

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları ile Üstbilişsel (Metakognitif) Düşünme ve Ruminatif Düşünceleri Arasındaki İlişkinin İncelemesi*

An Investigation of the Relationship Between Psychological Well-Being and Metacognitive Thinking and Ruminative Thoughts of University Student

Levent GÖLLER^[1] Fatmagül GÜRBÜZ^[2]

Başvuru Tarihi: 26 Kasım 2021

ÖZ

Kabul Tarihi: 07 Şubat 2022

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel (metakognitif) düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmaktadır. Çalışma grubunu, 2019-2020 eğitim öğretim yılında Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda öğrenim gören 175 öğrenci oluşturmaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı çalışmada, analiz aşamasında betimsel istatistikler, Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ve Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın bulguları öğrencilerin üstbilişsel düşünme düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluşlarının düştüğünü göstermektedir. Ek olarak ruminatif düşünce düzeyi yüksek olan öğrencilerin üstbilişsel düşünme düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Katılımcı grubunun psikolojik iyi oluşları cinsiyet, sınıf ve psikolojik tanı alma / almama durumuna göre değişmemektedir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin "olayların değerlendirilmesini etkileyen düşüncelere ilişkin bazı olumsuz inançlara sahip olma" olarak tanımlanan olumsuz üstbilişsel düşünceleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu ve üstbilişsel düşünmenin ruminatif düşünceler ile anlamlı ve pozitif ilişkiye sahip olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: üniversite öğrencileri, psikolojik iyi oluş, üstbilişsel (metakognitif) düşünme, ruminatif düşünceler

Received Date: 26 November 2021

ABSTRACT

Accepted Date: 07 February 2021

In this study, it is aimed to examine the relationship between the psychological well-being and the metacognitive thinking and ruminative thoughts of university students. The study group consists of 175 students studying at Trakya University Faculty of Education Guidance and Psychological Counselling Program in the 2019-2020 academic year. The study was conducted by using the correlational model of quantitative research methods such as descriptive statistics, Independent Sample t-Test, One-Way Variance Analysis (ANOVA), and Pearson Correlation Coefficient techniques. The findings of the study show that the higher the metacognitive thinking level of the students, the lower their psychological well-being. In addition it is seen that students with high ruminative thinking levels also have high metacognitive thinking levels. Psychological well-being of the participant group does not change according to gender, grade level and whether or not to receive a psychological diagnosis. As a result it can be said that there is a significant and negative relationship between university students' negative metacognitive thinking, which is defined as "having some negative beliefs about thoughts that affect the evaluation of events", and their psychological well-being, and negative metacognitive thinking have a significant and positive relationship with ruminative thoughts.

Keywords: university students, psychological well-being, metacognitive thinking, ruminative thoughts

Göller, L., & Gürbüz, F. (2022). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel (metakognitif) düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkinin incelemesi. *Humanistic Perspective*, 4 (1), 64-81.
<https://doi.org/10.47793/hp.1028294>

* Bu çalışma 28 Ekim 2021 tarihinde XIV. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

[1] Öğr. Gör. | Trakya Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Edirne | Türkiye | ORCID: 0000-0002-3725-6398

[2] Arş. Gör. | Hacettepe Üniversitesi | Eğitim Fakültesi | Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık | Ankara | Türkiye | ORCID: 0000-0001-9101-5889 | fatmagulgurbuz@hacettepe.edu.tr

GİRİŞ

Ruh sağlığı alanındaki çalışmalar incelendiğinde, hayatı yaşamaya değer kılan şeylerden ziyade sıklıkla kaygı, obsesif-kompulsif belirtiler ve akılcı olmayan inançlar gibi insan psikolojisini olumsuz yönde etkileyen değişkenlerin yer aldığı görülmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Bu olumsuz öğelerin bireylerin ruh sağlığını derinden etkilediği kabul edilmekle birlikte, araştırmalarda olumlu öğelerin yer alması da önem taşır (Telef, 2013). 1960'lı yıllarda Amerika'da önleme odaklı bir yaklaşıma geçilmesi ile büyüme (Deci, 1975) ve iyi oluş (Diener, 1984) gibi olumlu kavramlar alanyazına kazandırılmıştır. Olumlu kavramların araştırılması psikolojide pozitif psikoloji bakış açısının yeşermesi ile birlikte hız kazanmıştır (Gülyüksel Akdağ ve Cihangir Çankaya, 2015).

İnsan psikolojisini olumlu yönde etkileyen kavramlardan biri iyi oluştur. İyi oluş kavramı Ryan ve Deci'ye (2001) göre bireyin optimal düzeyde psikolojik işlevselliğe sahip olması anlamına gelmektedir. İyi olma hali, günlük kişilerarası konuşmanın ("*nasılsın?*" sorusunun cevabı olan iyi oluş) ötesinde derin bilimsel araştırmaların da odak noktasındadır. "*Optimal düzeyde psikolojik işlevselliğe sahip olma*" ile neyin tanımlandığı halen tartışmalara konu olmaktadır (Ryan ve Deci, 2001). Kuşkusuz ki iyi oluş, yalnızca patolojik bir rahatsızlığın olmaması demek değildir (Diener vd., 1997). Bu noktada iyi oluş incelemeleri iki yola ayrılır. Hazcılık (hedonizm) olarak adlandırılan ilk görüş iyi oluşun zevk ve mutluluktan oluştuğunu savunmaktadır (Kahneman vd., 1999). Psikolojik işlevsellik (eudaimonic) olarak adlandırılan ikinci görüşe göre ise iyi oluş, bireyin kendi potansiyelini keşfetmesi ve gerçekleşmesidir (Waterman, 1993). İkinci görüş, ruh sağlığı uzmanlarının iyi oluş hakkında daha karmaşık sorgulamalar yapmasını sağlamıştır. Psikolojik iyi oluş kavramı psikolojik işlevsellikle ilgili bu sorgulamaların ürünüdür (Sarı ve Çakır, 2016).

Alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluşun bireyin kendini olumlu olarak algılaması, kendinden memnun olması ve kendini gerçekçi olarak değerlendirerek güçlü ve sınırlı yanlarının farkında olması olarak ele alındığı görülmektedir (Ryff ve Keyes, 1995; Sarı ve Çakır, 2016). Ek olarak yaşamın varoluşsal zorluklarına karşı (anlamli yaşam hedefleri peşinde koşmak, kişisel gelişim, başkalarıyla nitelikli bağlar kurmak gibi) bireyin kendinde algıladığı gelişmeyi de içermektedir (Keyes vd., 2002). Tanımlardan da anlaşıldığı üzere psikolojik iyi oluşta bireylerin kendine yönelik algılarının/düşüncelerinin etkili olduğu görülmektedir. Birey, diğerleri ile yaşadığı deneyimler sonucu birtakım düşüncelere sahip olmakta ve bu düşünceleri üstüne tekrar düşünerek kendine, diğerlerine ve dünyaya karşı bakış açısı edinmektedir. Düşünme üstüne tekrar düşünerek yapılan bu süreç üstbilişsel düşünme (metakognitif) olarak tanımlanmaktadır.

Üstbilişsel düşünme kısaca, "*kişinin kendi düşünceleri üstüne düşünmesi*" ve "*bireyin kendi bilişsel süreci üzerine dikkatini vermesi*" anlamına gelmektedir (Flavell, 1979; Tosun ve Irak, 2008).

Üstbilişsel düşünme, bireyin sahip olduğu bilişsel süreçlerinin farkında olarak bu süreçleri kontrol altına alabilme becerisi (Brown, 1978) anlamında ele alındığında, olumlu ve istendik bir durumdur. Ancak bireyin başına gelmiş ya da gelebilecek sorunlar üzerine tekrar tekrar düşünmesi, bu sorunları aşırı bir şekilde düşünmezse çözemeyeceğine inanması istendik değildir. Reeder ve diğerleri (2010) uyumsuz (maladaptive) üstbilişsel düşünmenin psikopatoloji deneyimleri ile önemli ölçüde ilişkili olduğuna dikkat çekmektedir. Bu çalışmada üstbilişsel düşünmeye ikinci bakış açısından (uyumsuz üstbilişsel düşünme) yaklaşılmaktadır.

Üstbilişleri odak noktasına alan Metakognitif Terapi, Kendini Düzenleyen Yürütücü İşlev Modeli üzerine şekillenmiştir (Wells, 2000). Bu modelde, psikolojik rahatsızlıklara sebep olan yapıdan Bilişsel Dikkat Sendromu'nun (BDS) sorumlu olduğu belirtilir (Fisher ve Wells, 2009). BDS, bireyin kendisine negatif duygulanım veren bir konuyu endişe içerisinde, dikkatini vererek, enine boyuna düşünmesi ile karakterizedir. BDS, kendini sıklıkla ruminasyon şeklinde gösterir (Batmaz, 2015). Ruminasyon, kişinin sorununu çözmek için eylemde bulunmaksızın, deneyimlediği duyguyu ve muhtemel sebep-sonuçlarını tekrar tekrar düşünmesi anlamına gelmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987). Açıklamalardan anlaşıldığı üzere Metakognitif Terapi, bireyin psikolojik rahatsızlıklarına sebep olmasına neden olan yapının BDS; BDS anında deneyimlenen bilişsel durumun ise ruminasyon olduğunu belirtmektedir.

Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişkiler araştırılmaktadır. Üniversite dönemi yetişkinlik döneminin başındaki bireylere sosyal ortamlarını değiştirme ve geliştirme, entelektüel kapasitelerini artırma ve yeni yaşantılar kazandırma gibi pek çok fırsat sunmaktadır (Doğru, 2018). Bu fırsatların yanı sıra yeni ve farklı bir durumun getirdiği güçlükler de ortaya çıkmaktadır. Üniversite öğrencileri bu dönemde sıklıkla uyum problemleri yaşamaktadır (Durak-Batıgün ve Atay-Kayış, 2014). Öğrenciler bu problemlerin üstesinden gelmek amacıyla, çözmek için herhangi bir davranışta bulunmaksızın, yoğun ve tekrarlı bir şekilde düşünürler ise yaşanan sorunlar çözülmeyecek aksine kısır döngü olarak tekrarlanmaya devam edecektir. Bu durum beliren yetişkinlik döneminde olan bireylerin özel anlamda akademik başarılarında ve aile-arkadaş ilişkilerinde; genel anlamda ise psikolojik iyi oluşlarında düşmeye sebep olacaktır. Bireylerin kendi kimliklerini, sınırlarını ve özgürlüklerini keşfettikleri beliren yetişkinlik döneminde yaşadıkları güçlükler karşısında yanlış mücadele etme stratejileri kullanmaları yetişkinlik dönemi için büyük bir risk arz etmektedir (Atak ve Çok, 2010). Bu kapsamda üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluş, üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşüncelerinin ne düzeyde olduğu ve birbirleri ile olan ilişkiler ağı gün yüzüne çıkarılmak istenmiştir. Ek olarak, hangi gruplarda bu değişkenlerin daha yüksek olduğu da incelenmek istenmiştir. Elde edilen sonuçlar, gelecekte yürütülecek psikoeğitim ve oryantasyon programlarının içeriğini ve hedef kitlesini belirleme

adına önem arz etmektedir. Son olarak, üstbilişle ilgili çalışmalar genellikle psikolojik tanı konulan (depresyon, panik bozukluk, obsesif kompulsif bozukluk gibi) örneklerle yürütülmüştür (örn. Böke vd., 2015; Özgüç, 2020; Yörük ve Tosun, 2015). Mevcut çalışmada tanı sahibi olan ve olmayan üniversite öğrencileri ile birlikte çalışılmış olması üstbiliş çalışmaları adına önem arz etmektedir. Bu açıklamalar ışığında, çalışmanın araştırma sorularına aşağıda sunulmaktadır:

1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyet, sınıf düzeyi ve psikolojik tanı alma / almama durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel düşünme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları ile ruminatif düşünce düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin üstbilişsel düşünceleri ile ruminatif düşünce düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmada, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Fraenkel ve diğerlerine (2006) göre ilişkisel tarama araştırmaları, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemeyi, değişkenlerin bir arada değişip değişmediğini ve bir değişiklik varsa bu değişikliğin derecesini tespit etmeyi amaçlamaktadır.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı'nda öğrenim gören 175 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1

Öğrencilere ait demografik bilgiler

Değişken	Kategori	N	%
Cinsiyet	Kadın	126	72.0
	Erkek	49	28.0
Sınıf düzeyi	2. Sınıf	69	39.4
	3. Sınıf	63	36.0
	4. Sınıf	43	24.6
Psikolojik tanı sahibi olma	Evet	20	11.4
	Hayır	155	88.6

Tablo 1'e göre, katılımcıların %72'sinin kadın olduğu ($n = 126$), çoğunluğunun 2. sınıf olduğu ($n = 69$) ve %88.6'sının herhangi bir psikolojik tanıya sahip olmadığı ($n = 155$) görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği-30, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği ile araştırmacıların hazırladığı sorulardan oluşan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu dört sorudan oluşmaktadır. Katılımcılardan cinsiyet, sınıf düzeyi ve psikolojik tanı alma / almama ile ilgili bilgilerini paylaşmaları beklenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği. Diener ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilmiştir. Sekiz maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçek maddeleri "kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" şeklinde 1-7 arasında puanlanmaktadır. Bir kişinin alabileceği toplam puan 7-56 arasında değişmekte ve yüksek puanlar bireyin psikolojik kaynaklarının güçlü olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin uyarlama versiyonu için yapılan geçerlik çalışmaları kapsamında doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiş ve tek boyuttan oluşan yapının iyi uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2=92,90$, $sd=20$, $p=.00000$, $RMSEA=.08$, $SRMR= 0.04$, $GFI= 0.96$, $NFI= 0.94$, $RFI= 0.92$, $CFI= 0.95$ ve $IFI= 0.95$). Türkçe form için Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ise .80 olarak tespit edilmiştir. Bu çalışmada, sekiz maddelik ölçek için Cronbach Alpha değeri .91'dir.

Üstbiliş Ölçeği-30. Ruhsal bozukluklarda rol oynadığı düşünülen üstbilişsel inançları incelemek amacı ile Wells ve Cartwright-Hatton (2004) tarafından geliştirilen Üstbiliş Ölçeği-30, Tosun ve Irak'ın (2008) uyarlama çalışması ile Türkçe'ye kazandırılmıştır. Ölçek 30 maddeden ve beş alt boyuttan (endişeye ilgili olumlu inançlar, bilişsel güvensizlik, kontrol edilemezlik ve tehlike, bilişsel farkındalık, düşünceleri kontrol ihtiyacı) oluşmaktadır. Ölçek maddeleri "kesinlikle katılmıyorum" ve "kesinlikle katılıyorum" şeklinde 1-4 arasında puanlanmaktadır. Bir kişinin alabileceği toplam puan 30-120 arasında değişmekte ve yüksek puanlar yüksek düzeyde üstbilişsel inançların varlığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerliğini incelemek amacı ile doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda elde edilen tüm uyum iyiliği değerlerinin iyi uyumu gösterdiği görülmüş ($RMSEA= .051$; $CFI= .90$; $GFI = .90$; $RMR= .50$; $IFI= .90$; $TLI = .89$) ve ölçeğin beş boyutlu faktör yapısı desteklenmiştir $\chi^2 (465, N = 850) = 1282.91$, $p<. 001$. 30 maddelik ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma kapsamında hesaplanan iç tutarlılık katsayıları alt boyutlar için .68 ile.86 arasında değişirken, ölçeğin toplam puanından elde edilen iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .90 olarak hesaplanmıştır.

Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği. Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ölçek ile bireylerin ruminatif düşünce biçimlerini incelemek amaçlanmıştır. Karatepe (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek 20 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddeleri “beni hiç tarif etmiyor” ve “beni çok iyi tarif ediyor” şeklinde 1-7 arasında puanlanmaktadır. Alınabilecek toplam puan 20-140 arasında değişmekte ve yüksek puanlar yüksek düzeyde ruminatif düşüncenin varlığı anlamına gelmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği kapsamında gerçekleştirilen Scree-plot analizi sonucunda tek faktörlü yapı ortaya çıkmış ve bu faktörün toplam varyansın %64.43’ünü açıkladığı görülmüştür. Temel bileşenler analizi sonuçları da bu bulguyu desteklemektedir. Türkçe form için 20 maddelik ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma için hesaplanan iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .94 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi kısmında ilk olarak araştırma kapsamında toplanan verilerin normal dağılıp dağılmadığı incelenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Üstbiliş Ölçeği-30 ve Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği’nden elde edilen toplam puanlar değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile 1.5 arasında yer aldığı görülmüş ve verilerin normal dağılım varsayımını karşıladığı kabul edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Veri setlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Betimsel istatistikler

Değişken	Min	Max	M	SD	Basıklık	Çarpıklık
Psikolojik İyi Oluş	8	56	43.21	9.62	-1.23	1.48
Üstbilişsel Düşünme	30	120	66.96	14.46	.45	1.12
Ruminatif Düşünce	20	140	89.01	25.85	-.21	-.41

Normal dağılım varsayımı kabul edildikten sonra araştırma sorularını yanıtlamak için analiz teknikleri belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinde cinsiyet ve psikolojik tanı alma / almama açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını yanıtlamak için Bağımsız Örneklem İçin t-Testi; öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde sınıf düzeyi açısından anlamlı farklılıklar olup olmadığını yanıtlamak için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Son olarak, değişkenler arasındaki anlamlı ilişkileri test etmek için Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Psikolojik iyi oluş ile üstbilişsel düşünme; psikolojik iyi oluş ile ruminatif düşünce ve üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünce düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir.

BULGULAR

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet ve psikolojik tanı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini açıklamak için gerçekleştirilen Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3

Cinsiyet ve psikolojik tanı değişkenlerine göre psikolojik iyi oluş puanlarının incelenmesi

		N	M	SD	df	t	p
Cinsiyet	Kadın	126	43.36	9.48	173	.34	.74
	Erkek	49	42.82	10.05			
Psikolojik tanı	Evet	20	41.21	9.14	173	-.98	.33
	Hayır	155	43.46	9.67			

Gerçekleştirilen Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(173)} = .34, p > .05$). Bu sonuca göre kadın ve erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasındaki fark anlamlı düzeyde değildir. Ek olarak, psikolojik tanı değişkeni için gerçekleştirilen Bağımsız Örneklemeler İçin t-Testi sonucunda, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin psikolojik tanı alıp almamaya göre de anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür ($t_{(173)} = -.98, p > .05$). Bu sonuca göre psikolojik tanı alan ve almayan öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanları arasındaki fark anlamlı düzeyde değildir.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyi değişkenine göre önemli ölçüde farklılaşıp farklılaşmadığını açıklamak için gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4

Sınıf düzeyine göre psikolojik iyi oluş puanlarının incelenmesi

	SS	df	MS	F	p
Gruplar arası	346.02	2	173.01	1.89	.15
Grup içi	15741,49	172	91.52		
Toplam	16087,51	174			

Gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır ($F_{(2,172)} = 1.89, p > .05$). Diğer bir deyişle, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir.

Öğrencilerin psikolojik iyi oluş, üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünceleri arasında bir ilişki olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve sonuçlar Tablo 5'te gösterilmiştir.

Tablo 5

Psikolojik iyi oluş, üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünce değişkenleri arasındaki ilişki

Değişkenler	1	2	3
1.Psikolojik iyi oluş			
2.Üstbilişsel düşünme	-.23**		
3.Ruminatif düşünme	.02	.53**	

**p < .01

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin psikolojik iyi oluşları ile üstbilişsel düşünme düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir ($r(175) = -.23, p < .01$). Cohen'e (1988) göre bu, düşük düzeyde bir ilişkidir. Dolayısıyla öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça üstbilişsel düşünceleri azalmaktadır. Determinasyon katsayısı ($r^2 = .05$) dikkate alındığında, psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %5'inin üstbilişsel düşünmeden veya üstbilişsel düşünmedeki toplam varyansın %5'inin psikolojik iyi oluştan kaynaklandığı söylenebilmektedir. Bir diğer araştırma sorusu olan, psikolojik iyi oluş ve ruminatif düşünce düzeyi arasındaki ilişki incelendiğinde ise aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur ($r(175) = .02, p > .01$). Son olarak, öğrencilerin üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünce düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkinin anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür ($r(175) = .53, p < .01$). Cohen'e (1988) göre bu, orta düzeyde bir ilişkidir. Dolayısıyla öğrencilerin üstbilişsel düşünme düzeyleri arttıkça ruminatif düşünce düzeyleri de artmaktadır. Determinasyon katsayısı ($r^2 = .28$) dikkate alındığında, üstbilişsel düşünmedeki toplam varyansın %28'inin ruminatif düşünceden veya ruminatif düşüncedeki toplam varyansın %28'inin üstbilişsel düşünmeden kaynaklandığı söylenebilir.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Psikolojik iyi oluş hayat kalitesinin bir göstergesi olarak değerlendirildiği için ruh sağlığı uzmanları tarafından çokça araştırılan konular arasında yer almaktadır (Kermen vd., 2016). Yapılan bir çalışmada, bireylerin psikolojik iyi oluş puanları; yaş, cinsiyet ve ırk/etnik kökene göre değerlendirilmiş ve gruplar arası farklılıkların büyüklüğünün dikkate değer olmadığı saptanmıştır (Kaplan vd., 2008). Başka bir çalışmada, kronik bunama rahatsızlığına sahip eşi olan kişilerin cinsiyete göre psikolojik iyi oluş puanları karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, erkeklerin iyi oluşlarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu (kadınların daha yüksek düzeyde sıkıntı bildirdiği) belirtmektedir (Borden ve Berlin, 1990). Kumcağız ve Gündüz'ün (2016) çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş puanları sınıf düzeylerine göre incelenmiş ve gruplar arası anlamlı farklılığın varlığına ilişkin bir bulguya ulaşılamamıştır. Bu çalışmada da gruplar arası

farklılıklar değerlendirilmek üzere, psikolojik iyi oluş puanları; cinsiyet, sınıf düzeyi ve psikolojik tanı alma / almama durumlarına göre incelenmiştir.

Cinsiyet, sınıf düzeyi ve psikolojik tanı alma / almama durumuna göre gruplar arası farklılıkların büyüklüğünün anlamlı olup olmadığı incelenen psikolojik iyi oluşun, hiçbir grup lehine anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Bir diğer ifade ile bireylerin psikolojik iyi oluş puanları; cinsiyetlerine, sınıf düzeylerine ve psikolojik tanı durumlarına göre değişmemektedir. Bu bulgu, kısmen beklendik bir sonuçtur. Araştırmanın çalışma grubunun tamamını Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programı 2, 3 ve 4. sınıf öğrencilerinin oluşturması sebebiyle bu bireylerin cinsiyet, sınıf düzeyi ve tanı varlıkları fark etmeksizin aldıkları alan dersleri sayesinde psikolojik iyi oluşlarını geliştirebilecek etkinlikleri ve davranışları keşfederek uyguladıkları düşünülmektedir. Benzer bir çalışma, 1. sınıf öğrencilerinin ve diğer programlardan öğrencilerin de dahil edilmesi ile psikoloji/psikolojik danışmanlık alan dersi almayan bireylerin iyi oluş puanları karşılaştırılarak gerçekleştirilebilir. Psikolojik iyi oluş puanlarının farklı demografik değişkenlere göre değişmediği bulgusu; Kaplan ve diğerlerinin (2008) bireylerin psikolojik iyi oluş puanlarının yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı olarak değişmediği ve Kumcağız ve Gündüz'ün (2016) üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgularını da desteklemektedir.

Üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünce değişkenleri ile psikolojik iyi oluş gibi psikoloji literatüründe ruh sağlığını olumlu olarak etkileyen yapıların negatif; depresyon, anksiyete gibi ruh sağlığını olumsuz olarak etkileyen yapıların ise pozitif ilişkilere sahip olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Kim ve Jang'ın (2020) kayıp deneyimi olan lisans öğrencileri ile yaptığı çalışmanın bulguları, ruminasyon ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı negatif ilişkiyi desteklemektedir. Bir başka çalışmada, toplamda 2851 katılımcıyı içeren 13 çalışma incelenmiş ve üstbilişsel inançların anksiyete ve depresyon belirtileriyle orta düzeyde anlamlı pozitif ilişkilere sahip olduğu bulunmuştur (Capobianco vd., 2020). Spada ve diğerleri (2008) ise üst-bilişin algılanan stres ve olumsuz duygu (anksiyete ve depresyon) ile anlamlı pozitif ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ruminasyon ve üstbiliş düzeyi arasında anlamlı yüksek düzeyde pozitif ilişki olduğu da tespit edilmiştir (Palmieri vd., 2018).

Bu çalışmanın ikinci araştırma sorusu kapsamında, psikolojik iyi oluş ile üstbilişsel düşünme arasındaki ilişkiler incelenmiş ve bu ilişkiyi inceleyen önceki çalışmalarla (Valiente vd., 2012) paralel olarak bu çalışmada da psikolojik iyi oluş-üstbilişsel düşünme arasında negatif ilişkinin varlığı gözlenmiştir. Bu bulgu, psikolojik iyi oluşun, yüksek düzeyde üstbilişsel düşünme gerçekleştiren bireylerde tehlikeye girdiğini göstermektedir. Üstbilişsel düşünmenin teorik alt yapısına bakıldığında, "endişeye ilgili olumlu inançlar", "bilişsel güvensizlik", "kontrol edilemezlik ve tehlike", "düşünceleri kontrol ihtiyacı" gibi alt boyutlarından oluştuğu ve bu alt boyutların da

bireylerin psikolojik iyi oluşunu düşürmesi öngörülen durumlar olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencileri bu düşüncelerle hareket ettiklerinde, psikolojik iyi oluşlarını destekleyecek etkinliklere odaklanmak yerine, karşılaşılabilecekleri olası tehlikeleri izleme ve kaçınma, geçmiş deneyimleri tekrar tekrar analiz etme veya olumsuz inançları kontrol altına alma davranışları göstereceklerdir (Wells, 2013; Tosun ve Irak, 2008). Bu açıklamalar kapsamında, bu bulgu da beklendik bir sonuçtur. Hem üstbilis hem de psikolojik iyi oluş gittikçe daha çok araştırılan konular olmalarına rağmen, bu iki değişken arasındaki etkileşim hakkında halen çok az şey bilinmektedir (Harrington ve Loffredo, 2001). Bu etkileşimi belirlemenin, ruh sağlığı alanındaki müdahaleleri geliştirmek adına çok önemli olduğu düşünülmektedir (Valiente vd., 2012). Üçüncü kuşak bilişsel-davranışçı kuramların birçoğunda, hatalı üstbilişsel değerlendirme süreçleri değerlendirilip değiştirilerek bireylerin rahatsızlıklarını azaltmak ve psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amaçlanmaktadır (Sheppard ve Teasdale, 2004; Wells vd., 2009). Bu kavramların yer aldığı yeni çalışmaların gerçekleştirilmesi ile bu iki değişken arasındaki örüntülerin gittikçe daha da belirginleşeceği düşünülmektedir.

Bu çalışmanın üçüncü araştırma sorusu kapsamında, üstbilişsel düşünme ile ruminatif düşünce arasındaki ilişki incelenmiştir. Gerçekleştirilen analiz sonucunda, üstbilişsel düşünme düzeyi yüksek olan öğrencilerin ruminatif düşünce düzeylerinin de yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, beklendik bir sonuçtur ve Palmieri ve diğerlerinin (2018) klinik olmayan bir yetişkin örnekleminde ruminasyon ve üstbilis düzeyi arasında anlamlı yüksek düzeyde pozitif ilişkiyi buldukları çalışmayı desteklemektedir. Ek olarak, *"BDS'nin etkinleşmesi (üstbilişsel düşünme sürecindeki bozukluklar) kendisini sıklıkla ruminasyon ya da endişe şeklinde gösterir"* (Batmaz, 2015) ifadesi ile de tutarlıdır. Ruminatif düşünceler, BDS'nin bir bileşenidir ve sıklıkla üstbilişsel düşünme ile birlikte yer alarak bireylerde utangaçlık (Palmieri vd., 2018), sosyal kaygı (Gkika vd., 2017) ve depresyon (Capobianco vd., 2020) gibi çeşitli psikolojik bozukluklarla pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bu çalışmanın dördüncü ve son araştırma sorusu kapsamında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve ruminatif düşünceleri arasındaki ilişki incelenmiş ve tahmin edilen aksine, aralarında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Bu bulgu, Kim ve Jang'ın (2020) lisans öğrencilerinin girici ruminatif düşünceleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı negatif ilişkiyi buldukları çalışmadan ve Harrington ve Loffredo'nun (2010) üniversite öğrencilerinin ruminasyon davranışları ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı negatif ilişkiyi gözlemledikleri çalışmadan farklı bir sonuç vermiştir. Alanyazında sıklıkla negatif ilişki içerisinde olduğu görülen bu iki değişkenin bu çalışma kapsamında ilişki içerisinde bulunmaması, Hedefe İlerleme Teorisi (Martin ve Tesser, 1996) kapsamında açıklanmıştır. Bu teoriye göre ruminasyon sadece depresif duygudurumun bir parçası olarak ortaya çıkmaz, amaca yönelik tatmin edici bir ilerleme

olmadığında da ruminatif düşünce tetiklenir (Smith ve Alloy, 2009). Ruminasyonun bu ikinci yüzü gerekli bilgileri toplayıp derler ve kişiye amaçlarına ulaşmak için kullanabileceği bir kaynak sunar. Böylece kişinin sorun çözme becerisi artar ve kişi tekrar hedefine dönebilir (Bowden ve Beeman, 1998). Ek olarak Treynor ve diğerleri (2003) ruminasyonun kara kara düşünmek (brooding) ve zihninde tartmak, düşünüp taşınmak (pondering) olarak adlandırdıkları iki faktörden oluştuğunu tespit etmişlerdir. Kara kara düşünmek olarak adlandırılan faktör ile depresyon arasında anlamlı pozitif ilişkili olduğu saptanırken zihinde tartmak adlı faktör ile uzunlamasına depresyon arasında ilişkili bulunmamıştır. Bu açıklamalar ruminasyonun iki yönünü vurgulayarak bu çalışmada psikolojik iyi oluş ile ruminasyon arasında negatif bir ilişki çıkmamasını açıklayabilmektedir. Çalışmada depresyon ya da anksiyeteye ilişkin ölçekler kullanılmadığı için ruminasyon, psikolojik iyi oluş düzeyine katkı sağlıyor olabilmektedir.

Alanda çalışan ruh sağlığı uzmanlarının psikolojik iyi oluşu düşük bireylerle karşılaştıklarında bu durumun üstbilişsel düşünme sürecindeki aksaklıklarla ilişkili olabileceğini göz önüne alarak onların üstbilişsel düşünme süreçleri üzerinde Metakognitif Terapi'nin önerdiği bilişsel-davranışçı teknikler ile (bilgi ve duyguların kontrol edilemez olduğuna dair inanışların ele alınması, başa çıkma yöntemlerinin değiştirilmesi, olumlu üstbilişsel inançların ele alınması vb.) çalışmaları sonucunda danışanların psikolojik iyi oluşlarını güçlendirebilecekleri düşünülmektedir. Bu sebeple ruh sağlığı çalışanlarına Metakognitif Terapi ve teknikleri hakkında bilgi sahibi olmaları önerilmektedir.

Daha önce de belirtildiği üzere üstbilgi, sıklıkla tanı konulan örneklerle çalışılmış bir değişkendir. Dolayısıyla gelecekteki araştırmacıların hem farklı tanı gruplarından oluşan hem de toplumdaki rastgele seçilen örneklerde üstbilgi ölçümü gerçekleştirmeleri ve karşılaştırmalı raporlamalar yapmaları ile üstbilgi çalışmalarını zenginleştireceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada katılımcı grubunun psikolojik iyi oluş puanlarının; cinsiyet, sınıf ve psikolojik tanı varlığı durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Gelecekte yürütülecek çalışmalarda, psikolojik iyi oluş ile gruplar arası farklılıkları anlamlı olarak bulunan "güncel ekonomik durum", "ekonomik kayıp yaşama deneyimi" (Kaplan vd., 2008) ve "algılanan anne-baba tutumları" (Kumcağız ve Gündüz, 2016) gibi değişkenlerin çalışmalara eklenmesi önerilmektedir.

Bu çalışmanın veri analizi kısmında psikolojik iyi oluş, üstbilişsel düşünme ve ruminatif düşünceler arasındaki ilişkiler, Pearson Çarpım Moment Korelasyon Katsayısı ile incelendiği için değişkenler arasındaki ilişkinin yönü ya da neden-sonuç ifadeleri kullanılamamaktadır. Gelecekteki araştırmalarda aracılık, yol analizi gibi analiz yöntemleri kullanılarak neden sonuç ilişkilerine dair kanıtlar elde edilmesi önerilmektedir.

Son öneri olarak, mevcut çalışmada veriler tek bir ölçek seti aracılığı ile toplandığı için tüm ölçekler katılımcılar tarafından aynı sırada doldurulmuştur. Gelecekteki çalışmalarda “sıra etkisi”nin kontrol edilebilmesi adına ölçeklerin katılımcılara farklı sıralarda verilmesi önerilmektedir.

Mevcut araştırmada çalışma grubunun uygun örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmesi sebebiyle bulguların genellenebilirliği bu araştırmaya katılanlar ve bu çalışma grubuna benzer özelliklere sahip kişilerle sınırlıdır.

KAYNAKÇA

- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: Beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.
- Batmaz, S. (2015). Metakognitif Terapi: Uygulama ve etkinlik. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri - Özel Konular*, 8(2), 33-38.
- Borden, W., & Berlin, S. (1990). Gender, coping, and psychological well-being in spouses of older adults with chronic dementia. *American Journal of Orthopsychiatry*, 60(4), 603-610. <https://doi.org/10.1037/h0079209>
- Bowden, E. M., & Beeman, M. J. (1998). Getting the right idea: Semantic activation in the right hemisphere may help solve insight problems. *Psychological Science*, 9(6), 435-440. <https://doi.org/10.1111%2F1467-9280.00082>
- Böke, Ö., Pazvantoğlu, O., Babadağı, Z., Ünverdi, E., Ay, R., Çetin E., & Şahin, A. R. (2015). Panik bozukluğunda üst bilişler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 1-6. <https://doi.org/10.5455/apd.155782>
- Brinker, J., & Dozois, D. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- Brown, A. (1978). Knowing when, where, and how to remember: A problem of metacognition. In R. Glasser (Ed.), *Advances in instructional psychology*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Capobianco, L., Faija, C., Husain, Z., & Wells, A. (2020). Metacognitive beliefs and their relationship with anxiety and depression in physical illnesses: A systematic review. *PLoS ONE*, 15(9): e0238457. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238457>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd Ed.). New York: Lawrence Erlbaum.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic Motivation*. Plenum.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New measures of well-being. In E. Diener (Ed.), *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener* (pp. 247-266). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Durak-Batıgün, A., & Atay-Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive Therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry. *American Psychologist*, 34(10), 906-911. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.34.10.906>
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2006). *How to design and evaluate research in education* (6th Ed). McGraw-Hill.

- Gkika, S., Wittkowski, A., & Wells, A. (2017). Social cognition and metacognition in social anxiety: A systematic review. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(1), 10–30. <https://doi.org/10.1002/cpp.2127>
- Gülyüksel Akdağ, F., & Cihangir Çankaya, Z. (2015). Evli bireylerde psikolojik iyi oluşun yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 646-662. <https://doi.org/10.17860/efd.67613>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2001). The relationship between life satisfaction, self-consciousness, and the Myers-Briggs Type Inventory dimensions. *The Journal of Psychology Interdisciplinary and Applied*, 135(4), 439-50. <https://doi.org/10.1080/00223980109603710>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology*, 145(1), 39–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kaplan, G. A., Shema, S. J., & Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic determinants of psychological well-being: The role of income, income change, and income sources during the course of 29 years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531–537. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2008.03.006>
- Karatepe, H. (2010). *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Yayımlanmamış Psikiyatri Uzmanlık Tezi]. İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- Kermen, U., İlçin Tosun, N., & Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>
- Kim, L., & Jang, J. (2020). The structural relationships among optimism, distress tolerance, grief avoidance, intrusive rumination, deliberate rumination, and psychological well-being on undergraduates exposed to loss. *Korean Journal of Stress Research*, 28(3), 107-117. <https://doi.org/10.17547/KJSR.2020.28.3.107>
- Kumcağız, H., & Gündüz, Y. (2016). Relationship between psychological well-being and smartphone addiction of university students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v5n4p144>
- Martin, L. L., & Tesser, A. (1996). Some ruminative thoughts. In R. S. Wyer Jr. (Ed.), *Ruminative thoughts* (pp. 1-47). Erlbaum.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- Özgüç, S. (2020). *Depresyon hastalarına verilen üstbiliş eğitiminin depresyon ve bilişsel çarpıtma düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Doktora Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Palmieri, S., Mansueto, G., Scaini, S., Fiore, F., Sassaroli, S., Ruggiero, G. M., Borlimi, R., & Carducci, B. J. (2018). Role of rumination in the relationship between metacognition and shyness. *World Journal of Psychiatry*, 8(4), 108–113. <https://doi.org/10.5498/wjp.v8.i4.108>
- Reeder, C., Rexhepi-Johansson, T., & Wykes, T. (2010). Different components of metacognition and their relationship to psychotic-like experiences. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 38(1), 49–57. <https://doi.org/10.1017/S1352465809990403>

- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sarı, T., & Çakır, S. (2016). Mutluluk korkusu ile öznel ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 222-229.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Sheppard, L., & Teasdale, J. (2004). How does dysfunctional thinking decrease during recovery from major depression? *Journal of Abnormal Psychology*, 113(1), 64-71. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.64>
- Smith, J. M., & Alloy, L. B. (2009). A roadmap to rumination: A review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), 116-128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2008.10.003>
- Spada, M., Mohiyeddini, C., & Wells, A. (2008). Measuring metacognitions associated with emotional distress: Factor structure and predictive validity of The Metacognitions Questionnaire 30. *Personality and Individual Differences*, 45(3), 238-242. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.04.005>
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th Ed.). Pearson Education.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Tosun, A., & Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe uyarlaması, geçerliği, güvenirliği, kaygı ve obsesif-kompulsif belirtilerle ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research* 27(3), 247-259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Valiente, C., Prados, J., Gómez, D., & Fuentenebro, F. (2012). Metacognitive beliefs and psychological well-being in paranoia and depression. *Cognitive Neuropsychiatry*, 17(6), 527-543. <https://doi.org/10.1080/13546805.2012.670504>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Wells, A. (2000). *Emotional disorders and metacognition: Innovative cognitive therapy*. Chichester: John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9780470713662>
- Wells, A. (2013). Advances in Metacognitive Therapy. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(2), 186-201. <https://doi.org/10.1521/ijct.2013.6.2.186>
- Wells, A., & Cartwright-Hatton, S. (2004). A short form of the metacognitions questionnaire: Properties of the MCQ-30. *Behaviour Research and Therapy*, 42(4), 385-396. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(03\)00147-5](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(03)00147-5)
- Wells, A., Fisher, P., Myers, S., Wheatley, J., Patel, T., & Brewin, C. (2009). Metacognitive Therapy in recurrent and persistent depression: A multiple-baseline study of a new treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 33(3), 291-300. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9178-2>
- Yörük, P., & Tosun, A. (2015). Obsesif kompulsif bozuklukta üst-bilişsel model. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 190-207.

EXTENDED ABSTRACT**Introduction**

Considering literature, it is seen that psychological well-being is defined as an individual's having optimal psychological functioning (Ryan & Deci, 2001) and a realistic assessment of himself by being aware of his strengths and limitations. (Ryff & Keyes, 1995; Sarı & Çakır, 2016). In addition, it also includes the self-perceived development of the individual against the existential challenges of life (Keyes et al. 2002). As can be seen from the definitions, individuals' self-perceptions/thoughts seem to be effective in psychological well-being. The individual has certain thoughts as a result of his experiences with others, and by rethinking these thoughts, he acquires a perspective towards himself, others, and the world. This process of rethinking thinking is defined as metacognitive thinking.

Metacognitive thinking, in short, means that "thinking about one's thoughts" and "paying attention to one's a cognitive process" (Flavell, 1979; Tosun & Irak, 2008). Metacognitive Therapy, which focuses on metacognition, is shaped on the Self-Regulatory Executive Function Model (S-REF) (Wells, 2000). In this model, it is stated that the Cognitive Attention Syndrome (CAS) is responsible for the structure that causes psychological disorders (Fisher and Wells, 2009). CAS is characterized by the individual thinking deeply about a subject that gives him/her a negative effect with concern and attention. CAS often presents itself as rumination (Batmaz, 2015). Rumination means that the person thinks over and over again about the emotion and possible cause-effects without taking action to solve the problem (Nolen-Hoeksema, 1987). As understood from the explanations, Metacognitive Therapy states that the situation that causes the individual's psychological disorders is CAS, and the cognitive state experienced in CAS is rumination.

Studies are showing that metacognitive thinking and ruminative thoughts have negative relationships with a structure that positively affects mental health such as psychological well-being. In addition, studies are showing that metacognitive thinking and ruminative thoughts have positive relationships with structures that negatively affect mental health such as depression and anxiety. In this study, answers were sought to the following research questions: "Do university students' psychological well-being levels differ according to gender, grade level, and presence of a psychological diagnosis?". "Is there a significant relationship between the psychological well-being of university students and their metacognitive thinking and ruminative thoughts?".

Method

The study group of this research consists of 175 university students. The study was conducted by using the correlational model of quantitative research methods such as descriptive statistics, Independent Sample t-Test, One-Way Variance Analysis (ANOVA), and Pearson

Correlation Coefficient techniques. During the data collection phase, the Psychological Well-Being Scale, the Metacognition Scale-30, the Ruminative Thought Style Scale, and the personal information form were used. In the data analysis part, it was examined whether the data collected within the scope of the research were normally distributed.

Results

The findings of the study show that the higher the metacognitive thinking level of the students, the lower their psychological well-being. In addition, it is seen that students with high ruminative thinking levels also have high metacognitive thinking levels. The psychological well-being of the participant group does not change according to gender, grade level, and whether or not to receive a psychological diagnosis. As a result, it can be said that there is a significant and negative relationship between university students' negative metacognitive thinking, which is defined as "having some negative beliefs about thoughts that affect the evaluation of events", and their psychological well-being, and metacognitive thinking have a significant and positive relationship with ruminative thoughts.

Conclusion and Discussion

Within the scope of this study, firstly, the psychological well-being levels of university students were examined according to different demographic variables. It was observed that psychological well-being, which was examined whether the size of the differences between groups was significant according to gender, class level, and presence of psychological diagnosis, did not show a significant difference in favor of any group. This finding is partly expected. Since the entire study group of the research consisted of the 2nd, 3rd, and 4th-grade students of the Guidance and Psychological Counseling program, it is thought that these individuals, regardless of gender, class level, and status of diagnosis, discovered and practiced activities that could improve their psychological well-being thanks to the psychology-based lectures.

As in previous studies examining the relationships between psychological well-being and metacognitive thinking (Valiente et al., 2012), a negative relationship was observed between psychological well-being and metacognitive thinking in this study. This finding is also an expected result.

Within the scope of the third research question of this study, the relationship between metacognitive thinking and ruminative thinking was examined. As a result of the analysis, it is seen that students with high metacognitive thinking levels also have high ruminative thinking levels. This finding is an expected result.

Within the scope of the last research question of this study, the relationship between university students' psychological well-being and ruminative thoughts was examined, and

contrary to what was expected, it was found that there was no significant relationship between them. This finding gave a different result from the study by Kim & Jang (2020) in which they found a significant negative relationship between intrusive ruminative thoughts and the psychological well-being of undergraduate students. The fact that these two variables, which are frequently seen to be in a negative relationship in the literature, are not in a relationship, is explained within the scope of The Goal Progress Theory (Martin & Tesser, 1996).