

Öznel Zindeliğin Psikolojik Sağlamlık Üzerindeki Etkisinde Zihnin İstemli Ve İstemsiz Gezinmesinin Aracılık Rolü

The Mediating Role of Intentional and Intentional Mind Wandering in The Effect of Subjective Vitality on Psychological Resiliency

*Murat Şakar¹, Aysel Kızılkaya Namlı²

¹Munzur Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Tunceli, TÜRKİYE / drmuratsakar@gmail.com / 0000-0001-9853-5879

²Fırat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Elazığ, TÜRKİYE / ayselkizilkaya@hotmail.com / 0000-0001-7980-421X

* Corresponding author

Abstract: This research aimed to determine the role of voluntary and involuntary wandering of the mind in the effect of subjective vitality on resilience. Relational survey method, one of the quantitative research models, was used in the research. The sample of the study consists of 303 students selected by simple random sampling method studying at the faculty of sports sciences. Subjective vitality scale, short psychological resilience scale, voluntary mind wandering scale and mind involuntary wandering scale were used as data collection tools in the research. In the research, it was revealed that subjective vitality reduces involuntary mind wandering, but subjective vitality increases resilience. Research has shown that involuntary wandering of the mind reduces resilience. Voluntary wandering of the mind has no significant effect on resilience. In the role of involuntary mind wandering in the research; In addition to the fact that subjective vitality has an increasing effect on psychological resilience, it is seen that it has a serious reducing effect on psychological resilience if the involuntary wandering of the mind is high. The voluntary wandering of the mind has no mediating role.

Keywords: Subjective vitality, voluntary and involuntary mind wandering, psychological resilience.

Özet: Bu araştırma, öznel zindeliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin rolünü belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören basit tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiş 303 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak öznel zindelik ölçeği, kısa psikolojik sağlamlık ölçeği, zihnin istemli gezinme ölçeği ve zihnin istemsiz gezinme ölçeği kullanılmıştır. Yapılan araştırmada, öznel zindeliğin istemsiz zihin gezinmesini azalttığı ancak öznel zindeliğin psikolojik sağlamlığı arttırdığı ortaya çıkmıştır. Yapılan araştırmada, zihnin istemsiz gezinmesinin psikolojik sağlamlığı azalttığı ortaya çıkmıştır. Zihnin istemli gezinmesinin psikolojik sağlamlığa anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Araştırmada istemsiz zihin gezinmesi aracılık rolünde; öznel zindeliğin psikolojik sağlamlığı artırıcı etkisinin olduğunun yanı sıra bireylerde zihnin istemsiz gezinmesi durumunun yüksek olması halinde psikolojik sağlamlığa ciddi düzeyde düşürücü etkisinin olduğu görülmektedir. Zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolü bulunmamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Öznel zindelik, istemli ve istemsiz zihin gezinmesi, psikolojik sağlamlık.

Received: 13.05.2023 / Accepted: 19.06.2023 / Published: 30.07.2023

<https://doi.org/10.22282/tojras.1296627>

Citation: Şakar, M., & Kızılkaya Namlı, A. (2023). Öznel zindeliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin aracılık rolü, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 12(3), 352-361.

GİRİŞ

Öznel zindelik (canlılık) Ryan ve Frederick (1997) tarafından enerji dolu ve canlı olmanın öznel deneyimi olarak tanımlanmıştır. Öznel zindeliği yüksek olanların uyanık, enerji dolu ve canlı oldukları belirtilmektedir. Kavram, farklı kültürlerde birçok adlarla anılmaktadır. Eski Çin'in Taocu kültürü, ch'i ve jing'e iç enerjiyle dolu olma hissi olarak atıfta bulunurken (Liao, 1990), eski Japonlar Ki'ye zihinsel ve fiziksel sağlığı harekete geçirmek için çağrılacak enerji ve güç olarak atıfta bulunmaktadır. (Ryan ve Frederick, 1997). Ryan ve Frederick (1997) ayrıca canlılığı "benlikten yayıldığı algılanan enerji" olarak tanımlar. Çevredeki belirli tehditlerden değil, içsel bir kaynaktan gelen bir enerji hissidir. Canlılık, maniden farklıdır, çünkü canlılık, canlı ve enerji dolu hissetmek, güdülenmemek veya zorlanmak olarak tanımlanmaz. Öznel canlılık herhangi bir enerjiyi değil, hissedilebilir enerjiyi ifade eder. Örneğin bir şeyi isteksizce yaparsanız çok fazla enerji tüketebilirsiniz. Çok beğendiyseniz artırabilirsiniz. Bununla birlikte, yorgunluk ve hastalık gibi somatik faktörler kişinin aktivasyonunu engellediğinde ve enerji kaybına neden olduğunda, öznel canlılık azalmaktadır (Ryan ve Frederick, 1997). Kişinin erişebileceği enerjiye sahip olmanın olumlu hissi olarak açıklanan öznel zindelik, önemli ve dinamik bir yapıdır (Nix, Ryan, Manly ve Deci, 1999). Refahı yansıtan bir bireyin sahip olduğu psikolojik enerjiyi birleştirir. Sağlıklı bir yaşam tarzını destekleyen davranışları teşvik etmek olarak bilinmektedir (Niemi, Ryan, Patrick, Deci ve Williams, 2010).

Ryan ve Frederick'in (1997) bakış açısına göre öznel zindelik, mani hallerinden farklıdır, çünkü sübjektif zindelik, zorlanmadan veya yönlendirilmeden bir neşe ve enerji hissidir. Bu nedenle, öznel canlılık, sağlığın ve zihinsel esenliğin bir tezahürüdür. Ancak mani, tedirginliği ve zihinsel ayrışmayı içermektedir (Fini, Kavousian, Beigy ve Emami, 2010). Öznel zindelik, kendini gerçekleştirme, ruh sağlığı, olumlu duygular ve daha yüksek öz motivasyon ile yüksek düzeyde bir ilişkiye sahiptir. Bunun aksine, psikolojik sıkıntı, olumsuz duygular ve dış kontrol odağı ile daha az ilişkili olduğu belirtilmektedir (Ryan ve Deci 2000). Yüksek düzeyde öznel canlılığa sahip bireyler, faaliyetler yapmak için motive, uyanık ve enerji dolu olma eğilimindedir. Ayrıca, anlamlı faaliyetlerde bulunma, stresli yaşam olayları ile etkili bir şekilde başa çıkma ve daha iyi psikolojik sağlığa sahip olma konusunda daha yüksek bağlılık bildirmektedir (Uğur, Kaya ve Özçelik, 2019). Öznel zindelik duygusuna sahip kişiler, tüm faaliyetleri gerçekleştirmek için daha fazla enerjiye sahiptir, stresle etkin bir şekilde başa çıkmakta, uyanık ve enerjik olduklarını bildirmektedir. Aynı zamanda daha iyi bir zihinsel sağlığa sahip olduklarını belirtirler (Akın ve Akın, 2015).

Öznel zindelik, yaşamı sürdüren, canlı, uyanık, tamamen enerjik ve tazelenmiş bir kişinin özelliği olan pozitif zihinsel enerjinin varlığını göstermektedir (Fini, Kavousian, Beigy ve Emami, 2010). Öznel zindeliği yüksek olan kişiler daha uyanık, enerjik ve yaşamı sürdüren kişiler olarak tanımlanırlar (Bostic, Rubio ve Hood, 2000). Öznel zindelik, stresle etkili bir şekilde başa çıkmak için değerli bir kişisel güçtür. Çünkü bireyler sıkıntıyla başa çıkmak için yeterli

kaynağa sahip olmadıklarını hissedilerse kendilerini daha az mutlu hissedebilirler. İnsanlar, duygusal güçlerini artırmak ve psikolojik ve zihinsel sağlıklarını korumak için duygusal deneyimlerini paylaşmanın bir yolu olarak sosyal etkileşime ihtiyaç duyduklarından, saygılı bir yakın ilişki destek sağlar ve mutluluğu kolaylaştırabilir (Heaphy ve Dutton, 2008; Healey, 2012). Ryan ve Deci (2008), öznel zindeliğin, haz deneyiminden ziyade anlama ve gelişmiş işlevselliğe vurgu yapmasıyla hedonik iyi oluştan ayrılan, eudaimonik iyi oluşun benzersiz ve önemli bir göstergesi olduğunu öne sürmektedirler.

Ryan ve Frederick (1997), öznel canlılığın genel sağlık ve esenlik ile nasıl ilişkili olabileceğini keşfetmek için bir dizi çalışma yürüttü. Çalışmalar, üniversite öğrencilerinin yanı sıra sıra hem sağlıklı hem de hasta (örneğin, kronik ağrı çekenler) yetişkinlerle yürütüldü. Bulgularının bir sentezi, öznel canlılığın, iyi ve kötü olma halinin birkaç önemli göstergesiyle ilişkili olduğunu gösteriyor. Örneğin, daha yüksek derecede öznel canlılık bildirenler ayrıca şunları bildirme eğilimindeydiler: (a) daha iyi genel benlik saygısı; (b) daha fazla kişisel aracılık; (c) içsel olarak tanımlanmış başarı için daha fazla endişe; ve (d) olumlu ruh haline yönelik daha büyük eğilimler. Buna karşılık, nispeten daha az öznel zindelik bildirenler ayrıca şunları bildirme eğilimindeydiler: (a) daha fazla kaygı ve depresyon duyguları; (b) harici bir kontrol odağı; (c) daha fazla algılanan ağrı ve (d) dışsal olarak tanımlanmış başarı için daha fazla endişe.

Psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuzluklardan kurtulma veya toparlanma yeteneği (Leipold ve Greve, 2009) veya travmatik bir olaya maruz kalmasına rağmen psikolojik ve fiziksel sağlığını koruma yeteneği (Bonanno, 2004) olarak tanımlanmaktadır. Bonanno (2004) ayrıca, psikolojik sağlamlığın çok boyutlu olduğunu, çünkü travmatik olaylarla karşı karşıya kaldıklarında bireyleri koruyan çeşitli faktörlerin bulunduğunu ileri sürmüştür. Psikolojik sağlamlık (dayanıklılık), sıkıntı veya strese maruz kalmayla başa çıkma veya bunların üstesinden gelme süreci olarak da ifade edilir. Ruh sağlığı müdahaleleri ile ilgili olarak, psikolojik sağlamlık bireysel bir kişilik özelliğinden daha fazlasıdır; bir birey, o bireyin yaşam deneyimleri ve mevcut yaşam bağlamı arasındaki etkileşimi içeren bir süreçtir. Örneğin, dirençlilik, önleme (strese maruz kalmadan önce) veya tedavi (bu tür stresin zararlı etkilerinden kurtulurken) ile ilgili bağlamlar için geçerli olabilir (Meredith, ve ark., 2011).

Psikolojik sağlamlık, kişinin yeni bir denge bulmasını ve olumlu yönde gelişmesini sağlayan bir değişim olarak şekillenen dinamik bir süreci ifade etmektedir (Grinker ve Spiegel, 1963). Bu değişim sürecinde, birey yeni beceriler ve yenilenmiş bir kişisel yeterlik ve kendini geliştirme duygusu geliştirir. Bu döngüsel mekanizma, dayanıklılık sürecinin ve tüm gelişiminin uygulanmasına yardımcı olur. Bu nedenle, allostatik süreçteki değişiklik, çevre tarafından üretilen değişikliklere uyum sağlamak için gerekli bir şeydir (Vanistendael ve Lecomte, 2000). Psikolojik sağlamlığın dört ayrı bileşenden oluştuğu ifade edilir. Bu bileşenler, iyimserlik ve uyarlanabilir başa çıkma (bilişler), duygusal yeterlilik (duygular), uyarlanabilir sağlık uygulamaları (davranışlar/fiziksel tepkiler) ve sosyal destektir (de Terte, Becker ve Stephens, 2009).

İyimserlik, bireyin gelecekte başına iyi şeyler geleceğine olan inancını içermektedir ve duruma bağlı bilişsel bir nitelik olarak görülür ve öğrenilebilir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Scheier ve Carver, 1992; Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010; Peterson, 2000; Meevissen, Peters ve Alberts, 2011; Fresco, Moore, Walt ve Craighead, 2009). Esneklik bakış açısıyla bakıldığında, iyimserlik, sıkıntı karşısında psikolojik iyi oluş, daha iyi fiziksel sağlık ve uyumlu başa çıkma mekanizmaları ile ilişkilendirilmiştir (Carver, Scheier ve Segerstrom, 2010). Uyarlanabilir başa çıkma, bir bireyin bir durumu yönetme becerisi ve küresel zorluklarla aktif olarak başa çıkmak için genel bilişsel yeteneği anlamına gelir (Moos ve Holahan, 2003; Sinclair ve Wallston, 2004). Duygusal yeterlilik veya duygusal zekâ, duyguları algılama, duyguları kullanma ve duyguları düzenleme yeteneğidir (Mayer ve Salovey, 1997; Parker, 2005; Saarni, 1999).

Uyarlanabilir sağlık uygulamaları ile fiziksel ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantıyı kuran çok sayıda araştırma vardır (Shi, Nakamura ve Takano, 2004; Buchanan ve Keats, 2011). Olumsuz etkilerin patojenik sonuçlarına maruz kalanların olaylar, olumsuz veya uyum sağlamayan sağlık uygulamalarını kullanır. Ayrıca, ruhsal sağlık sorunlarının önlenmesi ile ilgili olarak uyarlanabilir sağlık uygulamalarının kullanımına yönelik destek bulunmaktadır. Kanıtlar, uyarlanabilir sağlık uygulamalarının fiziksel egzersiz, dinlenme, gevşeme, iyi beslenme, uygun alkol kullanımı ve sigarayı bırakma psikolojik sağlamlığın davranışsal ve fiziksel bileşenleri olduğunu göstermektedir (Shalev, Bleich ve Ursano, 1990; Neria ve Koenen, 2003; Buchanan ve Keats, 2011).

Sosyal destek önemli bir çevresel etki olarak öne çıkıyor. Sosyal desteğin ayrıca psikolojik sağlığı geliştirdiği, bilişsel gerilemeyi koruduğu ve fiziksel sağlığa katkıda bulunduğu gösterilmiştir (Dupertuis, Aldwin ve Bosse, 2001; Seeman, Lushignolo, Albert ve Berkman, 2001) ve depresyon için koruyucu bir faktör olduğu ileri sürülmüştür (Dupertuis, Aldwin ve Bosse, 2001; Burcusa ve Lacono, 2007). Sosyal destek, stres kalkanı gibi ilgili dayanıklılık yapılarına dâhil edilmiştir (Paton, Violanti, Johnston, Burke, Clarke ve Keenan, 2008). Tipik olarak sosyal destek, arkadaşlar ile aile ve yöneticiler yada iş arkadaşları iki ana alandan gelmektedir (Reis ve Collins, 2000; Schroevers, Helgeson, Sanderman ve Ranchor, 2010; Woods, 2005).

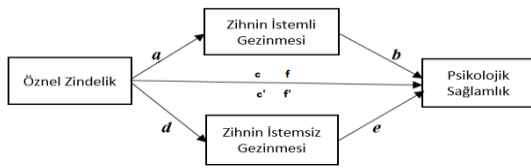
Zihin gezinmesi, düşünce içeriğinin devam eden bir görevden ve/veya dış ortamdaki olaylardan uzağa kayması olarak tanımlanmaktadır (Smallwood ve Schooler, 2015). Zihin gezinmesi, katılımcıların zihinlerinin başka bir yere gittiğini fark ettiklerinde rapor ettikleri kendi kendine yakalanan ölçümler veya katılımcıların aralıklı olarak incelendiği ve o anda akıllarda dolaşıp gezinmediklerinin sorulduğu araştırmalı ölçümler kullanılarak ölçülebilir. Bu farklı yaklaşımları birleştirerek, zihni dolaşmaya yönlendiren ayrı süreçleri aydınlatmak mümkündür (Smallwood ve Schooler, 2006). Zihin gezinmesi, dikkatin ve düşüncelerin içeriğinin dış kaynaklardan ve/veya devam eden görevlerden ilgisiz içsel düşünce veya duygulara kaydığı zaman dilimleri olarak kavramsallaştırılır (Smallwood ve Schooler, 2015). İki ana zihin gezinmesi türü tanımlanmıştır; ilk olarak, işe giderken bir parti için menü planlamak gibi kasıtlı/kasıtlı olarak ortaya çıkan kendi kendine üretilen içsel düşüncelerden oluşan

istemli zihin gezinmesidir. İkincisi, örneğin bir ders veya konuşma sırasında zihin dağıldığında, kasıtsız/kendiliğinden ortaya çıkan istemsiz zihin gezinmesidir. Her yerde bulunan doğasına rağmen, bireyler zihin gezinmelerinin sıklığı ve amaçlılığı bakımından farklılık göstermektedir (Mowlem ve ark., 2019).

Bu çalışma, öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin rolünü araştırarak bilimsel literatürdeki bu boşluğu kapatmayı amaçlamıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli



Araştırmada nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın temel varsayımı öğrencilerde öznel zindelik düzeylerinin psikolojik sağlamlığa pozitif etkisi üzerinedir. Aynı zamanda öğrencilerin zihin istemli-istemsiz gezinme durumlarının psikolojik sağlamlığı azaltması yönündeki bir başka varsayımı bulunmaktadır. Bunun yanı sıra araştırma, öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde zihin istemli-istemsiz gezinme durumlarının aracı rolünü değerlendirmek açısından keşfedici niteliktedir. İki aracı değişkenin rolü araştırılmıştır. Bu nedenle aracı değişken modeli yer almaktadır. Aracı değişken, bağımsız değişkenin etkisini bağımlı değişkene aktaran bir değişkendir. Aynı zamanda aracı değişken, bağımsız değişkenin bağımlı değişkeni açıklama etkisini belirlemektedir (Şahin ve Gürbüz, 2017).

Araştırmanın Hipotezleri

Hipotez 1: Öznel zindelik zihnin istemli gezinmesini negatif yönde etkiler.

Hipotez 2: Öznel zindelik zihnin istemsiz gezinmesini negatif yönde etkiler.

Hipotez 3: Zihnin istemli gezinmesi psikolojik sağlamlık negatif yönde etkiler.

Hipotez 4: Zihnin istemsiz gezinmesi psikolojik negatif yönde etkiler.

Hipotez 5: Öznel zindelik psikolojik pozitif yönde etkiler.

Hipotez 6: Öznel zindelik, psikolojik sağlamlık etkisinde zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolü vardır.

Hipotez 7: Öznel zindelik, psikolojik sağlamlık etkisinde zihnin istemsiz gezinmesinin aracılık rolü vardır.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma, öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin rolünü belirlemeyi amaçlamıştır.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören 750 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklemi ise; basit tesadüfi örneklem yönteminin kullanıldığı araştırmanın amaçlarına en uygun örneklem hacminin belirlenebilmesi için Cochran formülü kullanılarak belirlenmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2014).

$$\text{Örneklem Hacmi } n = N \cdot (t2.p.q) / (d2.(N-1) + (t2.p.q))$$

Analizi sonucunda en az 254 kişiye ulaşılması gerekmektedir. Çalışmaya 287 gönüllü katılmıştır.

Tablo 1. Örneklem Özellikleri

Değişkenler	f	%
Cinsiyet		
Kadın	77	27
Yaş		
18-20	83	29

Araştırmaya katılan spor bilimleri öğrencilerinin demografik özelliklerine bakıldığında erkek öğrencilerin 210 kişi ve %73.2 oranında, kadın öğrencilerin 77 kişi ve %26.8 oluşturduğu görülmektedir. Yaş değişkeninde, 18-20 yaş aralığında 83 kişi %29, 21-13 kişi aralığında 177 kişi %61.7 ve 24+ 27 kişi %9.3 olduğu görülmektedir.

Verilerin Toplama Araçları

Öznel Zindelik Ölçeği

Ryan ve Frederick (1997) araştırmacılar tarafından geliştirilen ve Türkçe'ye Uysal ve diğerleri (2014) tarafından uyarlanan Öznel Zindelik Ölçeğini 7'li likert olup 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 2. maddesi ters kodlanmıştır. Ölçekteki puan aralığı en düşük puan 7 ile en yüksek puan 49 arasında olup, ölçekten alınan yüksek puanlar bireyin öznel zindelik düzeyinin yüksekliğini göstermektedir.

Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith vd., (2008) tarafından geliştirilen Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Doğan (2015) tarafından dilimize uyarlanmıştır. Kişinin kendi psikolojik sağlamlıklarını değerlendirebilmesine katkı sunan bu ölçme aracı; beşli likert tipi ve 6 maddeden oluşmaktadır.

Zihnin İstemli Gezinmesi Ölçeği

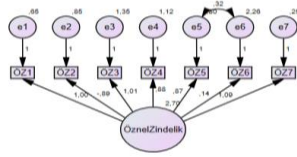
Carriere vd., (2013) tarafından geliştirilmiştir. Sezgin ve Yüksel (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmış olup, 4 maddeli tek boyutlu ve 7'li likert tipi ölçektir.

Zihnin İstemsiz Gezinmesi Ölçeği

Carriere vd., (2013) tarafından geliştirilmiştir. Sezgin ve Yüksel (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek, 4 maddeli tek boyutludur. Aynı zamanda 7'li Likert tipi bir ölçektir.

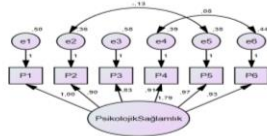
Verilerin Analizi

Verilerin analizinde ilk adımda ölçeklerin cronbach alfa değerlerine bakılarak güvenilirlik analizi yapılmıştır. İkinci olarak verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla skewness ve kurtosis değerlerine bakılmıştır. Geçerlik analizi için doğrulayıcı faktör analizi (DFA), aracılık analizlerini ise SPSS PROCESS programıyla yapılmıştır.



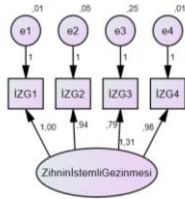
CMIN=18,917; DF=13; P=.126; CMIN/DF=1,455; RMSEA=.040; GFI=.981; NFI=.988; CFI=.996; TLI=.994

Şekil 1. Öznel zindelik ölçeği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) grafiği



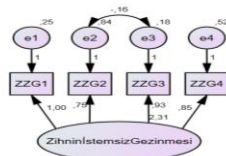
CMIN=23,043; DF=7; p=.002; CMIN/DF=3,292; RMSEA=.090; GFI=.974; NFI=.987; CFI=.991; TLI=.980

Şekil 2. Psikolojik sağlamlık ölçeği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) grafiği



CMIN=3,066; DF=2; p=.216; CMIN/DF=1,533; RMSEA=.043; GFI=.992; NFI=.990; CFI=.997; TLI=.990

Şekil 3. Zihnin istemli gezinmesi ölçeği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) grafiği



CMIN=2,042; DF=1; p=.153; CMIN/DF=2,042; RMSEA=.060; GFI=.996; NFI=.998; CFI=.999; TLI=.994

Şekil 4. Zihnin istemsiz gezinmesi ölçeği doğrulayıcı faktör analizi (DFA) grafiği

Tablo 2. Öznel zindelik, psikolojik sağlamlık, zihnin istemli-istemsiz gezinmesi ölçeklerinin uyum indeksleri tablosu

	0≤χ ² / D≤5	0<R MSE A<10	00<S RMR <.10	80≤G FI<1 0	80≤N FI<1 0	90≤C FI<1 0	80≤T LI<10
Öznel Zindelik	1,4	,040	,0165	,981	,988	,996	,994
Psikolojik Sağlamlık	3,2	,090	,0155	,974	,987	,991	,980
Zihnin İstemli Gezinmesi	1,5	,043	,0056	,992	,990	,997	,990
Zihnin İstemsiz Gezinmesi	2,0	,060	,0007	,996	,998	,999	,994

Tablo 2 incelendiğinde, öznel zindelik ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi sonuçları [CMIN/DF=1.4, RMSEA=0.40, SRMR=0.0165, GFI=0.98, NFI=0.98, CFI=0.99, TLI=0.99] belirlenmiştir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları [CMIN/DF=3.2, RMSEA=0.90, SRMR=0.0155, GFI=0.97, NFI=0.98, CFI=0.99, TLI=0.98] olarak belirlenmiştir. Zihnin istemli gezinmesi ölçeği için doğrulayıcı faktör analizi sonuçları [CMIN/DF=1.5, RMSEA=0.43, SRMR=0.56, GFI=0.99, NFI=0.99, CFI=0.99, TLI=0.86], zihnin istemsiz gezinmesi ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları [CMIN/DF=2.0, RMSEA=0.60, SRMR=0.007, GFI=0.99, NFI=0.99, CFI=0.99, TLI=0.99] olarak belirlenmiştir (Schermelleh-Engel vd., 2003; İlhan ve Çetin, 2014; Mankin, Gürkan ve Çetin, 2019; MacCallum vd., 1996; Meydan ve Şeşen, 2015; Simon vd., 2010).

Güvenilirlik analizi için kabul edilen Cronbach's Alpha katsayısı 0 ile 1 arasındadır ve bu değer 0,70 ve üzerinde olması beklenir (Altunışık vd., 2010, s.124). Öznel zindelik ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0.945'tir, bu da ölçeğin tek boyutlu (7 madde) güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlık ölçeğinin Cronbach's Alpha değeri 0.953'tür, bu da ölçeğin tek alt boyutlu (6 madde) güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu göstermektedir. Zihnin istemli gezinmesi ölçeği için hesaplanan Cronbach's Alpha değeri 0.976'dır. Zihnin istemsiz gezinmesi ölçeği için hesaplanan Cronbach's Alpha değeri ise 0.933'tür. Bu bulgulara göre, zihnin istemli-istemsiz gezinmesi ölçekleri (tek boyutlu ve 4 maddeli) güvenilir ve geçerli olarak kabul edilebilir.

Verilerin normallik testi için skewness ve kurtosis değerleri incelenmiştir. Öznel zindelik ölçeği için skewness değeri (-0,464) ve kurtosis değeri (0,980), psikolojik sağlamlık ölçeği için skewness değeri (-0,503) ve kurtosis değeri (-1,206), zihnin istemli gezinmesi ölçeği için skewness değeri (0,287)

ve kurtosis değeri (-0,758), zihnin istemsiz gezinmesi ölçeği için ise skewness değeri (-0,010) ve kurtosis değeri (-0,915) olarak hesaplanmıştır. Tabachnick and Fidell (2013)'e göre, değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olması nedeniyle verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bulgular bölümü, “veri analizinin neticesinde elde edilmiş olan bulguların tablo yoluyla sunulmasını ve yorumlanmasını” içermektedir. Tablo 2 ve 3’de öznel zindelik ve psikolojik sağlamlık ilişkisinde, zihnin istemli-istemsiz gezinmesinin aracı etkisinin varlığını belirlemek için SPSS 22 programındaki Hayes (2013) tarafından geliştirilen Process Makro (v3.4) eklentisi kullanılarak model 4 ve Bootstrap tekniği ile 5000 örneklem seçeneği tercih edilerek yapılan aracılık testlerinin sonuçları Tablo 2 ve 3’de yer almaktadır.

Tablo 3. Öznel zindeliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolü tablosu

	Zihnin İstemli Gezilmesi			Psikolojik Sağlamlık		
Model 1						
	β	SE	p	β	SE	p
Öznel Zindelik (a)	,0439	,0194	,0246	,5657	,0316	,0000
Zihnin İstemli Gezilmesi (b)				-,0202	,0956	,8327
Sabit	20,04	,6709	,0000	2,424	2,200	,2715
Model Özeti	R² =,0176; F=5,109; p<0.001			R² =,5333; F=1622,5; p<0.001		

Tablo 3, model 1’de öznel zindeliğin, zihnin istemli gezinmesini düşük oranda pozitif yönde etkilediği ($\beta=,439$; $t=2,260$; $p<0.001$) görülmektedir. Ayrıca, öznel zindeliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin de istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif olduğu ($\beta=,5657$; $t=17,88$; $p<0.001$) tespit edilmiştir. Aynı modelde, öznel zindeliğin zihnin istemli gezinmesiyle beraber psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin ($\beta=-,0202$; $t=-,2114$; $p>0.001$) azalmasına rağmen anlamlı etkisinin olmadığı anlaşılmaktadır. Bunların yanı sıra, öznel zindelik ile zihnin istemli gezinmesi, psikolojik sağlamlık düzeyindeki değişimde anlamlı rolünün olmadığı görülmektedir ($R^2=,5333$, $p>0.001$).

Tablo 4. Öznel zindeliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolü tablosu

	Zihnin İstemsiz Gezilmesi			Psikolojik Sağlamlık		
Model 2						
	β	SE	p	β	SE	p
Öznel Zindelik (d)	-,2194	,0316	,0000	,5192	,0331	,0000
Zihnin İstemsiz Gezilmesi (e)				-,2081	,0575	,0003
Sabit	25,18	1,091	,0000	7,261	1,793	,0001
Model Özeti	R² =,1446; F=48,18; p < 0.001			R² =,5539; F=27,39,6; p < 0.001		

Tablo 4, model 2’de öznel zindeliğin, zihnin istemsiz gezinmesini negatif yönde etkilediği ($\beta=-,2194$; $t=-6,941$; $p<0.001$) görülmektedir. Ayrıca öznel zindeliğin psikolojik sağlamlık üzerindeki toplam etkisinin de istatistiksel açıdan anlamlı ve pozitif olduğu ($\beta=,5192$; $t=15,66$; $p<0.001$) tespit edilmiştir. Aynı modelde, öznel zindeliğin zihnin istemsiz gezinmesi ile birlikte psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin azalmasına rağmen ($\beta=-,2081$; $t=-3,622$; $p < 0.001$) pozitif etkisinin olduğu anlaşılmaktadır. Bunların yanı sıra öznel zindelik ile zihnin istemsiz gezinmesi, psikolojik sağlamlıktaki değişiminin ($R^2 = ,5539$) %55’ ini açıklamaktadır.

Tablo 5 ve 6’da öznel zindeliğin psikolojik sağlamlık üzerinde toplam, doğrudan ve dolaylı etkiler ile beraber anlamlılığını gösteren Bootstrap güven aralığı değerleri yer almaktadır ve %95 güven aralığı sıfır içermiyorsa dolaylı etkiler istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir (Preacher ve Hayes, 2008; Williams ve MacKinnon, 2008).

Tablo 5. Bootstrap zihnin istemli gezinmesi aracı etki analizi

Direkt Etki	Etki	SE	LICI	ULCI	t	p
Öznel Zindelik → Psikolojik Sağlık	,5657	,0316	,5035	,6280	17,88	,0000
Dolaylı Etki						
Öznel Zindelik → Zihnin İstemli Gezinmesi → Psikolojik Sağlık	-,0009	,0045	-,0112	,0082		
Toplam Etki	,5649	,0313	,5032	,6265	18,04	,0000

Tablo 5’ de görülen analiz sonuçlarına göre, öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır ($p<0,000$, %95 CI [LICI=5035, ULCI=,6280]). Zihnin istemli gezinmesi ile beraber aracı rolündeki dolaylı etkinin ($\beta=-,0009$, %95 CI [LICI=-,0112, ULCI=,0082]) anlamlı olmadığı görülmektedir. Öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,000$, %95 CI [LICI=5032, ULCI=,6265]) Bu veriler ışığında, öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki pozitif etkisinde zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolünün olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Bootstrap zihnin istemsiz gezinmesi aracı etki analiz

Direkt Etki	Etki	SE	LICI	ULCI	t	p
Öznel Zindelik → Psikolojik Sağlık	,5192	,0331	,4540	,5844	12,56	,0000
Dolaylı Etki						
Öznel Zindelik → Zihnin İstemsiz Gezinmesi → Psikolojik Sağlık	,0457	,0149	,0203	,0788		
Toplam Etki	,5649	,0313	,5032	,6265	18,04	,0000

Tablo 6’ da görülen analiz sonuçlarına göre, öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerinde doğrudan etkisi anlamlıdır ($p<0,000$, %95 CI [LICI=4540, ULCI=,5844]). Zihnin istemsiz gezinmesi ile beraber aracı rolündeki dolaylı etkisinin ($\beta=,0457$, %95 CI [LICI=,0203, ULCI=,0788], $p<0,001$) modelin anlamlı olduğu görülmektedir. Öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki toplam etkisinin (doğrudan etki + dolaylı etki) anlamlı olduğu görülmektedir ($p<0,000$, %95 CI [LICI=5032, ULCI=,6265]). Bu veriler ışığında, öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki pozitif etkisinde zihnin istemsiz gezinmesinin aracılık rolünün olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma öznel zindeliğin psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde zihnin istemli ve istemsiz gezinmesinin aracı rolünü araştırmak amacıyla yapılmıştır. Araştırmada öncelikle değişkenler arasındaki ilişkiler ayrı ayrı ele alınmıştır. Yapılan araştırmada öznel zindeliğin istemsiz zihin gezinmesini azalttığı ortaya çıkmıştır. İnsan beyninin çok iyi çalıştığı bilinmektedir. Bu olağanüstü yapıya rağmen bazen basit işlerini yaparken çeşitli sorunlarla karşılaşılabilir. Belirlenen hedeften sapma durumu, bireyin bir hedefe ulaşması (ödev yapma, ders çalışma, araba kullanma gibi) yönünde bir karar verildiğinde, bu hedefinin olmasını engelleyen bir şeyler araya girdiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu durum ya dış kaynaklardan (aşırı ses, gürültü gibi) ya da iç kaynaklardan (zihin gezinmesi) meydana gelebilmektedir (Gazzaley ve Rosen, 2019). Weger, Wagemann ve Meyer (2018) zihin gezinmesinin genel olarak istemsiz olarak ortaya çıkan bir deneyim olduğunu ifade etmektedir. Birey genellikle odaklanmadığı bir düşünce durumunda ortasında olduğunu anladığı zaman bunun farkına varmaktadır. Bu sebeple zihin gezinmesini önceden tahmin etmek ve önlemek de zorlaşmaktadır. Ancak öznel zindeliğin bireyin hem fiziksel hem de ruhsal yönden dinç durumda olması (Ryan ve Frederick, 1997) sebebiyle öznel zindeliği yüksek olan bireylerin istemsiz zihin gezinmesini de azalttığı söylenebilir.

Yani birey genel olarak daha canlı, enerji dolu ve bunun sonucu olarak daha farkındalık dolu bir haldeyse odaklanmadığı bir düşünceye kapılması ya da düşüncel olarak bulunduğu ortamdan ayrılması çok daha zor olabilmektedir. Araştırma sonucu da bu durumu desteklemektedir. Dikkatin yapılan aktivitede olmaması ya da bireyde dikkat dağınıklığı olması da istemsiz zihin gezinmesini arttırdığı söylenebilir. Araştırmada öznel zindeliğin psikolojik sağlamlığı arttırdığı ortaya çıkmıştır. Kaşıkçı ve Peker (2000) tarafından yapılan araştırmada yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığın, öznel canlılığı ve mutluluğu arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Öznel zindeliği yüksek olanların uyanık, enerji dolu ve canlı oldukları belirtilirken (Ryan ve Frederick, 1997); psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuzluklardan kurtulma veya toparlanma yeteneği (Leipold ve Greve, 2009) veya stres durumlarla daha çok ilintili iken (Masten ve Red, 2002) olarak tanımlanmıştır. Birey için olumlu olan iki özelliğin birbirini desteklemesi beklenen bir sonuçtur. Araştırmanın çalışma grubunu spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluşturmaktadır. Karakaş ve Kaya (2016) ve Mavilidi vd., (2021) tarafından yapılan çalışmalarda, düzenli aktivite yapan öğrencilerin öznel zindelik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar değerlendirildiğinde spor ya da fiziksel aktivite yapan bireylerin daha hareketli, daha canlı olmasından kaynaklı öznel zindeliğinin de sedanter bireylere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Fini,

Kavousian, Beigy ve Emami (2010) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş öznel zindeliğinin en iyi yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sıkıntı, olumsuz duygular ve dış kontrol odağı ile daha az ilişkili olduğu belirtilen öznel zindeliğinin (Ryan ve Deci 2000), üzüntü ile negatif ilişkili olduğu (Salama-Younes, 2011) psikolojik sağlık, psikolojik iyi oluş veya yaşam doyumu gibi çeşitli psikolojik duyguların doğru yönetilmesinde etkin olduğu ifade edilebilir.

Yapılan araştırmada zihnin istemsiz gezinmesinin psikolojik sağlamlığı azalttığı ortaya çıkmıştır. Zihnin istemli gezinmesinin psikolojik sağlamlığa anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Psikolojik sağlık, sürekli olumsuzluklara veya potansiyel olarak travmatik olaylara maruz kalan bireylerin zaman içinde olumlu psikolojik uyum deneyimledikleri gelişimsel ve psikososyal bir süreçtir (Graber, Pichon ve Carabine, 2015). Bireylerin gelişim ve uyumunu etkileyebilecek önemli risk faktörlerine rağmen iyi sonuçlar elde edebilmesi (Masten, 2001) olarak tanımlanması sebebiyle her şeye rağmen sağlam kalabilmektedir. Zihinsel gezinmesi ise kişinin dış dünyadaki uyaranlardan ayrılıp içsel dünyasına geçiş yapmasıdır. Birey bunu sadece pasif kaldığı zamanlarda yapmaz aynı zamanda herhangi bir aktivite sırasında da yapabilir. Bunun kendiliğinden olması da istemsiz zihin gezinmesini ortaya çıkarır. Araştırma sonucu istemsiz zihin gezinmesi yapan bireylerde psikolojik sağlamlığın azaldığını göstermektedir. Zihnin sürekli istemsiz olarak farklı düşüncelere yoğunlaşması, kişinin belki de geçmişte yaşadığı travmaları ve olumsuzlukları hatırlaması psikolojik sağlamlığını azaltmasının sebeplerinden olabilir.

Araştırmada istemsiz zihin gezinmesi aracılık rolünde; öznel zindeliğinin psikolojik sağlamlığı artırıcı etkisinin olduğunun yanı sıra bireylerde zihnin istemsiz gezinmesi durumunun yüksek olması halinde psikolojik sağlamlığa ciddi düzeyde düşürücü etkisinin olduğu görülmektedir. Zihnin istemli gezinmesinin aracılık rolü bulunmamaktadır. Yapılan araştırma sonucunda öznel zindelik psikolojik sağlamlığı artırırken aracılık rolünde istemsiz zihin gezinmesi olduğunda durum değişmektedir. Bilimsel veriler zihin gezinmesinin neredeyse zamanımızın yarısını aldığını göstermektedir. Killingsworth ve Gilbert (2010) tarafından yapılan araştırmada zihnin uyanık olduğumuz saatlerin %46,9'unda bilinçsizce dolaştığını ortaya çıkarmıştır. Csikszentmihalyi (2018) zihin gezinmesi yaşayan bireylerin kendilerini daima hayatın akışının dışında kalmış hissedeceklerini belirtmektedir. Öznel zindeliğinin içsel enerjiyi ifade etmesi, istemsiz zihin gezinmesinin olmasına engel olamadığı ve psikolojik sağlamlığı da etkilediği görülmektedir. Bu sebeple bireylerde istemsiz zihin gezinmesine engel olabilecek etkilerin belirlenmesi ve önlenmesinin etkili olabileceği söylenebilir.

Etik Metni

Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarına aittir. Bu araştırmanın yapılabilmesi için Munzur Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan 24.11.2021 tarihli ve E.33751 sayılı etik kurul izni alınmıştır. Mevcut araştırma süresince

“Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada yazarlar arasında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkı Oranı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %60 iken ikinci yazarın katkı oranı %40'tır.

KAYNAKLAR

- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness: A structural equation modeling. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 15*, 404–410.
- Akın, A., & Akın, U. (2015). Friendship quality and subjective happiness: The mediator role of subjective vitality. *Eğitim ve Bilim, 40*(177).
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., & Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American Psychologist, 59*, 20-8. <https://doi.org/10.1037/1942-9681.S.1.101>
- Bostic, T. J., Rubio. D. M. & Hood. M. A. (2000). Validation of the subjective vitality scale using structural equation modeling. *Social Indicators Research, 52*(3), 313-319.
- Buchanan, M., & Keats, P. (2011). Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study. *International Journal of Psychology, 46*, 127– 135. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.532799>
- Burcusa, S. L., & Lacono, W. G. (2007). Risk for recurrence in depression. *Clinical Psychology Review, 27*, 959– 985.
- Carver, C.S., Scheier, M. F., & Segerstrom, S.C.(2010). Optimism. *Clinical Psychology Review, 30*, 879– 889.
- Chiorri, C., & Vannucci, M. (2019). Replicability of the psychometric properties of trait levels measures of spontaneous and deliberate mind wandering. *European Journal of Psychological Assessment, 35*(4), 459–468. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000422>
- Csikszentmihalyi, M. (2018). *Akış: Mutluluk bilimi* (3. baskı). (B. Satılmış, Çev.). Ankara: Buzdağ.
- de Terte, I., Becker, J., & Stephens, C. (2009). An integrated model for understanding and developing resilience in the face of adverse events. *Journal of Pacific Rim Psychology, 3*, 20– 26.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry, 11*(4), 227-268.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlık ölçeği'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 93-102.

- Dupertuis, L. L., Aldwin, C. M., & Bosse, R. (2001). Does the source of social support matter for different health outcomes. *Journal of Aging and Health, 13*, 494–510.
- Fini, A. A. S., Kavousian, J., Beigy, A., & Emami, M. (2010). Subjective vitality and its anticipating variables on students. *Procedia Social and Behavioral Sciences, 5*, 150–156.
- Fresco, D. M., Moore, M. T., Walt, L., & Craighead, L. W. (2009). Self-administered optimism training: Mechanisms of change in a minimally supervised psychoeducational intervention. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly, 23*, 350–367.
- Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2019). *Dağınk zihin: İleri teknoloji dünyasında kadim beyinler* (1. basım). (A. Babacan, Çev.). İstanbul: Metis.
- Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience*. London: Overseas Development Institute.
- Grinker, R.R., & Spiegel, J.P. (1963). *Under Stress*. Blakiston: Philadelphia, PA, USA.
- Gürbüz, S., & Sahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York, NY: Guilford Press.
- Healey, J. (2012). *Respectful relationships. Issues in society*. Thirroul, N.S.W.: Spinney Press.
- Heaphy, E. D., & Dutton, J. E. (2008). Positive social interactions and the human body at work: linking organizations and physiology. *Academy of Management Review, 33*, 137-162.
- İlhan, M., & Çetin, B. (2014). Comparison of results related to structural equality model (sem) analyses performed using LISREL and AMOS programs. *Journal of Measurement and Evaluation in Education and Psychology, 5*(2), 26-42.
- Karakaş, G. & Kaya, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılım Durumları ile Öznel Zindelik ve Temel Psikolojik İhtiyaçlarının Belirlenmesi. *ERPA International Congresses On Education, 2-4 Haziran, 2016. Saraybosna/Bosna Hersek 763-772*.
- Kararımk, 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.
- Kaşıkcı, F., & Peker, A. (2022). The Mediator Role of Resilience in the Relationship between Sensation-Seeking, Happiness and Subjective Vitality. *International Journal of Contemporary Educational Research, 9*(1), 115-129.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science, 330* (6006), 932-932.
- Leipold, B., & Greve, W. (2009). Resilience: A conceptual bridge between coping and development. *European Psychologist, 14*, 40–50. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.14.1.40>
- Liao, W. (1990). *T'chi chi classics*. Boston: Shambhala Publications, Inc.
- MacCallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological methods, 1*(2), 130.
- Mankin, B., Gürkan, G. Ç., & Çetin, O. (2019). The effect of emotional labor and introspective motivation on employee creativity: a study in the banking sector. *Journal of Management of Entrepreneurship and Innovation, 8*(2), 126-156.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56*, 227–238.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology, 74*, 88.
- Mavilidi, M. F., Mason, C., Leahy, A. A., Kennedy, S. G., Eather, N., Hillman, C. H., ... & Lubans, D. R. (2021). Effect of a time-efficient physical activity intervention on senior school students' on-task behaviour and subjective vitality: the 'Burn 2 Learn' cluster randomised controlled trial. *Educational psychology review, 33*, 299-323.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- Meevissen, Y. M. C., Peters, M. L., & Alberts, H. J. E. M. (2011). Become more optimistic by imaging a best possible self: Effects of a two week intervention. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 42*, 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2011.02.012>
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillet, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting psychological resilience in the US military. *Rand health quarterly, 1*(2).
- Meydan, C. M., & Şeşen, H. (2015). *Structural equality modeling AMOS applications*. Detail Publishing.
- Moos, R. H., & Holahan, C. J. (2003). Dispositional and contextual perspectives on coping: Toward an integrative framework. *Journal of Clinical Psychology, 59*, 1387–1403.
- Mowlem, F. D., Skirrow, C., Reid, P., Maltezos, S., Nijjar, S. K., Merwood, A., ... & Asherson, P. (2019). Validation of the mind excessively wandering scale and the relationship of mind wandering to impairment in adult ADHD. *Journal of attention disorders, 23*(6), 624-634.
- Neria, Y., & Koenen, K. C. (2003). Do combat stress reactions and posttraumatic stress disorder relate to physical health and adverse health practices? An 18-year follow-up of Israeli war veterans. *Anxiety, Stress, and Coping, 16*, 227–239. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382975>
- Niemiec, CP, Ryan, RM, Patrick, H., Deci, EL, & Williams, GC (2010). The energization of health-behavior change: examining the associations among autonomous self-regulation, subjective vitality, depressive symptoms, and tobacco abstinence. *The Journal of Positive Psychology, 5*(2), 122–138.
- Nix, G.A., Ryan, R.M., Manly, J.B., & Deci, E.L. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology, 35*(3), 266–284.

- Parker, J. D. A. (2005). The relevance of emotional intelligence for clinical psychology. In R. Schulze & R. D. Roberts (Eds.), *Emotional intelligence: An international handbook* (pp. 271–287). Cambridge, MA: Hogrefe & Huber.
- Paton, D., Violanti, J. M., Johnston, P., Burke, K. J., Clarke, J., & Keenan, D. (2008). Stress shield: A model of police resiliency. *International Journal of Emergency Mental Health, 10*, 95–108.
- Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist, 55*, 44–55.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods, 40*, 879–891.
- Reis, H. T., & Collins, N. (2000). Measuring relationship properties and interactions relevant to social support. In S. Cohen, L. G. Underwood, & B. H. Gottlieb (Eds.), *Social support measurement and intervention: A guide for health and social scientists* (pp. 136–192). New York: Oxford University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determinations theory and the facilitation of untrinsic motivation, social development and wellbeing. *American Psychologist, 55*, 68–78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2008). From ego depletion to vitality. *Social and Personality Psychology Compass, 2*, 702–717. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x>
- Ryan, R. M., & Frederick, C. (1997). On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of personality, 65*(3), 529–565.
- Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.
- Salama–Younes, M. (2011) Positive mental health, subjective vitality, and satisfaction with life for French physical education students. *World Journal of Sport Sciences, 4*(2), 90–97.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research, 16*, 201–228.
- Schermelleh, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *MPR-Online, 8*, 23–74.
- Schroevers, M. J., Helgeson, V. S., Sanderman, R., & Ranchor, A. V. (2010). Type of social support matters for prediction of posttraumatic growth among cancer survivors. *Psycho-Oncology, 19*, 46–53. <https://doi.org/10.1002/pon.1501>
- Seeman, T. E., Lusignolo, T. M., Albert, M., & Berkman, L. (2001). Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: MacArthur studies of successful aging. *Health Psychology, 20*, 243–255.
- Sezgin, S., & Yüksel, G. (2020). Zihin gezinmesi ölçeklerinin Türkçe uyarlanması: Bir geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18*(1), 456–482.
- Shalev, A. Y., Bleich, A., & Ursano, R. J. (1990). Posttraumatic stress disorder: Somatic comorbidity and effort tolerance. *Psychosomatics, 31*, 197–203.
- Shi, H.-J., Nakamura, K., & Takano, T. (2004). Health values and health-information-seeking in relation to positive change of health practice among middle-aged urban men. *Preventive Medicine, 39*, 1164–1171.
- Simon, D., Kriston, L., Loh, A., Spies, C., Scheibler, F., Wills, C., & Harter, M. (2010). Confirmatory factor analysis and recommendations for improvement of the autonomy-preference-index (API). *Health Expectations, 13*(3), 234–243.
- Sinclair, V. G., & Wallston, K. a. (2004). The Development and Psychometric Evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. *Assessment, 11*, 94–101. <https://doi.org/10.1177/1073191103258144>
- Smallwood J., & Schooler J. W. (2015). The science of mind wandering: Empirically navigating the stream of consciousness. *Annual Review of Psychology, 66*, 487–518.
- Smallwood, J. M., & Schooler, J. W. (2006). The restless mind. *Psychological Bulletin, 132*, 946–958.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine, 15*, 194–200.
- Şahin, F., & Gürbüz, S. (2017). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemi (3rd ed.)*. Seçkin Yayıncılık.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate statistics (sixth ed.)*. Boston.
- Uğur, E., Kaya, Ç., & Özçelik, B. (2019). Subjective vitality mediates the relationship between respect toward partner and subjective happiness on teachers. *Universal Journal of Educational Research, 7*(1), 126–132.
- Uysal, R., Sarıçam, H., & Akın, A. (2014). Öznel Zindelik Ölçeği. Türkçe formunun psikometrik özellikleri. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (33)*, 136–146.
- Vanistendael, S., & Lecomte, J. (2000). *Le bonheur est toujours possible: construire la résilience*. Bayard.
- Weger, U., Wagemann, J., & Meyer, A. (2018). Researching mind wandering from a firstperson perspective. *Applied Cognitive Psychology, 32*(3), 298–306. <https://doi.org/10.1002/acp.3406>
- Williams, J., & MacKinnon, D. P. (2008). Resampling and distribution of the product methods for testing indirect effects in complex models. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal, 15*(1), 23–51.
- Woods, V. (2005). Work-related musculoskeletal health and social support. *Occupational Medicine, 55*, 177–189. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqi085>

EXTENDED SUMMARY

Research Problem: This research aimed to determine the role of voluntary and involuntary wandering of the mind in the effect of subjective vitality on resilience.

Research Questions

Hypothesis 1: Subjective vitality negatively affects voluntary wandering of the mind.

Hypothesis 2: Subjective vitality negatively affects involuntary wandering of the mind.

Hypothesis 3: Voluntary wandering of the mind negatively affects resilience.

Hypothesis 4: Involuntary wandering of the mind has negative psychological effects.

Hypothesis 5: Subjective vitality has positive psychological effects.

Hypothesis 6: The voluntary wandering of the mind has a mediating role in the effect of subjective vitality and resilience.

Hypothesis 7: Involuntary wandering of the mind has a mediating role in the effect of subjective vitality and resilience.

Literature Review: This study is based on 4 basic concepts. The first of these concepts is subjective vitality; It is based on self-determination theory. It is one of the main predictors of subjective happiness and well-being, which is an inseparable part of positive psychology, and one of the most important features to have (Akin, 2012; Deci & Ryan, 2000). The second concept, resilience, is the individual's capacity to achieve a positive result while adapting to the negative effects of the risk situation (Kararmak & Siviş-Çetinkaya, 2011, p. 32). The third and fourth concepts of mediation are also the concepts of voluntary wandering of the mind. Voluntary wandering of the mind, attention is voluntarily diverted from the current task to inner thoughts. In the involuntary wandering of the mind, thoughts that are not related to the task attract attention, and attention is involuntarily turned to thoughts that are not related to the task being performed.

Methodology: Relational survey method, one of the quantitative research models, was used in the research. The basic assumption of the research is on the positive effect of subjective vitality levels on psychological resilience in students. At the same time, there is another assumption that students' mental voluntary-involuntary wandering states reduce their psychological resilience. In addition, the research is exploratory in terms of evaluating the mediating role of voluntary-involuntary wandering states in the effect of subjective vitality on resilience. The role of two mediating variables was investigated. Therefore, the mediator variable model is included. Mediator variable is a variable that transfers the effect of the independent variable to the dependent variable. At the same time, the mediating variable determines the effect of the independent variable on the dependent variable (Şahin & Gürbüz, 2017). The population of the research consists of 750 students studying at the Faculty of Sport Sciences. Its sample is; consists of 287 students selected by simple random sampling method. One of the scales used in the study was the Short Psychological Resilience Scale developed by Smith et al., (2008) and

adapted to our language by Doğan (2015). This measurement tool, which contributes to the evaluation of one's own psychological resilience; It consists of five-point Likert type and 6 items. It was developed by Carriere et al., (2013). It was adapted into Turkish by Sezgin and Yüksel (2020). This scale is unidimensional with 4 items. It is also a 7-point Likert type scale.

Result and Conclusions: Involuntary wandering of the mind has been shown to play a mediating role. In addition to these, another important finding is that subjective vitality and involuntary wandering of the mind explain 55% of the change in resilience. Considering the effect of concepts common to both models, it was seen that subjective vitality increased resilience. At the same time, it is seen that subjective vitality has a reducing effect on involuntary wandering of the mind and it has a reducing effect on voluntary wandering of the mind, albeit to a lesser extent. As a result, it is assumed that as the subjective vitality of the person increases, it will have an effect on his psychological resilience and may have an effect that may reduce the mind wanderings that may cause the person's psychological distress. For this reason, the study also has recommendations for researchers. In particular, it is necessary to expand the field and develop solutions by examining mind wandering with other concepts.