

# İLAHİYAT FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNDE RUMİNATİF DÜŞÜNCE İLE MANEVİ İYİLİK HALİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

 Mustafa ULU<sup>a</sup>

## Öz

Bireyin karşılaştığı problem(ler)i çözebilmek için herhangi bir eylemde bulunmaksızın, hissettiği duygu ve problem(ler)in olası sebep-sonuçlarını sürekli olarak düşünmesi şeklinde karakterize edilen ruminatif düşünce, zihnin sağlıklı bir şekilde çalışmasını engelleyen ve böylece günlük hayatın akışına etki eden bir ruhsal durumdur. Manevi iyilik hali ise bireyin ahlak ve etik değerleri de dahil olmak üzere yaşamdaki anlam ve amaç duygusunu genişletmesini ifade etmektedir. Bu yönüyle manevi iyilik hali, sağlıklı yaşamın özü olarak kabul edilmektedir. Araştırmada birbirleri ile bağlantılı olduğu düşünülen her iki kavramın arasındaki ilişki, 2022-2023 yıllarında Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören 472 kişilik bir örneklem üzerinde incelenmektedir. Araştırmada Ingersoll (1995) tarafından geliştirilen ve Duyan ve ark. (2021) tarafından Türkçeleştirilen Manevi İyilik Hali Envanteri, Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ve Karatepe (2010) tarafından Türkçeye uyarlanan Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği ile kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların %81'inin (n=382) ruminatif düşünceye oldukça eğilimli olduğu, Manevi İyilik Hali Envanteri açısından ortalamanın üzerinde bir puan aldıkları, Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği açısından cinsiyetin anlamlı farklılaşmaya sebep olmadığı, ancak Manevi İyilik Hali Envanteri'nde cinsiyetler açısından kadınların lehine anlamlı bir farklılığın bulunduğu, sınıfın Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği, Manevi İyilik Hali Envanteri ve Kutsallık, Anlam, Bağlantılılık, Umut ve Sahte İyilik boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma meydana getirdiği, ruminatif düşünce eğiliminin yaş ilerledikçe arttığı, her iki ölçek arasında negatif bir korelasyon olduğu, ayrıca Anlam, An merkezilik, Gizem, Umut ve Manevi özgürlüğün ruminasyon üzerinde %19,5 oranında negatif bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Din Psikolojisi, Ruminatif düşünce, Manevi İyilik Hali, İlahiyat Fakültesi Öğrencileri.

<sup>a</sup> Doç. Dr., Erciyes Üniversitesi, mustafaulu@erciyes.edu.tr



## THE RELATIONSHIPS BETWEEN RUMINATIVE THINKING AND SPIRITUAL WELLNESS AMONG STUDENTS IN THEOLOGY FACULTY

### Abstract

Ruminative thinking, which is characterized as continuously thinking about the feelings and possible causes and consequences of the problem(s) without taking any action to solve the problem(s) faced by the individual, is a mental state that prevents the mind from working in a healthy way and thus affects the flow of daily life. Spiritual wellness, on the other hand, refers to the expansion of the individual's sense of meaning and purpose in life, including moral and ethical values. In this respect, spiritual wellness is considered to be the essence of a healthy life. In this study, the relationship between these two concepts, which are thought to be related to each other, is examined on a sample of 472 students studying at Erciyes University Faculty of Theology in 2022-2023. In the study, the Spiritual Wellness Inventory developed by Ingersoll (1995) and translated into Turkish by Duyan et al. (2021), the Ruminative Thought Style Scale developed by Brinker and Dozois (2009) and adapted into Turkish by Karatepe (2010), and a personal information form were used to determine demographic variables such as age, gender, and class of the participants.

*[The English Full Text is at the end of the article.]*

**Keywords:** Psychology of Religion, Ruminative thinking, Spiritual Wellness, Theology Faculty Students.



### Giriş

Latince midenin üst kısmı, çiğnemek, zihinde çevirmek, düşünmek, meditasyon yapmak (Barnhart, 1995, p. 675) anlamlarına gelen "rumen" kelimesinden türeyen ve olumsuz düşüncelerin zihinde sürekli olarak dönüp durması olarak karakterize edilen ruminasyon, zihinsel aktiviteleri bölen, zihnin sağlıklı bir şekilde çalışmasını engelleyen ve günlük hayatın akışına etki eden bir ruhsal durumdur. Güncel yaklaşım bakımından DSM-5'te Obsesif-Kompulsif Bozukluk (OKB), altında kategorize edilmektedir. Ancak obsesyonla arasında bazı temel farklılıklar bulunmaktadır. Obsesyon, egoya yabancıdır, genellikle kontrol edilmez ve birey obsesyonun yarattığı gerilimden uzaklaşmak için kompulsiyonlar sergileyebilir. Ruminasyon ise bireyin geçmiş tecrübelerinden kaynaklandığı için egoya yabancı değildir ve çoğunlukla sorunları anlama, çözüme kavuşturma veya onlarla başa çıkma motivasyonu olarak kullanılmaktadır. Buna karşın bu bireylerin sorunların

çözümüne ilişkin karamsar, problemleri anlama ve çözme konusunda kötümser ve isteksiz oldukları da bilinmektedir. Özellikle depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları ile ilişkilendirilmektedir. İlerlediği ya da kronikleştiği durumlarda affetme ve bağışlama duygularını ortadan kaldırdığı, nefret ve intikam duygularını artırdığı için sosyal ilişkileri oldukça olumsuz etkilemektedir.

Ruminasyona yatkın bireyler, zihinleri sürekli olarak geçmiş yaşantılarıyla meşgul olduğu ve olumsuz düşünceleri ön plana çıkardığı için anı yaşamakta zorlanmaktadırlar. Genellikle geçmişi değerlendirirken objektif davranma, olumsuz olay ve sonuçlara odaklanma, bu durumlara kendi hatalarının sebep olduğunu düşünme, başarılarını küçümseme ve hatalarını genelleme eğilimindedirler. Özellikle müdahaleci, küçümseyici ve yargılayıcı ebeveyn tutumlarının, yaşanan bir travmanın, kalıtsal yatkınlığın, yüksek anksiyetenin, kronik hastalıklar ve yoğun stresin, yas sürecinde olanların bu psikolojik koşullara ek olarak ekonomik sorunların, uygunsuz çalışma ortam ve koşullarının, yaş ve cinsiyete bağlı olarak ruminasyonu tetiklediği düşünülmektedir. Bu noktada yaş açısından yaş ilerledikçe ruminasyonun azaldığı, cinsiyet açısından ise kadınların erkeklere oranla ruminasyona daha yatkın oldukları gözlenmiştir (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001).

Bireyin ahlak ve etik değerleri de dahil olmak üzere yaşamdaki anlam ve amaç duygusunu genişletmesini ifade eden manevi iyilik halinin ise sağlıklı yaşamın özü olduğu kabul edilmekte ve sağlıklı yaşamın diğer yönlerinden ayrılamayacağı ifade edilmektedir (Chandler et al., 1992; Myers et al., 2000). Bu açıdan maneviyat ve sağlıklı yaşam arasındaki ilişki, sadece teorik kavramsallaştırmalardan gelen tutarlı bir mesaj değil, aynı zamanda ampirik araştırmalarda varlığı tutarlı bir şekilde gösterilen bir ilişkidir. Manevi iyilik halinin tanım ve tasnifi, genel iyilik halinin tanımlanması ve boyutlandırılmasına göre değişmektedir. En kapsamlı tanım ve boyutlandırmalardan birisi National Wellness Institute tarafından yapılmıştır. Buna göre iyilik hali “yaşam tarzını, zihinsel ve ruhsal esenliği ve çevreyi kapsayan kişinin tam potansiyeline ulaşması için bilinçli, kendi kendini yönlendiren ve gelişen, olumlu, onaylayıcı, uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeye katkıda bulunan, çok kültürlü, bütüncül ve çok boyutlu bir süreç” (NWI’s Six Dimensions of Wellness, 2023) şeklinde tanımlanarak entelektüel, duygusal, fiziksel, sosyal, mesleki ve manevi olarak boyutlandırılmıştır. Başka bir boyutlandırmada ise bu boyutlara çevresel ve finansal boyutların da eklendiği görülmektedir (Eight Dimensions of Wellness, 2019).

Araştırmanın değişkenlerinden ruminatif düşüncenin uluslararası çalışmalarda depresyon (Mor & Winquist, 2002; Nolen-Hoeksema, 2000), anksiyete (Muris et al., 2004), şiddet içeren ve saldırgan davranışlar (Caprara et al., 2007; Peled & Moretti, 2007), madde kullanımı ve yeme bozuklukları gibi bir dizi düzensiz davranış (Nolen-Hoeksema et al., 2007; Selby et al., 2008), intihar eğilimi (Hilt et al., 2008), yaşam zorlukları ve depresif belirtiler (Marks et al., 2010) gibi konularla ilişkili olarak; ulusal çalışmalarda ise öfke ve ifade tarzları (Erdur-Baker et al., 2009), toplumsal cinsiyet (Bugay & Erdur-Baker, 2011), olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma (Aksöz Efe, 2018), sosyal iyi olma ve duygusal zeka (Lale & Gülaçtı, 2020), psikolojik esneklik (Aydın, 2023) bağlamında ele alındığı ancak konunun manevi iyi oluş ile ilişkilendirilmediği görülmektedir. Bu noktadan hareketle çalışmada, ilahiyat fakültesi öğrencilerinde ruminatif düşünce ile manevi iyi oluş arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş ve sınıf değişkenleri de dikkate alınarak aşağıdaki araştırma problemleri bağlamında incelenmesi amaçlanmaktadır:

- İlahiyat fakültesi öğrencilerinin ruminasyon eğilimi nedir?
- İlahiyat fakültesi öğrencilerinin manevi iyilik halleri hangi düzeydedir?
- İlahiyat fakültesi öğrencileri gerek ruminatif düşünce gerekse manevi iyilik hali açısından cinsiyete, yaşa ve eğitim görülen sınıfa göre farklılaşmakta mıdır?
- İlahiyat fakültesi öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimleri ile manevi iyilik halleri arasında bir ilişki var mıdır?

Çalışmada öncelikli olarak ruminatif düşünce ve manevi iyilik hali kavramları açıklanacak sonrasında ise değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için gerçekleştirilen analizler sonucunda elde verilere yer verilecektir. Son olarak ise çalışma, verilerin literatür temelli olarak değerlendirildiği sonuç bölümü ile tamamlanacaktır.

#### **A. Manevi İyilik Hali**

İyilik hali, bireysel veya kamusal sağlık programlarında sadece hastalıkların tedavisi ya da önlenmesiyle ilgilenilmesi yerine, sağlıklı yaşamın dinamik unsurları olan fiziksel, zihinsel ve sosyal refahın/iyiliğin desteklenerek teşvik edilmesi gerektiği (American Psychological Association, 2009, p. 560; VandenBos, 2015, p. 1154) düşüncesinden yola çıkılarak geliştirilmiş bir kavramdır. Manevi iyilik hali kavramı, ilk kez *National Interfaith Coalition on Aging* tarafından kullanılmıştır (1975, p. 34). Zaman içerisinde kavrama fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlara ek olarak yeni

boyutlar da eklenmiştir. Güncel olarak kavram iyilik halinin bir bileşeni olarak *National Wellness Institute* tarafından altı başlıkla birlikte ele alınmaktadır:

- *Entelektüel İyilik Hali*, öğrenmeye, kişisel gelişime ve kişinin kendine özgü yeteneklerini başkalarıyla paylaşmasına olanak sağlayan faaliyetler konusunda farkındalık kazanmayı ifade etmektedir. Bu boyutta, bireyin düşüncelerini yumuşatması, çeşitli zihinsel ve yaratıcı meşgalelerle zihinsel kapasitesini genişletmesi, deneyimlerinden ders çıkarması, sorunlarını tanımlaması, onların üzerine gitmesi ve dikkatli bir analizden sonra mevcut bilgilere dayanarak uygun eylem yollarını seçmesi önemlidir.
- *Duygusal İyilik Hali*, bireyin duygularının farkında olması ve onları kabul etmesi, başkalarının duygularını dikkate alması, özerklik geliştirmesi, hayata karşı iyimser bir yaklaşım sergilemesi ve strese yanıt olarak kendini düzenleme becerisi geliştirmesi anlamını taşımaktadır.
- *Fiziksel İyilik Hali*, fiziksel öz bakımın tutarlı bir şekilde gerçekleştirilmesini ve sağlığı artırıcı çeşitli davranışlara katılımı gerektirmektedir. Birey, fiziksel olarak formda kalmaya, besleyici gıdalar tüketmeye, sağlıklı uyku düzeni oluşturmaya, dinlenmeye ve rahatlamaya öncelik vermeye ve gerektiğinde güvenilir tıp ve sağlık uzmanlarından uygun bakımı almalıdır.
- *Sosyal İyilik Hali*, başkaları ve doğa arasındaki karşılıklı bağımlılığın fark edilmesini, bireyin başkalarını düşünmesi, çevresine ve topluma katkısı sağlaması gerektiğini ifade etmektedir. Bu boyutta, başkalarıyla uyum içinde yaşamak ve çevreye karşı sağlıklı bir saygıyı sürdürmek önemlidir.
- *Mesleki İyilik Hali*, bireyin istihdam, akademik ve/veya toplumsal faaliyetlere katılarak elde ettiği kişisel tatmin ve zenginleşmeyi vurgulamaktadır. Bu boyutta, bireyin değerleri, ilgi alanları, inançları ve tutkuları ile uyumlu fırsatları araştırması önemlidir.
- *Manevi İyilik Hali*, yaşamın derinliğine, genişliğine ve evrende var olan doğal güçlere yönelik bir takdir duygusunun meydana gelmesini ifade etmektedir. Kişinin anlam ve amaç arayışını ve insan varlığının değerini yansıtmaktadır. Bu boyutta, kişinin amacını düşünmesi, başkalarının ideolojilerine açık olması ve her günü kendi değerleri ve inançlarıyla tutarlı bir şekilde yaşaması önemlidir (*NWI's Six Dimensions of Wellness, 2023*).

Görüldüğü gibi insanın anlam ve amaç arayışı, her şeyi sorgulama, kolayca açıklanamayan veya anlaşılamayan soyut şeylerin farkına varması ve onları takdir etmesi şeklinde kavramsallaştırılan manevi iyilik hali, literatürde yaygın olarak “yaşamın anlam ve amacına ilişkin süregelen bir arayış, yaşamın derinliğine, evrenin genişliğine ve işleyen doğal güçlere yönelik bir takdir; kişisel bir inanç sistemi” şeklinde tanımlanmaktadır (Myers, 1990, p. 11). Başka bir tanımda ise manevi iyilik hali, “bireyde pozitif sağlığın sürdürülmesinin yanı sıra yaşam kalitesi ve daha yüksek güçle bağlantılı olma duygusunun ortaya çıkmasını sağlayan çok boyutlu bir durum” (Shahbaz & Shahbaz, 2015, p. 129) olarak ele alınmaktadır. Her iki tanımdan yola çıkarak manevi iyilik halinin maneviyat ile beşeri özelliklerin kesişim kümesi olduğunu söylemek mümkündür. Bu özelliği ile yaşam kalitesinin önemli bir göstergesidir. Nitekim yapılan araştırmalar da manevi iyilik halinin yaşam amacı, kendini gerçekleştirme ve yaşam memnuniyeti ile olumlu yönde ilişkili olduğunu (Kass et al., 1991, p. 203); insanların doğa, çevre ve yaşamla bağlantılarını geliştiren bağlayıcı bir güç olduğunu (Insel et al., 2016, p. 5); umut, iyimserlik, güven, kendine ve başkalarına saygı, anlam ve yaşam amacının gelişmesine katkı sağladığını (Koenig, 2012, p. 1) göstermektedir.

Manevi iyilik haline ilişkin ölçek geliştirme de dahil olmak üzere en kapsamlı çalışmalardan birisi, manevi iyilik kavramının sınırlarını, gelenekler arası boyutlarını ve bunların altında yatan faktörleri keşfetmeyi ve terapistlere danışma oturumlarında maneviyatı değerlendirmek için kullanabilecekleri bir kelime dağarcığı ve ölçme aracı sunmayı amaçlayan Ingersoll (1995) tarafından yapılmıştır. On bir farklı ruhani gelenekte belli bir derece yükselen kişilerle yapılan nitel görüşmeler sonucunda Ingersoll, manevi iyilik halini 10 boyutlu olarak kavramsallaştırmış ve ölçme aracına sahte-iyilik adını verdiği mini bir ölçek daha eklemiştir:

- **Mutlak/İlahi Kavramı:** Bu boyut, tek tanrılı, deistik, ateistik, panteistik veya panentheistik inançlara uyarlanabilmektedir. Kişinin ilahi/kutsal olana ilişkin anlayışı ve deneyimi olarak ifade edilmektedir.
- **Anlam:** Bu boyutla, hayatın yaşamaya değer olduğuna dair bireysel bir duygu ifade edilmektedir. Anlam, hayata değer katan şeyin ne olduğuna dair açık bir his veya bir amaç duygusu olarak değerlendirilmektedir. Bu boyuta yapılan en önemli ekleme, anlamın basitçe kişinin sahip olduğu ve barış içinde olduğu bir his olabileceği fikridir.
- **Bağlantılılık:** Bağlılık diğer insanlarla, Tanrı'yla veya İlahi olduğu düşünülen şeylerle ve çevredeki unsurlarla gerçekleşebilmektedir. Bu

boyuta göre bağlantılılık, dışadönüklük veya sosyalleşmeyi sevmenin ötesinde daha derindeki bir duygudur, bir aidiyet duygusudur. Bu aidiyet duygusu, bir topluluğa, bütün insanlara hatta evrene bile gerçekleştirilebilmektedir.

- *Gizem*: Bu boyut, bir kişinin hayatın getirdiği belirsizlik ya da anlaşılabilen olaylarla nasıl başa çıktığı ile ilgilidir. Bunu, bir kişinin huşu ve merak kapasitesi olarak düşünmek mümkündür. Bu boyutla ilgili dikkat edilmesi gereken en önemli konu, bu boyutun manevi sağlıktan ziyade manevi olgunluğun bir fonksiyonu olabileceğidir.
- *Manevi Özgürlük*: Bu boyut, kişinin oyun oynama kapasitesi, yaşamı ve dünyayı “güvenli” olarak deneyimlemesi, yaşamda korku ve arzudan kurtulma hissi ve kişinin bağımlılık göstermeye istekli olması ile ilgilidir. Bu boyut önceleri “oyun” olarak isimlendirilmiş olsa da işin içinde oyundan çok daha fazlası olduğu anlaşıldığı için “manevi özgürlük” adı verilmiştir.
- *Deneyim/Ritüel*: Bu boyut, bir kişinin hayatının sağlıklı bir parçası olan ritüelleri ve bunları gerçekleştirme davranışına eşlik eden deneyimleri içermektedir. Sağlıklı bir ritüel, ilgili enerjinin bir deneyim veya faaliyete yönlendirilmesini gerektirdiği için proaktiftir. Ritüel, genellikle kişinin şimdiki zaman merkezli olmasına, başkalarıyla veya ilahi olanla yeniden bağlantı kurmasına ve yaşam koşullarıyla ilgili olarak anlam oluşturmaya yardımcı olmaktadır.
- *Bağışlayıcılık*: Bu boyut, kişinin bağışlama ya da bağışlanma konusundaki tutumlarını yansıtmaktadır. Burada bağışlama, kişinin çıktığı ve garantili bir ürünü/sonucu olmayan bir yolculuk olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak hem veren hem de alan tarafın istekli bir şekilde dahil olduğu bir süreç olarak değerlendirilmektedir.
- *Umut*: Bu, kişinin çektiği acıların boşuna olmadığı veya sonsuza kadar sürmeyeceğine yönelik deneyimdir. Umut aynı zamanda kişinin acı deneyimlerine katlanmasını sağlayan bir yaşam gerçekliği olduğuna dair inanç olarak da ifade edilmektedir. Bazı insanlar umudun yitirilmesinin Tanrı'ya olan inancın yitirilmesi anlamına geldiğine, çünkü umutsuz kişinin her şeyin sonsuza dek ve her zaman kötü olacağını bildiğini varsayarak her şeyi biliyormuş gibi davrandığına inanmaktadır.
- *Bilgi/Öğrenme*: Bu boyut, bireyin hem kendi bilgisini hem de kendi dışında algılanan şeylere ilişkin bilgisini arttırmaya ilgi duymasını konu almaktadır.

- *An merkezlilik*: Bu boyut, bireyin zaman algısını ve farkındalığını artırmaya yöneliktir. Bireyin günlük yaşantısında zamanın farkında olabilmesi ve onu her zaman yönetebilmesi olası değildir. Bu gerçekleştiğinde ise birey etrafında neler olup bittiğini görebilmektedir. Nihayetinde bu boyut, olanı deneyimleme, hayatı düpedüz deneyimleme becerisidir. Tefekküre dayalı geleneklerinde bu durum, tek gerçeklik olarak deneyimlenmektedir.

### **B. Ruminatif Düşünce**

Genel olarak “bireyin dikkatini depresif semptomlara ve bu semptomların sonuçlarına odaklayan davranış ve düşünceler” (Nolen-Hoeksema, 1991, p. 569) ya da tekrarlayıcı, yineleyici, kontrolsüz ve müdahaleci düşünme eğilimi (Brinker & Dozois, 2009, p. 1) olarak tanımlanan ruminasyon, bir dizi ruh sağlığı sorununda rol oynayan ve geç çocukluktan ergenliğe kadar arttığı gözlemlenen psikolojik bir durumdur. Bu yönüyle ruminatif düşünce, obsesif-kompulsif bozukluk kategorisi altında değerlendirilmektedir. Ruminasyona eğilimli bireyler, başarılarını küçümseme, olumsuz anıları daha sık hatırlama, geçmişlerinin büyük hatalarla dolu olduğunu düşünme ve hatalarını genelleştirme gibi konularla zihinlerini sürekli meşgul etmektedirler. Bu durum ise bireyin problemlerine odaklanarak, onları çözmelerine engel olmaktadır. Bu açıdan ruminatif düşünce, duyguları düzenlemenin adaptif olmayan bir yolu (Nolen-Hoeksema, 1991, p. 570; Nolen-Hoeksema et al., 1995, p. 385) olarak kavramsallaştırılmaktadır. Aslında, bireyler günlük yaşantılarında karşılaştıkları stresli olaylarla başa çıkarken duygusal yapılarını koruyabilmek için düzenli olarak çeşitli duygu düzenleme stratejileri kullanmaktadırlar. Bu noktada ruminasyon da olumsuz duygularla başa çıkmak için kullanılan uyumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak kabul edilmektedir (Joormann & Quinn, 2014, p. 308). Öz-bildirime dayalı çalışmalar, bu durumu belirginleştirmektedir. İnsanlar sorunlarını ve sıkıntılarını hafifletmek için ruminasyon yaptıklarını ifade etseler de bu strateji, genellikle olumsuz düşünmeyi artırmakta, problem çözmeyi bozmakta, araçsal davranışa müdahale etmekte ve sosyal desteği aşındırmaktadır (Nolen-Hoeksema et al., 2008, p. 400).

Çok yönlü bir yapı olan ruminasyon, duygu düzensizliğinin klasik bir belirteçidir ve çok çeşitli ruhsal bozuklukların başlangıcında ve sürdürülmesinde rol oynayan tanı ötesi bir süreçtir. Son araştırmalar, ruminatif düşüncenin depresyon ve bipolar bozuklukla (Constantin et al., 2017) ve anksiyete belirtileri, yaygın anksiyete bozukluğu, sosyal anksiyete



bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, şizofreni, sınırda kişilik bozukluğu ve bulimia nervosa (Watkins & Roberts, 2020) ile güçlü bir şekilde ilişkili olmasının yanı sıra travma sonrası stres bozukluğu (Xu et al., 2022), yeme bozukluğu (Smith et al., 2018), alkol ve madde kötüye kullanımı (Nolen-Hoeksema et al., 2007) ve uyku bozukluğu (Nota & Coles, 2018) gibi diğer ruhsal bozuklukları da etkilediğini göstermektedir.

Birlikte ele alındığında, bu bulgular ruminasyonun başlangıçta zor durumları yönetmek için kasıtlı olarak seçilen stratejik bir tepkiyi temsil edebileceğini ve zamanla otomatik ve esnek olmayan bir hale gelebileceğini göstermektedir. Ancak çok sayıda olumsuz sonuçla ilişkilendirilmesine rağmen, birçok kişinin neden ruminasyona girdiği halen belirsizliğini korumaktadır.

## **C. Yöntem**

### **1. Katılımcılar**

Araştırmanın örnekleme 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Erciyes Üniversitesi İlahiyat Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Örneklem seçiminde tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun/kolayda örnekleme yöntemi (Aziz, 2014, p. 54) kullanılmıştır. Araştırmada veri toplanacak örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında büyüklüğü belli olan evrenler için kullanılan  $[n=N(t^2pq)/d^2(N-1)+(t^2pq)]$  formülünden istifade edilmiştir. Fakültede öğrenim göre aktif 2360 öğrenci bulunduğu için formül sonucunda 331 katılımcı yeterli gözükmektedir. Ancak araştırmada veri geçerlik ve güvenilirliğinin artırılması amacıyla 472 öğrenciden veri toplanmıştır.

2022-2023 yıllarında fakültede öğrenim gören öğrenci sayısına göre evren-örneklem ilişkisinin yaklaşık olarak %20 olduğu görülmektedir. Katılımcıların %60,4'ü (n=285) kadın; %39,6'sı (n=187) ise erkektir. Cinsiyet dağılımının eşit olmasına çalışılmışsa da fakültede kadınlar lehine sayısal bir üstünlük söz konusu olduğu için oran eşitlenememiştir. Katılımcıların yaş ortalaması, 23,16'tür (sd=2,04). Yaş aralığı açısından en düşük yaş 20; en büyük yaş ise 32'dir. Katılımcıların %12,7'si (n=60) hazırlık sınıfı; %16,3'ü (n=77) birinci sınıf; %26,3'ü (n=124) ikinci sınıf; %29,ü (n=139) üçüncü sınıf ve %5,3'ü (n=72) dördüncü sınıfta öğrenim görmektedirler.

### **2. Veri Toplama Araçları**

#### **a. Manevi İyilik Hali Envanteri**

Ingersoll (1995) tarafından geliştirilen ölçek, Duyan ve arkadaşları

(2021) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplamda 55 maddeden oluşan ölçek, *kutsallık, anlam, bağlantılılık, an merkezcilik, gizem, ritüel, umut, bağışlayıcılık, bilgi ve öğrenme* ve *manevi özgürlük* isimli 10 faktör içermektedir. Ayrıca Ingersoll, katılımcıların kendilerini olduklarından daha iyi gösterip göstermediklerini belirlemek için de *sahte iyilik* adında bir faktör eklemiştir. Ölçeğin puanlanması, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ve 8 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 8'li Likert tarzındadır. Ölçekten elde edilebilecek en düşük puan 55; en yüksek puan ise 440'tır. Ölçekte tek sayılarda bulunan maddeler, ters kodlanmıştır. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonrasındaki iç tutarlılığı ,88 olarak belirlenmiştir (Duyan et al., 2021, p. 486). Bu çalışmada ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,854 olarak saptanmıştır.

### **b. Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği**

Brinker ve Dozois (2009) tarafından geliştirilen ölçek, Karatepe (2010) tarafından Türkçeleştirilmiştir. 7'li Likert tarzında tasarlanan ölçekte 1 (beni hiç tarif etmiyor) ve 7 (beni çok iyi tarif ediyor) aralığında puanlanmaktadır. Ölçekte ters kodlanan madde bulunmamaktadır. Tek faktörlü olan ölçek, 20 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunun iç tutarlılık kat sayısı ,90 olarak hesaplanmıştır (Karatepe, 2010, p. 65). Bu çalışmada ise iç tutarlılık ,927 olarak gözlenmiştir.

### **c. Kişisel Bilgi Formu**

Katılımcıların yaş ve sınıf gibi demografik değişkenlerinin belirlenebilmesi için araştırmacılar tarafından geliştirilen bir form kullanılmıştır.

## **3. Uygulama**

Araştırma için gerekli olan izinler, Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih: 29.11.2022 ; Sayı: 501). Katılımcılara araştırma hakkında gerekli bilgiler sosyal medya grupları üzerinden verilmiştir. Anket uygulaması, Google Forms üzerinden online olarak araştırmaya katılmaya gönüllü olanlarla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada KVKK kapsamında kişisel hiçbir verinin alınmayacağı, verilerin sadece akademik amaçlar doğrultusunda anonim olarak kullanılacağı konusunda katılımcılara bilgi verilmiştir. Uygulama yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

## **4. Verilerin Analizi**

Öncelikle katılımcılardan elde edilen veriler, Google Forms üzerinden alınarak SPSS 27 programına aktarılmıştır. Sonrasında betimsel

İstatistiklerden frekans ve betimsel analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkilerin belirlenebilmesi için de çıkarımsal istatistiklerden ise t-Testi, Tek Yön ANOVA, Korelasyon ve Regresyon Analizlerine başvurulmuştur.

#### D. Bulgular

##### 1. Betimsel İstatistik Analizi Bulguları

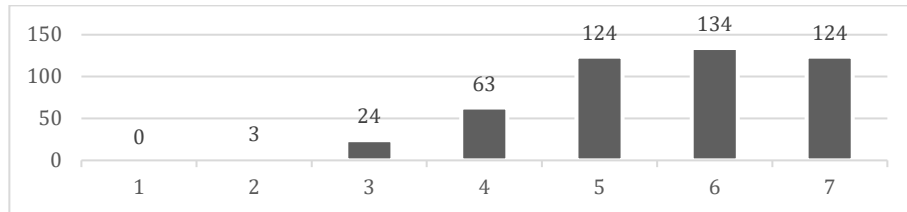
Araştırmada kullanılan değişkenlere ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler, aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 1. Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişkenler	n	Min.	Max.	Ort.	Sd.
Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği		1,00	7,00	5,0625	1,15196
Manevi İyilik Hali Envanteri		1,00	8,00	5,6389	,68590
1. Kutsallık		1,00	8,00	6,8579	1,06944
2. Anlam		2,00	8,00	6,3661	1,12670
3. Bağlantılılık		2,00	8,00	6,0911	1,15658
4. An merkezcilik		1,00	8,00	4,9727	1,06725
5. Gizem	472	2,00	8,00	4,8505	,97524
6. Ritüel		1,00	8,00	6,0048	1,25330
7. Umut		1,00	8,00	6,1766	1,36835
8. Bağışlayıcılık		1,00	8,00	5,3682	1,15585
9. Bilgi ve öğrenme		2,00	8,00	5,4101	,94965
10. Manevi özgürlük		1,00	8,00	5,1857	1,24572
11. Sahte İyilik		1,00	7,00	4,7226	,81703

Yukarıdaki tabloda görüldüğü gibi katılımcılar *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği*'nde yüksek olarak kabul edilebilecek bir ortalamaya sahip olmuşlardır ( $m=5,0625$ ;  $p=1,15196$ ). Elde edilen ortalama, katılımcıların ölçekteki maddeleri "biraz uygun" bulduklarını göstermektedir.

Şekil 1. Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği Frekans Dağılımı



Ölçeğin frekans dağılımı incelendiğinde en düşük ruminasyon olarak değerlendirilebilecek ilk grupta hiçbir katılımcının bulunmadığı görülmektedir. İkinci grupta %0,6 oranla üç katılımcı yer almaktadır. Üçüncü grup %5,1 (n=24) oranla maddeleri biraz uygunsuz bulanlardan oluşmaktadır. Bunu %13,3 (n=63) kararsızlar takip etmektedir. Maddelerin kendilerine biraz uygun olduğunu belirterek beşinci grubu oluşturanların oranı %26,3 (n=124) düzeyindedir. Altıncı gruptakiler ise %28,4'lük (n=134) bir oranla maddelerin kendilerine uygun olduğunu belirtmiştir. Son gruptakiler de %26,3'lük (n=124) bir oranla maddelerin kendileri ile oldukça uyumlu olduğunu ifade etmektedir. Gruplar incelendiğinde katılımcıların %81'inin (n=382) rumitanif düşünceye oldukça eğilimli olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo, Manevi İyilik Hali Envanteri toplam puanı açısından değerlendirildiğinde ise katılımcıların yaklaşık 5,64 ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Ölçeğin alt faktörleri arasında en yüksek ortalama *Kutsallık* (m=6,8579; sd=1,06944); en düşük ortalama ise *An merkezcilik* (m=4,9727; sd=1,06725) boyutlarında elde edilmiştir.

## 2. Çıkarımsal İstatistik Analizi Bulguları

Araştırmada çıkarımsal istatistiklerden Bağımsız örneklem t-Testi; Tek Yön ANOVA; Korelasyon ve Regresyon Analizleri kullanılarak değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır.

### a. Bağımsız Örneklem t-Testi

Cinsiyet değişkeni açısından hem ölçek toplam puanları hem de alt faktörlerde bir farklılaşma olup olmadığının belirlenmesi için Bağımsız Örneklem t-Testi uygulanmıştır. İlk olarak testin gerçekleştirilebilmesi için gerekli olan varsayımlarının karşılanıp karşılanmadığına bakılmış ve Levene testi sonucunda *Kutsallık* alt faktörü hariç bütün faktörlerde varyansların eşit dağıldığı görülmüştür.

Tablo 2'de yer alan verilere göre *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği* açısından cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmasa da kadınlar erkeklere oranla daha yüksek bir ortalama elde etmişlerdir. *Manevi İyilik Hali Envanteri* toplam puanı açısından ise cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılığın meydana geldiği görülmektedir. Buna göre kadınlar (m=5,7183; sd=,64499), erkeklerden daha yüksek bir ortalama elde etmişlerdir (t=3,136; p=,002). Ölçeğin alt faktörleri açısından ise *Kutsallık* (m=7,0025; sd=,96637), *Anlam* (m=6,4675; sd=1,08751), *Bağlantılılık* (m=6,2353; sd=1,08802), *Ritüel* (m=6,1346; sd=1,24555), *Umut* (m=6,3724; sd=1,23551) ile *Bilgi ve Öğrenme* (m=5,5025; sd=,92912) faktörlerinde

*Tablo 2. Cinsiyet değişkenine göre sonuçlar*

<b>Değişkenler</b>	<b>N</b>	<b>Cinsiyet</b>	<b>Ort.</b>	<b>Sd.</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği	285	Kadın	5,1360	1,17841	1,714	,087
	187	Erkek	4,9505	1,10415		
Manevi İyilik Hali Envanteri	285	Kadın	5,7183	,64499	3,136	<b>,002</b>
	187	Erkek	5,5177	,72918		
1. Kutsallık	285	Kadın	7,0025	,96637	3,526	<b>,000</b>
	187	Erkek	6,6376	1,17874		
2. Anlam	285	Kadın	6,4675	1,08751	2,426	<b>,016</b>
	187	Erkek	6,2116	1,17005		
3. Bağlantılılık	285	Kadın	6,2353	1,08802	3,381	<b>,000</b>
	187	Erkek	5,8713	1,22451		
4. An merkezcilik	285	Kadın	4,9977	1,03744	,629	,530
	187	Erkek	4,9345	1,11289		
5. Gizem	285	Kadın	4,8610	,94846	,287	,774
	187	Erkek	4,8346	1,01706		
6. Ritüel	285	Kadın	6,1346	1,24555	,2797	<b>,005</b>
	187	Erkek	5,8071	1,24245		
7. Umut	285	Kadın	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>
	187	Erkek	5,8781	1,50410		
8. Bağışlayıcılık	285	Kadın	5,4415	1,12953	1,704	,089
	187	Erkek	5,2565	1,18921		
9. Bilgi ve öğrenme	285	Kadın	5,5025	,92912	2,626	<b>,009</b>
	187	Erkek	5,2692	,96568		
10. Manevi özgürlük	285	Kadın	5,1910	1,24882	,115	,908
	187	Erkek	5,1776	1,24429		
11. Sahte İyilik	285	Kadın	4,6957	,77495	-,883	,377
	187	Erkek	4,7636	,87785		

kadınlar lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Buna sonuca göre kadınların ilahi olana ilişkin anlayış veya deneyimlerinin; hayata anlam kazandırma becerilerinin; kendileri, çevreleri ve inanç sistemleri ile kurdukları bağlantının; enerjilerini bir deneyim veya

faaliyete etkili bir şekilde yönlendirebilme becerilerinin; gelecekle ilgili olumlu beklentilerinin; öğrenme ve bilgi edinmeye yönelik ilgilerinin daha fazla olduğunu ifade etmek mümkündür.

### **b. Tek Yön ANOVA**

Katılımcılar arasında eğitim seviyesi açısından bir farklılaşmanın meydana gelip gelmediğini belirlemek amacıyla Tek Yön ANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde varyanslar homojen dağıldığında Post Hoc. testlerinden Tukey HSD, dağılmadığına ise Games-Howell kullanılmıştır.

Tablo 3'te yer alan sonuçlara göre sınıf değişkeninin araştırmada kullanılan değişkenlerden *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği* genel puanı ( $F_{4,467}=2,569$ ;  $p=,037$ ), *Manevi İyilik Hali Envanteri* genel puanı ( $F_{4,467}=2,624$ ;  $p=,034$ ) ve bu ölçeğin alt faktörlerinden *Kutsallık* ( $F_{4,467}=3,688$ ;  $p=,006$ ), *Anlam* ( $F_{4,467}=2,994$ ;  $p=,018$ ), *Bağlantılılık* ( $F_{4,467}=3,925$ ;  $p=,004$ ), *Umut* ( $F_{4,467}=3,593$ ;  $p=,007$ ) ve *Sahte İyilik* ( $F_{4,467}=3,303$ ;  $p=,011$ ) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma meydana getirdiği anlaşılmaktadır. Analiz, ağırlıklı olarak birinci sınıfların diğer sınıflarla negatif yönlü olarak ayrışmasını farklılaşmanın nedeni olarak göstermektedir. ANOVA testinde *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği* genel puanı açısından anlamlı bir sonuç elde edilmesine rağmen Tukey HSD testi farklılaşmanın kaynağını belirleyememiştir. *Manevi İyilik Hali Envanteri* genel puanı açısından farklılaşmanın kaynağı Games-Howell testine göre birinci sınıflar olarak gözükmemektedir. Birinci sınıflar, hazırlık sınıfı ( $md=-,326$ ;  $p=,045$ ) ve üçüncü sınıf ( $md=-,263$ ;  $p=,050$ ) ile negatif olarak ayrışmaktadır.

Ölçeğin alt faktörü olan Kutsallık boyutu da benzer bir duruma işaret etmektedir. Yine birinci sınıflar, hazırlık sınıfı ( $md=-,574$ ;  $p=,017$ ) ve üçüncü sınıf ( $md=-,463$ ;  $p=,046$ ) ile negatif olarak ayrışmaktadır. Bu ise katılımcıların kutsal tasavvur etme varyasyonlarının sınıf ilerledikçe azaldığı anlamına gelmektedir. Anlam boyutunda farklılaşma birinci sınıf ile dördüncü sınıf ( $md=-,548$ ;  $p=,024$ ) arasında negatif yönlü olarak meydana gelmiştir. Bu sonuç da katılımcıların sınıf arttıkça deneyimlerinden anlam çıkarma yeteneklerinin azaldığını göstermektedir. Bağlantılılık boyutunda birinci sınıflar, hazırlık sınıfı ( $md=-,595$ ;  $p=,022$ ), üçüncü sınıf ( $md=-,593$ ;  $p=,003$ ) ve dördüncü sınıftan ( $md=-,507$ ;  $p=,050$ ) negatif olarak ayrışmaktadır. Sınıf ilerledikçe bireyin içsel bağlantısına ek olarak başkaları, çevre ve inanç sistemleri ile bağlantısı azalmaktadır. Umut boyutunda birinci sınıf ile hazırlık sınıfı ( $md=-,693$ ;  $p=,025$ ) ve üçüncü sınıf ( $md=-,624$ ;  $p=,011$ ) arasında anlamlı ve negatif yönlü bir farklılaşmanın olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 3. Tek Yön ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Levene	Karele	Ort. <sup>2</sup>	f	p
Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği	,515	13,455	3,364	2,569	<b>,037</b>
Manevi İyilik Hali Envanteri	,032	4,872	1,218	2,624	<b>,034</b>
1. Kutsallık	,000	16,495	4,124	3,688	<b>,006</b>
2. Anlam	,116	14,951	3,738	2,994	<b>,018</b>
3. Bağlantılılık	,347	20,494	5,124	3,925	<b>,004</b>
4. An merkezilik	,141	,817	,204	,178	,950
Sınıf 5. Gizem	,446	3,163	,791	,830	,506
6. Ritüel	,247	7,174	1,793	1,143	,335
7. Umut	,105	26,331	6,583	3,593	<b>,007</b>
8. Bağışlayıcılık	,748	4,602	1,151	,860	,488
9. Bilgi ve öğrenme	,942	8,056	2,014	2,257	,062
10. Manevi özgürlük	,225	3,891	,973	,625	,645
11. Sahte İyilik	,163	8,650	2,163	3,303	<b>,011</b>
Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği	,067	40,375	3,670	2,888	<b>,001</b>
Manevi İyilik Hali Envanteri	,486	4,192	,381	,806	,634
1. Kutsallık	,021	10,943	,995	,867	,573
2. Anlam	,004	16,454	1,496	1,183	,296
3. Bağlantılılık	,106	13,983	1,271	,949	,493
4. An merkezilik	,168	14,133	1,285	1,131	,334
Yaş 5. Gizem	,476	13,628	1,239	1,312	,214
6. Ritüel	,464	16,146	1,468	,933	,508
7. Umut	,211	19,415	1,765	,941	,500
8. Bağışlayıcılık	,451	13,864	1,260	,942	,499
9. Bilgi ve öğrenme	,288	9,826	,893	,990	,454
10. Manevi özgürlük	,030	8,037	,731	,465	,924
11. Sahte İyilik	,178	12,903	1,173	1,790	,053

Mezuniyete yaklaşıldıkça geleceğe yönelik olumlu bakış açısı azalmaktadır. Sahte İyilik boyutunda ise yalnızca üçüncü sınıf ile dördüncü sınıf (md=-,328; p=,43) arasında negatif yönlü bir farklılaşma olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum da katılımcıların son sınıfa geldiğinde çevrelerine karşı kendilerini

iyi gösterme eğilimlerinin azaldığı şeklinde yorumlanabilir.

Yukarıdaki tabloya bakıldığında araştırmada kullanılan ölçme araçlarından sadece *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği* açısından yaşın bir farklılaşmaya neden olduğu görülmektedir. Buna göre yaş değişkeni  $F_{11,460}=2,888$  oranında ve  $p=,001$  oranında ruminatif düşünceye etki etmektedir. Tukey HSD testine göre farklılaşma, yirmi bir yaş ile yirmi üç yaş ( $md=,553$ ;  $sd=,164$ ;  $p=,032$ ) arasındaki pozitif ayrışmadan kaynaklanmaktadır. Buna göre ruminatif düşünce eğilimi yaş ilerledikçe artmaktadır. Bununla birlikte Sahte İyilik boyutunun anlamlılık sınırında olduğu ( $F_{11,460}=1,790$ ;  $p=,053$ ) da görülmektedir.

### c. Korelasyon Analizi

Çalışmanın bağımlı değişkenleri arasındaki korelasyon aşağıdaki tabloda gösterilmiştir. Korelasyon analizine göre araştırmada kullanılan her iki ölçek arasında düşük düzeyli negatif bir ilişki olduğu anlaşılmaktadır ( $r=-,207$ ;  $p=,000$ ). Bununla birlikte *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği*'nin *Bağlantılılık* ( $r=-,144$ ;  $p=,002$ ), *An merkezilik* ( $r=-,234$ ;  $p=,000$ ), *Gizem* ( $r=-,167$ ;  $p=,000$ ), *Umut* ( $r=-,230$ ;  $p=,000$ ) ve *Bağışlayıcılık* ( $r=-,170$ ;  $p=,000$ ) ile düşük düzeyde; *Manevi özgürlük* ( $r=-,334$ ;  $p=,000$ ) ile orta düzeyde negatif bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak ruminatif düşünme eğilimi arttıkça bireylerin kendileri, çevreleri ve inanç sistemleri ile sağlıklı bağlantı kuramadıklarının; zamanı iyi yönetemediklerinin; hayatın beraberinde getirdiği olumsuzluklarla başa çıkmakta zorlandıklarının; gelecek konusunda karamsar olduklarının; affedicilik yönlerinin zayıf olduğunun ve duygu, düşünce ve davranışlarında bağımsız olamadıklarının bulgularının belirtmek mümkündür.

Manevi İyilik Hali Envanteri açısından ise ölçeğin *Umut* ve *Bağışlayıcılık* ile *Bilgi ve Öğrenme* arasındaki ilişkilerin dışında bütün faktörlerin pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir. Faktörlerin neredeyse tamamı arasında  $p=,000$  düzeyinde bir ilişki olduğu görülmektedir. Ölçeğin alt faktörleri arasındaki en güçlü ilişki, *Kutsallık kavramı* ile *Anlam* arasında ( $r=,599$ ;  $p=,000$ ) meydana gelen pozitif ve orta düzeyli ilişkidir. Ortaya çıkan bu sonuca göre bireylerin ilahi olana ilişkin anlayış veya deneyimleri hayatı anlamlandırma sürecine olumlu katkıda bulunmaktadır. En zayıf ilişki ise *Gizem* ile *Bilgi ve Öğrenme* ( $r=,122$ ;  $p=,000$ ) faktörleri arasında meydana gelmiştir.



Tablo 4. Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	RDRÖ	MİHE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Ruminatif Düşünme Biçimi Ölçeği	-												
Manevi İyilik Hali Envanteri	-,207**												
Kutsallık	-,023	,719**											
Anlam	-,031	,764**	,599**										
Bağlantılılık	-,144*	,745**	,538**	,507**									
An merkezilik	-,234**	,565**	,265**	,365**	,338**								
Gizem	-,167**	,464**	,267**	,244**	,288**	,165**							
Ritüel	-,002	,692**	,547**	,565**	,440**	,317**	,213**						
Umut	-,230**	,717**	,525**	,521**	,508**	,320**	,303**	,391**					
Bağışlayıcılık	-,170**	,572**	,282**	,332**	,429**	,246**	,194**	,272**	,371**				
Bilgi ve öğrenme	,047	,306**	,151**	,252**	,186**	,145*	,122**	,159**	,071	-,067			
Manevi özgürlük	-,334**	,709**	,375**	,480**	,492**	,458**	,263**	,386**	,469**	,430**	,148*		
Sahte iyilik	,004	,357**	,201**	,187**	,167**	,152**	,148**	,247**	,117*	,242**	,061	,117**	

#### d. Regresyon Analizi

*Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği*'nin *Manevi İyilik Hali Envanteri*'nin alt faktörlerindeki değişimi yordama gücünün tespit edilmesi amacıyla regresyon analizi gerçekleştirilmiş ve sonuçlara aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 5. Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Beta	t	P	r <sup>2</sup>
1. Kutsallık	,093	1,568	,117	
2. Anlam	,162	-2,661	<b>,008</b>	
3. Bağlantılılık	-,009	-,156	,876	
4. An merkezcilik	-,140	-2,877	<b>,004</b>	
5. Gizem	-,100	-2,207	<b>,028</b>	
6. Ritüel	,104	1,890	,059	<b>,195</b>
7. Umut	-,178	-3,206	<b>,001</b>	
8. Bağışlayıcılık	-,023	-,457	,648	
9. Bilgi ve öğrenme	,066	1,466	,143	
10. Manevi özgürlük	-,311	-5,585	<b>,000</b>	
11. Sahte İyilik	,025	,570	,569	

Tablo 5'te görüldüğü gibi ruminatif düşünce ile *Anlam* ( $\beta=-2,661$ ;  $p=,008$ ), *An merkezcilik* ( $\beta=-2,877$ ;  $p=,004$ ), *Gizem* ( $\beta=-2,207$ ;  $p=,028$ ), *Umut* ( $\beta=-3,206$ ;  $p=,001$ ) ve *Manevi özgürlük* ( $\beta=-5,585$ ;  $p=,000$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmaktadır. Buna göre *Manevi İyilik Hali Envanteri*'nin alt faktörlerinde meydana gelebilecek bir değişimin ruminatif düşünce üzerindeki etkisi %19,5'tir. Yani bireyler hayatın yaşamaya değer olduğunu hissedebildiklerinde; hakikati daha fazla deneyimleyebilmek için zamanın farkına varabildiklerinde; beklenen ya da beklenmeyen zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirebildiklerinde; geleceğe yönelik olumlu düşüncelere sahip olduklarında ve manevi olarak kısıtlamalar ve engeller olmaksızın yaşayabildiklerinde ruminatif düşünce önemli ölçüde azalmaktadır. Regresyon analizine göre en güçlü ilişki, *Manevi özgürlük* boyutuyla olan etkileşimde ortaya çıkmaktadır. Bu noktada bireyler güven duygusunu hissedebildiklerinde, hayatın tadını alabildiklerinde ve kendi duygu, düşünce ve davranışlarında bağımsız olabildiklerinde ruminatif düşüncelerden uzak kalabilmektedirler.

## Tartışma ve Sonuç

Gerek ulusal gerekse uluslararası alanda ruminatif düşünme ile manevi iyilik halini konu edinen müstakil bir araştırma bulunmamaktadır. Literatürde her iki olgunun da depresyon, anksiyete bozukluğu vb. ruhsal hastalıklar, stres, başa çıkma stratejileri, erteleme davranışı ve şiddet gibi başka değişkenlerle olan ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Literatürde bu çalışmanın değişkenlerine en yakın olan çalışma, manevi iyilik halinin ve başa çıkma stratejilerinin Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) hastaları üzerindeki etkisini incelemektedir. Bulgular, ahiret kavramı, gizem ve anlam gibi manevi iyi oluşun belirli boyutlarının YAB semptomlarıyla negatif ilişkili olduğu ve manevi iyilik halinin ruh sağlığı üzerinde koruyucu bir etkisi olabileceği ifade edilmektedir (Amjad & Bokharey, 2014).

Araştırmanın en net bulgularından birisi katılımcıların *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği*'nden yüksek bir ortalama elde etmiş olmalarıdır. Gruplar incelendiğinde katılımcıların %81'inin (n=382) ruminatif düşünmeye oldukça eğilimli olduğu anlaşılmaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmalarda da benzer sonuçların elde edildiği görülmektedir (Ye et al., 2022, p. 3; Yu et al., 2020, p. 139). Ayrıca katılımcıların *Manevi İyilik Hali Envanteri* açısından ortalamasının üzerinde bir puan aldıkları belirlenmiştir. Bu noktada ilk iki araştırma problemine cevap verilmektedir.

"İlahiyat fakültesi öğrencileri gerek ruminatif düşünce gerekse manevi iyilik hali açısından cinsiyete, yaşa ve eğitim görülen sınıfa göre farklılaşmakta mıdır?" şeklindeki araştırma sorusunun cevaplanabilmesi için t-Testi, Tek Yön ANOVA testleri kullanılmıştır. Buna göre araştırma sonucunda *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği* açısından cinsiyetin anlamlı farklılaşmaya sebep olmadığı belirlenmiştir. Bu açıdan literatürde farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir. Bazı çalışmalar bu çalışma ile benzer şekilde ruminatif düşünce ile cinsiyet arasında bir ilişki olmadığını (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994, p. 340; Tanner et al., 2013, p. 636) ifade ederken literatür ağırlıklı olarak cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşma olduğunu ve kadınların daha yüksek ortalama elde ettiklerini (Abak & Güzel, 2021, p. 373; Calmes & Roberts, 2007, p. 348; Johnson & Whisman, 2013, p. 6; Jose & Brown, 2008, p. 182; Lale & Gülaçtı, 2020, p. 212; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001, pp. 45-46; Yılmaz, 2015, p. 112) bulgulamıştır. Genellikle olumsuz duygularla ilgili cinsiyet farklılıklarını açıklamak için ruminasyonun etkili bir yol olduğu kabul edilmektedir (Nolen-Hoeksema et al., 1999). Bununla birlikte kadınların ilişkilerin duygusal tonundan kendilerini sorumlu hissetmelerini ve duygularının kolayca kontrol edilemeyeceği

inancına sahip olmalarını bu eğilimin sebebi olarak göstermekte ve kadınların önemli olaylarda daha az kontrol sağladıklarını ve kronik gerginlikler veya akut travmalarla erkeklere oranla daha sık uğraşmak zorunda olduklarını ifade etmektedir (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001, p. 46). Benzer şekilde erkeklerin kadınlara oranla ruminasyona daha az eğilimli olmaları da sosyal standartların erkekler ve kadınlar için farklı rol beklentileri getirdiğini vurgulayan Sosyal Rol Teorisi'ne uygundur. Bu teoriye göre erkeklerden karşılaştıkları sorunları rasyonel bir şekilde çözmeleri ve olası her yanıtta planlanmış görevleri sorunsuz bir şekilde yerine getirmeleri beklenmektedir; bu nedenle de daha düşük ruminasyona sahip erkeklerin olumsuz yaşam olaylarının neden olduğu stresi motivasyona dönüştürme ve yapmaları gerekenleri zamanında yapma olasılıkları daha yükselmektedir (Eagly, 1997). Bu farklılığı sosyal ve kültürel faktörlerin yanı sıra hormonal etkilere de açıklamak mümkündür. Çünkü hormonal değişim duygular üzerinde etkili olduğu için bu durum kadınları kişiler arası ilişkiler, problemler ve duygusal kaygılar hakkında ruminasyona daha eğilimli hale getirmektedir; erkekler ise daha çok mesleki kaygılar, işle ilgili sorunlar veya hedeflere ulaşma konusunda ruminasyon yapmaktadırlar.

Manevi iyilik konusunun dünya genelinde sağlık alanında çalışıldığı görülmektedir. Fiziksel ya da ruhsal sağlığı yerinde olan bireylerde manevi iyiliğin konu edildiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Uluslararası çalışmalarda gerek katılımcı (hemşireler, kronik rahatsızlığı ya da genel anksiyete bozukluğu olan hastalar vb.)(Amjad & Bokharey, 2014, 2015; Habib et al., 2012; Shahbaz & Shahbaz, 2015) gerekse değişken (müzik, mesleki stres vb.) (Gunawan, 2018; Sharma & Kaur, 2017) farklılığı, karşılaştırma imkanını ortadan kaldırmaktadır. Konu ulusal çalışmalarda da sağlık açısından ele alınmıştır. Bu çalışmalarda ise farklı ölçme araçlarının kullanılması, araştırmadan elde edilen sonuçların literatür temelli olarak tartışılmasını engellemektedir. Buna göre araştırmada *Manevi İyilik Hali Envanteri* toplam puanı açısından cinsiyetler açısından anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ölçek genelinde kadınlar erkeklerden daha yüksek bir ortalama elde etmişlerdir Bununla birlikte ölçeğin Kutsallık, Anlam, Bağlantılılık, Ritüel, Umut ile Bilgi ve Öğrenme faktörlerinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılaşma olduğu belirlenmiştir. Bu farklılık, kadınların ilahi ya da kutsalla ilgili anlayış ya da deneyimlerinin, hayata anlam kazandırma becerilerinin, gerek kendileri ve çevre gerekse inanç sistemleri ile kurdukları bağlantının, enerjilerini bir deneyim veya faaliyete etkili bir şekilde yönlendirebilme becerilerinin; gelecekle ilgili olumlu beklentilerinin;

öğrenme ve bilgi edinmeye yönelik ilgilerinin daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerinden olan sınıfın da Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği genel puanı, Manevi İyilik Hali Envanteri genel puanı ve bu ölçeğin alt faktörlerinden Kutsallık, Anlam, Bağlantılılık, Umut ve Sahte İyilik boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılaşma meydana getirdiği görülmektedir. Bu sonuç, katılımcıların kutsal tasavvur etme varyasyonlarının, deneyimlerinden anlam çıkarma yeteneklerinin, içsel bağlantılarına ek olarak başkaları, çevre ve inanç sistemleri ile bağlantılarının, geleceğe yönelik olumlu bakış açılarının ve son sınıfa geldiğinde çevrelerine karşı kendilerini iyi gösterme eğilimlerinin azaldığı anlamını taşımaktadır. Yaş değişkenine göre ise ruminatif düşünce eğiliminin yaş ilerledikçe arttığı görülmektedir.

Son olarak “İlahiyat fakültesi öğrencilerinin ruminatif düşünce biçimleri ile manevi iyilik halleri arasında bir ilişki var mıdır?” sorusuna korelasyon ve regresyon analizleri ile cevap aranmıştır. Araştırmada kullanılan her iki ölçek arasında negatif bir korelasyon olduğu anlaşılmaktadır. Yani manevi iyilik halindeki artma ya da azalma ruminasyon üzerinde ya da ruminasyondaki artma ya da azalma manevi iyilik hali üzerinde ters bir etki yaratmaktadır. Bu durum manevi açıdan tevekkül ve tövbenin takıntılı düşünceler üzerinde önemli bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Ancak bazı ruhsal hastalıkların da manevi iyilik halini olumsuz etkileyebileceği unutulmamalıdır. Bununla birlikte *Ruminatif Düşünce Biçimi Ölçeği*'nin *Bağlantılılık, An merkezilik, Gizem, Umut ve Bağışlayıcılık* ile düşük düzeyde; *Manevi özgürlük* ile orta düzeyde negatif bir ilişki içerisinde olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak ruminatif düşünme eğilimi arttıkça kendileri ve çevreleri ile bağlantılarının azaldığını; zamanı algılarının değiştiğini ve zamanı etkili ve verimli biçimde yönetemediklerini; olumsuz yaşam koşullarıyla baş etmekte zorlandıklarını; geleceğe dair umutlarını yitirdiklerini; affetme becerilerinin azaldığını ve duygu, düşünce ve davranışlarında bağımsız olamadıklarını ifade etmek mümkündür.

Ayrıca Anlam, An merkezilik, Gizem, Umut ve Manevi özgürlüğün ruminasyon üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bu etki yaklaşık olarak %19,5'tir. Bu açıdan bireyler, hayatın yaşamaya değer olduğunu hissedebildiklerinde; hakikati daha fazla deneyimleyebilmek için zamanın farkına varabildiklerinde; beklenen ya da beklenmeyen zorluklarla başa çıkma becerilerini geliştirebildiklerinde; geleceğe yönelik olumlu

düşüncelere sahip olduklarında ve manevi olarak kısıtlamalar ve engeller olmaksızın yaşayabildiklerinde ruminatif düşünce eğilimini önemli ölçüde azalmaktadır.

Ruminatif düşünce ve manevi iyilik hali arasındaki spesifik ilişkiyi keşfetmek ve bu ilişkinin altında yatan potansiyel mekanizmaları araştırmak için nicel çalışmaların yanı sıra derinlemesine veri toplanabilmesi amacıyla nitel yöntemler de kullanılarak gerçekleştirilecek yeni araştırmalara ihtiyaç bulunmaktadır.



**Hakem:** Dış, Bağımsız.

**Teşekkür:**

-

**Beyanname:**

**1. Özgünlük Beyanı:**

Bu çalışma özgündür.

**2. Yazar Katkıları:**

**Fikir:** MU; **Kavramsallaştırma:** MU; **Literatür Taraması:** MU; **Veri Toplama:** MU; **Veri İşleme:** MU; **Analiz:** MU; **Yazma – orijinal taslak:** MU; **Yazma – inceleme ve düzenleme:** MU.

**3. Etik Kurul İzni:**

Bu çalışma için etik kurul izni, Erciyes Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 29.11.2022 tarihli ve 501 numaralı kararı ile alınmıştır.

**4. Finansman/Destek:**

Bu çalışma herhangi bir finansman ya da destek almamıştır.

**5. Katkı Oranı Beyanı:**

Yazar, makaleye başkasının katkıda bulunmadığını beyan etmektedir.

**6. Çıkar Çatışması Beyanı:**

Yazar, herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan etmektedir.



## KAYNAKÇA

ABAK, E., & GÜZEL, H. Ş. (2021). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. *Journal of Clinical Psychiatry*, 24(3), 368–382. <https://doi.org/10.5505/kpd.2021.14632>

- AKSÖZ EFE, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. <https://doi.org/10.30964/auebfd.425619>
- American Psychological Association (Ed.). (2009). *APA concise dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- AMJAD, F., & BOKHAREY, I. Z. (2014). The impact of spiritual wellbeing and coping strategies on patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Muslim Mental Health*, 8(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0008.102>
- AMJAD, F., & BOKHAREY, I. Z. (2015). Comparison of spiritual well-being and coping strategies of patients with generalized anxiety disorder and with minor general medical conditions. *Journal of Religion and Health*, 54(2), 524-539. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9834-2>
- AYDIN, Y. (2023). Psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 422-434. <https://doi.org/10.14686/buefad.1022706>
- AZİZ, A. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri ve teknikleri*. Nobel Yayıncılık.
- BARNHART, R. K. (Ed.). (1995). *The Barnhart concise dictionary of etymology*. HarperCollins Publishers.
- BRINKER, J. K., & DOZOIS, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1-19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- BUGAY, A., & ERDUR-BAKER, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191-199.
- BUTLER, L. D., & NOLEN-HOEKSEMA, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30(5-6), 331-346. <https://doi.org/10.1007/BF01420597>
- CALMES, C. A., & ROBERTS, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and*

- Research*, 31(3), 343–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9026-9>
- CAPRARA, G. V., PACIELLO, M., GERBINO, M., & CUGINI, C. (2007). Individual differences conducive to aggression and violence: Trajectories and correlates of irritability and hostile rumination through adolescence. *Aggressive Behavior*, 33(4), 359–374. <https://doi.org/10.1002/ab.20192>
- CHANDLER, C. K., HOLDEN, J. M., & KOLANDER, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 168–175. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02193.x>
- CONSTANTIN, K., ENGLISH, M. M., & MAZMANIAN, D. (2017). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. <https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>
- DUYAN, V., KILIÇ, C., & PAK GÜRE, M. D. (2021). Manevi iyilik hali envanteri'ni türkçeye uyarlama çalışması. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 62(2), 477–495. <https://doi.org/10.33227/auifd.968816>
- EAGLY, A. H. (1997). Sex differences in social behavior: Comparing social role theory and evolutionary psychology. *American Psychologist*, 52(12), 1380–1383. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1380.b>
- Eight dimensions of wellness*. (2019). Wellness at Northwestern. <https://www.northwestern.edu/wellness/8-dimensions/>
- ERDUR-BAKER, Ö., ÖZGÜLÜK, S. B., TURAN, N., & DEMİRCİ DANIŞIK, N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45–53.
- GUNAWAN, E. (2018). Factors Correlated with Occupational Stress among University Lecturers. *Medicine & Health*, 13(2), 95–102. <https://doi.org/10.17576/MH.2018.1302.9>



- HABIB, S., RIAZ, M. N., & AKRAM, M. (2012). Emotional intelligence as predictor of life satisfaction among nurses: Mediating role of spiritual wellness. *Journal of Social Science*, 6(1), 73–78.
- HILT, L. M., CHA, C. B., & NOLEN-HOEKSEMA, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 63–71. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.63>
- INGERSOLL, R. E. (1995). *Construction and initial validation of the spiritual wellness inventory* [Doctoral Dissertation]. Kent State University.
- INSEL, P. M., ROTH, W. T., IRWIN, J. D., & BURKE, S. M. (2016). *Core concepts in health* (Second Canadian edition). McGraw-Hill Education.
- JOHNSON, D. P., & WHISMAN, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367–374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- JOORMANN, J., & QUINN, M. E. (2014). Cognitive processes and emotional regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4), 308–315. <https://doi.org/10.1002/da.22264>
- JOSE, P. E., & BROWN, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>
- KARATEPE, H. T. (2010). *Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışması* [Psikiyatri Uzmanlık Tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- KASS, J. D., FRIEDMAN, R., LESERMAN, J., ZUTTERMEISTER, P. C., & BENSON, H. (1991). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(2), 203. <https://doi.org/10.2307/1387214>

- KOENIG, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- LALE, Z., & GÜLAÇTI, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimlerinin ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 201–231. <https://doi.org/10.26466/opus.568178>
- MARKS, A. D. G., Sobanski, D. J., & Hine, D. W. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction in adolescents? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(9), 831–838. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.487478>
- MOR, N., & WINQUIST, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638–662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- MURIS, P., ROELOFS, J., MEESTERS, C., & BOOMSMA, P. (2004). Rumination and Worry in Nonclinical Adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 539–554. <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000045563.66060.3e>
- MYERS, J. E. (1990). Wellness throughout the lifespan. *Guidepost*, 23, 11.
- MYERS, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- National Interfaith Coalition on Aging. (1975). *Spiritual well-being: A definition*. NICA.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
-

- NOLEN-HOEKSEMA, S., & JACKSON, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- NOLEN-HOEKSEMA, S., LARSON, J., & GRAYSON, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061–1072. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1061>
- NOLEN-HOEKSEMA, S., STICE, E., WADE, E., & BOHON, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(1), 198–207. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.1.198>
- NOLEN-HOEKSEMA, S., WISCO, B. E., & LYUBOMIRSKY, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- NOLEN-HOEKSEMA, S., WOLFSON, A., MUMME, D., & GUSKIN, K. (1995). Helplessness in children of depressed and nondepressed mothers. *Developmental Psychology*, 31(3), 377–387. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.3.377>
- NOTA, J. A., & COLES, M. E. (2018). Shorter sleep duration and longer sleep onset latency are related to difficulty disengaging attention from negative emotional images in individuals with elevated transdiagnostic repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 58, 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.10.003>
- NWI's six dimensions of wellness*. (2023). National Wellness Institute. <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>
- PELED, M., & MORETTI, M. M. (2007). Rumination on anger and sadness in adolescence: Fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 36(1), 66–75. <https://doi.org/10.1080/15374410709336569>
- SELBY, E. A., ANESTIS, M. D., & JOINER, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation:

- Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy*, 46(5), 593–611. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- SHAHBAZ, K., & SHAHBAZ, K. (2015). Relationship between Spiritual Well-being and Quality of Life among Chronically Ill Individuals. *International Journal of Indian Psychology*, 2(4). <https://doi.org/10.25215/0204.105>
- SHARMA, V., & KAUR, S. (2017). Spiritual wellness among aggressive adolescents: Efficacy of raga bhairavi. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 27(4), 350–354. <https://doi.org/10.1037/pmu0000200>
- SMITH, K. E., MASON, T. B., & LAVENDER, J. M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 61, 9–23. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.03.004>
- TANNER, A., VOON, D., HASKING, P., & MARTIN, G. (2013). Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the ruminative thought style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 633–646. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9492-1>
- VANDENBOS, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.
- WATKINS, E. R., & ROBERTS, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 1–28. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- XU, W., FENG, C., TANG, W., & YANG, Y. (2022). Rumination, posttraumatic stress disorder symptoms, and posttraumatic growth among wenchuan earthquake adult survivors: A developmental perspective. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.764127>
- YE, J., JIA, X., ZHANG, J., & GUO, K. (2022). Effect of physical exercise on sleep quality of college students: Chain intermediary effect of mindfulness and ruminative thinking. *Frontiers in Psychology*, 13, 987537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987537>

- YILMAZ, A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107-115.
- YU, J., LIU, K., & LIU, S. (2020). Relationship between coping style and insomnia in college students:the mediating effect of rumination. *Journal of Southern Medical University*, 40(1), 137-141.



# THE RELATIONSHIPS BETWEEN RUMINATIVE THINKING AND SPIRITUAL WELLNESS AMONG STUDENTS IN THEOLOGY FACULTY

 Mustafa ULU<sup>a</sup>

## Abstract

Rumination, characterized by a person's continuous contemplation of the feelings and potential causes and consequences of their problems without taking any action to solve them, hinders the mind's healthy functioning and thus affects the flow of daily life. Spiritual wellness, on the other hand, refers to the expansion of an individual's sense of meaning and purpose in life, including moral and ethical values, and is considered the essence of healthy living. This research examines the relationship between these two interconnected concepts on a sample of 472 students from the Theology Faculty of Erciyes University during the 2022-2023 academic years. The study employs the Spiritual Wellness Inventory developed by Ingersoll (1995) and translated into Turkish by Duyan et al. (2021), the Ruminative Response Scale developed by Brinker and Dozois (2009) and adapted into Turkish by Karatepe (2010), and a personal information form. The results show that 81% (n=382) of the participants are inclined towards rumination, score above average on the Spiritual Wellness Inventory, gender does not cause significant differentiation in the Ruminative Response Scale, but there is a significant difference favoring women in the Spiritual Wellness Inventory, the class variable creates statistically significant differentiation in the Ruminative Response Scale, Spiritual Wellness Inventory, and dimensions of Absolute/Divine, Meaning, Connectedness, Hope, and Fake Well-Being, the tendency to ruminate increases with age, there is a negative correlation between the two scales, and Meaning, Centrality, Mystery, Hope, and Spiritual Freedom have a negative effect on rumination, accounting for approximately 19.5% of the effect.

**Keywords:** Psychology of Religion, Ruminative thinking, Spiritual Wellness, Theology Faculty Students.

---

<sup>a</sup> Assoc. Prof., Erciyes University, mustafaulu@erciyes.edu.tr



## **Introduction**

Derived from the Latin word “rumen,” meaning the upper part of the stomach, to chew, meditate, think, or ponder (Barnhart, 1995, p. 675), rumination is characterized as the continuous circulation of negative thoughts in the mind. It disrupts mental activities, hinders healthy mental functioning, and impacts the flow of daily life. Currently categorized under obsessive-compulsive disorder (OCD) in DSM-5, rumination differs fundamentally from obsession. Obsessions are alien to the ego, usually uncontrollable, and individuals may exhibit compulsions to escape the tension caused by obsessions. In contrast, rumination stems from past experiences, is not alien to the ego, and is often used as a motivation to understand, resolve, or cope with problems. However, these individuals are known to be pessimistic about problem-solving, understanding problems, and are reluctant. It is particularly associated with depression, anxiety, and eating disorders. When it progresses or becomes chronic, it eliminates feelings of forgiveness and magnifies feelings of hatred and vengeance, significantly negatively affecting social relationships.

Individuals prone to rumination struggle to live in the moment as their minds are continuously occupied with past experiences and negative thoughts. They tend to be subjective in evaluating the past, focus on negative events and outcomes, blame themselves for such situations, underestimate their successes, and generalize their mistakes. Particularly, intrusive, demeaning, and judgmental parental attitudes, experiencing trauma, genetic predisposition, high anxiety, chronic diseases, intense stress, grieving processes, economic problems, inappropriate work environment and conditions, age, and gender are thought to trigger rumination. It has been observed that rumination decreases with age and that women are more prone to rumination than men (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001).

Spiritual wellness, which includes moral and ethical values and expands the sense of meaning and purpose in life, is considered the essence of healthy living and inseparable from other aspects of healthy life (Chandler et al., 1992; Myers et al., 2000). The relationship between spirituality and healthy living is not just a consistent message from theoretical conceptualizations but also a relation consistently demonstrated in empirical research. The definition and classification of spiritual wellness vary according to the definition and dimensions of general well-being. One of the most comprehensive definitions and dimensions is provided by the

National Wellness Institute, defining well-being as a conscious, self-directed, evolving process of achieving full potential that is multidimensional and holistic, encompassing lifestyle, mental and spiritual wellness, and the environment (NWI's Six Dimensions of Wellness, 2023). Another dimension includes environmental and financial aspects (Eight Dimensions of Wellness, 2019).

Regarding the variables of the study, rumination has been associated with depression (Mor & Winqvist, 2002; Nolen-Hoeksema, 2000), anxiety (Muris et al., 2004), violent and aggressive behaviors (Caprara et al., 2007; Peled & Moretti, 2007), a range of disordered behaviors like substance use and eating disorders (Nolen-Hoeksema et al., 2007; Selby et al., 2008), suicidal tendencies (Hilt et al., 2008), life hardships, and depressive symptoms (Marks et al., 2010) in international studies; and with anger and expression styles (Erdur-Baker et al., 2009), gender (Bugay & Erdur-Baker, 2011), negative life events, receiving psychological counseling (Aksöz Efe, 2018), social well-being, and emotional intelligence (Lale & Gülaçtı, 2020), psychological resilience (Aydın, 2023) in national studies, yet its relation with spiritual wellness has not been explored. This study aims to examine the relationship between rumination and spiritual wellness among theology faculty students, considering gender, age, and class level variables in the context of the following research problems:

- What is the tendency of rumination among theology faculty students?
- What is the level of spiritual wellness among theology faculty students?
- Do theology faculty students differ in terms of rumination and spiritual wellness based on gender, age, and class level?
- Is there a relationship between the forms of rumination and spiritual wellness among theology faculty students?

The study will first clarify the concepts of rumination and spiritual wellness, followed by analyses to determine the relationships between variables, concluding with a section that evaluates the data based on literature.

### **A. Spiritual Wellness**

Wellness, a concept developed from the idea that individual or public health programs should not only focus on treating or preventing diseases but also on promoting and supporting the dynamic elements of healthy living, including physical, mental, and social well-being (American Psychological Association, 2009, p. 560; VandenBos, 2015, p. 1154), was first introduced

---



by the National Interfaith Coalition on Aging (1975, p. 34). Over time, new dimensions have been added to the concept, including physical, mental, and social aspects. Currently, the concept is considered a component of wellness by the National Wellness Institute, encompassing six titles:

- Intellectual Wellness refers to gaining awareness about activities that provide opportunities for learning, personal development, and sharing one's unique talents with others. In this dimension, it's important for an individual to soften their thoughts, expand their mental capacity through various mental and creative occupations, learn from experiences, identify problems, pursue them, and after careful analysis, choose appropriate actions based on available information.
- Emotional Wellness means being aware of and accepting one's feelings, considering the feelings of others, developing autonomy, displaying an optimistic approach to life, and developing the ability to regulate oneself in response to stress.
- Physical Wellness requires consistent performance of physical self-care and participation in various health-promoting behaviors. Individuals should prioritize staying physically fit, consuming nutritious foods, establishing a healthy sleep routine, resting, relaxing, and, when necessary, obtaining appropriate care from reliable medical and health professionals.
- Social Wellness involves recognizing the mutual dependence between others and nature, considering others, and contributing to one's environment and community. It's important to live harmoniously with others and maintain a healthy respect for the environment.
- Occupational Wellness emphasizes the personal satisfaction and enrichment gained from employment, academic, and/or social activities. It's important for individuals to explore opportunities that align with their values, interests, beliefs, and passions.
- Spiritual Wellness manifests as a sense of appreciation for the depth, breadth, and natural forces existing in the universe. It reflects the pursuit of meaning and purpose and the value of human existence. In this dimension, it's important for an individual to contemplate their purpose, be open to others' ideologies, and live each day consistently with their values and beliefs (NWI's Six Dimensions of Wellness, 2023).

Thus, spiritual wellness, conceptualized as the pursuit of life's meaning and purpose, questioning everything, and appreciating abstract

things that are not easily explained or understood, is commonly defined in the literature as “an ongoing search for the meaning and purpose of life, an appreciation for the depth of life, the breadth of the universe, and the natural forces that operate within it; a personal belief system” (Myers, 1990, p. 11). Another definition describes spiritual wellness as “a multidimensional condition that, in addition to maintaining positive health, brings forth a quality of life and a sense of connection with a higher power” (Shahbaz & Shahbaz, 2015, p. 129). From these definitions, it’s possible to say that spiritual wellness is the intersection of spirituality and human characteristics, marking it as a significant indicator of life quality. Research has shown that spiritual wellness is positively related to life purpose, self-actualization, and life satisfaction (Kass et al., 1991, p. 203); it acts as a binding force that enhances connections with nature, the environment, and life (Insel et al., 2016, p. 5); and contributes to the development of hope, optimism, trust, self-respect, and respect for others, meaning, and life purpose (Koenig, 2012, p. 1).

One of the most comprehensive studies on spiritual wellness, including scale development, aimed to explore the boundaries, inter-traditional dimensions, and underlying factors of the spiritual wellness concept and provide therapists with a vocabulary and measurement tool for evaluating spirituality during counseling sessions, was conducted by Ingersoll (1995). Based on qualitative interviews with individuals of elevated spiritual standing across eleven different spiritual traditions, Ingersoll conceptualized spiritual wellness in ten dimensions and added a mini-scale named “pseudo-wellness”:

- **Conception of the Absolute/Divine:** This dimension is adaptable to monotheistic, deistic, atheistic, pantheistic, or panentheistic beliefs, expressing an individual’s understanding and experience of the divine/sacred.
- **Meaning:** This dimension expresses an individual feeling that life is worth living, regarded as a clear sense of what adds value to life or a sense of purpose. A significant addition to this dimension is the idea that meaning can simply be a feeling of peace one possesses.
- **Connectedness:** Connectedness can occur with other people, God, or entities considered divine, and elements in the environment. This dimension suggests connectedness is a deeper feeling beyond extroversion or enjoying socialization; it’s a sense of belonging that can extend to a community, all humanity, or even the universe.

- **Mystery:** This dimension relates to how an individual deals with the uncertainties or unexplained events of life. It can be thought of as a person's capacity for awe and wonder. An important aspect of this dimension is that it may function more as a sign of spiritual maturity than spiritual health.
- **Sense of Freedom:** This dimension concerns an individual's capacity for play, experiencing life and the world as "safe," a sense of liberation from fear and desire, and willingness to engage in commitment. Initially named "play," it was later changed to "spiritual freedom" as it encompasses more than just play.
- **Experience/Ritual:** This dimension includes rituals as a healthy part of one's life and the experiences accompanying the performance of these rituals. A healthy ritual requires directing relevant energy into an experience or activity, being proactive. Rituals often help an individual to be present, reconnect with others or the divine, and create meaning in relation to life circumstances.
- **Forgiveness:** This dimension reflects an individual's attitudes towards forgiving or being forgiven. Forgiveness is described as a journey embarked upon without a guaranteed product/outcome, generally considered a process in which both the giver and the receiver are willingly involved.
- **Hope:** This is the experience of believing that one's suffering is not in vain or will not last forever. Hope is also expressed as a belief in a life reality that enables one to endure painful experiences. Some people believe losing hope means losing faith in God because a hopeless person assumes they know everything will always be bad, acting as if they know everything.
- **Knowledge/Learning:** This dimension covers an individual's interest in increasing their knowledge about themselves and their perceptions of things outside themselves.
- **Present-Centeredness:** This dimension aims to enhance an individual's perception and awareness of time. It's not always possible for an individual to be aware of and manage time in daily life. When this happens, the individual can see what's happening around them. Ultimately, this dimension is about experiencing the present, the ability to experience life straightforwardly. In contemplative traditions, this state is experienced as the only reality.

## **B. Ruminative Thinking**

Ruminative thinking, generally defined as behaviors and thoughts that focus an individual's attention on depressive symptoms and the outcomes of these symptoms (Nolen-Hoeksema, 1991, p. 569) or as a tendency for repetitive, reiterative, uncontrollable, and intrusive thought, plays a role in a variety of mental health issues and has been observed to increase from late childhood to adolescence. This aspect categorizes ruminative thinking under obsessive-compulsive disorder. Individuals prone to rumination continuously occupy their minds with topics such as belittling their achievements, frequently recalling negative memories, believing their pasts are filled with significant errors, and generalizing their mistakes. This situation hinders individuals from focusing on solving their problems. Thus, ruminative thinking is conceptualized as a non-adaptive way of regulating emotions (Nolen-Hoeksema, 1991, p. 570; Nolen-Hoeksema et al., 1995, p. 385). In reality, individuals regularly use various emotional regulation strategies to maintain their emotional structures while dealing with stressful events encountered in their daily lives. Rumination is considered a maladaptive emotional regulation strategy used to cope with negative emotions (Joormann & Quinn, 2014, p. 308). Self-report studies highlight this situation. Although people state that they ruminate to alleviate their problems and distress, this strategy generally increases negative thinking, disrupts problem-solving, interferes with instrumental behavior, and erodes social support (Nolen-Hoeksema et al., 2008, p. 400).

Rumination, a multifaceted construct, is a classic indicator of emotional dysregulation and plays a role in the onset and maintenance of a wide range of mental disorders, making it a transdiagnostic process. Recent studies show that ruminative thinking is strongly associated with depression and bipolar disorder (Constantin et al., 2017) and symptoms of anxiety, generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, schizophrenia, borderline personality disorder, and bulimia nervosa (Watkins & Roberts, 2020), as well as impacting other mental disorders such as post-traumatic stress disorder (Xu et al., 2022), eating disorders (Smith et al., 2018), alcohol and substance misuse (Nolen-Hoeksema et al., 2007), and sleep disorders (Nota & Coles, 2018).

Taken together, these findings suggest that rumination may initially represent a strategic response chosen deliberately to manage difficult situations but can become automatic and inflexible over time. Despite being linked to numerous adverse outcomes, why many individuals engage in

---

ruminative thinking remains unclear.

## **C. Method**

### **1. Participants**

The sample of the study consists of students studying at the Faculty of Theology at Erciyes University during the 2022-2023 academic year. A non-random sampling method, specifically convenience sampling (Aziz, 2014, p. 54), was used for selecting the sample. The sample size for data collection was calculated using the formula  $[n = N(t^2pq) / d^2(N-1) + (t^2pq)]$ , suitable for populations of known size. With 2,360 active students at the faculty, the formula indicated that 331 participants would suffice. However, for the purposes of increasing the validity and reliability of the study, data were collected from 472 students.

Approximately 20% of the student population at the faculty during the 2022-2023 years was represented in the sample. 60.4% (n=285) of the participants were female, and 39.6% (n=187) were male. Although an equal gender distribution was attempted, a numerical superiority in favor of women exists at the faculty, hence the imbalance. The average age of the participants was 23.16 (sd=2.04), with the youngest being 20 and the oldest 32. Regarding their academic year, 12.7% (n=60) were in the preparatory class, 16.3% (n=77) in the first year, 26.3% (n=124) in the second, 29% (n=139) in the third, and 5.3% (n=72) in the fourth year.

### **2. Data Collection Tools**

#### **a. Spiritual Wellness Inventory**

Developed by Ingersoll (1995) and adapted into Turkish by Duyan et al. (2021), this scale consists of 55 items covering ten factors: Absolute/Divine, meaning, connectedness, centeredness, mystery, ritual, hope, forgiveness, knowledge and learning, and spiritual freedom. Ingersoll also added a factor called "pseudo-well-being" to determine if participants were presenting themselves in a more favorable light than is accurate. The scale uses an 8-point Likert scale, ranging from 1 (strongly disagree) to 8 (strongly agree), with possible scores ranging from 55 to 440. Items with odd numbers are reverse-scored. The internal consistency of the scale, following confirmatory factor analysis, was determined to be .88 (Duyan et al., 2021, p. 486). In this study, the Cronbach's Alpha reliability coefficient was .854.

#### **b. Ruminative Response Scale**

This scale, developed by Brinker and Dozois (2009) and adapted into Turkish by Karatepe (2010), is designed on a 7-point Likert scale, ranging

from 1 (does not describe me at all) to 7 (describes me very well). It is unidimensional and consists of 20 items without any reverse-coded items. The internal consistency coefficient for the Turkish version was calculated as .90 (Karatepe, 2010, p. 65). In this study, reliability was observed to be .927.

### c. Personal Information Form

A form developed by the researchers was used to determine demographic variables such as age and class of the participants.

### 3. Procedure

The study obtained necessary permissions from the Erciyes University Social and Human Sciences Ethics Committee (Date: 29.11.2022; Number: 501). Participants were informed about the study through social media groups. The survey was conducted online via Google Forms with those who volunteered to participate in the study. Participants were informed that no personal data would be collected under the Personal Data Protection Law (PDPL), and the data would only be used anonymously for academic purposes. The application process took approximately 20 minutes.

### 4. Data Analysis

For data analysis, the data collected from participants were first transferred from Google Forms to the SPSS 27 program. Descriptive statistics such as frequency and descriptive analyses were performed. To determine the relationships between the study variables, inferential statistics including t-tests, One-Way ANOVA, Correlation, and Regression Analyses were utilized.

### D. Findings

#### 1. Descriptive Statistics Analysis Findings

The means, standard deviations, minimum, and maximum values of the variables used in the study are presented in the table below.

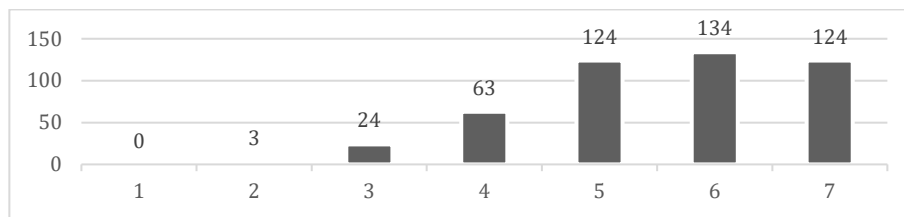
Table 1. Descriptive Statistics Results

Variables	n	Min.	Max.	$\bar{x}$	Sd.
RTSS		1,00	7,00	5,0625	1,15196
Spiritual Wellness Inventory		1,00	8,00	5,6389	,68590
1. Absolute/Divine	472	1,00	8,00	6,8579	1,06944
2. Meaning		2,00	8,00	6,3661	1,12670
3. Connectedness		2,00	8,00	6,0911	1,15658
4. Present-Centeredness		1,00	8,00	4,9727	1,06725

5. Mystery	2,00	8,00	4,8505	,97524
6. Experience/Ritual	1,00	8,00	6,0048	1,25330
7. Hope	1,00	8,00	6,1766	1,36835
8. Forgiveness	1,00	8,00	5,3682	1,15585
9. Knowledge/Learning	2,00	8,00	5,4101	,94965
10. Spiritual Freedom	1,00	8,00	5,1857	1,24572
11. Fake Good	1,00	7,00	4,7226	,81703

As seen in the table above, participants have a relatively high average on the Ruminative Thought Style Scale ( $\bar{x}=5.0625$ ;  $sd=1.15196$ ), indicating that participants found the items on the scale “somewhat applicable.”

Figure 2. Ruminative Response Scale Frequency Distribution



The frequency distribution of the scale shows that there are no participants in the first group, which could be considered the lowest ruminative thinking. In the second group, there are three participants, making up 0.6% of the total. The third group, comprising 5.1% ( $n=24$ ) of the participants, found the items somewhat inapplicable. They are followed by 13.3% ( $n=63$ ) undecided participants. The fifth group, who stated the items were somewhat applicable to them, constitutes 26.3% ( $n=124$ ) of the sample. The sixth group, indicating the items were applicable to them, makes up 28.4% ( $n=134$ ). Lastly, the seventh group, finding the items very applicable, represents 26.3% ( $n=124$ ) of the sample. Upon examining the groups, it’s understood that 81% ( $n=382$ ) of the participants are quite prone to ruminative thinking.

When the table is evaluated in terms of the total score of the Spiritual Wellness Inventory, participants have an average score of approximately 5.64. Among the sub-factors of the scale, the highest average was in Absolute/Divine ( $\bar{x}=6.8579$ ;  $sd=1.06944$ ), and the lowest average was in Present-Centeredness ( $\bar{x}=4.9727$ ;  $sd=1.06725$ ).

## 2. Inferential Statistics Analysis Findings

In the study, inferential statistics including independent sample t-Tests, One-Way ANOVA, Correlation, and Regression Analyses were utilized to determine the relationships between variables.

### a. Independent Sample t-Test

An Independent Sample t-Test was applied to determine if there were any differences in scale total scores and sub-factor scores in terms of gender variable. Initially, it was checked whether the necessary assumptions for the test were met, and based on the results of the Levene's test, it was observed that variances were equally distributed across all factors except for the sub-factor of Absolute/Divine.

Table 6. Gender Variable Results

Variables	n	Gender	$\bar{x}$	Sd.	t	p																																																																																																							
RTSS	285	Woman	5,1360	1,17841	1,714	,087																																																																																																							
	187	Man	4,9505	1,10415			SWI	285	Woman	5,7183	,64499	3,136	<b>,002</b>	187	Man	5,5177	,72918	1. Absolute/Divine	285	Woman	7,0025	,96637	3,526	<b>,000</b>	187	Man	6,6376	1,17874	2. Meaning	285	Woman	6,4675	1,08751	2,426	<b>,016</b>	187	Man	6,2116	1,17005	3. Connectedness	285	Woman	6,2353	1,08802	3,381	<b>,000</b>	187	Man	5,8713	1,22451	4. Present-Centeredness	285	Woman	4,9977	1,03744	,629	,530	187	Man	4,9345	1,11289	5. Mystery	285	Woman	4,8610	,94846	,287	,774	187	Man	4,8346	1,01706	6. Experience/Ritual	285	Woman	6,1346	1,24555	,2,797	<b>,005</b>	187	Man	5,8071	1,24245	7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>	187	Man	5,8781	1,50410	8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025
SWI	285	Woman	5,7183	,64499	3,136	<b>,002</b>																																																																																																							
	187	Man	5,5177	,72918			1. Absolute/Divine	285	Woman	7,0025	,96637	3,526	<b>,000</b>	187	Man	6,6376	1,17874	2. Meaning	285	Woman	6,4675	1,08751	2,426	<b>,016</b>	187	Man	6,2116	1,17005	3. Connectedness	285	Woman	6,2353	1,08802	3,381	<b>,000</b>	187	Man	5,8713	1,22451	4. Present-Centeredness	285	Woman	4,9977	1,03744	,629	,530	187	Man	4,9345	1,11289	5. Mystery	285	Woman	4,8610	,94846	,287	,774	187	Man	4,8346	1,01706	6. Experience/Ritual	285	Woman	6,1346	1,24555	,2,797	<b>,005</b>	187	Man	5,8071	1,24245	7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>	187	Man	5,8781	1,50410	8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025	,92912										
1. Absolute/Divine	285	Woman	7,0025	,96637	3,526	<b>,000</b>																																																																																																							
	187	Man	6,6376	1,17874			2. Meaning	285	Woman	6,4675	1,08751	2,426	<b>,016</b>	187	Man	6,2116	1,17005	3. Connectedness	285	Woman	6,2353	1,08802	3,381	<b>,000</b>	187	Man	5,8713	1,22451	4. Present-Centeredness	285	Woman	4,9977	1,03744	,629	,530	187	Man	4,9345	1,11289	5. Mystery	285	Woman	4,8610	,94846	,287	,774	187	Man	4,8346	1,01706	6. Experience/Ritual	285	Woman	6,1346	1,24555	,2,797	<b>,005</b>	187	Man	5,8071	1,24245	7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>	187	Man	5,8781	1,50410	8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025	,92912																					
2. Meaning	285	Woman	6,4675	1,08751	2,426	<b>,016</b>																																																																																																							
	187	Man	6,2116	1,17005			3. Connectedness	285	Woman	6,2353	1,08802	3,381	<b>,000</b>	187	Man	5,8713	1,22451	4. Present-Centeredness	285	Woman	4,9977	1,03744	,629	,530	187	Man	4,9345	1,11289	5. Mystery	285	Woman	4,8610	,94846	,287	,774	187	Man	4,8346	1,01706	6. Experience/Ritual	285	Woman	6,1346	1,24555	,2,797	<b>,005</b>	187	Man	5,8071	1,24245	7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>	187	Man	5,8781	1,50410	8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025	,92912																																
3. Connectedness	285	Woman	6,2353	1,08802	3,381	<b>,000</b>																																																																																																							
	187	Man	5,8713	1,22451			4. Present-Centeredness	285	Woman	4,9977	1,03744	,629	,530	187	Man	4,9345	1,11289	5. Mystery	285	Woman	4,8610	,94846	,287	,774	187	Man	4,8346	1,01706	6. Experience/Ritual	285	Woman	6,1346	1,24555	,2,797	<b>,005</b>	187	Man	5,8071	1,24245	7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>	187	Man	5,8781	1,50410	8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025	,92912																																											
4. Present-Centeredness	285	Woman	4,9977	1,03744	,629	,530																																																																																																							
	187	Man	4,9345	1,11289			5. Mystery	285	Woman	4,8610	,94846	,287	,774	187	Man	4,8346	1,01706	6. Experience/Ritual	285	Woman	6,1346	1,24555	,2,797	<b>,005</b>	187	Man	5,8071	1,24245	7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>	187	Man	5,8781	1,50410	8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025	,92912																																																						
5. Mystery	285	Woman	4,8610	,94846	,287	,774																																																																																																							
	187	Man	4,8346	1,01706			6. Experience/Ritual	285	Woman	6,1346	1,24555	,2,797	<b>,005</b>	187	Man	5,8071	1,24245	7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>	187	Man	5,8781	1,50410	8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025	,92912																																																																	
6. Experience/Ritual	285	Woman	6,1346	1,24555	,2,797	<b>,005</b>																																																																																																							
	187	Man	5,8071	1,24245			7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>	187	Man	5,8781	1,50410	8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025	,92912																																																																												
7. Hope	285	Woman	6,3724	1,23551	3,896	<b>,000</b>																																																																																																							
	187	Man	5,8781	1,50410			8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089	187	Man	5,2565	1,18921		285	Woman	5,5025	,92912																																																																																							
8. Forgiveness	285	Woman	5,4415	1,12953	1,704	,089																																																																																																							
	187	Man	5,2565	1,18921				285	Woman	5,5025	,92912																																																																																																		
	285	Woman	5,5025	,92912																																																																																																									



9. Knowledge/Learning	187	Man	5,2692	,96568	2,626	<b>,009</b>
10. Spiritual Freedom	285	Woman	5,1910	1,24882	,115	,908
	187	Man	5,1776	1,24429		
11. Fake Good	285	Woman	4,6957	,77495	-,883	,377
	187	Man	4,7636	,87785		

According to the data presented in Table 2, while no statistically significant difference was found between genders in terms of the Ruminative Thought Style Scale, females scored higher on average compared to males. However, a statistically significant difference was observed in the total score of the Spiritual Wellness Inventory in terms of gender. Accordingly, females ( $\bar{x}=5.7183$ ;  $sd=.64499$ ) scored higher on average than males ( $t=3.136$ ;  $p=.002$ ). In terms of the sub-factors of the scale, statistically significant differences favoring females were determined in Absolute/Divine ( $\bar{x}=7.0025$ ;  $sd=.96637$ ), Meaning ( $\bar{x}=6.4675$ ;  $sd=1.08751$ ), Connectivity ( $\bar{x}=6.2353$ ;  $sd=1.08802$ ), Experience/Ritual ( $\bar{x}=6.1346$ ;  $sd=1.24555$ ), Hope ( $\bar{x}=6.3724$ ;  $sd=1.23551$ ), and Knowledge and Learning ( $\bar{x}=5.5025$ ;  $sd=.92912$ ). From these results, it is possible to say that women have a greater understanding or experience related to the divine; skills in giving life meaning; connections they establish with themselves, their surroundings, and their belief systems; skills in effectively directing their energies towards an experience or activity; positive expectations about the future; and interests in learning and acquiring knowledge.

#### b. One-Way ANOVA Analysis

A One-Way ANOVA analysis was conducted to determine whether there was a differentiation in terms of educational level among participants. Post Hoc Tukey HSD tests were used when variances were homogeneously distributed, and Games-Howell was used otherwise.

According to the results in Table 3, the class variable created statistically significant differences in the general scores of the Ruminative Thought Style Scale ( $F_{4,467}=2.569$ ;  $p=.037$ ), the Spiritual Wellness Inventory general score ( $F_{4,467}=2.624$ ;  $p=.034$ ), and its sub-factors of Absolute/Divine ( $F_{4,467}=3.688$ ;  $p=.006$ ), Meaning ( $F_{4,467}=2.994$ ;  $p=.018$ ), Connectedness ( $F_{4,467}=3.925$ ;  $p=.004$ ), Hope ( $F_{4,467}=3.593$ ;  $p=.007$ ), and False Well-being ( $F_{4,467}=3.303$ ;  $p=.011$ ). The analysis primarily indicates that the differentiation is due to first-year students diverging negatively from other classes. Although a significant result was obtained for the general score of the Ruminative

Thought Style Scale in the ANOVA test, the Tukey HSD test could not determine the source of differentiation. According to the Games-Howell test, first-year students appear to be the source of differentiation for the general score of the Spiritual Wellness Inventory. First-year students are negatively

Tablo 7. One-Way ANOVA Analysis Results

Variables	Levene	SoS	Mean <sup>2</sup>	f	p
RTSS	,515	13,455	3,364	2,56	<b>,037</b>
SWI	,032	4,872	1,218	2,62	<b>,034</b>
1. Absolute/Divine	,000	16,495	4,124	3,68	<b>,006</b>
2. Meaning	,116	14,951	3,738	2,99	<b>,018</b>
3. Connectedness	,347	20,494	5,124	3,92	<b>,004</b>
4. Present-Centeredness	,141	,817	,204	,178	,950
5. Mystery	,446	3,163	,791	,830	,506
6. Experience/Ritual	,247	7,174	1,793	1,14	,335
7. Hope	,105	26,331	6,583	3,59	<b>,007</b>
8. Forgiveness	,748	4,602	1,151	,860	,488
9. Knowledge/Learning	,942	8,056	2,014	2,25	,062
10. Spiritual Freedom	,225	3,891	,973	,625	,645
11. Fake Good	,163	8,650	2,163	3,30	<b>,011</b>
RTSS	,067	40,375	3,670	2,88	<b>,001</b>
SWI	,486	4,192	,381	,806	,634
1. Absolute/Divine	,021	10,943	,995	,867	,573
2. Meaning	,004	16,454	1,496	1,18	,296
3. Connectedness	,106	13,983	1,271	,949	,493
4. Present-Centeredness	,168	14,133	1,285	1,13	,334
5. Mystery	,476	13,628	1,239	1,31	,214
6. Experience/Ritual	,464	16,146	1,468	,933	,508
7. Hope	,211	19,415	1,765	,941	,500
8. Forgiveness	,451	13,864	1,260	,942	,499
9. Knowledge/Learning	,288	9,826	,893	,990	,454
10. Spiritual Freedom	,030	8,037	,731	,465	,924
11. Fake Good	,178	12,903	1,173	1,79	,053

divergent from the preparatory class (md=-.326; p=.045) and the third year (md=-.263; p=.050).

The Absolute/Divine sub-factor of the scale points to a similar situation. Again, first-year students are negatively divergent from the preparatory class (md=-.574; p=.017) and the third year (md=-.463; p=.046). This means that the variation in participants' conception of the sacred decreases as class level progresses. In the Meaning dimension, differentiation occurred negatively between the first year and the fourth year (md=-.548; p=.024). This result indicates that the ability of participants to derive meaning from their experiences decreases as class level increases. In the Connectedness dimension, first-year students are negatively divergent from the preparatory class (md=-.595; p=.022), the third year (md=-.593; p=.003), and the fourth year (md=-.507; p=.050). As class level progresses, an individual's inner connection, as well as their connection to others, the environment, and belief systems, decreases. In the Hope dimension, there is a significant and negative differentiation between the first year and the preparatory (md=-.693; p=.025) and the third year (md=-.624; p=.011). As graduation approaches, the positive outlook towards the future decreases. In the False Well-being dimension, there is only a negative differentiation between the third and fourth years (md=-.328; p=.43). This can be interpreted as participants' tendency to present themselves well to others decreases when they reach the final year.

Looking at the above table, only the Ruminative Thought Style Scale among the measurement tools used in the research has been found to cause differentiation by age. According to the age variable, it affects ruminative thought at a rate of  $F_{11,460}=2.888$  and  $p=.001$ . According to the Tukey HSD test, differentiation stems from the positive divergence between twenty-one and twenty-three years (md=.553; sd=.164; p=.032). Thus, the tendency for ruminative thought increases with age. Additionally, it is observed that the False Well-being dimension is on the threshold of significance ( $F_{11,460}=1.790$ ; p=.053).

### **c. Correlation Analysis**

The correlation analysis section provides insights into the relationships between the dependent variables of the study. According to the correlation analysis, there is a low-level negative relationship between the two scales used in the research ( $r=-.207$ ,  $p=.000$ ). Moreover, the Ruminative Thought Style Scale shows a low-level negative relationship with

Table 8. Correlation Analysis Results

Variables	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
RTSS	-										
SWI	,207**	-									
1. Absolute/Divine	,023	,719**	-								
2. Meaning	,031	,764**	,599**	-							
3. Connectedness	,144*	,745**	,538**	,507**	-						
4. Present-Centeredness	,234**	,565**	,265**	,338**	,338**	-					
5. Mystery	,167**	,464**	,267**	,244**	,288**	,165**	-				
6. Experience/Ritual	,002	,692**	,547**	,317**	,440**	,213**	,213**	-			
7. Hope	,230**	,717**	,525**	,320**	,508**	,303**	,391**	,391**	-		
8. Forgiveness	,170**	,572**	,282**	,429**	,429**	,194**	,272**	,371**	,371**	-	
9. Knowledge/Learning	,047	,306**	,151**	,145*	,122**	,159**	,071	,071	,067	,067	-
10. Spiritual Freedom	,334**	,709**	,375**	,458**	,480**	,386**	,469**	,430**	,148*	,148*	-
11. Fake Good	,004	,357**	,201**	,152**	,148**	,247**	,117*	,242**	,061	,117**	,117**

Connectedness ( $r=-.144$ ,  $p=.002$ ), Centrality of Event ( $r=-.234$ ,  $p=.000$ ), Mystery ( $r=-.167$ ,  $p=.000$ ), Hope ( $r=-.230$ ,  $p=.000$ ), and Forgiveness ( $r=-.170$ ,  $p=.000$ ); and a moderate negative relationship with Spiritual Freedom ( $r=-.334$ ,  $p=.000$ ). These findings suggest that as the tendency to ruminate increases, individuals struggle to establish healthy connections with themselves, their surroundings, and their belief systems; have difficulty managing their time efficiently; face challenges in coping with life's adversities; become pessimistic about the future; exhibit weak forgiveness; and lack independence in their emotions, thoughts, and actions.

#### d. Regression Analysis

Regression analysis was conducted to determine the predictive power of the Ruminative Thought Style Scale on the changes in the sub-factors of the Spiritual Wellness Inventory, and the results are presented in the table below.

Table 9. Regression Analysis Results

Variables	Beta	t	p	r <sup>2</sup>
1. Absolute/Divine	,093	1,568	,117	
2. Meaning	,162	-2,661	<b>,008</b>	
3. Connectedness	-,009	-,156	,876	
4. Present-Centeredness	-,140	-2,877	<b>,004</b>	
5. Mystery	-,100	-2,207	<b>,028</b>	
6. Experience/Ritual	,104	1,890	,059	<b>,195</b>
7. Hope	-,178	-3,206	<b>,001</b>	
8. Forgiveness	-,023	-,457	,648	
9. Knowledge/Learning	,066	1,466	,143	
10. Spiritual Freedom	-,311	-5,585	<b>,000</b>	
11. Fake Good	,025	,570	,569	

As shown in Table 5, there is a statistically significant and negative relationship between ruminative thinking and Meaning ( $\beta=-2.661$ ,  $p=.008$ ), Centrality of Event ( $\beta=-2.877$ ,  $p=.004$ ), Mystery ( $\beta=-2.207$ ,  $p=.028$ ), Hope ( $\beta=-3.206$ ,  $p=.001$ ), and Spiritual Freedom ( $\beta=-5.585$ ,  $p=.000$ ). Accordingly, the effect of ruminative thinking on potential changes in the sub-factors of the Spiritual Wellness Inventory is 19.5%. This means that individuals significantly reduce ruminative thoughts when they can feel that life is worth living; become aware of time to experience the truth more fully; develop

skills to cope with expected or unexpected challenges; have positive thoughts about the future; and live without restrictions and barriers spiritually. According to the regression analysis, the strongest relationship is observed in the interaction with the Spiritual Freedom dimension. At this point, individuals can stay away from ruminative thoughts when they can feel a sense of security, enjoy life, and be independent in their emotions, thoughts, and actions.

### **Discussion and Conclusion**

There are no independent studies that specifically address rumination and spiritual wellness both nationally and internationally. The literature examines the relationship of both constructs with other variables such as depression, anxiety disorders, stress, coping strategies, procrastination behavior, and violence. The closest study to the variables of this research in the literature investigates the effect of spiritual wellness and coping strategies on patients with Generalized Anxiety Disorder (GAD). The findings indicate that certain dimensions of spiritual wellness, such as the concept of the afterlife, mystery, and meaning, are negatively related to GAD symptoms and suggest that spiritual wellness may have a protective effect on mental health (Amjad & Bokharey, 2014).

One of the clearest findings of the study is that participants obtained a high average score from the Rumination Style Scale. It is observed that 81% of the participants (n=382) are highly inclined to ruminate. Similar results have been obtained in studies conducted on university students (Ye et al., 2022, p. 3; Yu et al., 2020, p. 139). Additionally, it has been determined that participants scored above average in terms of the Spiritual Wellness Inventory. At this point, the first two research problems are addressed.

To answer the research question, "Do theology faculty students differ in terms of rumination and spiritual wellness by gender, age, and class attended?" t-Tests and One-Way ANOVA tests were used. According to the results, it has been determined that gender does not cause a significant differentiation in terms of the Rumination Style Scale. The literature presents different outcomes in this regard. Some studies, similar to this research, indicate that there is no relationship between rumination and gender (Butler & Nolen-Hoeksema, 1994, p. 340; Tanner et al., 2013, p. 636), while the majority of the literature finds a significant differentiation between genders, with women scoring higher averages (Abak & Güzel, 2021, p. 373; Calmes & Roberts, 2007, p. 348; Johnson & Whisman, 2013, p. 6; Jose & Brown, 2008, p. 182; Lale & Gülaçtı, 2020, p. 212; Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001, pp.

45–46; Yilmaz, 2015, p. 112). Rumination is generally accepted as an effective way to explain gender differences in negative emotions (Nolen-Hoeksema et al., 1999). Furthermore, it suggests that women’s tendency to feel responsible for the emotional tone of relationships and belief that their emotions cannot be easily controlled contribute to this inclination, indicating that women experience less control over significant events and deal more frequently with chronic tensions or acute traumas compared to men (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001, p. 46). Similarly, the tendency of men to ruminate less than women aligns with the Social Role Theory, which highlights different role expectations for men and women by society. According to this theory, men are expected to solve problems rationally and perform planned tasks without issues, leading to lower rumination and higher likelihood of transforming stress caused by negative life events into motivation and timely task completion (Eagly, 1997). This difference can also be explained by hormonal effects since hormonal changes affect emotions, making women more prone to rumination about interpersonal relationships, problems, and emotional concerns, whereas men ruminate more on occupational worries, work-related issues, or achieving goals.

The topic of spiritual wellness is studied in the health field worldwide. No research has been found on individuals with good physical or mental health regarding spiritual wellness. International studies, considering different participants (nurses, patients with chronic diseases, or Generalized Anxiety Disorder, etc.) (Amjad & Bokharey, 2014, 2015; Habib et al., 2012; Shahbaz & Shahbaz, 2015) and variables (music, occupational stress, etc.) (Gunawan, 2018; Sharma & Kaur, 2017), differ significantly, making comparisons challenging. The topic is also approached from a health perspective in national studies, but the use of different measurement tools prevents a literature-based discussion of the results obtained from the research. Accordingly, a significant difference between genders has been found in terms of the total score of the Spiritual Wellness Inventory, with women scoring higher on average than men. Moreover, significant differences favoring women have been identified in the dimensions of Absolute/Divine, Meaning, Connectedness, Experience/Ritual, Hope, and Knowledge and Learning. This difference reveals that women have a higher understanding or experience related to the divine or sacred, skills to imbue life with meaning, connections they establish with themselves, their surroundings, and their belief systems, abilities to effectively direct their energies towards an experience or activity, positive expectations about the future, and interests towards learning and acquiring knowledge.

The class variable among the independent variables of the study also creates statistically significant differentiation in the general score of the Rumination Style Scale, the general score of the Spiritual Wellness Inventory, and the dimensions of Absolute/Divine, Meaning, Connectedness, Hope, and Fake Well-Being. This result indicates that as participants advance in their academic years, their variations in conceptualizing the sacred, abilities to derive meaning from experiences, connections to themselves and others, including their environment and belief systems, positive outlook towards the future, and tendencies to present themselves positively to their surroundings decrease. Age-wise, it is observed that the inclination to ruminate increases with age.

Lastly, to answer the question, “Is there a relationship between the rumination styles and spiritual wellness of theology faculty students?” correlation and regression analyses were conducted. A negative correlation has been identified between the two scales used in the research, indicating that increases or decreases in spiritual wellness inversely affect rumination and vice versa. This suggests that spiritual concepts such as trust in God and repentance have a significant impact on obsessive thoughts. However, it should not be forgotten that some mental illnesses can also negatively affect spiritual wellness. Moreover, the Rumination Style Scale has a low to moderate negative relationship with Connectedness, Centrality, Mystery, Hope, and Forgiveness, and a moderate negative relationship with Spiritual Freedom. These results suggest that as the tendency to ruminate increases, individuals’ connections with themselves and their surroundings decrease, their perception of time changes, they struggle to manage time effectively and efficiently, they face difficulties in coping with adverse life conditions, lose hope for the future, their ability to forgive decreases, and they struggle to be independent in their emotions, thoughts, and behaviors.

Additionally, Meaning, Centrality, Mystery, Hope, and Spiritual Freedom have a negative effect on rumination, accounting for approximately 19.5% of the effect. Thus, when individuals feel life is worth living, become aware of time to experience truth more fully, develop skills to cope with expected or unexpected challenges, hold positive thoughts about the future, and live spiritually without restrictions and barriers, the tendency to ruminate significantly decreases.

To explore the specific relationship between rumination and spiritual wellness and investigate the potential mechanisms underlying this relationship, further research employing qualitative methods for in-depth



data collection, in addition to quantitative studies, is necessary.



**Peer-review:** External, Independent.

**Acknowledgements:**

-

**Declarations:**

**1. Statement of Originality:**

This work is original.

**2. Author Contributions:**

**Concept:** MU; **Conceptualization:** MU; **Literature Search:** MU; **Data Collection:** MU; **Data Processing:** MU; **Analysis:** MU; **Writing – original draft:** MU; **Writing – review & editing:** MU.

**3. Ethics approval:**

Ethics Committee Approval for this study was obtained with the decision of Erciyes University Social and Human Sciences Ethics Committee dated 11.29.2022 and numbered 501.

**4. Funding/Support:**

This work has not received any funding or support.

**5. Author contribution:**

The author declares no one has contributed to the article.

**6. Competing interests:**

The author declares no competing interests.



## REFERENCES

- ABAK, E., & GÜZEL, H. Ş. (2021). Ruminatif düşünme stili, beden algısı ve sosyal görünüş kaygısının romantik ilişki ve partner odaklı obsesif kompulsif semptomlarla ilişkisi. *Journal of Clinical Psychiatry*, 24(3), 368–382. <https://doi.org/10.5505/kpd.2021.14632>
- AKSÖZ EFE, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. <https://doi.org/10.30964/auebfd.425619>
- American Psychological Association (Ed.). (2009). *APA concise dictionary of psychology*. American Psychological Association.

- AMJAD, F., & BOKHAREY, I. Z. (2014). The impact of spiritual wellbeing and coping strategies on patients with generalized anxiety disorder. *Journal of Muslim Mental Health*, 8(1). <https://doi.org/10.3998/jmmh.10381607.0008.102>
- AMJAD, F., & BOKHAREY, I. Z. (2015). Comparison of spiritual well-being and coping strategies of patients with generalized anxiety disorder and with minor general medical conditions. *Journal of Religion and Health*, 54(2), 524–539. <https://doi.org/10.1007/s10943-014-9834-2>
- AYDIN, Y. (2023). Psychological inflexibility, ruminative thinking, worry and self-compassion in relation to college adjustment. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 422–434. <https://doi.org/10.14686/buefad.1022706>
- AZİZ, A. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri ve teknikleri*. Nobel Yayıncılık.
- BARNHART, R. K. (Ed.). (1995). *The Barnhart concise dictionary of etymology*. HarperCollins Publishers.
- BRINKER, J. K., & DOZOIS, D. J. A. (2009). Ruminative thought style and depressed mood. *Journal of Clinical Psychology*, 65(1), 1–19. <https://doi.org/10.1002/jclp.20542>
- BUGAY, A., & ERDUR-BAKER, Ö. (2011). Ruminasyon düzeyinin toplumsal cinsiyet ve yaşa göre incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 191–199.
- BUTLER, L. D., & NOLEN-HOEKSEMA, S. (1994). Gender differences in responses to depressed mood in a college sample. *Sex Roles*, 30(5–6), 331–346. <https://doi.org/10.1007/BF01420597>
- CALMES, C. A., & ROBERTS, J. E. (2007). Repetitive thought and emotional distress: Rumination and worry as prospective predictors of depressive and anxious symptomatology. *Cognitive Therapy and Research*, 31(3), 343–356. <https://doi.org/10.1007/s10608-006-9026-9>
- CAPRARA, G. V., PACIELLO, M., GERBINO, M., & CUGINI, C. (2007). Individual differences conducive to aggression and violence: Trajectories and correlates of irritability and hostile rumination

through adolescence. *Aggressive Behavior*, 33(4), 359–374.  
<https://doi.org/10.1002/ab.20192>

CHANDLER, C. K., HOLDEN, J. M., & KOLANDER, C. A. (1992). Counseling for spiritual wellness: Theory and practice. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 168–175. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02193.x>

CONSTANTIN, K., ENGLISH, M. M., & MAZMANIAN, D. (2017). Anxiety, depression, and procrastination among students: Rumination plays a larger mediating role than worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*.  
<https://doi.org/10.1007/s10942-017-0271-5>

DUYAN, V., KILIÇ, C., & PAK GÜRE, M. D. (2021). Manevi iyilik hali envanteri'ni türkçeye uyarlama çalışması. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 62(2), 477–495.  
<https://doi.org/10.33227/auifd.968816>

EAGLY, A. H. (1997). Sex differences in social behavior: Comparing social role theory and evolutionary psychology. *American Psychologist*, 52(12), 1380–1383. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.52.12.1380.b>

*Eight dimensions of wellness*. (2019). Wellness at Northwestern.  
<https://www.northwestern.edu/wellness/8-dimensions/>

ERDUR-BAKER, Ö., ÖZGÜLÜK, S. B., TURAN, N., & DEMİRCİ DANIŞIK, N. (2009). Ergenlerde görülen psikolojik belirtilerin yordayıcıları olarak ruminasyon ve öfke/öfke ifade tarzları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 45–53.

GUNAWAN, E. (2018). Factors Correlated with Occupational Stress among University Lecturers. *Medicine & Health*, 13(2), 95–102.  
<https://doi.org/10.17576/MH.2018.1302.9>

HABIB, S., RIAZ, M. N., & AKRAM, M. (2012). Emotional intelligence as predictor of life satisfaction among nurses: Mediating role of spiritual wellness. *Journal of Social Science*, 6(1), 73–78.

HILT, L. M., CHA, C. B., & NOLEN-HOEKSEMA, S. (2008). Nonsuicidal self-injury in young adolescent girls: Moderators of the distress-function relationship. *Journal of Consulting and Clinical*

- Psychology*, 76(1), 63–71. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.76.1.63>
- INGERSOLL, R. E. (1995). *Construction and initial validation of the spiritual wellness inventory* [Doctoral Dissertation]. Kent State University.
- INSEL, P. M., ROTH, W. T., IRWIN, J. D., & BURKE, S. M. (2016). *Core concepts in health* (Second Canadian edition). McGraw-Hill Education.
- JOHNSON, D. P., & WHISMAN, M. A. (2013). Gender differences in rumination: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 55(4), 367–374. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.03.019>
- JOORMANN, J., & QUINN, M. E. (2014). Cognitive processes and emotional regulation in depression. *Depression and Anxiety*, 31(4), 308–315. <https://doi.org/10.1002/da.22264>
- JOSE, P. E., & BROWN, I. (2008). When does the gender difference in rumination begin? Gender and age differences in the use of rumination by adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(2), 180–192. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9166-y>
- KARATEPE, H. T. (2010). *Ruminatif düşünme biçimi ölçeği'nin türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* [Psikiyatri Uzmanlık Tezi]. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi.
- KASS, J. D., FRIEDMAN, R., LESERMAN, J., ZUTTERMEISTER, P. C., & BENSON, H. (1991). Health outcomes and a new index of spiritual experience. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 30(2), 203. <https://doi.org/10.2307/1387214>
- KOENIG, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- LALE, Z., & GÜLAÇTI, F. (2020). Üniversite Öğrencilerinin ruminatif düşünme biçimlerinin ve sosyal iyi olma düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ile ilişkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 201–231. <https://doi.org/10.26466/opus.568178>

- MARKS, A. D. G., Sobanski, D. J., & Hine, D. W. (2010). Do dispositional rumination and/or mindfulness moderate the relationship between life hassles and psychological dysfunction in adolescents? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(9), 831–838. <https://doi.org/10.3109/00048674.2010.487478>
- MOR, N., & WINQUIST, J. (2002). Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 128(4), 638–662. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.4.638>
- MURIS, P., ROELOFS, J., MEESTERS, C., & BOOMSMA, P. (2004). Rumination and Worry in Nonclinical Adolescents. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 539–554. <https://doi.org/10.1023/B:COTR.0000045563.66060.3e>
- MYERS, J. E. (1990). Wellness throughout the lifespan. *Guidepost*, 23, 11.
- MYERS, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 251–266. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2000.tb01906.x>
- National Interfaith Coalition on Aging. (1975). *Spiritual well-being: A definition*. NICA.
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.569>
- NOLEN-HOEKSEMA, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- NOLEN-HOEKSEMA, S., & JACKSON, B. (2001). Mediators of the gender difference in rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37–47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- NOLEN-HOEKSEMA, S., LARSON, J., & GRAYSON, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061–1072. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.5.1061>

- NOLEN-HOEKSEMA, S., STICE, E., WADE, E., & BOHON, C. (2007). Reciprocal relations between rumination and bulimic, substance abuse, and depressive symptoms in female adolescents. *Journal of Abnormal Psychology, 116*(1), 198–207. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.1.198>
- NOLEN-HOEKSEMA, S., WISCO, B. E., & LYUBOMIRSKY, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- NOLEN-HOEKSEMA, S., WOLFSON, A., MUMME, D., & GUSKIN, K. (1995). Helplessness in children of depressed and nondepressed mothers. *Developmental Psychology, 31*(3), 377–387. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.31.3.377>
- NOTA, J. A., & COLES, M. E. (2018). Shorter sleep duration and longer sleep onset latency are related to difficulty disengaging attention from negative emotional images in individuals with elevated transdiagnostic repetitive negative thinking. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 58*, 114–122. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2017.10.003>
- NWI's six dimensions of wellness.* (2023). National Wellness Institute. <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>
- PELED, M., & MORETTI, M. M. (2007). Rumination on anger and sadness in adolescence: Fueling of fury and deepening of despair. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 36*(1), 66–75. <https://doi.org/10.1080/15374410709336569>
- SELBY, E. A., ANESTIS, M. D., & JOINER, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy, 46*(5), 593–611. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- SHAHBAZ, K., & SHAHBAZ, K. (2015). Relationship between Spiritual Well-being and Quality of Life among Chronically Ill Individuals. *International Journal of Indian Psychology, 2*(4). <https://doi.org/10.25215/0204.105>
- SHARMA, V., & KAUR, S. (2017). Spiritual wellness among aggressive adolescents: Efficacy of raga bhairavi. *Psychomusicology: Music,*
-

*Mind, and Brain*, 27(4), 350–354.  
<https://doi.org/10.1037/pmu0000200>

SMITH, K. E., MASON, T. B., & LAVENDER, J. M. (2018). Rumination and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 61, 9–23.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.03.004>

TANNER, A., VOON, D., HASKING, P., & MARTIN, G. (2013). Underlying structure of ruminative thinking: Factor analysis of the ruminative thought style questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 633–646. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9492-1>

VANDENBOS, G. R. (Ed.). (2015). *APA dictionary of psychology* (2nd ed.). American Psychological Association.

WATKINS, E. R., & ROBERTS, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 1–28.  
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>

XU, W., FENG, C., TANG, W., & YANG, Y. (2022). Rumination, posttraumatic stress disorder symptoms, and posttraumatic growth among wenchuan earthquake adult survivors: A developmental perspective. *Frontiers in Public Health*, 9, 1–12.  
<https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.764127>

YE, J., JIA, X., ZHANG, J., & GUO, K. (2022). Effect of physical exercise on sleep quality of college students: Chain intermediary effect of mindfulness and ruminative thinking. *Frontiers in Psychology*, 13, 987537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987537>

YILMAZ, A. E. (2015). Endişe ve ruminasyonun kaygı ve depresyon belirtileri üzerindeki rolü. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(2), 107–115.

YU, J., LIU, K., & LIU, S. (2020). Relationship between coping style and insomnia in college students: the mediating effect of rumination. *Journal of Southern Medical University*, 40(1), 137–141.

