

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE RUMİNASYON
VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE
SOSYAL KAYGININ ARACILIK ROLÜ**

THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL
ANXIETY IN THE RELATIONSHIP
BETWEEN RUMINATION AND LONELINESS
AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Ercan ERİNÇ, Nilgün ÖZTÜRK

58

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE RUMİNASYON VE YALNIZLIK ARASINDAKİ İLİŞKİDE SOSYAL KAYGININ ARACILIK ROLÜ

THE MEDIATING ROLE OF SOCIAL ANXIETY IN THE RELATIONSHIP BETWEEN RUMINATION AND LONELINESS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Ercan ERİNÇ¹, Nilgün ÖZTÜRK²

Anahtar Kelimeler:

Yalnızlık,
Ruminasyon,
Sosyal Kaygı,
Üniversite Öğrencileri.

Keywords:

Loneliness,
Rumination,
Social Anxiety,
University Students

¹ Öğr.Gör., Ercan Erinç, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu, Çocuk Koruma ve Bakım Hizmetleri Bölümü, E-posta: e.erincybu@gmail.com, ORCID: 0009-0005-7967-3391.

² Doç. Dr., Nilgün Öztürk, İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, E-posta: nilgun.ozturk@inonu.edu.tr, ORCID: 0000-0003-2593-9076.

Alıntılanmak için/Cite as: Erinç E. ve Öztürk N. (2026) Üniversite Öğrencilerinde Ruminasyon ve Yalnızlık Arasındaki İlişkide Sosyal Kaygının Aracılık Rolü, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, s.1-15

ÖZ

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde tekrarlayan düşünceler (ruminasyon) ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışma, 409'u kadın (%79,9) ve 103'ü erkek (%20,1) olmak üzere toplam 512 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların yaşları 18 ile 24 arasında değişmekte olup, ortalama yaş 20,07 olarak hesaplanmıştır. Veri toplama aşamasında; Demografik Bilgi Formu, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sosyal Kaygı Ölçeği ve Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği kullanılmıştır. Tekrarlayan düşünceler ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü test etmek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, sosyal kaygının hem tekrarlayan düşünceler hem de yalnızlık ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu göstermiştir. Ayrıca, tekrarlayan düşünceler ile yalnızlık arasında da pozitif yönlü bir bağlantı olduğu belirlenmiştir. Çalışmanın en önemli bulgusu ise, tekrarlayan düşünceler ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı bir rol üstlendiği yönündedir. Bu sonuç, sosyal kaygının, sürekli düşünen üniversite öğrencilerinin yalnızlık deneyimlerini artırabilecek bir etken olabileceğine işaret etmektedir. Elde edilen bulgular, mevcut literatür çerçevesinde tartışılmıştır.

ABSTRACT

This study aims to examine the mediating role of social anxiety in the relationship between repetitive thoughts (rumination) and loneliness among university students. The research was conducted with a total of 512 students, 409 of whom were female (79.9%) and 103 were male (20.1%). The participants' ages ranged between 18 and 24, with a mean age of 20.07. Data were collected using a Demographic Information Form, the UCLA Loneliness Scale, the Social Anxiety Scale, and the Positive and Negative Rumination Scale. To test the mediating role of social anxiety in the relationship between repetitive thoughts and loneliness, Structural Equation Modeling (SEM) was applied. The findings revealed that social anxiety has a significant positive relationship with both repetitive thoughts and loneliness. Additionally, a positive correlation was found between rumination and loneliness. The most significant finding of the study is that social anxiety plays a mediating role in the relationship between rumination and loneliness. This result suggests that social anxiety may be a contributing factor to the increased loneliness experienced by university students who engage in persistent repetitive thinking. The findings are discussed within the context of the existing literature.

GİRİŞ

Sosyal bir varlık olarak değerlendirilen insan, başkaları ile sağlıklı iletişim kurabildiği sürece sosyal yaşamına devam edebilmektedir. Bu iletişim sürecinde insan, dünyadaki değişimlere ayak uydurabilmek için psikolojik, sosyolojik ve fizyolojik olarak çeşitli davranışlar geliştirir. Yalnızlık, bireyin gerçekte sahip olduğu sosyal ilişkiler ile ideal olarak arzulan ilişkiler arasındaki farktan kaynaklanan, bireyi rahatsız eden psikolojik bir deneyim olarak tanımlanabilir (Peplau ve Perlman, 1982). Alanyazında yalnızlık kavramına ilişkin çeşitli tanımlar mevcuttur. Sullivan (1953) yalnızlığı, bireyin ihtiyaç duyduğu sosyal ilişkilerde yakınlık ve bağlılığın sağlanamadığı durumlarda ortaya çıkan, rahatsız edici bir deneyim ve bu durumdan kurtulmak için bireyi harekete geçiren güçlü bir motivasyon kaynağı olarak açıklamıştır. Weiss (1973) yalnızlığı bireyin sahip olduğu sosyal ilişkilerin nicelik ya da niteliğinin, gereksinim duyduğu ilişkilerle örtüşmemesi sonucunda ortaya çıkan öznel ve olumsuz bir yaşantı olarak tanımlamaktadır.

Yalnızlık aslında temelde bireyin yaşamış olduğu sosyal bağların yetersizliği ve bu sosyal bağlardan elde edilen sosyal doyum düzeyinin düşüklüğünden kaynaklanmaktadır (Buluş,1997). Yapılan araştırmalarda 18-25 yaş aralığında yer alan genç yetişkinlerin yoğun yalnızlık duygusu yaşadığı belirtilmiştir (Peplau ve Perlman,1982). Yalnızlık deneyiminin, üniversite öğrencileri arasında da sıkça gözlemlenen bir durum olduğu bilinmektedir (Duy,2003). Arzu ettikleri durum ile mevcut yaşadıkları arasındaki fark onları yalnızlığa itmektir (Gümüş,2000). Üniversite yıllarında çoğu kişinin yalnızlığın eşliğinde olduğunu aktaran Rokach (1999), Bireylerin herhangi bir anda yalnızlık duygusuyla karşılaşabileceği ve hatta başkalarının varlığına rağmen kendini yalnız hissedebileceği vurgulanmıştır. Buna bağlı olarak alan yazında yapılan çalışmalara bakıldığında bilişsel çarpıtmaların üniversite öğrencilerindeki yalnızlık düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir (Turan, 2010). Aynı zamanda ilişki becerileri düşük olan öğrencilerin yalnızlığa daha yatkın oldukları belirtilmiştir (Haslam vd., 2019). Bu dönemde üniversite öğrencilerinde meydana gelen duygusal ve sosyal gereksinimlerin karşılanması son

derece önemlidir. Üniversite öğrencilerinde, meslek sahibi olma, bir grubun üyesi olma, geleceğe yön verme hedefleri, yeni bir ortama uyum sağlama çabaları ve bu idealler üzerinde yaşadıkları başarısızlıklar değişik sorunları ortaya çıkararak kendilerine yabancılaşmalarına ve dolayısıyla yalnızlaşmalarına sebep olmaktadır (Sertbaş vd., 2004). Alan yazındaki çalışmalara bakıldığında üniversite öğrencilerinin aileden uzakta olmaları, özgüven eksiklikleri, geleceğe dair hedeflerin tam olarak belirlenememesi, yetersiz sosyal destek, utangaçlık ve sosyal kaygı gibi durumların yalnızlığı sebep olduğu bildirilmektedir. (Hebebe ve Shelley, 2018; Yahyaoğlu, 2019; Yüksel ve Demirkıran, 2019). Üniversite öğrencilerinde sosyal uyum ile sosyal desteğin düşük olması ve kampüs ortamına bağlılığın azalması yalnızlığı arttıran sebepler arasında yer almaktadır (Boylu vd., 2019). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık hissinin ortaya çıkmasında, zayıf akran ilişkileri, dışlanma, utangaçlık ve içe kapanıklık gibi faktörlerin de etkili olduğu ifade edilmiştir. (Duyan vd.,2008). Bu bilgilerle birlikte bireyi yalnızlığa hazırlayan durumlar arasında kişilik özellikleri, (Düşük benlik saygısı, sosyal beceri eksikliği) kültürel değerler ve normlarda yer aldığı söylenebilir (Yılmaz,2012). Toplumda yoğun olarak yaşandığı gözlenen yalnızlığın birçok patolojik ruhsal bunalımın hazırlayıcısı olduğu da bilinen bir gerçektir. Bu patolojik problem çözülmediğinde uzun süreli yalnızlık hissi günlük yaşama olan ilgiyi azalttığı gibi depresyon ve intihar riskini de arttırmaktadır (Perlman ve Peplau 1984). Dolayısıyla söz konusu riskler nedeniyle yalnızlığın önlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Alanyazında büyük örneklem üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda, insanların yaşam süreçlerinin herhangi bir döneminde %10 ile 16'sının kendilerini yalnız hissettikleri tespit edilmiştir (Beutel vd., 2017; Lasgaard, Friis ve Shevlin, 2016; Sticklely vd., 2015). Üniversite öğrencilerinde ise bu oran %43 olarak belirtilmiştir (Karaoğlu vd., 2009). Buna bağlı olarak üniversitelerde psikolojik danışma merkezlerine başvuran öğrencilerin büyük bir kısmı yalnızlıktan dolayı acı çektikleri ve kişilerarası iletişimde problemlerine çözüm aramak için yardım almaya ihtiyaç duydukları belirtilmiştir (Azizoğlu vd.,1993). Üniversite öğrencilerinin yaşam

kalitesini olumsuz yönde etkileyen yalnızlık, psikolojik destek gerektiren önemli bir duygusal sorun olarak kabul edilmektedir. Özellikle patolojik düzeydeki yalnızlık, bireylerin psikolojik sağlığını ciddi şekilde tehdit edebilmekte ve bu durum bireylerin sorunlarına çözüm aramak amacıyla yardım alma ihtiyacı duyduklarını göstermektedir (Karahan vd., 2004).

Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın sebeplerinden biride yaşadıkları sorunları sürekli olarak tekrarlamalarıdır (He vd., 2021; Parthi ve Kaur, 2022). Birçok kişinin farkında olmadan zihinlerinden geçen olumsuz düşünceleri tekrar ederek bu düşüncelerden kendilerini alıkoyamadıkları için yaşamlarını çekilmez bir hale getirdiği görülmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987). Özellikle yakın geçmişte olumsuz hatıraları zihne geri getirip bunları devamlı düşünmeyi sağlayan ruminasyonun, bireyin sadece geçmişlerine ilişkin değil aynı zamanda gelecek yaşantılarına bağlı olumsuz düşüncelere ve yargılara sahip olmasına da sebep olduğu bilinmektedir (Nolen-Hoeksema, vd., 2008). Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2019) ruhsal ve davranışsal bozukluklar başlığı altındaki uluslararası sınıflandırmasına göre ruminasyon, "Bireyde olumsuz düşünceler oluşturarak zarar veren fikirler, zihinsel imgeler ve buna karşın karar verememe" durumu olarak tanımlanmaktadır. Ruminasyon, bireyin olumsuz düşüncelerini sürekli tekrarlayarak bu düşünceleri kalıcı hale getirmesi ve bu durum karşısında harekete geçmekten kaçınması şeklinde de tanımlanabilir (Nolen-Hoeksema, 1987). Ruminasyon sürecinde birey yaşamış olduğu olaylar hakkında sorgulama yaparak bu olayların algılayış şekliyle ilgili gerçeklerden uzaklaşarak kendini yalnızlaştırır (Wells,2016). Bu süreçte, sürekli tekrarlanan düşünceler, yalnızlık duygusunun sıklığını belirleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Peplau ve Perlman, 1982). Bu nedenle, bireylerin uyumsuz ve sıkça tekrarlanan düşünceleri, yoğun yalnızlık hissi yaşamalarına yol açabilmektedir (Young, 1982). Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen araştırmalarda, akılcı olmayan ve sürekli tekrarlayan ruminatif düşünceler ile yalnızlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir (Hoglund ve Collison, 1989). Bu bulgulara paralel olarak, yalnızlık düzeyi yüksek olan bireylerin, ruminatif düşünce stratejilerini daha sık

kullanma eğiliminde oldukları ortaya konmuştur (Preece vd., 2021). Alan yazında ilgili çalışmalar göz önünde bulundurulduğunda; ruminatif düşüncelere sahip bireyler zihinlerinden geçen problemleri anlamaya ve çözmeye çalıştıklarını söylediler de (Papageorgiou ve Wells, 2001), çaresiz ve yalnız hissettiklerinde bu olumsuz düşünceler onları güçsüz kılmakta ve problem çözmeyi engellemektedir (Neziroğlu, 2010). Nitekim üniversite öğrencilerinin gelecek hakkındaki umutsuzluk ve kendini değerlendirmedeki olumsuzluk eğilimleri, ruminatif düşünceyle ortaya çıkmakta ve onları yalnızlaştırmaktadır (Burhanoglu, 2016).

Bireylerin zihinlerinde sürekli tekrarladıkları olumsuz düşünceler (zihinsel geviş getirme) aynı zamanda sosyal kaygı duymalarına da sebep olmaktadır. Bu sebeple tekrarlanan olumsuz düşünceler bireylerde sosyal kaygıya ve dolayısıyla zaman geçtikçe de yalnızlığa sebep olabilmektedir (Kashdan ve Roberts, 2007). Sosyal kaygı yaşayan bir grup olarak değerlendirilen üniversite öğrencilerinin (Ümmet,2007), yaşadığı sosyal kaygı yaşam kalitelerini azaltmakta ve bireysel gelişimlerine büyük oranda zarar vermektedir (Gültekin ve Dereboy, 2011). Sosyal kaygı, bireylerin diğerleri tarafından yargılanacağı ve alay edileceği düşüncesiyle paralel olarak utanç duyacağı herhangi bir davranışta bulunmaktan kaçınması, olarak tanımlanmıştır (Doğan ve Sapmaz, 2008; Kasper, 1998; Kearney,2005). Sosyal kaygı yaşayan bireyler genelde buldukları ortamda alay edilmekten korkarlar, zihninden geçen düşünceleri söyleyemezler ve eleştirilmekten çekinirler (Lipsitz ve Schneier, 2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yaşam boyu yaygınlığının çeşitli değişkenler açısından incelendiği bir araştırmada üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı %9,6 olarak belirlenirken; son bir yıl içerisinde ise bu oran % 7.9 olarak tespit edilmiştir (İzgiç vd., 2000). Bireylerin ruminasyon düzeylerinin yaşantısal tepkilerden korkma ve kaçınma açısından karşılaştırıldığı bir araştırmada ise ruminasyon düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşantısal kaçınmaları ve sosyal kaygı düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Smith,2008). Sosyal kaygı yaşayan bireylerin insanlar tarafından alay edileceği ve reddedileceği korkusu onların sosyal ortamlara geçişini ertelemekte ve bunun

sonucu olarak onları yalnızlaştırmaktadır (Breen ve Kashdan, 2011). Bu yaklaşıma paralel olarak kişilerarası ilişkilerde iletişim kaygısı yaşayan bireylerin sosyal ortamlara geçişte problem yaşadığı ve dolayısıyla yalnızlaştığı gözlenmektedir (Jang & Kim, 2012; Moore & Schultz, 1983). Üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmalarda, ruminasyonun sosyal kaygıyı etkileyen ve tetikleyen etmenler arasında olduğu gözlemlenmiştir (Abela ve Hankin, 2011). Bununla beraber sosyal kaygısı yüksek olan kişilerin diğer bireylere kıyasla olumsuz ve pişmanlık içeren düşüncelere sahip oldukları belirtilmiştir (Kocovski vd., 2005). Bir başka araştırmada ise ruminatif düşüncelere sahip olan kişilerin sosyal kaygı seviyelerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Edwards vd., 2003). Ayrıca bireyde ruminatif düşünceler yoğunlaştıkça kendi ile ilgili gerçeklerini çarpıtmaya başlayarak var olan patoloji daha güçlü hale gelir (Fisher ve Wells, 2009). Böylelikle ruminatif düşüncelerle paralel şekilde ilerleyen olumsuz aktarımlar bireylerin süreçle baş etme becerilerini negatif yönde etkileyerek sosyal kaygı düzeylerinin ve yalnızlık hislerinin artmasına sebep olmaktadır (Young, 1982). Literatür incelendiğinde ruminasyon ve sosyal kaygı düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmekte, yapılan kesitsel, boylamsal ve deneysel çalışmalarda ruminasyonun kaygı ile ilişkili olduğu görülmektedir (Hong, 2005). Aynı zamanda yapılan çalışmalarda ruminasyonun sosyal kaygı bozukluğuyla ilişkili olduğu ve güçlü bir yordayıcısı olduğu bildirilmektedir (Brozovich ve Heimberg, 2008). Bu nedenle, ruminasyonun, sosyal kaygı bozukluğunun gelişiminde ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynadığı ifade edilebilir (Kashdan ve Breen, 2008).

Sonuç olarak ilgili literatür bilgilerinden hareketle ruminasyonun yalnızlık üzerinde etkili olabileceği, sosyal kaygısında bu ilişkide aracı rol oynayabileceği düşünülmektedir. Tüm bu bilgilerden hareketle üniversite öğrencilerinin sosyal ortamlara girmelerini engelleyen olumsuz ruminatif düşüncelerin değiştirilmesi, onlarda sosyal kaygı düzeyini azaltarak kendilerini yalnızlığa iten sebepleri bulmalarına yardımcı olacaktır. Nitekim birey sosyal ortamlarda ruminatif düşünceleri ne kadar olumlu yeniden değerlendirme ve uyarlayıcı bilişsel stratejilerle değiştirilebilirse, sosyal kaygı deneyiminin de o ölçüde azalabileceğini göstermektedir (Farmer vd.,

2012). Sosyal kaygı ile yalnızlık arasındaki ilişkinin daha güçlü ve açık bir şekilde aydınlatılması bu araştırmanın önemini ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde ruminasyon, yalnızlık ve sosyal kaygı ilişkisi hem kendi özelinde hem de birbirleriyle olan ilişkilerini araştıran çalışmalar bulunmasına rağmen, ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünü inceleyen bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda yapılan araştırmanın alana önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir. Bu sebeple yapılan çalışmanın üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracı rolünün olup olmadığını anlaşılması noktasında önemli olduğu düşünülmektedir. Bu çalışmanın ana hedefi, ruminasyon ile yalnızlık arasındaki bağlantıda sosyal kaygının aracı etkisini araştırmaktır. Ruminasyon, sosyal kaygı ve yalnızlık ile ilgili yapılan ilişkisel çalışmalardan elde edilen verilerden hareketle, ruminasyonun, yalnızlığı hem doğrudan hem de sosyal kaygı üzerinden yordayabileceği düşünülmektedir. Bu çerçevede aşağıdaki hipotezler formüle edilmiştir:

1. Ruminasyon ile yalnızlık arasında pozitif ilişki olacaktır.
2. Ruminasyon ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişkiler olacaktır.
3. Sosyal kaygı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunacağı öngörülmektedir.
4. Sosyal kaygı, ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkilere aracılık edecektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde ruminasyon, sosyal kaygı ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlayan korelasyonel bir araştırma olarak tasarlanmıştır (Büyüköztürk vd., 2012). Çalışmada, sosyal kaygının, ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkide aracılık rolü oynayıp oynamadığını belirlemek için Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır. Bu yöntem, teorik çerçeveye dayalı olarak oluşturulan modeller üzerinden değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı nedensel ilişkilerin incelenmesine olanak tanıyan istatistiksel bir analiz yaklaşımıdır (Çokluk vd., 2010).

Katılımcılar ve Prosedür

Bu çalışmanın katılımcıları, bir üniversitesinin yüksekokulunda eğitim alan 512 öğrenciden oluşmaktadır. Veriler, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Etik İnceleme Kurulunun 16.01.2024 tarihli ve 01-537 sayılı kararı doğrultusunda alınan etik onayın ardından, 2024 yılı Şubat ve Mart aylarında toplanmıştır. Katılımcıların belirlenmesinde uygun örnekleme tekniği kullanılmıştır. Veri toplama işlemi yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Bu süreçte araştırmacı araştırma konusu ve ölçme araçları hakkında öğrencileri bilgilendirmiş ve gönüllü öğrencilerin veri toplama araçlarını doldurmaları sağlanmıştır. Uygulamalar yaklaşık 20 dakikada tamamlanmıştır. Katılımcılara ilişkin demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Demografik değişkenlere dair frekans ve yüzde dağılımları

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Kadın	409	79.9
	Erkek	103	20.1
Yaş	17 ile 20 yaş arası	400	78.1
	21 ile 24 yaş arası	93	18.1
	25 yaş ve üzeri	19	3.8
Meslek Yüksek Okulu	Sağlık Hizmetleri MYO	426	83.2
	Sosyal Bilimler MYO	53	10.4
	Teknik Bilimler MYO	33	6.4
Sınıf Düzeyi	Birinci Sınıf	300	58.6
	İkinci Sınıf	212	41.4

Veri Toplama Araçları

Katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla, araştırmacılar tarafından özel olarak tasarlanmış bir formdan yararlanılmıştır. Bu formda, öğrencilerin cinsiyet, yaş, devam ettikleri meslek yüksekokulu ve sınıf düzeyi gibi temel bilgileri yer almaktadır.

UCLA Yalnızlık Ölçeği (UCLA-YÖ)

Russell ve diğerleri (1978), tarafından geliştirilen ölçek

Demir (1989), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bireyin genel yalnızlık derecesini belirlemek amacıyla geliştirilen ölçek 20 maddeden oluşmakta olup 10 maddesi tersten puanlanmaktadır. Ölçek 4’lü likert tipinde bir ölçme aracı olup 1 “sık sık yaşarım”, 4 “hiç yaşamam” şeklinde derecelendirilmektedir (örneğin; “kendimi diğer insanlardan soyutlanmış hissediyorum”) şeklindedir. Ölçekte alınan yüksek puanlar yalnızlığın daha yoğun yaşandığını belirtmektedir. Ölçeğin her bir maddesi ölçeği cevaplandırılan kişinin sosyal ilişkileriyle ilgili duygu ve düşüncelerinin düzeyini ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı, Demir (1989) tarafından $\alpha = .96$ olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .89$ olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Kaygı Ölçeği (SKÖ)

Bireyin sosyal kaygı düzeyini belirlemek amacıyla Özbay ve Palancı (2001) tarafından geliştirilen ölçek, toplam 30 madde içermektedir. Ölçek, 4’lü likert tipinde bir ölçme aracı olup 4 “her zaman”, 0 “hiçbir zaman” şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçek “değersizlik duygusu”, “sosyal kaçınma” ve “kritize edilme kaygısı” olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Değersizlik duygusu (örneğin; “ancak basit işlerde başarılı olabilirim”) sosyal kaçınma (örneğin; “küçük düşmekten daha kötü bir yaşantı olamaz”) kritize edilme kaygısı (örneğin; “birisıyla konuşurken yüzüm kızarır”) şeklindedir. Ölçekten elde edilen puanların artması, bireyin sosyal kaygı düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .89$ olarak hesaplanmıştır (Özbay & Palancı, 2001). Mevcut çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .96$ olarak bulunmuştur.

Olumlu ve Olumsuz Ruminasyon Ölçeği (OORÖ)

Yang vd., (2018) tarafından geliştirilen ölçek Demirci ve Arslan (2022), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 23 madde iki alt boyutta oluşan ölçek 4’lü likert tipinde bir ölçme aracı olup 4 “her zaman”, 1 “asla” şeklinde derecelendirilmektedir. Olumlu ruminasyon (örneğin; “kendinizle ilgili gurur duyduğunuzu düşünmek”) olumsuz ruminasyon (örneğin; “aksilikler/dertler hep üst üste gelir”) şeklindedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bireylerin yüksek düzeyde ruminatif düşüncelere sahip olduğu şeklinde yorumlanır. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında

iç tutarlılık katsayısı olumsuz ruminasyon $\alpha = .88$ ve olumlu ruminasyon $\alpha = .78$ olarak hesaplanmıştır (Demirci & Arslan, 2022). Mevcut araştırmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı $\alpha = .67$ olarak bulunmuştur.

Ön Analizler

Araştırmada analizlere geçmeden önce elde edilen veriler ışığında, uç değerler, kayıp veriler, hatalı veri girişleri ve normallik varsayımları incelenmiştir. 518 kişinin verisi üzerinden uç değer için mahalnobis ve cook's incelenmiş olup uç değer olarak saptanan 6 kişinin verileri veri setinden çıkartılmıştır. Bu nedenle analizler 512 veri üzerinden yapılmıştır. Veri setinde çoklu bağlantı sorunu tespit edilmemiş olup, normallik varsayımları karşılanmaktadır (Tabachnick & Fidell, 2013). Araştırmada IBM Amos 24 programı yardımıyla sosyal kaygının, ruminasyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiye aracılık edeceği Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılarak test edilmiştir.

BULGULAR

Araştırmada kullanılan değişkenlere ait betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.Yalnızlık, Sosyal Kaygı ve Ruminasyon Arasındaki İlişkilere Ait Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Ss	Min	Max	Skewness	Kurtosis	
Yalnızlık	40.28	10.98	20.00	74.00	.416	-.455
Ruminasyon	56.25	6.71	38.00	76.00	.273	-.166
Sosyal Kaygı	74.31	23.84	31.00	137.00	.509	-.404

Tablo 2 incelendiğinde yalnızlık değişkeninde elde edilen puanların ortalaması =40.28 iken SS=10.98. Ruminasyon değişkeninde elde edilen puanların ortalaması =56.25 iken Ss=6.71. Sosyal kaygı değişkeninde elde edilen puanların ortalaması =74.31 iken Ss=23.84. Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin korelasyon analizi sonuçları, Tablo 3'te detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 3.Yalnızlık, Sosyal Kaygı ile Ruminasyon Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	1	2	3
1. Yalnızlık	1.00		
2. Ruminasyon	.21**	1.00	
3. Sosyal Kaygı	.55**	.27**	1.00

** $p < .01$

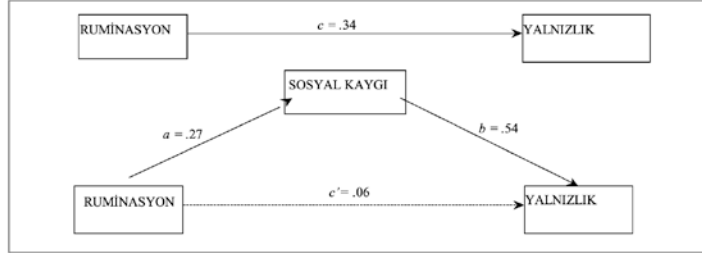
H_1 'de ruminasyon ile yalnızlık arasında pozitif ilişki olacağı öne sürülmüştür. Tablo 3 değerlendirildiğinde, ruminasyon ile yalnızlık arasında pozitif yönde ($r = .21$, $p < .01$) anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuçlar H_1 'in desteklendiğini göstermektedir.

H_2 'de, ruminasyon ile sosyal kaygı arasında pozitif yönlü bir ilişki olacağı öngörülmüştür. Tablo 3'teki analizler incelendiğinde, bu iki değişken arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = .27$, $p < .01$). Bu bulgular, H_2 'nin desteklendiğini ortaya koymaktadır.

H_3 'te ise, sosyal kaygı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir bağlantı olacağı öne sürülmüştür. Tablo 3'teki veriler değerlendirildiğinde, bu iki değişken arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r = .55$, $p < .01$). Bu sonuçlar, H_3 'ün desteklendiğini göstermektedir.

Araştırmada, aracı etki modeli kapsamında sosyal kaygının ruminasyon ve yalnızlık arasında aracılık rolü üstlenip üstlenmediğini belirlemek için öncelikle basit etki modeli incelenmiştir. Ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi temsil eden 'c' yolu çizilerek, gözlenen değişkenlerden oluşan bir model oluşturulmuştur. Bu model, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeylerinin, yalnızlık düzeyleri üzerindeki toplam etkisini analiz etmektedir. Bunun yanı sıra, araştırmanın diğer hipotezlerini test etmek amacıyla, sosyal kaygının aracı değişken olarak yer aldığı ayrı bir model

geliştirilmiştir. Ruminasyonun yalnızlık üzerindeki toplam etkisini gösteren basit etki modeli ile gözlenen değişkenlerle kurulan aracı etkili yapısal modelin yol analizi, Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Ruminasyonun Yalnızlık Üzerindeki Toplamsal Etkisini Gösteren Modele Ait Yol Analiz Şekli

Şekil 1'de görüldüğü gibi, analizler sonucunda, ruminasyonun yalnızlık üzerindeki toplam etkisinin (c yolu) pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir ($\beta = .34$, $p < .01$). Ayrıca ruminasyon yalnızlıktaki değişimin yaklaşık % 4.3'lük ($R^2 = .043$) kısmını açıklamaktadır. Elde edilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri yalnızlık düzeylerini pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır.

Araştırmada aracı etki modelinde yer alan sosyal kaygının ruminasyon ve yalnızlık arasında aracılık yapıp yapmadığını tespit etmek için aracı etkili yapısal model incelenmiştir. Bu modelin analiz sonuçlarına göre ruminasyonun, aracı değişken olan sosyal kaygı üzerindeki

doğrudan etkisinin (a yolu) pozitif yönde ve anlamlı düzeyde olduğu ($\beta = .27$, $p < .001$) bulgusuna ulaşılmıştır. Ayrıca ruminasyon sosyal kaygıdaki değişimin yaklaşık % 7.3'lük kısmını açıklamaktadır ($R^2 = .073$). Bu bulgulara göre, üniversite öğrencilerinde ruminasyon, sosyal kaygıyı pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordamaktadır. Benzer şekilde, aracı değişken olarak modele dahil edilen sosyal kaygının, yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisinin (b yolu) de pozitif yönde ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir ($\beta = .54$, $p < .001$). Bu sonuçlar, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının, yalnızlığı pozitif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığını ortaya koymaktadır.

Toplam ve doğrudan etkilerin analizinin ardından, sosyal kaygının modele dahil edilmesiyle birlikte model yeniden çalıştırıldığında, ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkinin (c' yolu) önceden anlamlı olan yordayıcılığını kaybettiği ($\beta = .06$, $p > .05$) görülmüştür. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının ruminasyon ile yalnızlık arasında tam bir aracı değişken olduğunu göstermektedir. Ayrıca, sosyal kaygı, ruminasyonla birlikte yalnızlıktaki değişimin yaklaşık %30.8'ini ($R^2 = .308$) açıklamaktadır. Ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünün anlamlılığını test etmek için, bootstrap yöntemi ile yol analizi gerçekleştirilmiştir. Analizde, 5000 yeniden örnekleme seçeneği kullanılmıştır. Tablo 4'te, Tüm yollara ilişkin yol katsayıları ve Bootstrap analizi sonuçları, detaylı bir şekilde raporlanmıştır.

Tablo 4. Aracılı Yapısal Modele Ait Bootstrap Analiz Sonuçları

Model Yolları	Katsayılar		% 95 Güven Aralığı		p
	β	Alt Sınır	Üst Sınır		
Toplam Etki (c yolu)					
Ruminasyon → Yalnızlık	.34	.19	.48		.000**
Doğrudan Etki (a, b, c' yolları)					
Ruminasyon → Sosyal Kaygı	.27	.18	.35		.000**
Sosyal Kaygı → Yalnızlık	.54	.47	.60		.000**
Ruminasyon → Yalnızlık	.06	-.01	.14		.105
Dolaylı Etki (a.b yolu)					
Ruminasyon → Sosyal Kaygı → Yalnızlık	.15	.10	.19		.000**

Tablo 4'e bakıldığında, ruminasyonun sosyal kaygı aracılığıyla yalnızlık üzerindeki dolaylı etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = .15$, $p < .001$). Ayrıca yapılan analizlerde, model uyum indeksleri incelendiğinde, $\chi^2/df = 2,10$, RMSEA = .04 (%90 GA: .044–.048), SRMR = .07, CFI = .85 bulunmuştur. Bu değerler modelin veriyle uyumlu olduğunu göstermektedir. Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller (2003), CFI için: 0.97 → mükemmel, 0.95 → iyi, 0.90 → kabul edilebilir, <0.90 → yetersiz şeklinde kademeli sınıflandırma yapar. Schermelleh-Engel, Moosbrugger & Müller'e (2003) göre, model uyum indekslerinden CFI değerinin .85'in altında kalması, modelin karşılaştırmalı uyumunun ideal düzeyde olmadığını göstermektedir. Ancak literatürde Marsh ve diğerleri (2004) ile Brown (2015), özellikle karmaşık modellerde ve sınırlı örneklem büyüklüklerinde CFI değerinin .85 civarının kabul edilebilir sınırlarda değerlendirilebileceği belirtilmektedir. Ayrıca RMSEA ve SRMR değerlerinin kabul edilen eşiklerde olması, modelin genel uyumunun makul düzeyde olduğunu desteklemektedir.

Yapılan analizlerin tümü değerlendirildiğinde, ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracılık etkisinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar H_4 'ü desteklemektedir.

SONUÇ TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Mevcut araştırmada, ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlar birlikte değerlendirildiğinde ruminasyon, sosyal kaygı ve yalnızlığın birbiriyle ilişkili olduğu görülmektedir. Ruminasyon ile sosyal kaygı ve yalnızlık arasında pozitif; sosyal kaygı ile yalnızlık arasında da pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aracılık analizi sonuçları ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rol oynadığını göstermiştir. Hem ruminasyon hem de sosyal kaygı, üniversite öğrencilerinin yalnızlıklarının önemli bileşenleri olarak ortaya çıkmıştır.

Üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyleri arttıkça sosyal kaygı düzeylerinde de artış yaşanmaktadır. Mevcut araştırmadaki bu bulgu, üniversite öğrencilerinde ruminasyon ile sosyal kaygı arasında pozitif ilişki

olduğunu ileri süren araştırma bulgularıyla paralellik göstermektedir (Parthi ve Kaur, 2022; Zawadzki vd., 2013; Wu vd., 2024). Bu konuda farklı yaş grupları üzerinde yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Baytemir ve Yıldız, 2017; Brozovich vd., 2015). Bunlara ek olarak Aldao vd. (2010) ruminasyonun kaygı ile güçlü şekilde ilişkili olduğuna değinmektedir. Ruminasyon yapan bireyler sıklıkla bilgi işlemede bilişsel bir önyargı sergilemekte, bu durumda onları olumlu bilgiler yerine olumsuz bilgilere odaklanmaya ve hatırlamaya yönlendirmektedir. Dolayısıyla ruminasyon bireylerde kaygı gibi olumsuz duyguları daha da şiddetlendirmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008.). Olay sonrası ruminasyon (derin düşünme) bireyin sosyal bir durumu takiben öznel olumsuz deneyimlerini tekrarlayan ve ayrıntılı bir şekilde gözden geçirmeye kendini kaptırmasıyla başlar (Chen vd., 2013). Brozovich ve Heimberg'e (2008), göre bu durum, bireyin sosyal bir varlık olarak kendisi hakkında sahip olabileceği olumsuz izlenimleri pekiştirerek, geçmişte algılanan sosyal başarısızlıklara ilişkin olumsuz anıları koruyarak ve gelecekteki sosyal başarısızlıklara ilişkin olumsuz varsayımlara yol açarak sosyal kaygıyı etkilemektedir. Buradan hareketle, bireyin hayatında olumsuz deneyimlere odaklanması kaygılı bir zihin yapısının ortaya çıkmasına da etki ederek (Barber, vd., 2005; Edmondson, 2004) sosyal kaygının sürdürülmesinde de önemli bir rol oynamaktadır (Modini ve Abbott, 2016). Bu nedenle ruminatif düşünceler sosyal kaygı gibi olumsuz bir tepkiyi kolaylaştırabilmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusuna göre, üniversite öğrencilerinin ruminasyon düzeyi arttıkça yalnızlık düzeyleri de artmaktadır. Mevcut araştırmadaki bu sonuca paralel olarak, üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmalarda ruminasyon ile yalnızlık arasında pozitif ilişki olduğu görülmektedir (Borawski, 2021; Kingery vd., 2023; Zawadzki vd., 2013). Ruminasyon uyumsuz bir tepki tarzı olarak sıklıkla olumsuz düşünceyi artırarak olumlu başa çıkmayı negatif şekilde etkilemekte diğer bir ifadeyle ruminasyon, insanların olumsuz deneyimlerine (yalnızlık gibi) takılıp kalmalarına neden olabilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). García vd. (2017), çalışmalarında ruminatif düşüncelerin; bireylerde üzüntü, korku, çaresizlik ve yalnızlık gibi duygusal sıkıntıları ortaya çıkardığına

değmektedir. İlgili alanyazında ruminatif düşünmenin, depresif ruh halinin gelişimine etki ederek yalnızlık duygusuna yoğun bir şekilde odaklanmayı sağladığı da vurgulanmaktadır (Butler ve Nolen-Hoeksema, 1994). Bunlara ek olarak ruminatif düşüncelerin; yüksek stres, kaygı ve depresif belirtiler gibi ruh sağlığı problemleriyle ilişkili olduğu ve ruminatif düşüncelerin sebep olduğu ruh sağlığı problemlerinin, sosyal işlevselliği azaltarak yalnızlığa sebep olabileceği de (Zawadzki vd., 2013), belirtilmektedir. Yalnızlık ise kişinin ilişkilerinin yetersiz olduğuna dair subjektif algısı nedeniyle ortaya çıkan olumsuz bir duygusal durumdur (Heinrich ve Gullone, 2006). Dolayısıyla ruminatif düşünceler sosyal işlevselliği azaltarak yalnızlık gibi olumsuz bir duygunun daha da güçlü hale gelmesini etkileyebilmektedir.

Araştırmada, sosyal kaygının yalnızlık ile pozitif ilişkili olduğu görülmüştür. Başka bir deyişle daha fazla sosyal kaygı yaşayan üniversite öğrencileri, daha yüksek düzeyde yalnızlık yaşadıklarını bildirmişlerdir. Mevcut araştırmadaki bu bulgu, üniversite öğrencilerinde sosyal kaygı ve yalnızlık arasında pozitif ilişki olduğunu ileri süren araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir (Eres vd., 2021; Neto ve Barros, 2000; Sübaşı, 2007). Sosyal kaygı, sosyalleşme deneyimleri için fırsatların kaçırılmasına yol açan, sosyal olarak içe kapanma ve kaçınma davranışının ana nedenlerinden biri olarak düşünülmekte (Book & Randall, 2002) ve sosyal ortama girmeye karşı duyulan korku ve çekinmenin, bireyin sosyal hayatını olumsuz yönde etkilediği ve yalnızlık duygusunun gelişmesini desteklediği belirtilmektedir (Weeks vd., 2008). Ponzetti'ye (1990), göre de bireyin sosyal çevreye karşı tepkisiz olması ve kaygı duyması yalnızlık eğilimini artırmaktadır. Olumsuz değerlendirilmekten korkan ve sosyal ortamlarda kaygı yaşayan üniversite öğrencileri, sosyal etkileşimde kendilerini yetersiz hissedebilirler; bu durum da onların daha fazla yalnızlık yaşamalarını etkileyebilir.

Araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinde ruminasyon ve yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracı rolünün olup olmadığını incelemektir. Bu araştırmanın yapılmasının sebebi Brozovich ve Heimberg (2008), belirttiği gibi ruminasyonun sosyal kaygı semptomlarında etkili olduğunun düşünülmesidir.

Bu bağlamda da sosyal kaygının doğasında olan içe kapanma ve kaçınma davranışının yalnızlığı artırdığı düşünülmektedir. Araştırmanın sonucu bu düşüncüyü kanıtlar niteliktedir. Üniversite öğrencilerinde ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkiyi açıklamada sosyal kaygının aracı bir role sahip olduğu bulunmuştur. Buna göre, ruminasyonun artması sosyal kaygının artmasına ve bu durum da yalnızlığın artmasına sebep olmaktadır. Bu nedenle sosyal kaygı, yalnızca ruminasyonun bir sonucu değil aynı zamanda yalnızlığın da katalizörüdür. Spokas, Luterek ve Heimberg'e (2009) göre, bireylerin hata yapma olasılıklarına ilişkin ruminatif düşünceler sosyal etkileşim kaygısını artırmakta bu durum ise bireylerin yalnız kalma duygularını güçlendirmektedir. Bu bulgularla paralel olarak Sluis ve Boschen (2014), sosyal kaygıya yönelik olumsuz bilişlerin bireyin hem iş yaşamını hem de sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyerek sosyal geri çekilmeyi artırdığını ve yalnızlaşma sürecini derinleştirdiğini belirtmektedir. Bu çerçevede, bilindiği kadarıyla bu çalışma, üniversite öğrencileri arasında ruminasyon ile yalnızlık arasındaki ilişkide sosyal kaygının aracılık rolünü inceleyen ilk çalışma özelliğini taşımaktadır. Sosyal kaygı, ruminatif düşünen üniversite öğrencilerinin yalnızlığına katkıda bulunan bir faktör olabilir. Bu sonuçlar; ruminasyon düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal kaygılarının daha yüksek olduğunu gösterir ve bu durum bireylerin yalnızlıklarının yüksek olmasına ve ruhsal sıkıntılarının artmasına katkı sağlayabilir. Mevcut çalışmanın test edilen model bakımından bir ilki oluşturduğu için önem teşkil ettiği düşünülmektedir. Ancak her araştırmada olduğu gibi bu araştırmada da sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmanın ilk sınırlılığı olarak araştırmanın çalışma grubu gösterilebilir. Spesifik bir devlet üniversitesinin öğrencilerinden oluşan çalışma grubu, çalışmanın genellenebilirliğini sınırlandırabilir. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise öğrenci örnekleminin çoğunluğunun kadınlardan oluşuyor olmasıdır. Cinsiyet değişkeni açısından kadın öğrenci sayısı erkek öğrenci sayısından üç kat fazladır ve bu durumda gözlemlenen etkilerin üniversiteli erkekler için de geçerli olup olmadığı sorusunu akla getirebilir. Bu kapsamda üniversite popülasyonunda yapılacak araştırmalarda ruminasyon, yalnızlık ve sosyal kaygı ilişkileri açısından olası cinsiyet farklılıklarını incelemek için daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir. Son olarak öğrencilerin

herhangi bir klinik sorunlarının olup olmadığının sorulmamıştır. Bu yüzden tüm öğrencilerin klinik düzeyde herhangi bir ruhsal sorunu olmadığı kabul edilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulguların üniversite öğrencilerine sunulacak psikolojik hizmetler konusunda rehberlik sağladığı düşünülmektedir. Üniversite yılları ruminasyon, sosyal kaygı ve yalnızlık nedeniyle önemli bir dönem olarak değerlendirilmelidir. Bu kapsamda üniversitelerin Mediko-Sosyal Kültür ve Spor İşleri Dairesi Başkanlığı bünyesinde öğrencilere danışma ve rehberlik hizmeti sunan psikolog ve psikolojik danışmaların ruminasyonu hedef alan müdahaleler yapması önerilmektedir. İlgili alanyazında ruminasyon gibi bilişsel teknikler yoluyla olumsuz duyguları bastırmak yerine, olumsuz duygulara odaklanmanın ve bu duyguları işlemenin sağlıklı bir tepki olduğu belirtilmektedir (Gross, 1998, s.10). Bu bilgi, yalnızlık ve sosyal kaygıya yönelik müdahale stratejileri için ruminasyonun önemli bir hedef olabileceğini düşündürmektedir. Buradan hareketle yapılacak olan bu müdahalelerin üniversite öğrencilerinin yaşadığı sosyal kaygı ve yalnızlık probleminin azaltılmasına katkı sağlayarak öğrencilerin ruhsal sıkıntılarının azalmasına diğer bir ifadeyle psikolojik iyi oluşlarını artırabileceği düşünülmektedir. Ayrıca araştırmadan elde edilen bulgular sosyal kaygı yaşayan bireylerin yalnızlık için risk altında olduklarını açıklamaya da yardımcı oluyor. Dolayısıyla bu bulguda öğrencilere yönelik yapılacak müdahaleler için önemli bir başlangıç noktası olabilir. Bu nedenle üniversitedeki öğretim üyelerinin, üniversiteye yeni başlayan ve eğitimlerini ileri sınıflarda devam ettiren öğrencilerin ruhsal sağlıklarına odaklanmaları ve uyum kapasitelerini geliştirmeleri çok önemlidir. Bu kapsamda öğretim üyelerinin rehberliğinde üniversite öğrencileri için topluluk ve tanışma etkinlikleri, sportif turnuvalar, sosyal sorumluluk projeleri, film festivalleri ve doğa turları gibi etkinliklerin düzenlenmesi önerilmektedir. Ayrıca araştırmada her ne kadar ruminasyonun sosyal kaygıyı artırdığını öne sürmüş olsak da bu yapılar arasındaki bağlantı tek yönlü olmayabilir. Daha fazla sosyal kaygının, ruminasyona yol açabileceği de düşünülebilir. Yani, ilişkiler karşılıklı veya çok yönlü olabilir. Gelecekte yapılacak araştırmalarda, nedenselliğin yönünü belirlemek için boylamsal ve deneysel desenlerin kullanılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abela, J. R. Z., & Hankin, B. L. (2011). Rumination as a vulnerability factor to depression during the transition from early to middle adolescence: *A multiwave longitudinal study*. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(2), 259–271. <https://doi.org/10.1037/a0022796>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Azizoğlu, S. (1993). *Psikolojik yardım aramaya yönelen ve yönelmeyen bireylerde stres, kontrol odağı inancı, yalnızlık algısı ve psikolojik belirti gösterme düzeyi arasındaki ilişki*. [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].
- Barber, L., Maltby, J., & Macaskill, A. (2005). Angry memories and thoughts of revenge: The relationship between forgiveness and anger rumination. *Personality and Individual Differences, 39*(2), 253–262. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.01.006>
- Baytemir, K., & Yıldız, M. A. (2017). Multiple mediation of loneliness and negative emotions in the relationship between adolescents' social anxiety and depressive symptoms. *Anales de Psicología, 33*(3), 612–620. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.269211>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry, 17*(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1262-x>
- Book, S. W., & Randall, C. L. (2002). Social anxiety disorder and alcohol use. *Alcohol Research and Health, 26*(2), 130–135.
- Borawski, D. (2021). Authenticity and rumination mediate the relationship between loneliness and well-being. *Current Psychology, 40*(9), 4663–4672.
- Boylu, A. A., Günay, G., & Ersoy, A. F. (2019). Üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal desteğin yalnızlık üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Sosyoekonomi, 27*(41), 211–221.
- Breen, W. E., & Kashdan, T. B. (2011). Anger suppression after imagined rejection among individuals with social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(7), 879–887.
- Brown, T.A. (2015). *Uygulamalı araştırmalar için doğrulayıcı faktör analizi* (2. baskı). The Guilford Press.
- Brozovich, F. A., Goldin, P., Lee, I., Jazaieri, H., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2015). The effect of rumination and reappraisal on social anxiety symptoms during cognitive-behavioral therapy for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology, 71*(3), 208–218. <https://doi.org/10.1002/jclp.22132>
- Brozovich, F., & Heimberg, R.G. (2008). An analysis of post event processing in social anxiety disorder. *Clinical Psychology Review, 28*, 891–903.
- Buluş, M. (1997). Üniversite öğrencilerinde yalnızlık. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3*(3), 82–90.
- Burhanoğlu, S. (2016). Ruminasyon (Rumination) kavramı nedir? Sabri Burhanoğlu. <https://www.sabriburhanoglu.com> (Erişim tarihi: 15 Eylül 2024)
- Butler L. D., & Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles, 30*, (5–6), 331–346.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Chen, J., Rapee, R. M., & Abbott, M. J. (2013). Mediators of the relationship between social anxiety and post-event rumination. *Journal of Anxiety Disorders, 27*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2012.10.008>
- Çokluk, U., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve Lisrel uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Demir, A. G. (1989). UCLA yalnızlık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Türk Psikoloji Dergisi, 7*(23), 14–18.
- Demirci, A., & Arslan, C. (2022). The study of adaptation of the Positive and Negative Rumination Scale into Turkish. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 12*(66), 419–430. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1174970>
- Doğan, N. T., & F. Sapmaz, (2008). “Sosyal anksiyete bozukluğunun (sosyal fobi) doğası: Bir gözden geçirme.17. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Sakarya.
- Duy, B. (2003). *Bilişsel-davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın yalnızlık ve fonksiyonel olmayan tutumlar üzerine etkisi*. [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Duyan, V., Duyan, G. Ç., Çiftçi, E. G., Sevin, Ç., Erbay, E., & İkizoğlu, M. (2008). Lisede okuyan öğrencilerin yalnızlık durumlarına etki eden değişkenlerin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim Dergisi, 33*, 28–41
- Edmondson, K. A. (2004). *Forgiveness and rumination: Their relationship and effects on psychological and physical health*. (Publication No. 3156519). [Doctoral dissertation, University of Tennessee]. ProQuest Dissertations and Theses Global.

- Edwards, S. L., Rapee, R. M., & Franklin, J. (2003). Postevent rumination and recall bias for a social performance event in high and low socially anxious individuals. *Cognitive Therapy and Research, 27*(6), 603-617. <https://doi.org/10.1023/A:1026395526858>
- Eres, R., Lim, M. H., Lanham, S., Jillard, C., & Bates, G. (2021). Loneliness and emotion regulation: Implications of having social anxiety disorder. *Australian Journal of Psychology, 73*(1), 46-56. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904498>
- Farmer, A.S., & Kashdan, T.B. (2012). Social anxiety and emotion regulation in daily life: Spillover effects on positive and negative social events. *Cognitive Behaviour Therapy, 41*(2), 152-162. <https://doi.org/10.1080/16506073.2012.666561>
- Fisher, P., & Wells, A. (2009). *Metacognitive therapy: Distinctive features*. Routledge.
- García, F. E., Duque, A., & Cova, F. (2017). The four faces of rumination to stressful events: A psychometric analysis. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 9*(6), 758-765. <https://doi.org/10.1037/tra0000289>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gültekin, B. K., & Dereboy, İ. F. (2011). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobinin yaygınlığı ve sosyal fobinin yaşam kalitesi, akademik başarı ve kimlik oluşumu üzerine etkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi, 22*(3), 150-158.
- Gümüş, E. A. (2000). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve beden imgelerinden doyum düzeylerinin sosyal kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 33*, 99-108.
- Haslam, C., Cruwys, T., Chang, M. X. L., Bentley, S. V., Haslam, S. A., Dingle, G. A. & Jetten, J. (2019). Groups 4 Health reduces loneliness and social anxiety in adults with psychological distress: Findings from a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 87*(9), 787-801. <https://doi.org/10.1037/ccp0000427>
- He, Y., Walker, J. M., Payne, S. C., & Miner, K. N. (2021). Explaining the negative impact of workplace incivility on work and non-work outcomes: The roles of negative rumination and organizational support. *Stress and Health, 37*(2), 297-309. <https://doi.org/10.1002/smi.2988>
- Hebebcı, M. T., & Shelley, M. (2018). Analysis of the relationship between university students' problematic internet use and loneliness. *International Journal of Assessment Tools in Education, 5*(2), 223-234.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review, 26*(6), 695-718. doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002
- Hoglund, C. L., & Collison, B. B. (1989). Loneliness and irrational beliefs among college students. *Journal of College Student Development, 30*, 53-57.
- Hong, R. Y. (2005). Worry and rumination: Differential associations with anxious and depressive symptoms and coping behaviour. *Behavior Research and Therapy, 43*(3), 277-290.
- İzgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2000). Üniversite öğrencilerinde sosyal fobi yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 1*(4), 207-214.
- Jang, M., & Kim, Y. H. (2012). The effect of group sandplay therapy on the social anxiety, loneliness and self-expression of migrant women in international marriages in South Korea. *The Arts in Psychotherapy, 39*(1), 38-41.
- Karahan, T., Sardoğan, M., Şar, A., Ersanlı, E., Kaya, S. N., & Kumcağız, H. (2004). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile benlik saygısı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18*, 27-39.
- Karaoğlu, N., Avşaroğlu, S., & Deniz, M. (2009). Yalnız mısın? Selçuk Üniversitesi öğrencilerinde yalnızlık düzeyi ile ilgili bir çalışma. *Marmara Medical Journal, 22*(1), 19-26.
- Kashdan, T. B., & Roberts, J. E. (2007). Social anxiety, depressive symptoms, and post-event rumination: Affective consequences and social contextual influences. *Journal of Anxiety Disorders, 21*(3), 284-301. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.05.001>
- Kashdan, T. B., & Breen, W. E. (2008). Social anxiety and positive emotions: A prospective examination of a self-regulatory model with tendencies to suppress or express emotions as a moderating variable. *Behavior Therapy, 39*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2007.02.003>
- Kasper, S. (1998). Social phobia: The nature of the disorder. *Journal of Affective Disorders, 50*(1), 3-9.
- Kearney, C. A. (2005). *Social anxiety and social phobia in youth: Characteristics, assessment, and psychological treatment*. Springer Science+Business Media, Inc.
- Kingery, J. N., Bodenlos, J. S., Schneider, T. I., Peltz, J. S., & Sindoni, M. W. (2023). Dispositional mindfulness predicting psychological adjustment among college students: The role of rumination and gender. *Journal of American College Health, 71*(5), 1584-1595. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1943411>

- Kocovski, N. L., Endler, N. S., Rector, N. A., & Flett, G. L. (2005). Ruminative coping and post-event processing in social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 43(8), 971-984. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2004.06.015>
- Lipsitz, J. D., & Schneier, F. R. (2000). Social phobia: Epidemiology and cost of illness. *Pharmacoeconomics*, 18(1), 23-32.
- Marsh, H. W., Wen, Z., & Hau, K. T. (2004). Structural equation models of latent interactions: Evaluation of alternative estimation strategies and indicator construction. *Psychological Methods*, 9(3), 275-300.
- Modini, M., & Abbott, M. J. (2016). A comprehensive review of the cognitive determinants of anxiety and rumination in social anxiety disorder. *Behaviour Change*, 33(3), 150-171. <https://doi.org/10.1017/bec.2016.10>
- Moore, D. D., & Schultz, N. R., Jr. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12, 95-100.
- Neto, F., & Barros, J. (2000). Psychosocial concomitants of loneliness among students of Cape Verde and Portugal. *The Journal of Psychology*, 134(5), 503-514. <https://doi.org/10.1080/00223980009598232>
- Neziroğlu, G. (2010). Ruminasyon, yaşantısal kaçınma ve problem çözme becerileri ile depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- 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>
- Özbay, Y., & Palancı, M. (2001, September 5-7). Sosyal kaygı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. VI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Papageorgiou, C. & Wells, A. (2003). An empirical test of a clinical metacognitive model of rumination and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 261-273.
- Parthi, K., & Kaur, S. S. (2022). Rumination, depression, anxiety, stress, physical health, and neuroticism in young adults. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 13(1), 29-34.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley-Interscience.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). Theoretical approaches to loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (pp. 123-134). Wiley-Interscience.
- Ponzetti, J. J. (1990). Loneliness among college students. *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, 39(3), 336-340. <https://doi.org/10.2307/584881>
- Preece, D. A., Goldenberg, A., Becerra, R., Boyes, M., Hasking, P., & Gross, J. J. (2021). Loneliness and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 180, 110974. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Rokach, A. (1999). Cultural background and coping with loneliness. *The Journal of Psychology*, 133(2), 217-229. <https://doi.org/10.1080/00223989909599735>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 2374. <https://doi.org/10.1027/1618-3169.8.2.23>
- Sertbaş, G., Çuhadar, D., & Demirli, F. (2004). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümü öğrencilerinde aile ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Hemşirelik Forumu Dergisi*, 42, 4248.
- Sluis, R. A., & Boschen, M. J. (2014). Fear of evaluation in social anxiety: Mediation of attentional bias to human faces. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 45(4), 475-483. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.07.003>
- Smith, J. M. (2008). *Depressive rumination as experiential avoidance*. Temple University.
- Spokas, M., Luterek, J. A., & Heimberg, R. G. (2009). Sosyal kaygı ve duygusal bastırma: İnançların aracı rolü. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(2), 283-291. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2008.10.002>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. Norton.
- Sübaşı, G. (2007). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygıyı yordayıcı bazı değişkenler. *Eğitim ve Bilim*, 32(144), 315.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (8th. ed.). Pearson.
- Turan, A. F. (2010). Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalarını yordamada yalnızlık, benlik saygısı,

yaş, cinsiyet ve romantik ilişki yaşama durumunun rolü
(Master's thesis, Anadolu University, Turkey).

Ümmet, D. (2007). *Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının cinsiyet rolleri ve aile ortamı bağlamında incelenmesi* (Master's thesis, Marmara University).

Weeks, J. W., Heimberg, R. G., & Rodebaugh, T. L. (2008). The fear of positive evaluation scale: Assessing a proposed cognitive component of social anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 4455. <https://doi.org/10.1016/j.janx-dis.2007.08.002>

Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.

Wells, A. (2016). *Metacognitive therapy for anxiety and depression*. Guilford Press.

Wu, P., Cao, K., Feng, W., & Lv, S. (2024). Cross-lagged analysis of rumination and social anxiety among Chinese college students. *BMC Psychology*, 12(28), 210. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01515-6>

World Health Organization. (2019). *International statistical classification of diseases and related health problems: 10th revision*. World Health Organization.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and application. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 379-406). Wiley.

Yahyaoglu, R. (2019). *Yalnızlık psikolojisi*. Hayat Yayıncılık.

Yılmaz, E., & Karaca, F. (2012). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Genel Tıp Dergisi*, 18, 7179.

Yüksel, R., & Demirkıran, F. (2019). Hemşirelik öğrencilerinde yalnızlık ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 2(2), 1823.

Zawadzki, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health Psychology*, 32(2), 212222. <https://doi.org/10.1037/a0027428>

Etik Kurul Onayı

Bu çalışma için etik kurulu onayı alınmıştır.

Yazar Katkı Oranı

Araştırmacılar bu çalışmanın tümüne eşit katkıda bulunmuştur. Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması bildirmemiştir.