Araştırma
Research
Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry 2026; 18(Suppl 1):460-470
doi: 10.18863/pgy.2014830

Psikolojik Sağlamlık ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Ruminasyonun Seri Aracı Rolü

Emotion Regulation Difficulties and Rumination as Serial Mediators in the Relationship Between Psychological Resilience and Loneliness

Zeynep Erdoğan Yıldırım[1]

[1]Pamukkale Üniversitesi, Denizli

ÖZ

Amaç: Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun seri aracı rolleri incelenmiştir.
Yöntem: Çalışmaya 18-29 yaşlarında 425 üniversite öğrencisi (%74,4 kadın) gönüllü olarak katılmıştır. Ölçüm araçları olarak Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği- Kısa Formu, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği Kısa Formu ve Ruminatif Tepkiler Ölçeği- Kısa Formu kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson korelasyon analizleriyle incelenmiş, seri aracılık modeli (Model 6) ise PROCESS Macro (v4.2) eklentisi kullanılarak bootstrap yöntemiyle test edilmiştir.
Bulgular: Psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme güçlüğünü ve ruminasyonu negatif yönde yordadığını; duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyonun ise yalnızlığı pozitif yönde yordadığını göstermiştir. Cinsiyetin kontrol edildiği aracılık analizleri, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide hem duygu düzenleme güçlüğünün hem de ruminasyonun tek başlarına anlamlı aracı rol üstlendiğini ortaya koymuştur. Ayrıca, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun seri aracı rolünün de anlamlı olduğu bulunmuştur.
Sonuç: Araştırma bulguları, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon üzerinden gerçekleşen tekil ve seri dolaylı yollarla açıklanabildiğini göstermektedir.
Anahtar sözcükler: Psikolojik sağlamlık, yalnızlık, duygu düzenleme, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon

ABSTRACT

Objective: This study examined the serial mediating roles of emotion regulation difficulties and rumination in the relationship between psychological resilience and loneliness among university students.
Method: A total of 425 university students aged 18–29 years (74.4% women) voluntarily participated in the study. Data were collected using the Brief Resilience Scale, the UCLA Loneliness Scale–Short Form, the Difficulties in Emotion Regulation Scale–Short Form, and the Ruminative Response Scale–Short Form. Relationships among the variables were examined using Pearson correlation analyses, and the serial mediation model (Model 6) was tested using the PROCESS macro (v4.2) with a bootstrapping procedure.
Results: Psychological resilience negatively predicted emotion regulation difficulties and rumination, whereas emotion regulation difficulties and rumination positively predicted loneliness. Mediation analyses controlling for gender indicated that emotion regulation difficulties and rumination each independently mediated the relationship between psychological resilience and loneliness. The serial mediating role of emotion regulation difficulties and rumination in this relationship was also statistically significant.
Conclusion: The findings suggest that the relationship between psychological resilience and loneliness may be explained by specific and serial indirect pathways through emotion regulation difficulties and rumination.
Keywords: Resilience, loneliness, emotion regulation, emotion regulation difficulties, rumination

Yazışma Adresi / Address For Correspondence: Zeynep Erdoğan-Yıldırım, Pamukkale Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü, Denizli, Türkiye **e-mail:** erdoganzynp@gmail.com
Geliş tarihi/Received: 12.08.2026 | **Kabul tarihi/Accepted:** 06.10.2026

Giriş

Yalnızlık, bireyin ait olma ve anlamlı sosyal bağlar kurma gereksinimlerinin mevcut sosyal ilişkileri tarafından yeterince karşılanmadığını algılaması sonucunda ortaya çıkan öznel ve rahatsız edici bir psikolojik yaşantıdır (Perlman ve Peplau 1981, Hawkley ve Cacioppo 2010, Luhmann ve ark. 2023). Nesnel sosyal izolasyondan farklı olarak yalnızlık, bireyin sahip olduğu sosyal ilişkilerin sayısından çok bu ilişkilerin niteliğini ve yeterliliğini nasıl değerlendirdiğiyle ilişkilidir (Hawkley ve Cacioppo 2010). Bu nedenle geniş bir sosyal çevreye sahip bireyler de kendilerini yalnız hissedebilirken, sınırlı sosyal ilişkilere sahip bazı bireyler yalnızlığı deneyimlemeyebilirler. Günümüzde yalnızlık, yalnızca bireysel iyi oluşu olumsuz etkileyen bir yaşantı olarak değil; depresyon, anksiyete, bilişsel gerileme ve erken mortalite ile ilişkili önemli bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınmaktadır (Holt-Lunstad ve ark. 2015, Jaffe 2023). Son yıllarda yalnızlığın bireysel ve toplumsal etkilerine yönelik farkındalığın artmasıyla birlikte, sosyal bağların artırılarak yalnızlığın azaltılması uluslararası halk sağlığı gündeminde öncelikli konular arasında yer almaya başlamıştır (Office of the Surgeon General 2023). Bu bağlamda üniversite öğrencilerinin yalnızlık açısından risk altında bulunan grupların başında geldiği bildirilmektedir (Ellard ve ark. 2023). Üniversite yaşamı; aileden ayrılma, yeni sosyal çevrelere uyum sağlama, akademik sorumluluklarla baş etme, ekonomik güçlükler ve geleceğe ilişkin belirsizlikler gibi çok sayıda gelişimsel ve çevresel stresörü beraberinde getirmektedir (Avcı 2024, Ball ve ark. 2024, Sundqvist ve ark. 2024). Bu süreçte öğrenciler, hem yeni kişilerarası ilişkiler geliştirmeye hem de değişen yaşam koşullarına psikolojik uyum sağlamaya çalışmaktadır. Araştırmalar, üniversite öğrencilerinde yalnızlığın depresif belirtiler, anksiyete, düşük yaşam doyumu, psikolojik iyi oluşta azalma ve akademik uyum güçlükleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Diehl ve ark. 2018, Lim ve ark. 2020). Güncel çalışmalar yalnızlığın yalnızca kişilerarası ilişkilerin niceliği ya da niteliği ile açıklanamayacağını; aynı zamanda bireyin duygusal ve bilişsel düzenleme süreçleriyle yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Luo ve Shao 2023). Bu doğrultuda gerçekleştirilen güncel bir meta-analiz çalışması, yalnızlığın işlevsel olmayan duygu düzenleme süreçleriyle anlamlı ve pozitif yönde; bilişsel yeniden değerlendirme gibi uyumlu duygu düzenleme stratejileriyle ise anlamlı ve negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Patrichi ve ark. 2025).

Bu bağlamda yalnızlığa karşı koruyucu rol oynayabilecek temel psikolojik mekanizmalardan biri olarak değerlendirilen psikolojik sağlamlık (Ahluwalia ve ark. 2025), bireyin olumsuz deneyimler karşısında uyum sağlayabilme, psikolojik işlevselliğini sürdürebilme ve güçlüklerden sonra yeniden toparlanabilme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Southwick ve ark. 2014, Troy ve ark. 2023). Bununla birlikte güncel kuramsal yaklaşımlar, psikolojik sağlamlığın yalnızca bireysel bir kişilik özelliği olmadığını; bilişsel, duygusal ve davranışsal süreçlerin etkileşimiyle şekillenen dinamik bir uyum süreci olduğunu ileri sürmektedir (Kalisch ve ark. 2017). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stresle daha etkili baş ettikleri, olumsuz yaşam olaylarını daha işlevsel biçimde değerlendirdikleri ve psikolojik iyi oluşlarını daha başarılı biçimde sürdürebildikleri gösterilmiştir (Southwick ve ark. 2014, Kalisch ve ark. 2017). Psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişki görgül araştırmalarla da desteklenmektedir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen güncel çalışmalar, psikolojik sağlamlık düzeyi yükseldikçe yalnızlık düzeyinin azaldığını ve iki değişken arasında negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Ataman-Bor ve ark. 2025, Çağlar ve ark. 2025).

Psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin, bireyin duygusal ve bilişsel işleyişiyle bağlantılı çeşitli psikolojik süreçler üzerinden açıklanabileceği düşünülmektedir. Bu süreçlerde öne çıkan mekanizmalardan biri olarak ele alınan duygu düzenleme Gross'un (1998, 2015) Duygu Düzenleme Süreç Modeli ile açıklanmaktadır. Bu model, psikolojik uyumun bireyin yaşadığı duyguların yoğunluğundan ziyade bu duyguları nasıl yönettiğiyle ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Modele göre bireyler, duygusal yaşantılarının farklı aşamalarında çeşitli düzenleme stratejileri kullanmaktadır. Bu stratejilerin etkili biçimde kullanılabilmesi psikolojik uyumu desteklerken, duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlükler olumsuz duyguların yoğunlaşmasına, stres tepkilerinin sürmesine ve psikolojik uyumun bozulmasına neden olmaktadır (Gross 2015). Alanyazındaki bu bilgiler psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme kapasitesini güçlendiren temel kaynaklardan biri olduğunu düşündürmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stresli yaşam olaylarını daha esnek biçimde değerlendirdikleri, olumsuz duygularını daha etkili düzenledikleri ve uyumlu baş etme stratejilerini daha sık kullandıkları gösterilmiştir (Kalisch ve ark. 2017,

Troy ve ark. 2023). Buna karşılık psikolojik sağlamlığın düşük olduğu durumlarda bireylerin yoğun olumsuz duygular karşısında daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadıkları bildirilmektedir (Hu ve ark. 2014, Tanacıoğlu Aydın ve Pekşen Süslü 2023). Duygu düzenleme güçlüğünün yalnızlıkla ilişkili olduğunu gösteren güncel araştırmalar, duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşayan bireylerin daha yüksek yalnızlık düzeyleri bildirdiklerini ve duygu düzenleme güçlüğü ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (örn. Akbulut ve ark. 2025). Ayrıca, duygu düzenleme güçlükleri yalnızca bireyin duygusal yaşantısını değil, aynı zamanda bilişsel süreçlerini de etkilemektedir. Özellikle olumsuz duyguların etkili biçimde düzenlenememesi, bireyin dikkatini olumsuz yaşantılar üzerinde yineleyici ve pasif biçimde yoğunlaştırmasına, başka bir ifadeyle ruminatif düşünce örüntülerine yönelmesine neden olabilmektedir (Lincoln ve ark. 2022, Miethe ve ark. 2023). Bu açıdan ruminasyon, duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili önemli bilişsel süreçlerden biri olarak değerlendirilmektedir. Bireyin olumsuz duygu ve yaşantıları üzerinde tekrarlayıcı biçimde düşünmesini ifade eden ruminasyon, olumsuz duygusal durumların sürmesine ve psikolojik uyumun güçleşmesine katkıda bulunabilmektedir (Nolen-Hoeksema ve ark. 2008). Ruminasyonun bu süreçteki rolünü açıklayan temel kuramlardan biri kabul edilen Tepki Biçimleri Kuramı (Response Styles Theory), bireylerin olumsuz duygu durumuna verdikleri bilişsel tepkilerin psikolojik uyumu belirlediğini ileri sürmektedir (Nolen-Hoeksema 1991). Kurama göre olumsuz yaşantılar karşısında ruminatif düşünmeye yönelen bireylerde psikolojik sıkıntı daha uzun süre devam etmekte, olumsuz bilişsel şemalar güçlenmekte ve işlevsel problem çözme süreçleri zayıflamaktadır (Nolen-Hoeksema ve ark. 2008). Bu kuramsal arka planı destekleyen ampirik araştırmalarda da duygu düzenleme güçlüklerinin ruminasyonu güçlü biçimde yordadığı; duygularını kabul etmekte, anlamlandırmakta ve düzenlemekte zorlanan bireylerin olumsuz düşünceler üzerinde yineleyici biçimde odaklanmaya daha yatkın oldukları gösterilmiştir (Aldao ve ark. 2010, Schäfer ve ark. 2017). Ayrıca son yıllarda gerçekleştirilen sistematik derlemeler, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri ile ruminasyon arasındaki ilişkinin farklı yaş grupları ve kültürlerde tutarlı biçimde gözlendiğini ortaya koymaktadır (Patrichi ve ark. 2025). Ruminasyonun yalnızlık üzerindeki etkisi ise bilişsel değerlendirme süreçleri çerçevesinde açıklanmaktadır (Yun ve ark. 2023). Sürekli olarak olumsuz yaşantılar üzerine düşünen bireyler, sosyal etkileşimleri daha olumsuz yorumlama, reddedilme beklentisini artırma ve mevcut sosyal desteklerini yetersiz algılama eğilimindedir (Cacioppo ve Hawkley 2009). Bu durum zamanla kişilerarası ilişkilerden geri çekilmeye ve yalnızlık duygusunun sürdürülmesine katkıda bulunmaktadır. Nitekim güncel araştırmalar, ruminasyon ile yalnızlık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Yun ve ark. 2023, Patrichi ve ark. 2025).

Kuramsal arka plan ve ampirik bulgular birlikte değerlendirildiğinde, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme ve bilişsel süreçlerin önemli bir rol oynayabileceği görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın bireyin duygularını daha etkili düzenlemesini desteklediği, bunun da ruminatif düşünme eğilimini azaltarak yalnızlık düzeyinin azalmasına katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Psikolojik sağlamlığın stresli ve olumsuz yaşantılar karşısında duygusal uyumu desteklemesi, duygu düzenleme güçlüklerinin ise olumsuz duyguların etkili biçimde yönetilememesiyle birlikte ruminatif düşünme eğilimini artırabilmesi, bu değişkenlerin birbiriyle ilişkili süreçler olarak ele alınabileceğini düşündürmektedir. Ruminatif düşünmenin bireyin olumsuz yaşantılara yönelik bilişsel odağını sürdürerek sosyal etkileşimleri daha olumsuz değerlendirmesi ve kişilerarası ilişkilerden geri çekilmesiyle ilişkili olması da bu sürecin yalnızlıkla bağlantısını ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, alanyazındaki çalışmaların büyük ölçüde bu değişkenler arasındaki ikili ilişkileri incelemekle sınırlı kaldığı, duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun bu ilişkideki ardışık rollerini birlikte ele alan araştırmaların ise oldukça sınırlı olduğu görülmektedir.

Bu noktada mevcut araştırma, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin varlığını ortaya koymanın ötesine geçerek, bu ilişkinin hangi duygusal ve bilişsel süreçler üzerinden açıklanabileceğine odaklanması ile alanyazındaki diğer çalışmalardan ayrışmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun birbirinden bağımsız aracı süreçler olarak değil, duygusal düzenlemedeki güçlüklerin tekrarlayıcı olumsuz düşünme süreçleriyle bağlantılı olabileceği ardışık bir yapı içerisinde ele alınması, çalışmanın özgün yönlerinden birini oluşturmaktadır. Bu doğrultuda, bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun tekil ve seri aracı rolleri incelenmesi amaçlanmaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın dört hipotezi bulunmaktadır: (1) Psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve yalnızlık arasındaki ilişkiler anlamlıdır. (2) Psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü anlamlıdır. (3) Psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rolü anlamlıdır. (4) Psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun seri aracı rolü anlamlıdır.

Yöntem

Örneklem

Araştırmada gerekli örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde, seri aracılık modellerindeki dolaylı etkilerin test edilmesine uygun olarak Schoemann ve arkadaşları (2017) tarafından önerilen Dolaylı Etkiler için Monte Carlo Güç Analizi kullanılmıştır. İki seri aracı değişken içeren model için, önceki araştırmalardaki etki büyüklükleri dikkate alınarak beklenen yol katsayıları esas alınmıştır. Monte Carlo güç analizi sonucunda, .05 anlamlılık düzeyinde .95 istatistiksel güce ulaşabilmek için minimum 180 katılımcıya ulaşılması gerektiği belirlenmiştir. Olası veri kayıplarını azaltmak ve tahminlerin güvenirliğini artırmak amacıyla ulaşılabilirlik ilkesine göre kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış ve 425 üniversite öğrencisi (%74,4 kadın) araştırmaya gönüllü olarak dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 21,13 (SS = 1,78) olup yaşları 18 ile 29 arasında değişmektedir. Araştırmaya dâhil edilme kriterleri üniversite öğrencisi olmak iken, araştırmadan dışlama ölçütü ise psikotik veya bilişsel bozukluk tanısına sahip olmak olarak belirlenmiştir. Bu doğrultuda üniversite öğrencisi olmayan 13 katılımcı çalışmadan çıkarılmıştır. Gelir düzeyine ilişkin yöneltilen soruda ise katılımcıların %81,4'ü orta gelir düzeyinde olduğunu ifade etmiştir.

İşlem

Araştırmanın yürütülmesi için Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan etik onay alınmıştır (Sayı: 68282350, Tarih: 30.12.2025). Araştırmacı tarafından Google Forms üzerinde hazırlanan çevrimiçi form, veri toplama başlamadan önce üç kişi tarafından pilot olarak denenmiştir. Beş ekrandan ve demografik sorular dâhil yaklaşık 50 sorudan oluşan formun tamamlanması yaklaşık 10 dakika sürmüştür. Üç aylık veri toplama sürecinde form bağlantısı, araştırmaya gönüllü katılım çağrısı içeren bir duyuruyla üniversite öğrencilerine e-posta, sosyal medya ve öğrenci iletişim grupları aracılığıyla ulaştırılmıştır. Formun ilk bölümünde araştırmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına dayandığı, katılımcıların formu göndermeden önce herhangi bir gerekçe göstermeksizin araştırmadan ayrılabilecekleri ve verilerin yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacağı açıklanmıştır. Bilgilendirilmiş onam veren katılımcıların sorulara geçebildiği formdaki tüm soruların yanıtlanması zorunlu tutulmuş; katılımcılara önceki ekranlara dönerek yanıtlarını değiştirme olanağı sağlanmıştır. Ortak bilgisayar laboratuvarlarında da veri toplandığı ve kullanıcı kaydı gibi uygulamalar katılımcı gizliliği açısından uygun görülmediği için bir kişinin birden fazla yanıt göndermesini önleyen bir sınırlama uygulanmamıştır.

Ölçüm Araçları

Araştırmada, katılımcıların yaş, cinsiyet, gelir düzeyi gibi demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu, aşağıda açıklanan standart ölçme araçlarıyla birlikte uygulanmıştır.

Ruminatif Tepkiler Ölçeği-Kısa Formu (RTÖ-KF)

Bireylerin ruminatif başa çıkma biçimini kullanma düzeylerini değerlendirmek amacıyla Nolen-Hoeksema ve Morrow (1991) tarafından geliştirilen 21 maddelik Ruminatif Tepkiler Ölçeği'nin, depresif belirtilerle örtüşen maddelerinin çıkarılmasıyla Treynor ve arkadaşları (2003) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek, 10 maddeden oluşmakta ve 4'lü Likert tipi (1-Hiçbir zaman, 4-Her zaman) bir derecelendirme sistemiyle puanlanmaktadır. Ölçek; karşılanamayan beklentiler ile mevcut durumun pasif biçimde karşılaştırılmasını ifade eden "saplantılı düşünme" ve problem ve güçlüklerin üstesinden gelmeye yönelik zihinsel çabaları ifade eden "derin düşünme" olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar,

bireyin ruminatif başa çıkma eğiliminin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe formun Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları toplam ölçek için 0,85, derin düşünme alt boyutu için 0,77 ve saplantılı düşünme alt boyutu için 0,75 olarak bildirilmiştir (Erdur-Baker ve Bugay 2010). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,87 bulunmuştur.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Bireylerin stresli ve zorlayıcı yaşam olayları karşısındaki psikolojik uyum ve toparlanma kapasitelerini değerlendirmek amacıyla Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması ise Doğan (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Altı maddeden oluşan ölçek, 1 (Kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (Kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanan beşli Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 6 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik sağlamlık düzeyinin yükseldiğine işaret etmektedir. Türkçe formun psikometrik özellikleri incelendiğinde, iç tutarlılık katsayısının 0,81 olduğu bildirilmiştir (Doğan 2015). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,85 bulunmuştur.

Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği- Kısa Formu

Bireylerin duygu düzenleme süreçlerinde karşılaştıkları güçlükleri değerlendirmek amacıyla Bjureberg ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilen ölçek, Türkçeye Yiğit ve Guzey Yiğit (2019) tarafından uyarlanmıştır. Toplam 16 maddeden oluşan ölçek; açıklık, amaçlar, dürtü, stratejiler ve kabul etmeme olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Maddeler, 1 (Neredeyse hiçbir zaman) ile 5 (Neredeyse her zaman) arasında puanlanan beşli Likert tipi bir derecelendirme sistemi kullanılarak değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puanlar, bireyin duygu düzenleme süreçlerinde daha fazla güçlük yaşadığını göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin tüm maddeleri için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 olarak rapor edilmiş ve ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu ortaya konmuştur (Yiğit ve Guzey Yiğit 2019). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,92 bulunmuştur.

UCLA Yalnızlık Ölçeği-6 Maddeli Kısa Formu

Bireylerin yalnızlık düzeylerini değerlendirmek amacıyla Wongpakaran ve arkadaşları (2020) tarafından geliştirilen 20 maddelik UCLA Yalnızlık Ölçeği'nin psikometrik özellikleri korunarak geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Elbi ve arkadaşları (2023) tarafından gerçekleştirilmiştir. Dörtlü Likert tipinde derecelendirilen ölçek toplam altı maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1 (Hiç) ile 4 (Sık sık) arasında puanlanmakta olup, ölçekten alınabilecek toplam puanlar 6 ile 24 arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, bireyin algıladığı yalnızlık düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçe uyarlama çalışmasında ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu bildirilmiştir (Elbi ve ark. 2023). Bu araştırmada ise ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0,91 bulunmuştur.

İstatistiksel Analiz

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 31.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Analizlerden önce verilerin parametrik analizlerin temel varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı değerlendirilmiştir. Bu kapsamda değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları ile incelenmiş; George ve Mallery (2010)'nin önerileri doğrultusunda –2 ile +2 sınırları esas alınmıştır. Tüm değişkenlerin normal dağılım varsayımını karşıladığı belirlendiğinden analizlerde parametrik yöntemler kullanılmıştır.

Araştırma değişkenleri arasındaki doğrusal ilişkilerin yönü ve gücü Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Araştırma hipotezlerini test etmek amacıyla ise Hayes (2022) tarafından geliştirilen PROCESS Macro (Sürüm 4.2) kullanılarak seri aracılık analizi (Model 6) gerçekleştirilmiştir. Kurulan modelde psikolojik sağlamlık bağımsız değişken, yalnızlık bağımlı değişken, sırasıyla duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon seri aracı değişkenler olarak modele dâhil edilmiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen güncel araştırmalarda yalnızlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşabildiğinin ve bu farklılığın örneklem özelliklerine göre değişebildiğinin gösterilmesi (Akkaya ve Duy 2024, Tan ve Xiao 2025) nedeniyle cinsiyet kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiştir.

Dolaylı etkilerin anlamlılığı, 5.000 bootstrap yeniden örnekleme yöntemi kullanılarak elde edilen %95 güven aralıkları üzerinden değerlendirilmiştir. Güven aralığının sıfır değerini içermemesi, dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunun göstergesi olarak kabul edilmiştir (Hayes, 2022). Bulgular standartlaştırılmamış regresyon katsayıları (B), standart hata (SE), t, p ve %95 güven aralıkları (GA) ile raporlanmıştır.

Bulgular

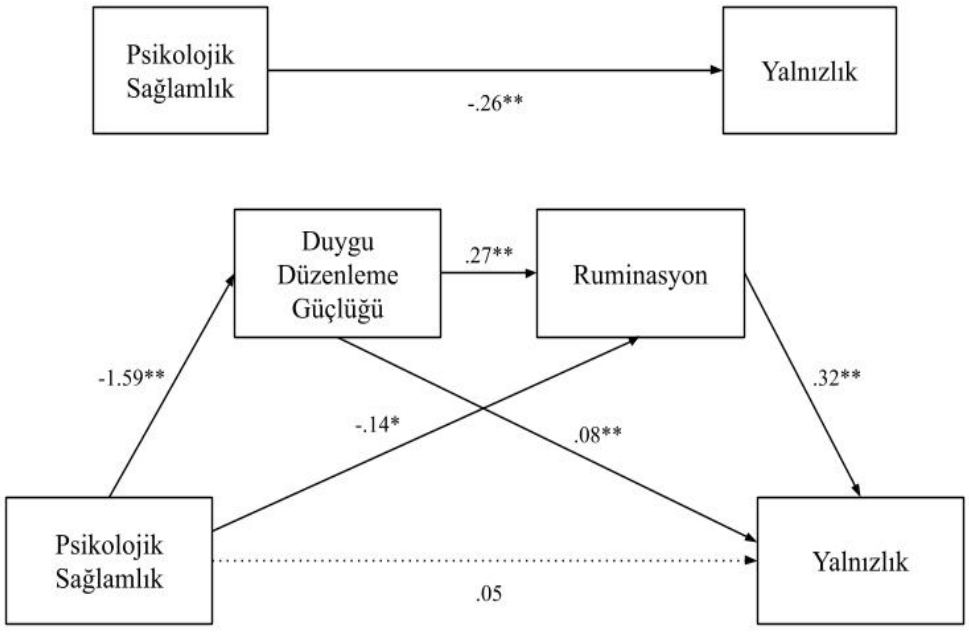
Tablo 1'de sunulan Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve yalnızlık ile anlamlı ve negatif yönde ilişki göstermektedir. Ayrıca hem duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyon ve yalnızlık arasında hem de ruminasyon ile yalnızlık arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişkiler bulunmuştur (tüm p < ,001).

Tablo 1. Değişkenlerin ortalama ve standart sapma değerleri ile değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları

	Ort.	SS	1	2	3	4
1. Psikolojik Sağlamlık	18,45	4,57				
2. Duygu Düzenleme Güçlüğü	43,05	12,57	-,56			
3. Ruminasyon	22,92	6,39	-,41	,59		
4. Yalnızlık	14,29	4,85	-,25	,43	,53	-

N=425, Tüm Pearson korelasyon katsayıları p < ,001 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.; Ort: ortalama; SS: standard sapma

PROCESS Macro Model 6 (Hayes 2022) kullanılarak gerçekleştirilen ve cinsiyetin kontrol değişkeni olarak dahil edildiği seri aracılık analizinde, psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğu belirlenmiştir (B = -0,26, SE = 0,05, t = -4,97, p < ,001). Duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon modele dâhil edildiğinde ise psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlılığını yitirdiği görülmüştür (B = 0,05, SE = 0,05, t = 0,98, p = 0,33). Bu bulgu, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin büyük ölçüde aracı değişkenler aracılığıyla açıklandığını göstermektedir (Şekil 1).



Şekil 1. Seri aracılık modelinin sonuçları (Model 6; bkz. Hayes, 2022).

**p<,001, *p<,05; Standartlaştırılmamış regresyon katsayıları (B) sunulmuştur. Cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir. Kesikli çizgiler anlamlı olmayan yolları ifade etmektedir

Psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğünü anlamlı ve negatif yönde yordamıştır (B = -1,59, SE = 0,11, t = -13,88, p < ,001). Psikolojik sağlamlığın ruminasyonu da anlamlı ve negatif yönde yordadığı belirlenmiştir

(B=-,14, SE= ,07, t= -2,10, p=,04). Duygu düzenleme güçlüğü ise ruminasyonu anlamlı ve pozitif yönde yordamıştır (B = 0,27, SE = 0,02, t = 11,36, p < ,001). Ayrıca duygu düzenleme güçlüğü (B = 0,080, SE = 0,022, t = 3,67, p < ,001) ve ruminasyon (B = 0,32, SE = 0,04, t = 8,25, p < ,001) yalnızlığı anlamlı ve pozitif yönde yordamıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı 5.000 bootstrap yeniden örnekleme yöntemiyle değerlendirilmiştir. Analiz sonuçları, psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki etkisinin hem tekil olarak duygu düzenleme güçlüğü (B = -0,13, BootSE = 0,04, %95 GA [-0,20, -0,06]) ve ruminasyon (B = -0,05, BootSE = 0,02, %95 GA [-0,09, -0,004]) hem de duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyonun seri aracılığı (B = -0,14, BootSE = 0,02, %95 GA [-0,19, -0,10]) üzerinden gerçekleşen dolaylı etkilerinin tamamının anlamlı olduğunu göstermiştir (Tablo 2).

Tablo 2. Seri aracılık modeli için regresyon katsayıları

	Duygu Düzenleme Güçlüğü						**Ruminasyon**						**Yalnızlık**					
Yordayıcı	B	SH	t	p	%95 Bca GA		B	SH	t	p	%95 BCa GA		B	SH	t	p	%95 BCa GA	
					AL	ÜL					AL	ÜL					AL	ÜL
Sabit	70,5	2,30	30,69	<,001	65,98	75,01	14,06	2,04	6,91	<,001	10,06	18,07	3,06	1,71	1,79	,07	-,30	6,42
Cinsiyet	1,45	1,20	1,21	,23	-,90	3,80	-,20	,59	-,34	,74	-1,36	,96	-,41	,47	-,87	,38	-1,33	,51
PS	-1,59	,11	-13,88	<,001	-1,81	-1,36	-,14	,07	-2,10	,04	-,28	-,01	,05	,05	,98	,33	-,05	,16
DDG							,27	,02	11,36	<,001	,23	,32	,08	,02	3,67	<,001	,04	,12
Ruminasyon													,32	,04	8,25	<,001	,24	,40
R^2	,32						,36						,30					
F	99,59 (*p*<,001)						79,76 (*p*<,001)						45,54 (*p*<,001)					

Standardize olmayan beta katsayıları verilmiştir. Cinsiyetin etkisi kontrol edilmiştir.; DDG: Duygu Düzenleme Güçlüğü, PS: Psikolojik Sağlamlık, Bca GA: Yanlılık düzeltilmiş ve hızlandırılmış güven aralığı, SH: Standart Hata, AL: Alt Limit, ÜL: Üst Limit; Bootstrap Örneklem Büyüklüğü: 5000.

Tartışma

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun seri aracı rolleri incelenmiştir. Bulgular, psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki toplam etkisinin anlamlı olduğunu, ancak duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon modele dâhil edildiğinde doğrudan etkinin anlamlılığını yitirdiğini göstermiştir. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon üzerinden gerçekleşen tekil ve seri dolaylı etkilerin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon gibi duygusal ve bilişsel süreçlerle bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. İlk olarak gerçekleştirilen korelasyon analizleri, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu göstermiştir. Bu sonuç, psikolojik sağlamlığın yalnızlığa karşı koruyucu bir özellik olduğunu ortaya koyan önceki araştırmaların bulgularıyla tutarlıdır (Southwick ve ark. 2014, Kalisch ve ark. 2017, Troy ve ark. 2023). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin stresli yaşam olaylarını daha işlevsel biçimde değerlendirdikleri, kişilerarası güçlüklerle daha etkili baş ettikleri ve psikolojik iyi oluşlarını koruyabildikleri bilinmektedir (Kalisch ve ark. 2017). Bununla birlikte bu araştırmada psikolojik sağlamlığın yalnızlık üzerindeki doğrudan etkisinin aracı değişkenler modele eklendiğinde anlamlılığını kaybetmesi, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin önemli bir bölümünün duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon gibi psikolojik süreçlerle açıklanabileceğine işaret etmektedir. Bu durum, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin, bireyin olumsuz duygusal yaşantılarını düzenleme ve bu yaşantılar üzerinde yineleyici biçimde düşünme eğilimleriyle yakından bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir. Psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme güçlüğüyle, duygu düzenleme güçlüğünün ise ruminasyon ve yalnızlıkla ilişkili olması, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasında gözlenen ilişkinin önemli bir bölümünün bu duygusal ve bilişsel süreçlerle açıklanabileceğine işaret etmektedir. Bu açıdan psikolojik sağlamlık yalnızlıkla ilişkili daha genel bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilirken, duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyon bu ilişkide daha yakın psikolojik süreçleri temsil ediyor olabilir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkide ruminasyonun aracı rol oynadığını bildiren güncel çalışmalarla da örtüşmektedir (Çağlar ve ark. 2025). Psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme güçlüğünü negatif yönde yordaması, psikolojik sağlamlığın duygusal öz düzenleme süreçleri

üzerindeki koruyucu rolünü desteklemektedir (Diehl ve ark. 2022, Mastrokoukou ve ark. 2024). Kalisch ve arkadaşlarının (2017) Pozitif Değerlendirme Kuramı'na göre psikolojik olarak sağlam bireyler stresli yaşam olaylarını daha esnek biçimde yeniden değerlendirebilmekte ve olumsuz duyguların etkisini daha başarılı biçimde yönetebilmektedir. Benzer şekilde Troy ve arkadaşları (2023), psikolojik sağlamlığın önemli ölçüde etkili duygu düzenleme süreçlerine dayandığını belirtmiştir. Yakın zamanda üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen araştırmalar da psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme becerilerini güçlendirdiğini ve bunun psikolojik uyumu artırdığını göstermektedir (Li ve Zheng 2025). Dolayısıyla bu bulgu, psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin bireyin duygu düzenleme süreçleriyle yakından bağlantılı olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada duygu düzenleme güçlüğünün ruminasyonu anlamlı ve pozitif yönde yordaması da kuramsal beklentilerle uyumludur. Tepki Biçimleri Kuramı'na göre olumsuz duygularını etkili biçimde düzenleyemeyen bireyler bu yaşantılar üzerinde yineleyici biçimde düşünmeye daha yatkın hâle gelmektedir (Nolen-Hoeksema 1991, Nolen-Hoeksema ve ark. 2008). Duygu düzenleme güçlüklerinin, olumsuz bilişsel içeriklerin zihinde sürdürülmesi ve ruminatif düşünmenin devamlılığıyla ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlükleri ile yineleyici olumsuz düşünme arasındaki ilişkinin farklı kültürlerde ve örneklemlerde tutarlı olduğunu gösteren meta-analizlerle de desteklenmektedir (Schäfer ve ark. 2017, Patrichi ve ark. 2025).

Araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, hem duygu düzenleme güçlüğünün hem de ruminasyonun yalnızlığı anlamlı biçimde yordamasıdır. Bu sonuç, yalnızlığın yalnızca sosyal ilişkilerin niceliğiyle açıklanamayacağını, bireyin sosyal yaşantılarını nasıl değerlendirdiği ve işlediğinin de önemli olduğu bulgusunu desteklemektedir (McKenna-Plumley ve ark. 2023). Duygularını düzenlemekte güçlük yaşayan bireylerin kişilerarası olumsuz yaşantıları daha yoğun algılayabildikleri, ruminatif düşünmeye yönelen bireylerin ise bu yaşantıları sürekli zihinsel olarak yeniden işledikleri bilinmektedir (Cacioppo ve Hawkley 2009). Bu süreç, bireyin mevcut sosyal desteğini yetersiz algılamasına ve zaman içerisinde yalnızlık duygusunun sürmesine katkıda bulunabilmektedir. Nitekim Patrichi ve arkadaşlarının (2025) meta-analizi de yalnızlığın hem duygu düzenleme güçlükleri hem de ruminasyon ile orta düzeyde ve tutarlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymuştur.

Araştırma bulguları, örneklemin içinde bulunduğu gelişimsel dönem açısından da değerlendirilebilir. Üniversite dönemi aileden görece bağımsızlaşma, yeni sosyal ilişkilerin kurulması, yakın ilişkilerin yeniden yapılandırılması, kimlik keşfi ve artan bireysel sorumluluklar gibi önemli gelişimsel değişimleri içermektedir. Bu değişimler bireylere yeni sosyal olanaklar sunmakla birlikte, mevcut sosyal bağların değişmesi ve yeni sosyal çevrelere uyum sağlama gerekliliği nedeniyle yalnızlık açısından da önemli bir bağlam oluşturabilmektedir. Bu dönemde karşılaşılan akademik, sosyal ve kişilerarası güçlüklerle baş etmede psikolojik sağlamlık önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilirken, duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonun bu güçlüklerle ilişkili olumsuz yaşantıların sürdürülmesiyle bağlantılı olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın en temel bulgusu, duygu düzenleme güçlüğü ile ruminasyonun psikolojik sağlamlık ve yalnızlık arasındaki ilişkide seri aracı rol üstlenmesidir. Bu bulgu, psikolojik sağlamlığın etkisinin tek bir mekanizma üzerinden değil, birbirini izleyen duygusal ve bilişsel süreçler aracılığıyla ortaya çıktığını göstermektedir. Alanyazındaki araştırmaların önemli bir kısmı psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme, ruminasyon ve yalnızlık arasındaki ilişkileri ikili düzeyde incelemiş olsa da bu değişkenlerin ardışık mekanizmalar içerisinde birlikte ele alındığı çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu nedenle mevcut çalışma, yalnızlığın altında yatan psikolojik süreçleri daha kapsamlı bir model çerçevesinde açıklamasıyla alanyazına önemli bir katkı sunmaktadır. Kuramsal açıdan değerlendirildiğinde ise elde edilen bulgular, Gross'un (2015) Duygu Düzenleme Süreç Modeli ile Nolen-Hoeksema'nın (1991) Tepki Biçimleri Kuramı'nın birbirini tamamlayan bir açıklama sunduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme süreçlerinde yaşanan güçlükler olumsuz duyguların sürmesine neden olurken, bu olumsuz duyguların ruminatif biçimde işlenmesi bireyin sosyal yaşantılarını daha olumsuz değerlendirmesine ve yalnızlık algısının güçlenmesine yol açabilmektedir. Ayrıca, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve kontrol değişkeninin yer aldığı modelin yalnızlıktaki varyansın %30' unu açıklaması, araştırmada ele alınan psikolojik süreçlerin yalnızlığın açıklanmasında önemli bir paya sahip olduğuna işaret etmektedir. Bununla birlikte, yalnızlıktaki varyansın

önemli bir bölümünün açıklanmamış olması, yalnızlığın yalnızca bireysel duygusal ve bilişsel özelliklerle sınırlı olmayan çok boyutlu bir yapı olduğunu da düşündürmektedir.

Bu araştırmanın bulgularından hareketle, üniversite öğrencilerinde yalnızlığa yönelik müdahalelerde sosyal etkileşimin artırılmasının yanı sıra psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri ve ruminatif düşünme gibi psikolojik süreçlerin de dikkate alınmasının yararlı olabileceği düşünülmektedir. Nitekim güncel bir sistematik derleme çalışması, bilişsel yeniden değerlendirme, baş etme becerileri ve bazı yaklaşımlarda duygu düzenleme gibi psikolojik süreçleri hedefleyen müdahalelerin yalnızlığın azaltılmasına katkı sağlayabileceğini göstermiştir (Birken ve ark. 2026).

Bu araştırmanın güçlü yönlerinin yanı sıra bazı sınırlılıkları da bulunmaktadır. Araştırmanın kesitsel tasarımı değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin kesin olarak ortaya konmasını engellemektedir. Özellikle araştırmada test edilen seri aracılık modeli, psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme güçlüğü, ruminasyon ve yalnızlık arasında kuramsal olarak öngörülen bir sıralamaya dayanmakla birlikte, kesitsel veriler bu değişkenler arasındaki zamansal sıralamayı doğrulamaya olanak vermemektedir. Bu nedenle elde edilen dolaylı etkiler nedensel bir süreç olarak yorumlanmamalı ve alternatif yönlerdeki ilişkilerin de mümkün olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecek araştırmalarda değişkenlerin farklı zaman noktalarında değerlendirildiği boylamsal tasarımların kullanılması ve alternatif aracılık modellerinin karşılaştırılması, değişkenler arasındaki zamansal ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir. Ayrıca, araştırmada tüm değişkenlerin öz bildirim ölçekleriyle ve aynı ölçüm zamanında değerlendirilmiş olması, ölçümlerin katılımcıların öznel algı ve değerlendirmelerine dayanmasının yanı sıra ortak yöntem yanlılığı olasılığını da beraberinde getirmektedir. Gelecek araştırmalarda öz bildirim ölçümlerinin davranışsal değerlendirmeler, akran bildirimleri veya deneyim örnekleme yöntemleri gibi farklı veri kaynaklarıyla desteklenmesi yararlı olabilir. Örneklemin yalnızca üniversite öğrencilerinden ve kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılan katılımcılardan oluşması bulguların farklı yaş ve sosyodemografik gruplara genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Ayrıca örneklemin büyük bölümünün kadın katılımcılardan oluşması (%74,4), bulguların cinsiyet açısından genellenebilirliği bakımından dikkate alınması gereken bir diğer sınırlılıktır. Cinsiyet, analizlerde kontrol değişkeni olarak modele dâhil edilmiş olsa da gelecek araştırmalarda cinsiyet dağılımının daha dengeli olduğu, farklı üniversiteleri ve sosyodemografik grupları kapsayan daha heterojen örneklemlerle modelin yeniden test edilmesi önerilmektedir.

Sonuç

Bu araştırmanın bulguları, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile yalnızlık arasındaki ilişkinin duygu düzenleme güçlüğü ve ruminasyonla bağlantılı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte yalnızlığın algılanan sosyal destek, sosyal ağ özellikleri, bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik gibi bu modelde yer almayan değişkenlerle de ilişkili olabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Gelecek araştırmalarda bu değişkenlerin modele dâhil edilmesi ve alternatif modellerin karşılaştırılması, yalnızlığın daha kapsamlı biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca değişkenlerin farklı zaman noktalarında ölçüldüğü boylamsal çalışmalar, kesitsel verilerle doğrulanamayan zamansal sıralamanın sınanmasına olanak tanıyacaktır. Modelin farklı yaş gruplarında ve daha dengeli cinsiyet dağılımına sahip örneklemlerde yeniden incelenmesi de bulguların genellenebilirliğini değerlendirmek açısından önemlidir. Son olarak, psikolojik sağlamlığı ve duygu düzenleme becerilerini geliştirmeyi veya ruminasyonu azaltmayı hedefleyen müdahale çalışmalarının, bu süreçlerin yalnızlık açısından uygulamadaki önemini ortaya koyacağı düşünülmektedir.

Kaynaklar

Ahluwalia M, Shillington KJ, Irwin JD (2025) The relationship between resilience and mental health of undergraduate students: A scoping review. J Am Coll Health, 73:1266-1279.

Akkaya M, Duy B (2024) Wellness and psychological flexibility as predictors of loneliness in university students during COVID-19 pandemic. Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 53:699-727.

Akbulut ÖF, Okur S, Akat M (2025) Maladaptive thinking styles and suicide cognitions: Serial mediation of difficulties in emotion regulation and loneliness. Psychiatr Q, 96:481–496.

Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S (2010) Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. Clin Psychol Rev, 30:217-237.

Ataman-Bor N, Dilbilir Y, Duran R, Doğan H (2025) Challenges of the digital age: The relationship between internet addiction, loneliness and psychological resilience of university students. Psychol Rep, doi: 10.1177/00332941251335581.

Avcı D (2024) First year and adjustment in university life: A qualitative study to determine the needs of first year university students. Educ Res Implement, 1:51-68.

Ball I, Banerjee M, Holliman A, Tyndall I (2024) Investigating success in the transition to university: A systematic review of personal risk and protective factors influencing academic achievement. Educ Psychol Rev, 36:52.

Birken M, Ikhtabi S, Steare T, Johnson S, Benedetto G, Lin F et al. (2026) Investigating the effectiveness of interventions intended to reduce loneliness using psychological strategies and a theory of change: A systematic review of interventional studies and meta-analysis. BMC Psychol, 14:131.

Bjureberg J, Ljótsson B, Tull MT, Hedman E, Sahlin H, Lundh LG et al. (2016) Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: The DERS-16. J Psychopath Behav Assess, 38:284-296.

Cacioppo JT, Hawkley LC (2009) Perceived social isolation and cognition. Trends Cogn Sci, 13:447-454.

Çağlar A, Akyıl Y, İme Y, Erdinç B (2025) The mediating role of rumination between loneliness and resilience. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 25:1252–1264.

Diehl JM, Smoski MJ, Zimmerman M (2022) Emotion regulation difficulties link trait resilience and symptoms of depression and anxiety in psychiatric outpatients. Ann Clin Psychiatry, 34:245-254.

Diehl K, Jansen C, Ishchanova K, Hilger-Kolb J (2018) Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. Int J Environ Res Public Health, 15:1865.

Doğan T (2015) Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. Journal of Happiness and Well-Being, 3:93-102.

Elbi H, Çetinkaya A, Ulaş SC, Atay E, Aydemir Ö (2023) Adaptation of the Short-form 6-item UCLA Loneliness Scale (ULS-6) into Turkish. Turk Psikiyatri Derg, 36:8-16.

Ellard OB, Dennison C, Tuomainen H (2023) Interventions addressing loneliness amongst university students: A systematic review. Child Adolesc Ment Health, 28:512-523.

Erdur-Baker Ö, Bugay A (2010) The short version of Ruminative Response Scale: Reliability, validity and its relation to psychological symptoms. Procedia Soc Behav Sci, 5:2178-2181.

George D, Mallery P (2010) SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference 17.0 Update, 10th ed. Boston, Pearson.

Gross JJ (1998) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Rev Gen Psychol, 2:271-299.

Gross JJ (2015) Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychol Inq, 26:1-26.

Hawkley LC, Cacioppo JT (2010) Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Ann Behav Med, 40:218-227.

Hayes AF (2022) Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach, 3rd ed. New York, Guilford Press.

Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D (2015) Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. Perspect Psychol Sci, 10:227-237.

Hu T, Zhang D, Wang J, Mistry R, Ran G, Wang X (2014) Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. Psychol Rep, 114:341-362.

Jaffe S (2023) US Surgeon General: loneliness is a public health crisis. Lancet, 401:1560.

Kalisch R, Baker DG, Basten U, Boks MP, Bonanno GA, Brummelman E et al. (2017) The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. Nat Hum Behav, 1:784–790.

Li Y, Zheng P (2025) Trait resilience protects against social anxiety in college students through emotion regulation and coping strategies. Sci Rep, 15:28143.

Lim MH, Eres R, Vasan S (2020) Understanding loneliness in the twenty-first century: An update on correlates, risk factors, and potential solutions. Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol, 55:793-810.

Lincoln TM, Schulze L, Renneberg B (2022) The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. Nat Rev Psychol, 1:272-286.

Luhmann M, Buecker S, Rüsberg M (2023) Loneliness across time and space. Nat Rev Psychol, 2:9-23.

Luo Q, Shao R (2023) The positive and negative emotion functions related to loneliness: A systematic review of behavioural and neuroimaging studies. Psychoradiology, 3:kkad029.

Mastrokoukou S, Lin S, Longobardi C, Berchiatti M, Bozzato P (2024) Resilience and psychological distress in the transition to university: The mediating role of emotion regulation. Curr Psychol, 43:23675-23685.

McKenna-Plumley PE, Turner RN, Yang K, Groarke JM (2023) Experiences of loneliness across the lifespan: A systematic review and thematic synthesis of qualitative studies. Int J Qual Stud Health Well-being, 18:2223868.

Miethe S, Wigger J, Wartemann A, Fuchs FO, Trautmann S (2023) Posttraumatic stress symptoms and its association with rumination, thought suppression and experiential avoidance: A systematic review and meta-analysis. J Psychopathol Behav Assess, 45:480-495.

Nolen-Hoeksema S (1991) Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. J Abnorm Psychol, 100:569-582.

Nolen-Hoeksema S, Morrow J (1991) A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. J Pers Soc Psychol, 61:115-121.

Nolen-Hoeksema S, Wisco BE, Lyubomirsky S (2008) Rethinking rumination. Perspect Psychol Sci, 3:400-424.

Office of the Surgeon General (2023) Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community. Washington (DC), US Department of Health and Human Services.

Patrichi A, Rîmbu R, Miu AC, Szentágotai-Tătar A (2025) Loneliness and emotion regulation: A meta-analytic review. Emotion, 25:755-774.

Perlman D, Peplau LA (1981) Toward a social psychology of loneliness. In Personal Relationships in Disorder, Vol. 3 (Eds R Gilmour, S Duck):31-56. New York, Academic Press.

Schäfer JÖ, Naumann E, Holmes EA, Tuschen-Caffier B, Samson AC (2017) Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms in youth: A meta-analytic review. J Youth Adolesc, 46:261-276.

Schoemann AM, Boulton AJ, Short SD (2017) Determining power and sample size for simple and complex mediation models. Soc Psychol Personal Sci, 8:379-386.

Smith BW, Dalen J, Wiggins K, Tooley E, Christopher P, Bernard JJ (2008) The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. Int J Behav Med, 15:194-200.

Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: Interdisciplinary perspectives. Eur J Psychotraumatol, 5:25338.

Sundqvist AJE, Hemberg J, Nyman-Kurkiala P, Ness O (2024) Are educational transitions related to young people's loneliness and mental health: A systematic review. Int J Adolesc Youth, 29:2373278.

Tan H, Xiao W (2025) The mediating role of core self-evaluation in the association between perceived peer relationship quality and loneliness in university students. PLoS One, 20:e0317310.

Tanacıoğlu Aydın B, Pekşen Süslü D (2023) The mediating role of difficulties in emotion regulation in the relationship between childhood trauma and resilience among university students. Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 13:315-329.

Treynor W, Gonzalez R, Nolen-Hoeksema S (2003) Rumination reconsidered: A psychometric analysis. Cogn Ther Res, 27:247-259.

Troy AS, Willroth EC, Shallcross AJ, Giuliani NR, Gross JJ, Mauss IB (2023) Psychological resilience: An affect-regulation framework. Annu Rev Psychol, 74:547-576.

Wongpakaran N, Wongpakaran T, Pinyopornpanish M, Simcharoen S, Suradom C, Varnado P et al. (2020) Development and validation of a 6-item Revised UCLA Loneliness Scale (RULS-6) using Rasch analysis. Br J Health Psychol, 25:233-256.

Yiğit İ, Guzey Yiğit M (2019) Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). Curr Psychol, 38:1503-1511.

Yun RC, Fardghassemi S, Joffe H (2023) Thinking too much: How young people experience rumination in the context of loneliness. J Community Appl Soc Psychol, 33:102-122.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.
Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız
Etik Onay: Bu çalışma için Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 30.12.2025 tarih ve 68282350 nolu karar ile etik onayı alınmıştır. Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce aydınlatılmış onam vermişlerdir.
Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.
Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript
Peer-review: Externally peer-reviewed.
Ethical Approval: Ethical approval for this study was obtained from the Pamukkale University Social Sciences and Humanities Scientific Research and Publication Ethics Committee pursuant to date 30.12.2015 and number 68282350. Participants provided informed consent prior to participating in the study.
Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.
Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.