısıdır.

H2: Mutlak gerçek ihtiyacı bilinçli farkındalığın negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

H3: Bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısıdır.

H4: Mutlak gerçek ihtiyacı psikolojik sağlamlığın negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

H5: Bilinçli farkındalık ruminasyonun negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

H6: Psikolojik sağlamlık ruminasyonun negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.

H7: Mutlak gerçek ihtiyacı ve ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri aracı rolü vardır.

Yöntem

Mevcut araştırma nicel desenle yürütülmektedir. Nicel araştırmalarda, sayısal veriler toplanmakta ve analiz edilmektedir. Bu süreçte, ortalamalar belirlenmekte, tahminlerde bulunulmakta, nedensel ilişkiler test edilmekte ve elde edilen sonuçların daha geniş popülasyonlara genellenmesi amaçlanmaktadır. (Büyüköztürk vd., 2021). Nicel araştırma desenin mevcut araştırma problemi açısından en uygun desen olduğu düşünülmektedir çünkü daha geniş bir kitleye ulaşmak ve hipotezleri ölçmek için geliştirilen ölçeklerin uygulanabilirliği ve değerlendirilebilirliği daha elverişlidir. Bu çalışma değişkenler arası ilişkiyi inceleyeceğinden dolayı tanımlayıcı bir araştırmadır. Bu nedenle korelasyonel araştırma modeli kullanılmıştır ve değişkenler için betimleyici istatistik analizi yapılmıştır. Bu araştırmanın temel amacı literatürdeki değişkenleri açıklanması hedeflenerek mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri aracılık rolü incelemektir. Bu araştırmanın amacı doğrultusunda, değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir. Bu model, iki ya da daha fazla değişken arasında ortaya çıkan ilişkilerin yönünü ve gücünü belirlemek amacıyla kullanılan bir araştırma desendir (Karasar, 2014). İlişkisel tarama modelinin seçilmesinin nedeni bu araştırmada hipotezlerin sınanması için uygun bir yöntem olması ve araştırma sorusuna cevap vermesi açısından kullanışlı bir yöntem olmasından kaynaklanmaktadır. Ayrıca değişkenler arasındaki ilişkilerden yola çıkarak, gelecekteki araştırmalarda test edilebilecek hipotezler oluşturulabilir. Bu, bilimsel bilgi üretiminin başlangıç noktası olarak ilişkisel tarama modelinin kullanılmasını önemli kılmaktadır (Creswell, 2014).

Çalışma Grubu

Bu araştırma, kolayda örnekleme yöntemi kullanılarak yürütülmüş ve üniversitelerin lisans, yüksek lisans ve doktora düzeyinde öğrenim gören öğrencilerine ulaşılmıştır. Katılımcıların araştırmaya dahil edilebilmesi için, mevcut üniversitelerinde en az bir dönemdir kayıtlı öğrenci olmaları koşulu aranmıştır. Veriler, çevrimiçi ortamda toplanmıştır. Ölçeklerin ve ilgili soruların belirlenmesinin ardından, Google Formlar aracılığıyla bir anket formu hazırlanmış ve bu form sosyal medya platformları üzerinden üniversite öğrencilerine ulaştırılmıştır. Araştırmacı, özellikle Çukurova bölgesindeki üniversitelerde öğrenim gören öğrencilerin yer aldığı WhatsApp gruplarında anketi paylaşarak katılımcı temin etmiştir. Anket formunda kişisel bilgi toplanmamış; bu yolla katılımcıların mahremiyeti korunmuştur. Ayrıca, çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı açıkça belirtilmiş ve katılımcılardan soruları içtenlikle yanıtlamaları istenmiştir. Verilerin güvenilirliğine ilişkin olarak, katılımcıların anketi samimi şekilde doldurduğu varsayılmıştır. Anketin hazırlanması, dağıtılması ve yanıtlanması süreci toplamda üç ayda tamamlanmıştır. Katılımcılara ait demografik bilgilere ilişkin tanımlayıcı istatistikler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik bilgilere ait betimsel istatistikler

Cinsiyet	n	%
Kadın	343	65.7
Erkek	179	34.3
Yaş Ortalaması		
18-33	522	100
Eğitim Durumu		
Lisans	395	75.6

Yüksek Lisans	111	21.3
Doktora	16	3.1
SED		
Düşük	83	15.9
Orta	420	80.5
Yüksek	19	3.6
Toplam	522	100

Araştırmanın çalışma grubu 343'ü (%65,7) kadın ve 179'u (%34,3) erkek olmak üzere 522 katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcıların yaşı 18-33 arasında olup, yaş ortalaması 25.94'tür ($ss=.47$). Katılımcıların ekonomik durumlarına bakıldığında 83 (%15,9) katılımcının düşük, 420 (%80,5) katılımcının orta ve 19 (%3,6) katılımcının yüksek ekonomik durumda olduklarını algıladıkları görülmektedir. Son olarak katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında 395 (%75,6) katılımcının lisans, 111 (%21,3) katılımcının yüksek lisans, 16 (%3,1) katılımcının doktora eğitimi aldıkları görülmektedir. Demografik verilerle ilgili bulgular göz önüne alındığında düşük ekonomik durumda olanların ağırlıkta olduğu, görülmekte bu durumun da ilgili değişkenler arasındaki ilişkileri etkilemiş olabileceği göz önüne alınabilir.

Dahil Edilme ve Dışlanma Kriterleri

Bu çalışmaya yalnızca lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri dahil edilmiştir. Katılımcıların en az bir dönemdir mevcut üniversitelerinde öğrenim görüyor olmaları gerekmektedir. Bu şart, öğrencilerin akademik çevreye uyum sağlamış olmalarını ve yeterli üniversite deneyimine sahip olmalarını sağlamak amacıyla belirlenmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayandırılmış, katılımcılar bilgilendirilmiş ve onamları alınmıştır. Veri toplama süreci çevrimiçi olarak yürütülmüş, katılımcıların internet erişimine sahip olmaları ve Google Formlar aracılığıyla sunulan anketi doldurabilmeleri şart koşulmuştur. Üniversite öğrencisi olmayan bireyler, henüz bir dönemini tamamlamamış öğrenciler ve eksik ya da hatalı veri girişi yapan katılımcılar analizlere dahil edilmemiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği (MGİÖ), Ruminasyon Yanıt Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Bu araçların özellikleri aşağıda açıklanmaktadır. Mevcut araştırmada bu ölçeklerin kullanılmasının öncelikle pragmatist gerekçelere dayanmaktadır. Bu ölçeklerin madde sayılarının az olmasına dikkat edilmiştir. Çok fazla madde içeren ölçekler katılımcılar açısından dikkat dağınık ve doldurulmasının sıkıcı olması nedeniyle tercih edilmemiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Üniversite öğrencileri ilgili birtakım değişkenler hakkında bilgi toplamak için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel Bilgi Formunda öğrencinin cinsiyeti, yaşı, ailesinin sosyo-ekonomik durumu, son olarak eğitim durumları ile ilgili soruları bulunmaktadır. Etik kurallar göz önünde bulundurulduğu için katılımcıların gizliliği adına araştırma sırasında öğrencilere kimlik bilgilerini içeren sorular sorulmamıştır.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ)

Psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek amacıyla Smith vd., (2008) tarafından geliştirilen ölçek, Türkçeye Doğan (2015) tarafından uyarlanmıştır. Altı maddeden oluşan bu ölçme aracı, beşli Likert tipiyle yapılandırılmıştır (1 = Hiç uygun değil, 5 = Tamamen uygun). Ölçekte yer alan bazı maddeler ters kodlanmakta olup, gerekli dönüşümler yapıldıktan sonra elde edilen yüksek puanlar, bireylerin yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığa sahip olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama sürecinde gerçekleştirilen faktör analizinde, ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve toplam varyansın %54'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Ölçek maddelerine ait faktör yüklerinin .63 ile .79 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Ölçeğin güvenirlik analizi sonucunda iç tutarlılık katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında yapılan analizde ise ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .85 olarak bulunmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Özyeşil vd., (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, bireylerin günlük yaşamda anlık deneyimlerin farkında olma ve bu deneyimlere dikkat gösterme eğilimlerini ölçmeyi amaçlar. Toplam 15 maddeden oluşan BİFÖ, 6 dereceli Likert tipi bir yapıya sahiptir (1 = her zaman, 6 = hiçbir zaman). Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu ifade eder. Türkçe versiyonunda maddelerin toplam puanla olan korelasyonları .48 ile .81 arasında değişmektedir. İç tutarlılığı değerlendiren Cronbach alfa katsayısı .80, test-tekrar test güvenirliği ise .86 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır.

Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği (MGİÖ)

Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği (MGİÖ), bireylerin kendileriyle ilgili mutlak doğrulara ulaşma gereksinimlerinin düzeyini değerlendirmek amacıyla Şimşek (2013) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, toplamda beş maddeden oluşmakta olup, örnek ifadeler arasında “Hep kendimle ilgili gerçekleri bulmak isterim.” ve “Yaşadıklarımın çok onların ne anlama geldiğine kafa yorırım.” gibi cümleler yer almaktadır. Katılımcılar, ifadeleri 1 (hiç uygun değil) ile 5 (tamamen uygun) arasında derecelendirmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin mutlak gerçeği arama eğiliminin yüksek olduğunu göstermektedir. MGİÖ’nün psikometrik özellikleri incelendiğinde, depresyon ve anksiyete ile pozitif yönde, benlik saygısı ve içgörü ile ise negatif yönde anlamlı ilişkiler kurduğu görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak belirlenmiş; bu çalışmada ise söz konusu katsayı .79 olarak hesaplanmıştır.

Ruminasyon Yanıt Ölçeği

Ruminasyon Yanıt Ölçeği, Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilmiş olup, Türkçe uyarlaması Erdur-Baker ve Bugay (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu, toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Katılımcılar maddelere 4 dereceli Likert tipi bir ölçek üzerinde yanıt vermektedir (1 = hiçbir zaman, 4 = her zaman). Ölçek, “derinlemesine düşünme” ve “saplantılı düşünme” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Toplam puan aralığı 10 ile 40 arasında değişmektedir ve yüksek puanlar bireyin daha yoğun ruminasyon yaşadığını göstermektedir. Yapılan güvenirlik çalışmasında,

ölçeğin genel iç tutarlılığı için Cronbach alfa değeri .85 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklere bakıldığında, derinlemesine düşünme için bu katsayı .77, saplantılı düşünme için ise .75 olarak rapor edilmiştir (Erdur-Baker ve Bugay, 2012). Bu araştırma kapsamında ölçeğin iç tutarlılığı .80 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Mevcut araştırmanın örneklem büyüklüğünün hesaplanması için G Power güç analizi programı kullanılmıştır. Elde edilen sonuçların değerlendirilmesinde %95 güven aralığı ve $p < 0.05$ yanılğı düzeyi dikkate alınmıştır. G*Power analizi, araştırma hipotezlerini test etmek için gerekli olan örneklem büyüklüğünü hesaplamak ve istatistiksel testlerin güç analizlerini gerçekleştirmek için kullanılan bir istatistiksel araçtır (Faul vd., 2007). Bu analiz, özellikle deneysel ve ilişkisel araştırmalarda istatistiksel anlamlılığı artırmak ve doğru sonuçlara ulaşmak için uygun örneklem boyutunu belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Araştırmacının istatistiksel testin belirli bir hata seviyesinde (genellikle $\alpha = 0.05$) anlamlı sonuçlar verebilmesi için ihtiyaç duyduğu minimum örneklem büyüklüğünü belirlemek için kullanılmaktadır (Cohen, 1988). G*Power, testin istatistiksel gücünü ($1 - \beta$) hesaplamaktadır (Faul vd., 2009). G*Power, t-test, ANOVA, MANOVA, korelasyon, regresyon, ki-kare ve parametrik olmayan testler gibi çok çeşitli istatistiksel testler için güç analizi sağlamaktadır. Analiz, tip I hatası (yanlış pozitif) ve tip II hatası (yanlış negatif) risklerini dengeleyerek sonuçların geçerliliğini artırmayı hedeflemektedir (Lakens, 2013).

G*Power analizine göre, orta düzey etki büyüklüğüne (Cohen's $f^2 = 0.15$), %5 anlamlılık düzeyine ($\alpha = 0.05$) ve %80 istatistiksel güce ($1 - \beta = 0.80$) sahip bir analiz için minimum örneklem büyüklüğünün yaklaşık 570 kişi olması gerektiği hesaplanmıştır. Bu durumda, mevcut 522 katılımcı ile yapılan analizlerin istatistiksel gücü sınırda olup, analiz sonuçlarının güvenilirliği açısından en az 48 katılımcının daha çalışmaya dahil edilmesi gerekmektedir. Alternatif olarak, etki büyüklüğünün veriye dayalı olarak yeniden hesaplanması ve analizlerin güç kaybı olup olmadığının değerlendirilmesi önerilmektedir (Cohen, 1988; Faul vd., 2009). Özellikle çok değişkenli analizlerde, etki büyüklüğünün doğrudan çalışmaya özgü verilerle hesaplanması, istatistiksel gücün doğru değerlendirilmesini sağlamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2019). Bu nedenle, veri setinden elde edilen R^2 değeri kullanılarak Cohen's f^2 hesaplanmalı ve güç analizi yeniden yapılmalıdır. Böylece, hem gerekli minimum örneklem büyüklüğünün doğru belirlenmesi hem de analiz sonuçlarının geçerliliğinin artırılması mümkün olacaktır (Field, 2018). Mevcut veri setinden elde edilen R^2 değeri 0.23 olarak kabul edildiğinde, Cohen's f^2 etki büyüklüğü 0.299 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, önceden varsayılan 0.15'lik orta düzey etki büyüklüğünden daha yüksektir, yani analizler için daha güçlü bir etki büyüklüğü öngörülmektedir. Bu yeni etki büyüklüğü kullanılarak yapılan G*Power güç analizi sonucunda, analizin yeterli güçle çalışması için önerilen minimum örneklem büyüklüğünün yaklaşık 143 kişi olması gerektiği hesaplanmıştır. Mevcut 522 katılımcı, bu yeni hesaplama göre istatistiksel güç açısından oldukça yeterlidir ve ek katılımcı gerekmemektedir.

Araştırma verilerinin analizinde IBM SPSS Statistics 22, IBM SPSS AMOS 23 ve SPSS Process 3.5 makro eklentisinden yararlanılmıştır. Elde edilen veri setinde eksik ya da kayıp veriye rastlanmamıştır. Aracılık etkilerinin test edilmesinden önce, değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmış ve dört temel değişken arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon katsayıları (r) ve anlamlılık düzeyleri üzerinden değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçekler, daha önceki çalışmalarda da yer aldığından, bu

çalışmadaki yapı geçerliliğini test etmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik düzeyleri ise Cronbach alfa katsayıları ile belirlenmiştir. İki aracı değişkenin, bağımsız ve bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye etkisini ölçmek amacıyla, regresyon temelli Seri Çoklu Aracılık Analizi (PROCESS Model 6) gerçekleştirilmiştir (Hayes, 2012).

Hayes PROCESS kullanılmasının gerekçesi ise aynı çalışmada birçok aracı değişkenin test edilebilmesi ve bu aracı değişkenlerin etkisini incelemek amacıyla diğer araştırma yöntemlerine göre daha güçlü istatistiksel sonuçlar verdiği içindir (Hayes 2012). Seri çoklu aracılık modelinde iki veya daha fazla aracı değişken arasında hiçbir nedensel ilişki olmadığı varsayımı doğrudan reddedilir. Bir araştırmacının seri çoklu aracı modelini tahmin etmesindeki amaç X'in M1'e neden olduğu ve bunun da M2'ye neden olduğu vb. şeklinde bir süreci modellerken X'in Y üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini araştırmak ve Y ile sonuca varmaktır. Tespit edilen aracılık etkisinin anlamlılığının belirlenmesine ilişkin ise bootstrap güven aralığı değerleri hesaplanarak çalışma tamamlanmıştır. Bootstrap yönteminde, 5.000 tekrarlamalı örneği kullanarak dolaylı etkiler için %95 anlamlılık düzeyinde sapma düzeltmeli güven aralıkları oluşturulmuştur. Dolaylı etki için, güven aralığı sıfırın üstünde veya altında ise, bu, aracılık etkisinin anlamlı olduğunu desteklemektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrap, istatistiksel analizde kullanılan bir yeniden örnekleme yöntemidir. Bu yöntem, mevcut bir veri setinden tekrar tekrar örneklem alarak (geri koymalı örnekleme yöntemiyle), istatistiksel tahminlerin dağılımını ve güven aralıklarını elde etmek için kullanılmaktadır (Efron, 1979). Bootstrap, özellikle küçük örneklem veya varsayımlar altında çalışmanın zor olduğu durumlarda yaygın olarak tercih edilmektedir. Bootstrap, parametre tahminlerinde veya güven aralıklarının hesaplanmasında, normal dağılım gibi güçlü varsayımlara ihtiyaç duymaz. Verilerin dağılımından bağımsız olarak çalışabildiği için esnek bir yöntemdir (Efron ve Tibshirani, 1993). Bootstrap, standart sapma, medyan, korelasyon katsayıları gibi karmaşık istatistiklerin güven aralıklarını hesaplamak için kullanılabilir. Geleneksel yöntemlerle hesaplanması zor olan istatistikler için etkili bir alternatif sağlayabilmektedir (Mooney ve Duval, 1993). Ayrıca bootstrap, yeniden örnekleme yoluyla elde ettiği tahmin dağılımını kullanarak daha güvenilir ve sağlam sonuçlar sunabilmektedir. Özellikle, tahminlerin hassasiyetini değerlendirme imkanı tanıyabilmektedir (Chernick, 2008). Son olarak Bootstrap yöntemi, veri seti üzerinde simülasyonlar yaparak farklı senaryoları analiz etme olanağı sağlamaktadır. Bu da modelleme sürecinde güçlü bir avantaj sağlayabilmektedir (Hastie vd., 2009).

Bulgular

Bu çalışmada kullanılan ölçeklerin yapı geçerliliğini değerlendirmek amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmış; ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek için ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. İkinci düzey DFA sonuçları, ölçeklerin tek boyutlu yapılarının geçerli olduğunu göstermiştir. Analiz sonucunda, kullanılan ölçeklerin iyi ve kabul edilebilir düzeyde uyum iyiliği indekslerine sahip olduğu tespit edilmiştir (Meydan ve Şeşen, 2011). Elde edilen analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizi uyum iyiliği değerleri

Ölçekler	İfade sayısı	Boyut sayısı	Doğrulayıcı faktör analizi						
			CMIN/ df	GFI	TLI	IFI	CFI	SRMR	RMSA
Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği	5	1	4.066	.98	.96	.98	.98	.029	.07
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	15	1	4.369	.91	.87	.89	.89	.059	.08
Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	6	1	3.667	.97	.96	.97	.97	.027	.07
Ruminasyon Ölçeği	5	2	4.209	.95	.93	.93	.95	.045	.07

Çok değişkenli analizlerin gerçekleştirilebilmesi için verilerin normal dağılıma uygunluğunun test edilmesi gerekmektedir. Bu amaçla, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları kullanılmıştır. Kline (2011)'e göre verilerin normal dağılıma sahip olması için çarpıklık değerlerinin -3 ile +3 arasında; basıklığa ait değer -10 ile +10 aralığında olması gerekmektedir. Bu analizlere ilişkin veriler tablo 3'te yer almaktadır. Mevcut araştırmada mutlak gerçek (.19 ve -.40), bilinçli farkındalık (-.01 ve -.30), psikolojik sağlamlık (-.15 ve .17) ve ruminasyon (.71 ve .47) ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık katsayıları kabul edilen sınırlar içinde yer almakta olup, verilerin normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır.

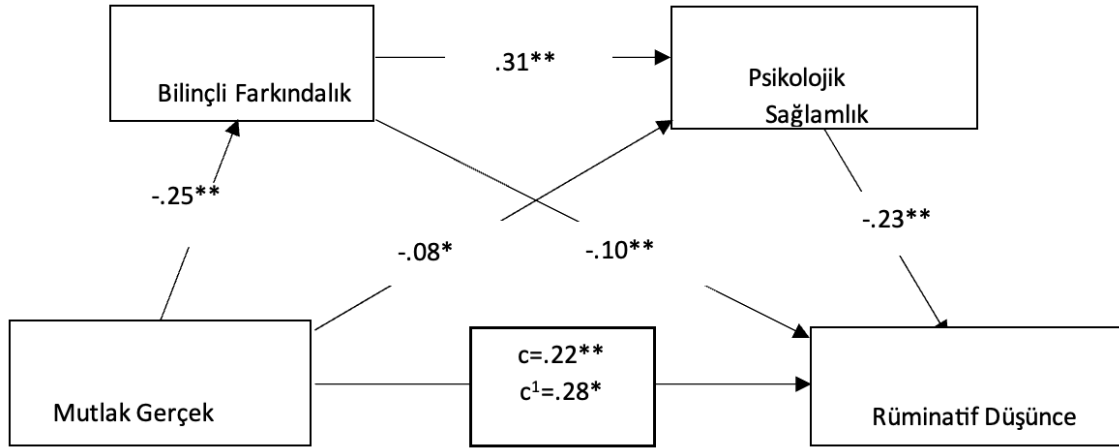
Tablo 3. Değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler	1	2	3	4	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
1 Mutlak Gerçek	1				2.94	.83	.19	-.40
2 Bilinçli Farkındalık	-.26**	1			3.84	.78	-.01	-.30
3 Psikolojik Sağlamlık	-.18**	.36**	1		3.20	.70	-.15	.17
4 Ruminasyon	.48**	-.37**	-.46**	1	2.17	.57	.71	.47

**p<.01

Bu araştırmada, mutlakiyetçilik, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon değişkenleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, mutlak gerçek ihtiyacı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.26$). Benzer şekilde, mutlak gerçek ihtiyacı ile psikolojik sağlamlık arasında da negatif yönlü, düşük seviyede anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.18$). Öte yandan, mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasında pozitif yönde ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .48$). Bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki mevcuttur ($r = .36$); bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasında ise negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -.40$). Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile ruminasyon arasında da negatif yönlü ve orta düzeyde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir ($r = -.46$). Bu bulgular, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu ve bu ilişkilerin daha ileri düzeyde yapılacak aracılık analizleri için uygun zemin oluşturduğunu göstermektedir.

Mutlak gerçek ihtiyacı, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve ruminasyon arasındaki ilişkilerin incelenmesinin ardından, mutlak gerçek ihtiyacı düzeyi ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri çoklu aracılık etkisinin belirlenmesinde Hayes'in (2012) geliştirdiği, bootstrap yöntemine dayanan SPSS Process Macro 6. Model regresyon analizinden yararlanılmıştır. Analiz bulguları Şekil 2'de gösterilmektedir.



Şekil 2. Seri çoklu aracılık modeli sonuçları

SPSS Process Macro'nun 6. Modeline göre gerçekleştirilen regresyon analizinin ilk aşamasında elde edilen sonuçlar Tablo 4'te sunulmuştur. Analiz sonucunda kurulan modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüş ve mutlak gerçek ihtiyacının, katılımcıların ruminasyon düzeylerindeki varyansın %23'ünü açıkladığı belirlenmiştir ($F = 152.11$, $p < .01$). Ayrıca, mutlak gerçek ihtiyacının ruminasyon üzerinde anlamlı ve pozitif yönlü bir etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta = .48$, $p < .01$). Bu doğrultuda, "H1: Mutlak gerçek ihtiyacı, ruminasyonun anlamlı bir yordayıcısıdır." şeklindeki hipotez desteklenmiştir.

Tablo 4. Bağımlı değişken: Ruminasyon modelinin özeti

Bağımsız değişken	B	S.H.	β	t	LLCI	ULCI	R2	F
(Sabit)	1.31	.07		18.62**	1.18	1.46	.23**	152.11
Mutlak gerçek	.29	.02	.48	12.33**	.24	.33		

**p<.05 **p<.01

Tablo 5'te yer alan model, mutlak gerçek ihtiyacının bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Analiz sonuçları modele ilişkin istatistiksel anlamlılığı göstermekte ve mutlak gerçek ihtiyacının, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerindeki toplam varyansın %7,04'ünü açıkladığını ortaya koymaktadır ($F = 39.35$, $p < .01$). Ayrıca, mutlak gerçek ihtiyacının bilinçli farkındalık üzerinde negatif ve anlamlı bir etkisi olduğu belirlenmiştir ($\beta = -.26$, $p < .01$). Bu bulgular doğrultusunda, "H2: Mutlak gerçek ihtiyacı, bilinçli farkındalığın negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır." hipotezi desteklenmiştir.

Tablo 5. Bağımlı değişken: Psikolojik sağlamlık modelinin özeti

Bağımsız Değişken	B	S.H.	β	t	LLCI	ULCI	R2	F
(Sabit)	4.57	.12		37.72**	4.33	4.80	.070**	39.35
Mutlak Gerçek	-.24	.03	-.26	-6.27**	-.32	-.17		

*p<.05 **p<.01

Tablo 6'da sunulan analiz sonuçları, mutlak gerçek ihtiyacı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisini ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgulara göre model istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş ve katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerindeki toplam varyansın %14,2'sinin bu iki değişken tarafından açıklandığı belirlenmiştir ($F = 42.97$, $p < .01$). Bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik sağlamlık üzerinde anlamlı ve pozitif bir etkisi olduğu ($\beta = .34$, $p < .01$), mutlak gerçek ihtiyacının ise psikolojik sağlamlığı anlamlı ve negatif yönde etkilediği ($\beta = -.08$, $p < .01$) saptanmıştır. Analizin sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalıklarının psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği, mutlak

gerçek ihtiyacının ise psikolojik sağlamlığı azalttığı görülmektedir. Dolayısıyla “H3: Bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısıdır.” ve “H4: Mutlak gerçek ihtiyacı psikolojik sağlamlığın negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.” hipotezleri desteklenmiştir.

Tablo 6. Bağımlı değişken: Psikolojik sağlamlık modelinin özeti

Bağımsız Değişkenler	B	S.H.	β	t	LLCI	ULCI	R2	F
(Sabit)	1.42	.20		10.86**	1.82	2.62		
Mutlak Gerçek	.07	.03	-.08	-2.11*	-.14	-.01	.142*	42.97
Bilinçli Farkındalık	.31	.03	.34	8.14**	.23	.38		

*p<.05 **p<.01

Mutlak gerçek ihtiyacı, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın ruminasyon düzeyine yönelik analiz bulguları Tablo 7’de sunulmuştur. Model istatistiksel olarak anlamlı olup, katılımcıların ruminasyon düzeylerinin %39,19’unun mutlak gerçek ihtiyacı, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık tarafından açıklandığını göstermektedir (F=108.53, p<.01). Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin ruminasyon düzeyleri üzerinde negatif yönlü anlamlı (β =-.14, p<.01); katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin ruminasyon düzeyleri üzerinde negatif yönlü anlamlı (β =-.33, p<.01) etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ruminasyon düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak “H5: Bilinçli farkındalık ruminasyonun negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.” ve “H6: Psikolojik sağlamlık ruminasyonun negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.” hipotezleri desteklenmiştir.

Tablo 7. Mutlak gerçek ihtiyacı, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin ruminasyona etkisi

Bağımsız değişkenler	Bağımlı değişken: Ruminasyon				Model özeti		
	B	S.H.	β	t	LLCI	ULCI	R2
(Sabit)	2.61	.13		19.26***	2.35	2.88	
Mutlak Gerçek	.22	.02	.37	10.50***	.18	.26	
Bilinçli Farkındalık	-.10	.02	-.14	-3.83***	-.14	-.04	.3919**
Psikolojik Sağlamlık		-.03	-.33	-9.02***	-.28	-.18	

*p<.05, ***p<.001

Şekil 1’de sunulan araştırma modeline ilişkin yapılan analizde elde edilen bootstrap katsayıları ve %95 güven düzeyindeki alt ve üst sınırlar Tablo 8’de raporlanmıştır. Analiz sonucunda toplam etki .287 olarak hesaplanırken, doğrudan etki .227 ve toplam dolaylı etki .060 olarak bulunmuştur. Model kapsamında üç ayrı dolaylı etki tespit edilmiştir. İlk dolaylı etki yolunda, mutlak gerçek ihtiyacının bilinçli farkındalık (M1) aracılığıyla ruminasyon (Y) üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu saptanmıştır (bootstrap = .023, %95 GA = .010 – .041). İkinci dolaylı etki yolunda, mutlak gerçek ihtiyacının psikolojik sağlamlık (M2) aracılığıyla ruminasyon düzeyini anlamlı biçimde etkilediği belirlenmiştir (bootstrap = .018, %95 GA = .001 – .038). Üçüncü dolaylı etkide ise, mutlak gerçek ihtiyacının hem bilinçli farkındalık hem de psikolojik sağlamlık aracılığıyla ruminasyon üzerinde anlamlı bir etkide bulunduğu görülmüştür (bootstrap = .018, %95 GA = .010 – .029). Dolaylı etkilere ilişkin güven aralıklarının sıfırı içermemesi, bu etkilerin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir (Mackinnon ve ark., 2004). Bu bulgular

doğrultusunda, “H7: Mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri aracı rolü vardır.” şeklindeki hipotez desteklenmiştir.

Tablo 8. Seri aracılığa ait bootstrap sonuçları

Etki	Bootstrap Katsayısı	S.H.	t	Alt Limit	Üst Limit
Toplam Etki	.287	.02	12.33***	.241	.333
Doğrudan Etki (c1 yolu)	.227	.02	10.50***	.185	.270
Toplam Dolaylı Etki	.060	.02		.035	.088
Dolaylı Etki (MG→ BF→RD)	.023	.01		.010	.041
Dolaylı Etki (MG → PS → RD)	.018	.01		.001	.038
Dolaylı Etki (MG → BF→PS→ RD)	.018	.01		.010	.029

Bootstrap:5000 %95 Güven Aralıkları

*p<.05, ***p<.001

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada bireylerin mutlak gerçek ihtiyacı, bilinçli farkındalık, psikolojik sağlamlık ve ruminasyonları arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Araştırmada mutlak gerçek ihtiyacının ruminasyonun anlamlı yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgu literatürdeki tanımlar ve benzer ruh sağlığı araştırmalarıyla tutarlıdır (Nolen-Hoeksema, 1991; Skitch ve Abela, 2008; Spasojevic ve Alloy, 2001; Watkins, 2008). Nolen- Hoeksema'ya göre (1991), depresif semptomların nedenleri ve anlamları hakkında tekrar tekrar düşünmeyi içeren soyut ve değerlendirci bir işlem stili olarak nitelendirilen ruminasyon, depresyonun gelişmesinde ve sürdürülmesinde rol oynayabilmektedir. Bu görüşe paralel olarak deneysel çalışmalar, ruminasyonun aşırı genellemeyi içerdiğini ve soyut aşırı genelleme süreçlerinin ruminasyonun olumsuz etkilerini destekleyen önemli bir faktör olduğunu göstermiştir (Watkins, 2008). Bu çalışmalardan elde edilen sonuçlar depresif belirtilerle pozitif ilişki içinde olan mutlak gerçek ihtiyacının, depresif belirtilerle pozitif ilişkisi bakımından ruminasyon ile mutlak gerçek arasındaki ilişkiye ışık turmaktadır. Ayrıca Trapnell ve Campbell (1999), ruminasyonu bireyin algıladığı tehditler ve kayıplar nedeniyle kendine odaklanması olarak açıklamış ve ruminasyonun kişisel öz farkındalığın olumsuz bir yönü olduğunu ifade etmektedir. Mutlak gerçeğe yüksek düzeyde ihtiyaç duyan kişiler, kendilerine aşırı odaklanabilmekte, gerçek benlikleri ve davranışlarının nedenleri gibi konularda mutlak gerçeğe ulaşmak için sürekli düşünüp akıl yürütebilmektedirler. Ruminasyon yaparak gerçek kendiliklerini daha iyi anladıklarını veya kendilerini daha iyi hissettiklerini düşünebilmektedirler. Dolayısıyla mutlak gerçek ihtiyacı ve ruminasyon kavramlarının birbirleriyle olumlu bir ilişki içinde olduğu olası görünmektedir. Bu nedenle mutlak gerçeğe olan ihtiyaç arttıkça ruminasyonun da arttığı ifade edilebilir. İnsanlar, mutlak gerçek ihtiyacının bir yansıması olarak dikkatlerini kendilerine odaklayarak ve gerçekte kim olduklarını ve eylemlerinin nedenlerini arayarak kendileri hakkında derinlemesine düşünebilmektedirler (Trapnell ve Campbell, 1999). Ancak bu keşif sırasında insanlar aşırı genel, soyut düşünceler ve ruminasyon geliştirirlerse, bu durum insanların ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu yapıya sahip kişiler, mevcut olumsuz ruh halleri nedeniyle sürekli mutsuz, değersiz, başarısız ve yetersiz olduklarını düşünebilmektedir (Şimşek, 2013, Tacı, 2017). Bu bilgilerden yola çıkarak ruminasyon şeklinde kendine odaklanma ve mutlak gerçek ihtiyacının bir dışa vurumu olarak obsesif bir biçimde gerçekte kim olduğunu, eylemlerinin nedenlerini keşfetme ihtiyacı arttıkça ruh

sağlığının olumsuz etkilenebileceği olası görünmektedir.

Mutlak gerçeğe duyulan arzu ile depresif belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Kendileri hakkındaki mutlak gerçeği bilmek isteyen insanlar için soyut ve aşırı genel düşünme, ruh sağlıkları üzerinde olumsuz etki yaratabilmektedir. Soyutlamaya ve genellemeye dayalı düşünmeyi içermesi nedeniyle mutlak gerçeğe duyulan istek ile depresif belirtiler arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Mutlak gerçek arzusu yüksek olan insan, dikkatini kendine olumsuz biçimde odaklayabilmekte, gerçek benliğini bulma ve yaptıklarının sebepleri üzerinde tekrar tekrar mutlakiyetçi bir biçimde düşünebilmektedir (Akcan, 2017; Şimşek, 2013). Dolayısıyla mutlak gerçek ile ruminasyon arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir. Mutlak gerçeğe duyulan ihtiyaç arttıkça nevroza eşlik eden derin düşünmenin de artabileceği ifade edilmektedir. Çünkü insanlar kendilerini daha iyi tanımak adına işlevsizleşebilmekte ve dikkatlerini sadece kendilerine odaklayabilmektedirler. Literatür taraması ve bu çalışmadan elde edilen bilgiler incelendiğinde, mutlak gerçeğe duyulan arzu ile ruminasyon değişkenleri arasında çalışmanın başında düşünüldüğü gibi açık ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin mutlak gerçek ihtiyaçları arttıkça ruminasyonun arttığı gözlemlenmiştir. Mutlak gerçeğe duyulan ihtiyaç üzerine yapılan araştırmalar, mutlak gerçeğe duyulan ihtiyacın ruminasyon üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu da göstermektedir (Akcan, 2013; Akcan, 2017; Akcan ve Öztürk, 2020; Şahin, 2015; Tacı, 2017). Bu bilgi ve bulgular araştırmanın ilk hipotezini doğrular niteliktedir. Sonuç olarak, mutlak gerçek ihtiyacı yüksek olan bireylerde, benlik algılarına ilişkin olumsuz bilgilerin etkisiyle olumsuz ruh halleri daha sık deneyimlenebilmekte ve bu durum, psikopatolojinin gelişimine zemin hazırlayabilmektedir (Akcan, 2013). Fakat, mutlak gerçek ihtiyacı yüksek olan bireylerde bu sonuç psikopatolojiye neden olabileceği gibi, bireyin benlik kavramını doğru bir biçimde anlaması olumlu sonuçlara da sebebiyet verebilmektedir. Nitekim bu durum bir araştırma sonucuna; mutlak gerçek ihtiyacı yüksek olanların bir özelliği olarak kendilik algıları yüksek olan bireylerin davranışlarını daha iyi kontrol ettiği şeklinde yansımıştır (Grant vd., 2022). Bu bulgu nicel araştırmanın kartezyen, düalist ve çizgisel düşünüş biçiminde bir tür sapma olabileceği ve döngüsel düşünmenin de göz ardı edilmemesi gerektiğini göstermektedir. Anlaşıldığı kadarıyla mutlak neden sonuç çizgisi içerisinde düşünmek yerine değişkenler, bir tür art ardalık sonucu olarak ortaya çıkabilmektedir. Bu durum değişkenlerin farklı değişkenlerden de etkilenebilecekleri ve araştırmacıya neden sonuç olarak görünen olgunun aslında peşi sıra gerçekleşen olgular olabileceği göz önüne alınabilir (Patton, 2018).

Çalışmamızın “Mutlak gerçek ihtiyacı bilinçli farkındalığın negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.” hipotezinin de elde edilen bulgularla doğrulandığı görülmektedir. Bu sonucu destekler nitelikte literatürde mutlak gerçeğe duyulan ihtiyaç ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye dikkat çeken çalışmalar bulunmakta olup, bireyin mutlak gerçeğe olan ihtiyacının bilinçli farkındalık üzerinde önemli bir olumsuz etkiye sahip olduğu sonucunun çeşitli çalışmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Altun, 2016; Günday, 2022; Şiran, 2019; Tacı, 2017). İnsanlar, kendilerini daha iyi tanıyabilmek için iç gözlem yaparak kendilerine odaklanabilmekte ve bu süreçte kendi eylemlerini anlamaya çalışabilmektedir. Kendine odaklanan bireylerin, bilgiye karşı meraklı ve deneyime açık olma eğiliminde olduğu belirtilmektedir (Trapnell ve Campbell, 1999). Bu bağlamda, yeni deneyimlerin bireylere kendileri hakkında yeni bilgiler sunabileceği düşünüldüğünde, mutlak gerçeği keşfetme ihtiyacı yüksek olan bireylerin de deneyime açık olabileceği olası görünmektedir. Ancak, bireyler kim olduklarına ve neden belirli şekillerde davrandıklarına

dair kesin gerçekleri bulma arzusuna kapıldıklarında, bu durum ruminasyon sürecine yol açabilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Ruminasyon, bireyin şimdiki zamanda yaşananları gözden kaçırmasına neden olabilen işlevsiz bir iç gözlem biçimi olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık, bireyin dikkati mevcut an ve somut gerçeklik üzerine yoğunlaştırmasını sağlayarak ruminasyonu azaltıcı bir etkiye sahip olabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bu doğrultuda, bilinçli farkındalığın bireyi soyut ve bazen işlevsiz olabilen mutlak gerçek arayışından uzaklaştırarak daha somut ve işlevsel bir bilişsel sürece yönlendirdiği ifade edilebilir. Dolayısıyla, bilinçli farkındalık olumlu bir yapı olarak değerlendirildiğinde ve mutlak gerçek arayışı olumsuz bir yapı olarak ele alındığında, bilinçli farkındalık ile mutlak gerçek arayışı arasında negatif bir ilişkinin olması olası görünmektedir.

Araştırmamızın “Bilinçli farkındalık psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcısıdır.” hipotezinin de doğrulandığı belirlenmiştir. Bu sonucu destekleyecek şekilde, literatürde bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasındaki pozitif ilişkiye dikkat çeken araştırmalar bulunmaktadır (Abbasi ve Zubair, 2015; Alaloğlu, 2020; Allipou ve Ghannad, 2017; Arslan ve Asıcı, 2021; Arslan vd., 2021; Ayhan, 2020; Birni, 2021; Deniz vd., 2017; Eljabri, 2018; Karataş ve Camadan, 2020; Koyunsever, 2022; Küçük, 2020; Kyeong, 2013; Mackenzie vd., 2006; Neff ve McGehee, 2010; Okan vd., 2020; Pidgeon ve Keye, 2014; Shin ve Lim, 2019; Uysal, 2019; Zessin vd., 2015; Zümbül, 2019). Keye ve Pidgeon’un (2013) araştırmaları bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığın önemli bir bileşeni olduğunu vurgulamaktadır. Wang vd., (2016) tarafından yapılan araştırmada ise yüksek farkındalık ile psikolojik dayanıklılık arasında güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Araştırmamızın “Mutlak gerçek ihtiyacı psikolojik sağlamlığın negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.” hipotezinin de elde edilen bulgularla doğrulandığı görülmektedir. Bu sonucu destekleyecek şekilde, literatürde mutlak gerçek ihtiyacı ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiye dikkat çeken araştırmalar bulunmaktadır (Akcan, 2013; Tacı, 2017). Araştırmamızda psikolojik sağlamlık puanı arttıkça mutlak gerçek ihtiyacının puanlarının azaldığı görülmektedir.

Bu çalışmadaki “Bilinçli farkındalık ruminasyonun negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.” hipotezinin de elde edilen bulgularla doğrulandığı görülmektedir. Bu sonucu destekleyecek şekilde, literatürde bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasındaki ilişkiye dikkat çeken araştırmalar bulunmaktadır (Moreira ve Canavarro, 2018; Ottavi vd., 2019; Tarrasch vd., 2020). Literatür incelendiğinde, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ruminasyon düzeyleri üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu sonucunun yapılan bazı araştırmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Raes ve Williams, 2010; Segal vd., 2018; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018). Bilinçli farkındalığın kişisel iyi oluşa katkı sağladığı gibi kişilerarası ilişkileri de güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Hopthrow vd., 2017; Pratscher vd., 2018; Stahl ve Goldstein, 2010). Raes ve Williams da (2010) farkındalık ve ruminasyon stilleri arasında anlamlı bir negatif ilişki belirlemiştir. Bu bulguyu destekleyen deneysel çalışmalar da mevcuttur. Bu araştırmalar bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik çalışmaların ruminasyonu azaltmada etkili olduğunu göstermiştir (Campbell vd., 2012; Deyo vd., 2009; Michalak vd., 2011; Ramel vd., 2004). Özetle, farkındalığın artmasının ruminasyon düzeyinin azalmasına yol açtığı yönündeki araştırma bulgusu ilgili literatürle de desteklenmektedir. Ögel (2012) bilinçli farkındalık ile ruminasyon arasındaki ilişkiye değinerek ruminasyon arttıkça ruminasyonun içeriğinin kişinin gerçekliğine dönüştüğünü ve bu durumun sonucunda kişinin çevresinde olup bitenlerin daha az farkına vardığını belirtmektedir. Teorik açıdan bakıldığında ruminasyon, zihinsel süreçlere odaklanmış çaba anlamına gelirken (Nolen-Hoeksema vd., 2008),

ruminasyonun aksine bilinçli farkındalığın, o anla ilgili ve düşünceden bağımsız fiziksel ve çevresel duyuları içerdiği görülmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Özyeşil'e göre (2011), yüksek farkındalık, bireylerin dikkatlerini zihinlerine ve bedenlerine odaklamalarına yardımcı olarak bireylerin kendilerini daha iyi tanımalarına olanak sağlamaktadır. Ramel vd. (2004), farkındalığın tekrarlayan düşünceleri azalttığını ve duygusal refahı artırdığını vurgulamaktadırlar. Bu durum ruminasyonda bir tür tekrarlı düşünme olarak kabul edilir ve bilinçli farkındalık arttıkça ruminasyonun azaldığı söylenebilir. Brown ve Ryan (2003) da, bilinçli farkındalığın bireylerin yaşamış deneyimlere ve mevcut gerçekliğe ilişkin farkındalıklarını artırarak kendilerini tanımalarına yardımcı olduğunu ifade etmektedir. Araştırmalar aynı zamanda farkındalığın, dikkati şimdiki ana odaklayarak ruminasyonu azalttığını da göstermektedir (Zoysa vd., 2012). Bu çalışmaların bulgularına göre artan bilinçli farkındalık, ruminasyonu azaltarak bireysel refaha fayda sağlıyor gibi görünmektedir.

Araştırmanın “Psikolojik sağlık ruminasyonun negatif yönde anlamlı yordayıcısıdır.” hipotezinin de elde edilen bulgularla doğrulandığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin ruminasyonları üzerinde anlamlı ve negatif bir etkisi olduğu sonucunun yapılan bazı araştırmalarla tutarlı olduğu görülmektedir (Köfteci, 2018; Min vd., 2013; Thanoi vd., 2009). İnsanların ruminasyonları arttıkça psikolojik sağlıklarının azaldığı tespit edilmiştir (Troy ve Mauss, 2011). Willis ve Burnett'in (2016) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada ruminasyon ile psikolojik sağlık arasında erkekler için orta düzeyde negatif bir ilişki, kadınlar için ise güçlü negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın Garnefski ve Kraaij (2018) tarafından yapılan bir çalışmada ruminasyonun psikolojik sağlamlığın aksine kaygı ve depresyonla pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aslında psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin kaygı ve diğer duygudurum bozukluklarıyla daha kolay başa çıktıkları ifade edilmektedir (Shenesey ve Langhinrichsen-Rohling, 2015). Bunun yanında ruminasyon psikolojik sağlamlığın aksine genellikle olumsuz duygular ve psikolojik sorunlarla ilişkili olduğu görülmektedir (Thomsen, 2006). Ruminasyonun, özellikle uzun süre kompulsif veya müdahaleci bir şekilde sürdürülmesi durumunda psikolojik sağlamlığı zayıflatarak psikolojik zorluklara neden olabileceği düşünülmektedir (Calhoun vd., 2000; Taku vd., 2009). Benzer şekilde psikolojik sağlamlığın zayıflamasıyla birlikte anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğu gibi sorunlar sıklıkla ruminasyonla birlikte ortaya çıkabilmektedir (Wilkinson vd., 2013). Sonuç olarak, psikolojik sağlamlığı yüksek olan katılımcıların ruminasyonlarla daha iyi baş edebileceği olası görünmektedir.

Son olarak, bu çalışmada “Mutlak gerçek ihtiyacı ve ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri aracı rolü vardır.” hipotezinin testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları istatistiksel modelin hipotezi desteklediğini başka bir deyişle bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlığın mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasında seri aracılık rolüne sahip olduğunu göstermiştir. Bireylerin mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon şekilleri arasında pozitif yöndeki ilişki gerek literatür gerekse yapılan araştırmalarla uyumlu görünmektedir (Akcan, 2013; Akcan, 2017; Şimşek, 2013). Bu uyumluluğun sebebinin her iki kavramın da insan ruhsallığında genel olarak olumsuz kişilik özellikleriyle bağlantısından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir (Harvey vd., 2004; Nolen- Hoeksema, 1991). Bu bağlamda mutlak gerçek ihtiyacı ve ruminasyon tarihsel arkaplanı ile birlikte düşünüldüğünde düalist bir düşünüş biçiminin bir yansıması şeklinde de düşünülebilir. Bu düşün biçimi temelde özcü bir paradigma barındırmakta ve her şeyin bir özü olduğu ve bu öze düşünerek varılabileceğini savunmaktadır. Bu düşünce

tarzı özellikle literatürde ruminasyon olarak kavramsallaştırılan bir zihin refleksiyonu ile birlikte kendiliğin kendilik üzerine tekrar tekrar düşünmesi ile gün yüzüne çıkabilmektedir. Anlaşıldığı kadarıyla bu durum insan ruhsallığına olumsuz yansımalarını içerisinde barındırabilmektedir (Watkins, 2018). Özellikle mutlakiyetçi düşünüş biçimi olumsuzluklarla karşılaşan bireyin bu durumu rumine ederek ruh sağlığında kötüleşmeye sebebiyet verebilmektedir. Tam da bu noktada bir çıkış yolu olarak bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın bu iki kavram arasında seri aracılık rolü dikkat çekmekte ve Skinner'yen görüşe göre zihnin bir eylemi ve davranışı olan düşüncenin esnek bir biçimde benlik üzerine eğilmesi aslında mutlak gerçek ihtiyacı ve ruminasyonun olumsuz etkisini azaltarak bir tür yumuşatıcı etkide bulunup psikolojik sağlamlığı arttırabileceği olası görünmektedir (Pamuk ve Gökçe, 2020). Bunun yanında bazı araştırmalarda farklı sonuçlar olduğu görülmekte bu farklılığın sebebine bakıldığında ise mutlak gerçek ihtiyacının muğlak tanımı göze çarpmaktadır (Günday, 2022). Ayrıca sosyal bilimler araştırma mantığı üzerine düşünüldüğünde daha çok çizgisel ve neden sonuç mantığı içerisinde olan düşünüş biçimin kendi içinde olan kapalılığı bu duruma sebep olabilmektedir. Bu bağlamda Thomas Kuhnun paradigma kavramı akla gelmektedir. Mevcut nicel araştırma paradigması neden sonuca ve istatistiksel verilerce doğrulanma alışkanlığına dayandığı için döngüsel düşünmeye kapalı görünmektedir (Kuhn, 2017; Patton, 2018; Merriam, 2018). Bu durum da kavramların tanımlanıp daha sonra istatistiksel verilerce doğrulanmasına odaklanmayı beraberinde getirmektedir. Fakat bazı veriler bu durumu doğrulamadığında hipotezler gözden geçirilip araştırma devam etmektedir. Bu durumda farklı sonuçların ortaya çıkması kaçınılmaz görünmektedir. Bu bağlamda içerisinde bulunduğumuz zaman diliminde gerek fizik bilimleri gerekse sosyal bilimlerde paradigmasal bir değişim olan nitel araştırma mantığını akla getirmektedir (Feyerabend, 2020; Gürbüz ve Şahin, 2018; Patton, 2018). Bu bağlamda mevcut araştırmanın farklı desenlerde çalışılmasının daha verimli sonuçlar doğurabileceğini düşündürmektedir.

Bireylerin mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon düzeyleri arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri çoklu aracılık etkisinin test edildiği araştırma modelinin sonucunda, elde edilen bulgular üç dolaylı etki olduğunu göstermektedir. Birinci dolaylı etkide; mutlak gerçek ihtiyacı ve ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü olduğu belirlenmiştir. Mutlak gerçek ihtiyacının psikolojik sağlamlık aracılığıyla ruminasyonu anlamlı olarak yordaması da ikinci dolaylı etkidir. Ortaya konulan üçüncü dolaylı etki ise mutlak gerçek ihtiyacının bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık aracılığıyla ruminasyonu anlamlı yordamasıdır. Sonuç olarak, bireylerin mutlak gerçek ihtiyacı ile ruminasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın seri çoklu aracılık etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Literatürde söz konusu dolaylı etkilere ilişkin çalışmaya rastlanmamış olup, belirlenen dolaylı etkilerin bu araştırma ile ortaya konulmasının hem alan yazına hem de uygulamacılara yol gösterici olacağı düşünülmektedir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Araştırma çevrimiçi ölçekler aracılığıyla yapılmış olup birtakım sınırlılıklar içermektedir; Katılımcılara bizzat ulaşılmadığı için anketler çevrimiçi bir şekilde doldurulmuştur. Bu sınırlılığı aşmak için bundan sonra yapılacak çalışmalarda katılımcılara bizzat ulaşılarak veri toplanabilir. Araştırma öğrencilerde Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği ve Ruminasyon Yanıt Ölçeklerince sınanan özellikleri ölçmekle sınırlıdır.

Alandaki araştırmacılara yönelik olarak ifade edilebilecek öneriler üzerine düşünüldüğünde; mevcut araştırmamızda belirli ölçeklerle ölçmeye çalıştığımız özellikler orta yaş gruplarında psikolojik sağlık ve ruminasyon ilişkisi üzerine çalışılabilir. Ayrıca aynı özellikleri ölçen farklı ölçekler kullanılarak mevcut hipotezler sıvanabilir. Bunun yanında bu çalışmada nicel araştırma yöntemi ile ölçtüğümüz kişilik özelliklerinin nitel araştırma yöntemleri tasarlanarak sıvanabileceği ifade edilebilir.

Ayrıca mevcut çalışma kültürel bağlam dikkate alınarak tekrarlanabilir. Bu noktada mevcut çalışmanın Türkiye de yapıldığı fakat geliştirilen kavram, ölçek ve literatürün evrenselci bir anlayışla oluşturulduğu dikkate alındığında bu noktalar dikkate alınarak çalışmanın farklı kültürel ve sosyal bağlamlarda yapılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu anlamda özellikle yapılandırmacı ve post modern paradigmlar tasarlanan gömülü teori, yorumlayıcı fenomenoloji ve eleştirel söylem analizi gibi nitel yaklaşımlar benimsenerek bu araştırma yenilenebilir.

Uygulayıcılara yönelik çıkarımlar değerlendirildiğinde, mutlak gerçek ihtiyacı azaltmaya yönelik müdahalelerde bilinçli farkındalık becerilerinin geliştirilmesine odaklanmak etkili bir yaklaşım olabilir. Bu doğrultuda, bilinçli farkındalık temelli eğitim ve uygulamaların yaygınlaştırılması önem taşımaktadır. Ayrıca, ruminasyon üzerinde etkili olan bir diğer aracı değişken olan psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi de dikkate alınmalıdır. Psikolojik sağlamlığı artırmaya yönelik farkındalık temelli çalışmalar, bireysel ya da grup temelli psikoterapi uygulamaları bireylerin bu süreçle başa çıkma ve kolaylaştırabilir. Bu tür müdahalelerin hem önleyici hem de iyileştirici işlevler taşıması bakımından sahada önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Örneğin, mindfulness temelli stres azaltma (MBSR) programları gibi spesifik uygulamalar geliştirilip psikoeğitim programlarının etkililiği deneysel olarak test edilebilir.

Beyanlar

Etik beyan: Araştırma kapsamında araştırma verilerinin toplanmasından önce Çukurova Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 02/11/2023 tarih ve E.821285 sayılı izin alınmıştır.

Çıkar çatışması: Yazarların çıkar çatışması yoktur.

Veri erişilebilirliği: Veriler, yazarlardan talep üzerine sağlanabilir.

Kaynaklar

- Abbasi, A. & Zubair, A. (2015). Body image, self-compassion, and psychological well-being among university students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 13(1), 41. <https://gcu.edu.pk/pages/gcupress/pjscp/volumes/pjscp20151-6.pdf>
- Ahern, N. R., Kiehl, E. M., Sole, M. L., & Byers, J. (2006). A review of instruments measuring resilience. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 29, 103–125. <https://doi.org/10.1080/01460860600677643>
- Akcan, G. (2013). *Mutlak gerçek ihtiyacı ölçeği geliştirme çalışması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akcan, G. (2017). *Erkek eşcinsellerde benlik kavramının netliği ve mutlak gerçek ihtiyacı değişkenleri ile problem çözme ve stres belirtileri değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akcan, G., & Öztürk, E. (2020). The mediator role of self concept clarity on the relationship between the

- need for absolute truth, problem solving and symptoms of stress in gay men. *Akdeniz İnsani Bilimler Dergisi*, 10, 11–26. <https://doi.org/10.13114/MJH.2020.514>
- Akfırat, O. N., Öztan-Ulusoy, Y., & Kezer, F. (2018). PDR lisans programı öğrencilerinin mesleki ve kişisel gelişimlerine yönelik bir öğretim tasarımı uygulaması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 117–128. <https://doi.org/10.7822/omuefd.338534>
- Alaloğlu, G. (2020). *Mükemmeliyetçilik, kendini sabotaj, öz-şefkat ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Allipou, S., & Zeqeibi Ghannad, S. (2017). Investigation of the relationship of mindfulness with psychological well-being: The role of strategic engagement regulation and self-esteem. *Positive Psychology Research*, 3(2), 1-18. <https://doi.org/10.22108/PPLS.2017.103132.1071>
- Altun, S. (2016). *Hükümlü tutuklulardaki erken dönem uyumsuz şemalar ile ontolojik iyi oluş ve öfke ilişkisi: Özşefkat ve mutlak gerçeklik ihtiyacının aracı rolü*. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Arslan, Ü., & Asıcı, E. (2021). The mediating role of solution focused thinking in relation between mindfulness and psychological well-being in university students. *Current Psychology*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01251-9>
- Arslan, Ü., Muyan-Yılık, M., Bakalım, O., Uyar, B. B., & Sağlıklı, H. (2021). Relationship between Intolerance of uncertainty and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: The mediating role of mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1), 379-399. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1460059>
- Ayhan, A. S. (2020). *Üniversite öğrencilerinde öz anlayış ve bağlanma stillerinin psikolojik iyi oluş üzerinde yordayıcılığın incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Birni, G. (2021). *Evli bireylerin psikolojik iyi oluşları ile evlilik doyumu, öz-anlayış ve mutluluğu artırma stratejileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230 - 241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?. *American psychologist*, 59(1), 20. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bulut, S., Doğan, U., & Altundağ Y. (2013) Adolescent psychological resilience scale: Validity and reliability study, *Portal of Scientific Journals of Crioatia*, 16 (1), July 2013. <https://hrcak.srce.hr/111624>
- Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. & McMillan, J. (2000). A correlational test of the relationship between posttraumatic growth, religion, and cognitive processing. *Journal of Traumatic Stress*, 13, 521-527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Campbell, T. S., Labelle, L. E., Bacon, S. L., Faris, P., & Carlson, L. E. (2012). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on attention, rumination and resting blood pressure in women with cancer: A waitlist-controlled study. *Journal of Behavioral Medicine*, 35(3), 262-271. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9357-1>
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of social issues*, 54(2), 245-266. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1998.tb01217.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Chernick, M. R. (2008). *Bootstrap methods: A guide for practitioners and researchers*. Wiley-Interscience.

- Cenkseven Önder, F., & Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. doi.org/10.17860/mersinefd.444876
- Çakar, F. S., Karataş, Z., & Çakır, M. A. (2014). Yetişkin yılmazlık ölçeği: Türk kültürüne uyarlanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 22 – 39. dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/19405/206290
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/409007>
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/631351>
- Deyo, M., Wilson, K. A., Ong, J., & Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: Does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression? *The Journal of Science and Healing*, 5(5), 265-271. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2009.06.005>
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1(3), 93-102. <https://www.tayfundogan.net/wp-content/uploads/2016/09/K%C4%B1saPsikolojikSağlamlıkOlcegi.pdf>
- Efron, B. (1979). Bootstrap methods: Another look at the jackknife. *The Annals of Statistics*, 7(1), 1–26. <https://doi.org/10.1214/aos/1176344552>
- Efron, B., & Tibshirani, R. J. (1993). *An introduction to the bootstrap*. Chapman & Hall.
- Eljabri, M. (2018). *To explore the role of perceived academic control, resilience and mindfulness on psychological well-being of university students* (Unpublished master's thesis). Manchester Metropolitan University. <https://e-space.mmu.ac.uk/621719/1/Maram%20Eljabri.pdf>
- Erdur-Baker, Ö., & Bugay, A. (2012) The Turkish version of the ruminative response scale an examination of its reliability and validity. *Int. J. Educ. Psychol. Assess.*, 10(2), 1-16. <https://hdl.handle.net/11511/74901>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). "Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses." *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A. G., & Buchner, A. (2007). "G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences." *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191.
- Feyerabend, P. (2020). *Yönteme karşı*. 4. Baskı. (E. Başer, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1232698>
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2). <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/161013>
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 28, 113-128. dergipark.org.tr/en/download/article-file/200204
- Grant, A. M., Franklin, J., & Langford, P. (2002). The self-reflection and insight scale: A new measure of private self-consciousness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 30(8), 821–835. <https://doi.org/10.2224/sbp.2002.30.8.821>
- Günday, E. (2022). *Bilişsel çarpıtmalar ile psikopatoloji arasındaki ilişkide ruminasyon ve mutlak gerçek ihtiyacının aracılık etkisi*. İstanbul Rumeli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

- Hanh, T. N. (1975). *The Miracle of Mindfulness. An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press. terebeess.hu/zen/mesterek/Thich%20Nhat%20Hanh%20-%20The%20Miracle%20of%20Mindfulness.pdf
- Harvey, A.G., Watkins, E., Mansell, W., & Shafran, R. (2004). *Cognitive behavioural processes across psychological disorders: A transdiagnostic approach to research and treatment*, Oxford: Oxford University Press.
- Hastie, T., Tibshirani, R., & Friedman, J. (2009). *The elements of statistical learning: Data mining, inference, and prediction*. Springer Science & Business Media.
- Hayes, A. F. (2012). *PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling*. file:///Users/user/Downloads/Hayesprocess%20(1).pdf
- Hooker, K. E., & Fodor, I. E. (2008). Teaching mindfulness to children. *Gestalt Review*, 12(1), 75-91. <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.12.1.0075>
- Hopthrow, T., Hooper, N., Mahmood, L., Meier, B. P., & Weger, U. (2017). Mindfulness reduces the correspondence bias. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 70(3), 351–360. <https://doi.org/10.1080/17470218.2016.1149498>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kararımak, Ö., & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43. <https://research.ebsco.com/c/vhf5ci/viewer/pdf/nywvxq5w4f>
- Karataş, Z., & Camadan, F. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 52(52), 348–370. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.604779>
- Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4. <https://doi.org/10.4236/jss.2013.16001>
- Kim, D. H., & Im, Y. J. (2014). Resilience as a protective factor for the behavioral problems in school aged children with atopic dermatitis. *Journal of Child Health Care*, 18(1), 47-56. <https://doi.org/10.1177/1367493512468360>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3rd ed.). The Guilford Press. <http://ndl.ethernet.edu.et/bitstream/123456789/74702/1/35.pdf>
- Koyunsever, V. S. (2022). *Evlilik doyumunun yordanmasında psikolojik iyi oluş, öz anlayış, bilinçli farkındalık ve eş tükenmişliğinin rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Köfteci, B. (2018). *Lise öğrencilerinde internet bağımlılığın, psikolojik dayanıklılık ve ruminasyon açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Kuhn, T. S. (2017). *Bilimsel devrimlerin yapısı* (N. Kuyaş, Çev., 9. baskı). Kırmızı Yayınları.
- Küçük, M. (2020). *Yetişkinlerin öz şefkat, bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş özelliklerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Lakens, D. (2013). "Calculating and reporting effect sizes to facilitate cumulative science: A practical primer for t-tests and ANOVAs." *Frontiers in Psychology*, 4, 863.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist*, 14(1), 40–50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., & Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied nursing research: ANR*, 19(2), 105–109.

<https://doi.org/10.1016/j.apnr.2005.08.002>

- Martin, L. L., Shrira, I. L. A. N., & Startup, H. M. (2003). Rumination as a function of goal progress, stop rules, and cerebral lateralization. *Depressive rumination: Nature, theory and treatment*, (pp. 153-175) Chichester, England: John Wiley & Sons
- Martin, L. L. & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. R. S. Wyer (Ed.), *Advances in Social Cognition*, (1-47). Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates.
- Masten A. S. (2001). Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Merriam, S. B. (2018). *Nitel araştırma: Desen ve uygulama için bir rehber*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Meydan, C. H., & Şeşen, H. (2011): *Yapısal Eşitlik Modellemesi AMOS Uygulamaları* (1.Baskı). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Michalak, J., Hölz, A., & Teismann, T. (2011). Rumination as a predictor of relapse in mindfulness-based cognitive therapy for depression. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(2), 230-236. <https://doi.org/10.1348/147608310X520166>
- Min, J.-A., Yu, J. J., Lee, C.-U., & Chae, J.-H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.05.008>
- Mooney, C. Z., & Duval, R. D. (1993). Bootstrapping: A nonparametric approach to statistical inference. Sage Publications.
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2018). The association between self-critical rumination and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Journal of Child and Family Studies*, 27(7), 2265-2275. <https://doi.org/10.1007/s10826-018-1072-x>
- Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 504-511
- Nolen-Hoeksema, S., & Morrow, J. (1991). A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(1), 115-121. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Nyanaponika, T. (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Okan, N., Yılmaztürk, M., & Kürüm, B. (2020). Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkide temel empati becerilerinin aracı rol etkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi* (8), 319-335. <https://doi.org/10.21733/ibad.735391>
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlık durumlarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Ottavi, P., Passarella, T., Pasinetti, M., Macbeth, A., Velotti, P., Velotti, A., Bandiera, A., Popolo, R., Salvatore, G., & Dimaggio, G. (2019). Metacognitive interpersonal mindfulness-based training for worry about interpersonal events: A pilot feasibility and acceptability study. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 207(11), 944-950. <https://doi.org/10.1097/NMD.0000000000001054>
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayrısama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Basım Yayın.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. <https://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271>
- Pamuk, M. & Gökce, Z. (2020). Rehber öğretmenlerin psikolojik sağlamlıklarının öz eleştirel ruminasyon, sıkıntıyı tolere etme ve psikolojik kırılganlık bağlamında incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 63-78. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1262739>
- Patton, M. Q. (2018). *Nitel araştırma ve değerlendirme yöntemleri* (M. Bütün & S. B. Demir, Eds. & Trans., 3. baskı). Pegem Akademi.
- Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32. <https://www.ijlass.org/data/frontImages/gallery/Vol. 2 No. 5/3.pdf>
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206–1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0859-y>
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199–203. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0021-6>
- Ramel, W., Goldin, P.R., Carmona, P.E., & McQuaid, J.R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 433–455. <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000045557.15923.96>
- Rossi, N. E., Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death studies*, 31(10), 863-883. <https://doi.org/10.1080/07481180701603246>
- Segal, Z. V., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford Publications.
- Shenesey, J. W., & Langhinrichsen-Rohling, J. (2015). Perceived resilience: Examining impacts of the deepwater horizon oil spill one-year post-spill. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 7(3), 252–258. <https://doi.org/10.1037/a0035182>
- Shin, N. Y. & Lim, Y. J. (2019). Contribution of self-compassion to positive mental health among Korean university students. *International Journal of Psychology*, 54(6), 800-806. <https://doi.org/10.1002/ijop.12527>
- Skitch, S.A., & Abela, J.R. (2008). Rumination in response to stress as a common vulnerability factor to depression and substance misuse in adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 36(7), 1029-45. <https://doi.org/10.1007/s10802-008-9233-9>
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25-37. <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *Interpersonal mindfulness*. In *A mindfulness-based stress reduction workbook* (pp. 157–173). A New Harbinger Publications.
- Şahin, B. (2015). *Dünyaya ilişkin varsayımlar, kişilik, mutlak doğru ihtiyacı ve biriciklik algısı değişkenlerinin depresyon ve iyi oluş ile ilişkisinde dinsel görüşün etkisi* (Yüksek lisans tezi), İstanbul Arel Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Şimşek, Ö. F. (2013) Self-Absorption paradox is not a paradox: Illuminating the dark side of self-consciousness. *International Journal of Psychology*. 48(6): 1109- 1121. <https://doi.org/10.1080/00207594.2013.778414>
- Şiran, Ö. (2019). *Ontolojik iyi oluş ve duygusal iyi oluşun yordayıcıları olarak özel öz bilinçlilik, mutlak gerçek ihtiyacı ve bilinçli farkındalık*. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tacı, M. C. (2017). *Bilinçli farkındalığın, mutlak gerçek ihtiyacı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide aracı*

değişken rolü. İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across us and Japanese samples. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 129-136. doi.org/10.1080/10615800802317841
- Tarrasch, R., Berger, R., & Grossman, D. (2020). Mindfulness and compassion as key factors in improving teacher's well being. *Mindfulness*, 11(4), 1049-1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01304-x>
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toplama gücü ölçeğinin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Dergisi*, 26, 77-86. dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200089
- Thanoi, W., Phanchaoenworakul, K., Thompson, E. A., Panitrat, R. & Nityasuddhi, D. (2010). Thai adolescent suicide risk behaviors: Testing a model of negative life events, rumination, emotional distress, resilience and social support. *Pacific Rim Int J Nurs Res*, 14(3), 187-202. <https://he02.tci-thaijo.org/index.php/PRIJNR/article/view/6274/5485>
- Thomsen, D. K. (2006). The association between rumination and negative affect: A review. *Cognition & Emotion*, 20(8), 1216-1235. <https://doi.org/10.1080/02699930500473533>
- Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P., & Gajic, S. D. (2010). Personality and Psychopathology of university students. *Current Opinion in Psychiatry*, 52, 48-52. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e328333d625>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284-304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Troy, A. S., & Mauss, I. B. (2011). Resilience in the face of stress: Emotion regulation as a protective factor. *Resilience and mental health: Challenges across the lifespan*, 1(2), 30-44.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3-10. scholar.google.com/scholar?hl=tr&as_sdt=0%2C5&q=%3B+Tusaie+ve+Dyer%2C+2004&btnG=
- Uysal, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası çatışma çözme becerilerinin, psikolojik sağlık, öz anlayış açısından incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi.* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Wang, Y., Xu, W., & Luo, F. (2016). Emotional resilience mediates the relationship between mindfulness and emotion. *Psychological Reports*, 118(3), 725-736. <https://doi.org/10.1177/0033294116649707>
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163-206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Wilkinson, P. O., Croudace, T. J. & Goodyer, I. M. (2013). Rumination, anxiety, depressive symptoms and subsequent depression in adolescents at risk for psychopathology: A longitudinal cohort study. *BMC Psychiatry*, 13(1), 250. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-13-250>
- Willis, K. D., & Burnett Jr, H. J. (2016). The power of stress: Perceived stress and its relationship with rumination, self-concept clarity, and resilience. *North American Journal of Psychology*, 18(3).
- Yıkılmaz, M., & Demir Gündül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315. <http://dergipark.org.tr/en/download/article-file/681643>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>
- Zoysa, N., Ruths, F.A., Walsh, J., & Hutton, J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy for mental

health professionals: a long-term quantitative follow-up study. *Mindfulness*, 1-8.
<https://repository.uel.ac.uk/download/105ca6f90aa0a042b98a989a199716a236bd06898e773ceeddad5323211a1420/293358/Quantitative%20follow-up%20study%20J.%20walsh.pdf>

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. <https://doi.org/10.12984/eggefd.481963>

Extended Abstract

Introduction

University life represents a significant developmental stage that spans the transition from adolescence to emerging adulthood. This period is characterized by the gradual departure from childhood and adolescence, wherein individuals begin to seek autonomy yet have not fully assumed the responsibilities associated with adulthood. During this transitional phase, young individuals often encounter numerous questions about their future and may experience a mix of hope and despair regarding their aspirations (Tosevski et al., 2010). Accordingly, university students face a wide range of challenges including adaptation to academic and social environments, independent living, establishing peer relationships, and planning for their future careers (Gizir, 2005). In response to this gap in the literature, the present study was conducted with the aim of contributing to a better understanding of how these psychological characteristics function in emerging adulthood. It is assumed that fostering psychological resilience and mindfulness may help students more effectively cope with the challenges associated with this life stage. Therefore, it becomes important to first identify the current levels of these attributes among university students (Akfirat et al., 2018). One of the primary psychological constructs examined in this study is rumination, which refers to the repetitive and passive focus on one's distress and its possible causes and consequences. The term first emerged in the literature during the 1960s, where it was used to describe cognitive patterns observed in individuals with obsessive-compulsive disorder. In the 1970s, researchers studying post-traumatic stress disorder described intrusive thoughts as involuntary, repetitive, and difficult-to-control cognitions that interfere with daily functioning. Subsequent research has shown that rumination, marked by persistent and negatively toned thought patterns, is a significant predictor of major depressive disorder (Nolen-Hoeksema, 2000). Another relevant concept in this developmental context is the need for absolute truth, which may manifest in university students as a desire for definitive self-knowledge during identity formation. Şimşek (2013) argues that individuals who seek absolute truth about themselves tend to engage in overly abstract and generalized self-analyses. This cognitive style, which he conceptualizes as the "need for ultimate truth," represents one of the highest forms of personal experience and is often operationalized through overly broad cognitive schemas that function across situations. Given that the notion of a singular truth is inherently subjective and varies among individuals, the need for absolute truth reflects a broader tendency toward abstract thinking. In the field of psychological counseling, psychological resilience is commonly defined as the capacity to adapt positively to adversity and recover from stressful experiences (Bonanno, 2004; Carver, 1998; Leipold & Greve, 2009; Smith et al., 2008; Tusaie & Dyer, 2004). It involves not only withstanding stressors but also the ability to bounce back from adverse circumstances and regain functional equilibrium. Measurement tools developed to assess resilience typically evaluate dimensions associated with recovery from adversity, return to previous levels of functioning, and adaptive coping abilities. These instruments are designed to capture individual differences in emotional regulation, problem-solving, optimism, and the ability to thrive in the face of stress (Ahern et al., 2006; Smith et al., 2008).

Method

The present study was conducted using a quantitative research design. In quantitative studies, numerical data are systematically collected and analyzed to generate statistical insights. This approach involves calculating means, making predictions, testing causal relationships, and aiming to generalize the

results to broader populations (Büyüköztürk et al., 2021). The relational survey model was selected as the most appropriate design for this study, as it facilitates the testing of hypotheses and provides a useful framework for addressing the research questions.

Findings

The results indicated that 23% of the variance in participants' levels of rumination was explained by their need for absolute truth. The need for absolute truth was found to have a significant positive predictive effect on rumination. Additionally, it was determined that 7.04% of the variance in participants' mindfulness levels was explained by the need for absolute truth. The need for absolute truth was found to be a significant negative predictor of mindfulness. In addition, 39.19% of the variance in rumination levels was explained by the need for absolute truth, mindfulness, and psychological resilience. Regarding the mediation model, the total effect of the need for absolute truth on rumination was calculated as .287, the direct effect as .227, and the total indirect effect as .060. The model included three significant indirect effects, as determined through bootstrapping: The first indirect pathway showed that the need for absolute truth (X) predicted rumination (Y) significantly through mindfulness (M_1) (bootstrap = .023, 95% CI [.010, .041]). The second indirect pathway indicated that the need for absolute truth significantly predicted rumination through psychological resilience (M_2) (bootstrap = .018, 95% CI [.001, .038]). The third indirect effect demonstrated that the need for absolute truth significantly predicted rumination through the sequential mediation of both mindfulness and psychological resilience (bootstrap = .018, 95% CI [.010, .029]).

Discussion, Conclusion and Suggestions

The findings of the current study indicate a positive association between the need for absolute truth and depressive symptoms. For individuals who desire to obtain definitive and absolute knowledge about themselves, abstract and overly generalized thinking can have adverse effects on mental health. Since the need for absolute truth inherently involves abstract and generalized thought processes, it is not surprising that it correlates positively with depressive symptomatology (Akcan, 2017; Şimşek, 2013). This finding supports the notion that an increased desire for absolute truth may heighten the kind of deep cognitive processing often associated with neuroticism. In some cases, the pursuit of self-understanding can become dysfunctional, leading individuals to engage in self-focused attention at the expense of adaptive functioning. The findings of this study, when viewed alongside the literature, confirm that the need for absolute truth and rumination are significantly and meaningfully related. Thus, it was observed that as university students' need for absolute truth increased, their levels of rumination also increased. Previous studies also support the idea that a heightened need for absolute truth positively predicts ruminative tendencies (Akcan, 2013, 2017; Akcan & Öztürk, 2020; Şahin, 2015; Tacı, 2017).

Moreover, individuals with a strong need for absolute truth may be more vulnerable to experiencing negative mood states, particularly when confronted with self-discrepant or ambiguous personal information. This could pave the way for the development of psychopathology (Akcan, 2013). However, in some cases, this cognitive tendency might also lead to positive outcomes—such as more accurate self-understanding—when accompanied by reflective insight. For instance, one study found that individuals with high self-perception, a trait commonly associated with the need for absolute truth, demonstrated better behavioral regulation (Grant et al., 2022). This suggests that linear, dualistic, and

Cartesian modes of reasoning may sometimes fail to capture the cyclical and interactive nature of psychological variables, highlighting the importance of alternative models such as dialectical or circular thinking (Patton, 2018).

When examined from a broader theoretical lens, the link between the need for absolute truth and rumination can also be interpreted as a reflection of essentialist and dualistic modes of thinking. Such frameworks assume the existence of a core essence that can be discovered through introspection. In this paradigm, the self repetitively turns inward upon itself in a cognitive process conceptualized as rumination in psychological literature. However, this self-reflective process may have detrimental consequences for mental health (Watkins, 2018). Particularly in individuals with absolutist thinking patterns, this form of recursive introspection in the face of negative experiences may exacerbate psychological distress. At this juncture, mindfulness and psychological resilience emerge as protective factors. According to Skinnerian views, cognition is a form of behavior, and the mind's flexible engagement with the self can buffer the negative effects of the need for absolute truth and rumination. Mindfulness allows for a nonjudgmental awareness of thoughts, while resilience enables adaptive coping, together potentially mitigating the psychological burden of rigid self-focus (Pamuk & Gökçe, 2020). Nevertheless, some studies have reported contradictory findings, likely due to the ambiguous operationalization of the need for absolute truth construct (Günday, 2022). This inconsistency may also stem from the inherent limitations of linear cause-effect reasoning that dominates traditional quantitative research paradigms. In this context, Thomas Kuhn's concept of paradigms becomes particularly relevant. The prevailing empirical approach—centered on hypothesis testing and statistical verification—often overlooks the cyclical, systemic, or constructivist nature of psychological phenomena (Kuhn, 2017; Merriam, 2018; Patton, 2018). As a result, there is a tendency to define constructs narrowly and validate them through statistical models, even though real-life psychological processes may unfold in more complex ways. When data do not fully support initial hypotheses, researchers often revise their models and continue the investigation—an approach that inevitably yields varied results. This situation calls attention to the need for paradigmatic transformation in the social sciences, one that embraces alternative methodologies, particularly qualitative research traditions (Feyerabend, 2020; Gürbüz & Şahin, 2018; Patton, 2018). In light of this, conducting future research using diverse methodological frameworks may yield richer and more ecologically valid insights into the psychological dynamics surrounding the need for absolute truth, mindfulness, resilience, and rumination.