

## Psikolojik Sağlamlık ile COVID-19 Fobisi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşüncenin Aracı Etkisi

Ahmet ÖZMEN<sup>1</sup>, Muhammet COŞKUN<sup>2</sup> ve Emine ER<sup>3</sup>

### Öz

Bu araştırmada psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmanın örneklemini farklı programlarında öğrenim gören 123'ü erkek ve 286'sı kadın toplam 409 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışmanın verilerini toplama, "COVID-19 Fobisi Ölçeği", "Connor ve Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Ruminasyon Ölçeği Kısa Formu" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Çalışmada psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin aracı etkisi yapısal eşitlik modeliyle incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre; ruminasyonun COVID-19 fobisiyle pozitif yönde ilişkili olduğu ve ruminasyonun psikolojik sağlamlıkla negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasında da negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Son olarak, dolaylı etkiye bakıldığında %95 güven aralığında ruminatif düşüncenin psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu ortaya konulmuştur. Diğer bir deyişle, psikolojik sağlamlığın COVID-19 fobisine karşı koruyucu rolüne ruminasyonun olumsuz bir katkısının olduğu gözlemlenmiştir. Tüm modelin anlamlı olduğu ve ruminasyon ile psikolojik sağlamlığın birlikte COVID-19 fobisindeki değişimin %12'sini açıkladığı tespit edilmiştir. İlgili alanyazın ışığında araştırma bulguları tartışılmıştır.

*Anahtar Kelimeler:* COVID-19/Pandemi dönemi, üniversite öğrencileri, COVID-19 fobisi, ruminasyon, psikolojik sağlamlık

## The Mediating Effect of Ruminative Thinking on The Relationship between Resilience and COVID-19 Phobia

### Abstract

The aim of the study is to examine the mediating effect of ruminative thinking on the relationship between resilience and COVID-19 phobia. The total number of students who took part in the research is 409 and 123 of them are male, and 286 are female, studying in different programs at a state university. "COVID-19 Phobia Scale", "Connor and Davidson Resilience Scale" "Rumination Scale Short Form" and "Personal Information Form" were used as data collection tools in the study. The mediating effect of ruminative thinking on the relationship between resilience and COVID-19 phobia was examined with the structural equation model. According to the results; rumination was positively associated with COVID-19 phobia and rumination was negatively associated with resilience. In addition, a negative relationship was found between psychological resilience and COVID-19 phobia. Finally, when the indirect effect is examined, it has been revealed that ruminative thinking has a mediating role in the relationship between resilience and COVID-19 phobia in the 95% confidence interval. In other words, it has been observed that rumination has a negative contribution to the protective role of resilience against COVID-19 phobia. It was determined that the whole model was significant and rumination and resilience together explained 12% of the change in COVID-19 phobia. The research findings were discussed in the light of the relevant literature.

*Key Words:* COVID-19/Pandemic era, university students, COVID-19 phobia, rumination, resilience


### Atıf İçin / Please Cite As:

Özmen, A., Coşkun, M. ve Er, E. (2023). Psikolojik sağlamlık ile Covid-19 fobisi arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin aracı etkisi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(3), 1078-1086. doi:10.33206/mjss.1289562

**Geliş Tarihi / Received Date:** 28.04.2023

**Kabul Tarihi / Accepted Date:** 29.05.2023


<sup>1</sup> Dr. Öğretim Üyesi - Kafkas Üniversitesi, Dede Korkut Eğitim Fakültesi, ozahmet70@hotmail.com,

 ORCID: 0000-0002-1091-5111

<sup>2</sup> Arş. Gör. - Kafkas Üniversitesi, Dede Korkut Eğitim Fakültesi, mcoskun@metu.edu.tr,

 ORCID: 0000-0001-6556-6783

<sup>3</sup> Arş. Gör.- Kafkas Üniversitesi, Dede Korkut Eğitim Fakültesi, emine.er@yahoo.com,

 ORCID: 0000-0003-4738-9749

## Giriş

COVID-19 salgınının gelişimine bakılacak olursa, Çin'de ilk olarak 2019 yılında tespit edilen bu virüs tüm dünyaya hızlı bir şekilde yayılmış olup 12 Mart 2020'de bulaşma ve yayılma hızı nedeniyle COVID-19 enfeksiyonu bir pandemi olarak ilan edilmiştir. Bu bağlamda dünyanın son yıllarda karşılaştığı en büyük tehditlerden biri olarak düşünülen COVID-19 enfeksiyonu solunum semptomları, ateş, yorgunluk, kuru öksürük, nefes darlığı ve ağır vakalarda ise ağır solunum sorunları, organ yetmezliği ve hatta ölüme sonuçlanabilmektedir (WHO, 2020). Fiziksel, sosyal ve ekonomik hayata tehditleriyle birlikte, COVID-19 salgını ve beraberinde getirdiği kısıtlamalar (sokağa çıkma yasakları, iş yerlerinin kapatılması vb.), insanların kısa ve uzun süreli korku, hayal kırıklığı, bıkkınlık gibi duyguları yaşamasına (Tian vd., 2020); bunun sonucunda da farklı psikolojik rahatsızlıklara neden olmaktadır (örn; panik atak, kaygı, depresyon) (Qui vd., 2020).

Türkiye'de COVID-19 tanısı alan ilk vakanın tespit edilmesiyle birlikte artık günümüzde yeni bir döneme girilerek salgın öncesi ve sonrası olmak üzere iki paradigma ortaya çıkmıştır (Aylaz, 2020). Dünya Sağlık Örgütü tarafından salgın sürecinde psikolojik sağlığa ilişkin yayınlanan açıklamada salgın sürecinin uzun sürebileceği vurgulanarak, psikolojik sağlığın korunabilmesi için olumlu başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi konusunda önerilerde bulunulmasının yanı sıra, olumsuz başa çıkma stratejilerinden (alkol, sigara, farklı ilaç kullanımları gibi) uzak kalınması konusuna da dikkat çekilmiştir. Yine aynı açıklamada insanların stresle baş etmede kendilerine en uygun yöntemi bulmaları ve buna göre davranmaları gerektiği hatırlatılmıştır (WHO, 2020). Salgınının insanların gelişimi üzerindeki etkileri incelendiğinde ise psikolojik sorunlara ilişkin semptomları şiddetlendirebileceği düşünülmektedir. Ayrıca salgın psikolojik sorunları olan bireylere sağlanan hizmetlerde de aksaklıklara neden olabilmektedir. Bu süreçte psikolojik sorunları olan bireylerin ruhsal açıdan hassas bir grup olduğu varsayılmaktadır. Psikolojik ve fiziksel sorunların önlenmesi noktasında bu bireylerde bakımın niteliği önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır (Yıldırım ve Hacıhasanoğlu-Aşilar, 2020). Zira karantina sürecinde bireylerin olumsuz duygular yaşadıkları ifade edilmektedir. Özellikle kadınların duygusal yönlerinin baskın olmasından dolayı daha çok nevroitik ruh halleri yaşadıkları iddia edilmektedir (Altun-Ekiz, 2020). Bu açıdan değerlendirildiğinde, psikolojik sorun belirtilerinin, olası nedenlerine ve sonuçlarına, tekrarlayan bir biçimde fakat pasif kalarak odaklanmayı içeren ruminasyon kavramının ele alınması gerekmektedir (Bugay-Sökmez vd., 2023; Nolen-Hoeksema vd. 2008). Ruminatif düşünmenin, diğer zihinsel aktivite biçimlerine müdahale ettiği ileri sürülmektedir. Bu yönüyle incelendiğinde, tekrar eden ya da aşırı tekrarlayan düşünceleri ve temaları içeren ruminatif düşünme, obsesif-kompulsif bozukluk ile yaygın anksiyete bozukluğunun ortak bir özelliği şeklinde de değerlendirilmektedir (APA, 2007). Kişinin kendisi, duyguları, kişisel kaygıları ve üzücü deneyimleri hakkında tekrarlayan ve uzun süreli olumsuz düşünceler olarak değerlendirilirken ruminasyonun (Watkins, 2008), depresyon gibi istenmeyen psikolojik semptomların başlangıcında ve sürdürülmesinde sağlam bir şekilde rol oynadığı (Nolen-Hoeksema vd. 2008) ve ruminatif aktivitenin, depresif ruh haliyle ilişkili uyumsuz bir tepki stili olarak temsil edildiği ortaya konulmuştur (Nolen-Hoeksema, 1991). Benzer şekilde, salgına ilişkin ruminatif düşüncelerin psikolojik iyi oluşu tehdit ederek psikolojik sorunlara yol açtığı (Bakker ve van Wingerden, 2021), ve aynı şekilde ruminasyon ile COVID-19 korkusunun birlikte psikolojik sağlığa zarar verdiği bulunmuştur (Satıcı vd., 2022).

Salgın sürecinde yaşanan psikolojik sorunlara yönelik araştırmalar incelendiğinde, psikolojik sağlamlık kavramının gündemdeki yerini koruduğu anlaşılmaktadır (Robertson vd., 2015). Pandemi süreci, olumsuz bir yaşam olayı olarak değerlendirilmektedir ve olumsuz yaşam koşullarının adaptasyonu engellediği yönünde kabul gören bir eğilim de bulunmaktadır. Ancak ilgili alanyazında son zamanlarda bir ömür boyu sıkıntılı bir yaşam sürmüş olan insanların, yaşamlarında nispeten daha az sıkıntı yaşayan insanlara göre daha iyi psikolojik uyum sağlayabildiklerine ilişkin araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Fletcher ve Sarkar, 2013). Bu nedenle Pandemi dönemiyle ilişkili olarak, psikolojik sağlamlık kavramının üzerinde durulması önemli görünmektedir.

Psikolojik sağlamlık kavramı son yıllarda ilgi odağı haline gelmiştir (Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlık, bireyin risk faktörleri karşısında olumlu uyumunu temsil eden değişken bir olgudur. Erken yaşlarda çocuğa birincil bakıcıları (genellikle anneleri), tarafından en üst düzeyde bakımı sağlamak için yeterli psikolojik desteğin sunulması durumunda bu özellik güçlenebilmektedir. Psikolojik sağlamlığı desteklemenin yolu çocukların bakımlarından birincil derecede sorumlu olanlardan mümkün olduğunca tutarlı bakım ve destek almalarını sağlamaktır (Luthar, 2013).

Psikolojik sağlamlığı kişiye özgü birçok destekleyici faktörün, bireyi stres yaratan etmenlerin olumsuz etkilerinden koruması olarak ele alan yaklaşıma göre bu kavram “iyileşme” ve “başa çıkma” kavramlarından oldukça farklıdır. Psikolojik sağlamlık kapsamında yer alan çeşitli psikolojik faktörler (mizaç gibi) bireylerin karşılaştıkları olaylara ilişkin zorluk değerlendirmelerini ve üst bilişlerini etkilemektedir. Bunun sonucunda ise stresörlerin potansiyel olumsuz etkilerinden bireyleri koruduğu ifade edilmektedir (Fletcher ve Sarkar, 2012). Bu koruyucu yapıyı geliştirmek için bireyin içinde bulunduğu sosyal bağlamları incelemek gerekmektedir. Başka bir ifadeyle psikolojik sağlamlık bireysel faktörlerden ziyade bağlamsal faktörlerden etkilenebilmektedir. Aile, arkadaş grubu, okul ve içinde bulunulan mahallenin özellikleri gibi faktörler bu özelliğe etki edebilmektedir. Risk faktörleri arttıkça sonucun daha da kötüleştiği düşünüldüğünde, bireye özgü faktörlerin ve ailenin de içinde bulunduğu çevresel faktörlerin birlikte ele alınması gerektiği ileri sürülmektedir (Sameroff, 2013).

### **Güncel Çalışma**

Salgının dünyadaki fiziksel ve sosyal hayat üzerinde bıraktığı yıkıcı etkiler kaçınılmaz bir şekilde bireylerin ruh sağlığını da olumsuz etkilemiştir. Geç de olsa salgının belli bir döneminden sonra ruh sağlığı çalışanları, salgının etkilerini incelemeye almış ve salgının çok geniş bir yelpazede farklı psikososyal problemlere yol açtığı altını çizmişlerdir (Arslan ve Coşkun, 2022; Prime vd., 2020). Yaşamı tüm dünyada her yönüyle etkileyen salgının psikolojik dünyamızda açtığı etkiler henüz tam olarak ortaya konulmamıştır. Bu bağlamda, araştırmacılar pandeminin psikolojik etkilerinin daha iyi anlaşılması adına daha fazla görgül çalışmaya ihtiyaç olduğunu belirtmekte, özellikle de bu ihtiyacın batı toplumları (Avrupa ve Kuzey Amerika gibi) dışındaki toplumlarda daha da belirgin olduğunu vurgulamaktadırlar (Rajkumar, 2020). Tüm bunlar dikkate alındığında, bu güncel çalışma COVID-19 fobisinin olumlu ve olumsuz yordayıcılarının keşfedilmesine katkı sağlamayı, böylelikle de ileride salgın gibi stres kaynaklarına karşı geliştirilebilecek önleyici ve müdahale programlarına ışık tutmayı amaçlamaktadır. Bu bağlamda, psikolojik sağlamlığın COVID-19 fobisine karşı koruyucu bir rolü olduğu savunulurken, ruminatif düşünme yatkınlığının bu istenen etkiye ket vurduğu bu çalışma kapsamında öne sürülmüştür. Kısacası, bu araştırma ile “üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin aracı etkisi var mıdır” sorusunun cevabı aranmıştır.

## **Yöntem**

### **Araştırmanın Modeli**

Bu çalışmada betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Nicel araştırma yaklaşımıyla yürütülen bu çalışmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Bu araştırma modelinde, değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığı ve bir değişkendeki bir değişikliğin diğer değişkenlerde herhangi bir değişiklik yapıp yapmadığı belirlenmeye çalışılmıştır (Karasar, 2005). Araştırmada psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin aracı etkisi aracılık analizinden yararlanılarak incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni COVID-19 fobisi, bağımsız değişkeni psikolojik sağlamlık ve aracı değişkeni ise ruminatif düşünce olarak belirlenmiştir.

### **Çalışma Grubu**

2020-2021 eğitim-öğretim dönemi güz yarıyılında Kafkas Üniversitesi Dede Korkut Eğitim Fakültesi öğrencilerinden gönüllü olanlar bu çalışmanın grubunu oluşturmaktadır. 123’ü erkek ve 286’sı kadın olmak üzere araştırmaya katılan toplam 409 öğrencinin yaş ortalaması 22 olup yaşları 18 ile 40 arasında değişmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerden 270’i Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalında öğrenim görmektedir. Geriye kalan öğrenciler ise Türkçe (12 öğrenci), Sosyal Bilgiler (13 öğrenci), Okul Öncesi (13 öğrenci), Fen Bilgisi (5 öğrenci), Matematik (7 öğrenci) ve Sınıf (19 öğrenci) Eğitimi Ana Bilim Dallarında öğrenim görmelerinin yanı sıra ilahiyat fakültesinde (70 öğrenci) öğrenim görmektedirler.

### **Veri Toplama Araçları**

Aşağıda verilerin elde edilmesinde kullanılan ölçeklere ilişkin detaylı bilgiye yer verilmiştir.

*Kişisel Bilgi Formu:* Bu çalışmada kullanılmak üzere hazırlanan Kişisel Bilgi Formunda, katılımcıların cinsiyet, yaş ve öğrenim görülen bölümlerine ilişkin bilgileri toplanmıştır.

*COVID-19 Fobisi Ölçeği:* Arpacı ve arkadaşlarının (2020), geliştirdiği 20 maddelik ve 5 dereceli likert türü bir ölçektir. Ölçek psikolojik, psikosomatik, sosyal ve ekonomik alt boyutlarından oluşmaktadır. Uygulamadan elde edilebilecek puanlar toplam 20 ile 100 arasında dağılmaktadır. Katılımcıların ölçekten

aldıkları puanlar arttıkça koronafobi düzeyleri de artmaktadır. Aracın Cronbach alfa değeri, toplam puanda 0,92; psikolojik alt boyutta 0,88; psikosomatik alt boyutta 0,90; sosyal alt boyutta 0,90 ve ekonomik alt boyutta ise 0,85 olarak tespit edilmiştir (Arpacı vd., 2020). Bu araştırma kapsamında ise Cronbach alfa .91 olarak tespit edilmiştir. Ölçeğin çalışmada kullanılması yönünde gerekli izin alınmıştır.

*Connor ve Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği*: Kararımak (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilmiştir. Beşli likert türü olan bu ölçek 25 maddeden oluşmaktadır. Kararımak (2010) tarafından ölçeğin, Cronbach alfa değeri .92 ve tekrar test güvenilirlik değeri .87 bulunmuştur (Kararımak, 2010). Bu araştırma kapsamında ise Cronbach alfa değeri .89 olarak saptanmıştır. Ölçeğin çalışmada kullanılması yönünde gerekli izin alınmıştır.

*Ruminasyon Ölçeği (Kısa Versiyon)*: Ruminasyon Ölçeğinin bu formu, Treynor, Gonzalez ve Nolen-Hoeksema (2003) tarafından Nolen-Hoeksema ve Morrow'un (1991) geliştirdiği ölçeğin orijinal 22 maddelik uzun versiyonunda yer alan en yüksek madde-toplam korelasyona sahip maddelerin seğilmesiyle oluşturulmuştur. Bu ölçeğin Türkçeye uyarlaması ise Erdur-Baker ve Bugay (2010) tarafından gerçekteştirilmiştir (Erdur-Baker ve Bugay, 2010). 4'lü likert türü (neredeyse hiçbir zaman ve neredeyse her zaman arasında değişmektedir) ölçektir. Ölçek 5'er maddeden meydana gelen saplantılı düşünme (brooding) ve derin düşünme (reflecting) olarak isimlendirilen iki faktörden oluşmaktadır. Katılımcılar, "Ne sıklıkta siz..." ile başlayan likert türü maddelere yanıt vermektedir. Treynor vd.'nin (2003) bildirdiği üzere bu ölçeğin Cronbach alfa değeri .85 olup uzun versiyonuyla mükemmel bir şekilde korelasyon ( $r = .90$ ) göstermektedir (Erdur-Baker ve Bugay, 2010). Bu araştırma kapsamında ölçeğin Cronbach alfa değeri .78 olarak saptanmıştır. Ölçeğin bu çalışmada kullanılması için gerekli izin alınmıştır.

## Bulgular

Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin aracı etkisinin incelenmesinin amaçlandığı bu araştırmadan elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

İlgili betimleyici istatistikler, korelasyon analizi sonuçları ve Cronbach alfa ( $\alpha$ ) değerleri Tablo 1'de yer almaktadır.

**Tablo 1.** Değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler ve korelasyon değerleri

	Betimsel İstatistikler					Korelasyon katsayıları ( $r$ )		
	$\alpha$	$M$	$SD$	Çarp.	Basık.	1	2	3
1. Ruminasyon	.78	2.36	.53	.498	.888	1	-.19**	.32**
2. Psikolojik Sağlamlık	.89	3.51	.71	-.267	.104	-.19**	1	-.17**
3. COVID-19 Fobisi	.91	2.41	.47	.707	.245	.32**	-.17**	1

\*\*  $p < .01$ . Çarp., Çarpıklık; Basık., Basıklık.

Betimsel istatistik sonuçlarına bakıldığında, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -.267 ile .888 arasında değiştiği ve araştırmada yer alan değişkenlerin nispeten normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir ( $< |2|$ ; Field, 2009). Ayrıca Pearson korelasyon analizi bulguları ise ruminasyonun COVID-19 fobisiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu ( $r = .32$ ,  $p < .01$ ) ve psikolojik sağlamlıkla ise negatif yönde ilişkili olduğunu göstermiştir ( $r = -.19$ ,  $p < .01$ ). Bunun yanı sıra psikolojik sağlamlık ve COVID-19 fobisinin negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur ( $r = -.17$ ,  $p < .01$ ).

Ön analizlerin ardından ruminasyonun psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide muhtemel aracı rolünü test etmek amacıyla aracılık analizi Bootstrap tekniğiyle 5000 yeniden örnekleme dayalı olarak yapılmıştır (PROCESS Macro; Hayes, 2017). Aracı değişken analizi bulguları Tablo 2'de yer almaktadır.



Tablo 2. Aracı değişken modelinin standardize regresyon katsayıları

Yordayıcı	Katsayı	M (Ruminasyon)				Y (COVID-19 Fobi)			
		SH	t	p	Coeff.	SH	t	p	
X (Psikolojik Sağlık)	-.19	.04	-3.83	.000	-.11	.06	-2.29	.022	
M (Ruminasyon)	-	-	-	-	.30	.07	6.38	.000	
Sabit	4.0	.13	30.47	.000	1.84	.30	6.07	.000	
0									
Psikolojik sağlamlığın COVID-19 fobisi üzerindeki dolaylı etkisi									
Etki		Boot SH			Boot AS %95 GA		Boot ÜS %95 GA		
-.08		.03			-.13		-.03		

SH=standart hata; X=bağımsız değişken; M=aracı değişken; Y=bağımlı değişken; AS=alt seviye; ÜS=üst seviye. Bootstrap yeniden örnekleme sayısı = 5000.

Tablo 2’de görüldüğü üzere psikolojik sağlamlık hem ruminasyonu ( $\beta = -.19$ ,  $SH = .04$ ,  $t = -3.83$ ,  $p < .01$ , %95 GA [-.25, -.08]) hem de COVID-19 fobisini negatif bir şekilde yordamaktadır ( $\beta = -.11$ ,  $SH = .06$ ,  $t = -2.29$ ,  $p < .01$ , %95 GA [-.27, -.02]). Bunun yanı sıra ruminasyon ile COVID-19 fobisi arasında da anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır ( $\beta = .30$ ,  $SH = .07$ ,  $t = 6.39$ ,  $p < .01$ , %95 GA [.31, .59]). Bu bakımdan modelin anlamlı olduğu ( $F_{(2,444)} = 26.68$ ,  $p < .01$ ,  $R^2 = .12$ ) ve ruminasyon ile psikolojik sağlamlığın birlikte COVID-19 fobisindeki değişimin %12’sini açıkladığı tespit edilmiştir. Son olarak dolaylı etkiye bakıldığında, ruminasyonun psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu %95 güven aralığına bakılarak söylenebilmektedir ( $b = -.08$ ,  $SH = .02$ , GA [-.13, -.03]).

### Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide ruminatif düşüncenin aracı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Dünyada ve Türkiye’de can kayıplarına neden olan bu virüsün bulaşma yolları ve tedavisi hakkında farklı görüşlerin bulunması belirsizlikleri artırarak insanların endişe yaşamalarına yol açtığı ifade edilmektedir (Doğan ve Düzel, 2020). Bu virüsle ilgili belirsizliklerin neden olduğu kaygı, yaşam tarzındaki ani değişiklikler, özgürlüğün kısıtlanması ve yalnız kalma/izole olma durumunun psikolojik sorunlara zemin hazırladığı varsayılmaktadır (Brooks vd., 2020; Ye vd., 2020). Üstelik salgın süreci tüm bireylerin olduğu gibi üniversite öğrencilerinin de sosyal ilişkilerini ve günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Salgın sürecinde üniversite ortamından uzak kalan öğrenciler, sosyal çevrelerinden uzaklaşarak yalnızlık duygusu yaşayabilmektedir. Küresel salgınların insanlar üzerindeki psikolojik etkilerine ilişkin yapılan çalışmalarda genel olarak pandemiye bağlı bir şekilde anksiyete, kaygı, stres, hastalığa yakalanma endişeleri, travma sonrası stres bozukluğu belirtileri ve intihar eğilimlerinde artış olduğu tespit edilmiştir (Chong vd., 2004; Wheaton vd., 2012). Öte yandan bireylerin zorlu şartlar (depresyon, sel, kasırga ve salgınlar gibi) altında karamsar ruh hallerinden kendilerini kurtararak hızlı bir şekilde toparlanmaları olarak tanımlanan psikolojik sağlamlık durumlarının, onların yaşama yönelik pozitif olmalarını sağlayarak psikolojik açıdan sağlıklarının ve yaşamdan hoşnut olma düzeylerinin artmasında önemli bir etmen olduğu ifade edilmektedir (Çetin ve Anuk, 2020).

Bu çalışmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde ise ilk olarak ruminasyonun COVID-19 fobisiyle pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Nitekim bu virüse ilişkin negatif düşünceler insanların stres yaşamalarına neden olarak psikolojik semptomları artırabilmektedir (Nolen-Hoeksema vd., 2008). Salgın sürecinde bir stres kaynağı olarak değerlendirilen bu virüse ilişkin bilgilerin zihinsel süreçleri harekete geçirerek ruminatif düşünceleri artırabildiği düşünülmektedir (Michl vd., 2013). Başka bir ifadeyle pandemi sürecine odaklanan üniversite öğrencilerinin akranlarından daha olumsuz bilişlere sahip oldukları söylenebilmektedir. Bu olumsuz bilişlerin ise anksiyete ve depresyon semptomlarına neden olduğu düşünülmektedir (Watkins ve Roberts, 2020). Pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin yaşadıkları belirsizlikler, aile bireylerine bulaştırma korkuları, ölüm korkusu ve umutsuzluk gibi duygusal sorunlar COVID-19 kaygısını ve ruminatif düşünceleri artırdığı varsayılmaktadır. Önel (2021) tarafından yapılan bir çalışmada salgın sürecinde hastanede kendisi ya da yakınları tedavi gören bireylerin depresyon, anksiyete ve travmatik stres gibi çeşitli sorunlar yaşadıkları saptanmıştır. Psikolojik sorunlar arasında yer alan depresyon, anksiyete ve travma sonrası stres bozukluğunun genellikle ruminasyonla ilişkili olduğu görülmüştür. (Wilkinson vd., 2013). Üniversite öğrencileri ile yürütülen başka bir çalışmada, yalnızlık ve ruminasyon puanları üzerinde koronavirus kaygısının anlamlı bir yordayıcı etkiye sahip olduğu belirlenmesinin yanı sıra koronavirus kaygısı ile ruminasyonun olumlu ve anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir (Arslan vd., 2020). Benzer bir çalışmada ise üniversite öğrencilerinde COVID-19 kaygısı ile ruminasyon puanlarının pozitif yönde fakat orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca COVID-19 kaygısı

puanlarına ilişkin varyansın yüzde 31'ini açıklayan ruminasyon puanlarının COVID-19 kaygısının güçlü bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır (Güler ve Bozkur, 2022). Bueno vd. (2021) tarafından 228 niversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen bir araştırma sonucunda ise COVID-19 kaygısının genelleştirilmiş anksiyete ile ruminasyon arasındaki ilişkide moderatör rolü olduğu bulgulanmıştır. İlgili alanyazında COVID-19 kaygısı ile ruminasyon arasında ilişki olduğunu bulgularayan araştırmaların, bu araştırmadan elde edilen sonucu desteklediği söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen ikinci bulgu, ruminasyonun psikolojik sağlamlıkla negatif yönde bir ilişkiye sahip olduğu bulgusudur. Ruminatif düşüncenin yoğun olumsuz duygular (Arslan vd., 2020) ve umutsuzluk duygusuyla (Gardiner vd., 2020) ilişkili olduğu belirlenmiştir. Garnefski ve Kraaij (2018) tarafından yapılan bir araştırmada ruminasyonun anksiyete ve depresyonla pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır. Pandemi sonrası döneme uyum sağlama sürecinde psikolojik sağlamliğın önemli bir rol oynadığı da ileri sürülmektedir. Nitekim psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek olan bireylerin depresyon, anksiyete ve diğer duygudurum bozukluklarıyla daha kolay başa çıkabildikleri bilinmektedir (Shenesey ve Langhinrichsen-Rohling, 2015).

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç, psikolojik sağlamliğın COVID-19 fobisi ile negatif yönde bir ilişki göstermiş olmasıdır. Bütün dünyayı etkisi altına alan pandeminin insanlarda psikolojik sorunlara neden olduğu bilinen bir durumdur. Pandemi nedeniyle yaşanabilecek ruhsal sorunların azaltılması ve nlenilmesi noktasında psikolojik sağlamliğa ilişkin araştırmaların gerçekleştirilmesi büyük bir önem arz etmektedir (Bozdağ, 2020). Nitekim psikolojik sağlamliğı artırmaya yönelik uygulamaların bireylerin ruh sağliğını ve ortaya çıkabilecek diğer risklere karşı onları koruyabileceği öngörülmektedir (Bahar vd., 2020). Bu bağlamda diğer bir araştırmada dünyayı gcl bir biçimde etkilemiş olan COVID-19 salgını sürecinde Türkiye'de çeşitli illerinde yaşayan bireylerin psikolojik sağlamlıkları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların virüse yakalanmaya ilişkin korkuları arttıka kaygı düzeylerinin arttığı görülmüştür. Öte yandan gerçekleştirilen analizler sonucunda katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin kaygı düzeyleri ile negatif yönde bir ilişki gösterdiği saptanmıştır (Artan vd., 2020). Bireylerin pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık düzeylerini yordayan değişkenlerin belirlenmesinin amaçlandığı bir diğer araştırma sonucunda bireylerin depresyon ve anksiyete düzeylerinin, eğitim durumlarının ve salgına ilişkin aldıkları tedbirlerin, psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ortaya çıkmaktadır. Bu değişkenler, katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüzde 32'sini açıklamaktadır. Kısacası virüse yakalanmamaya yönelik yüksek düzeyde nlem alan düşük depresyon ve anksiyete düzeyi olan niversite mezunu olanların psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu bulgulanmıştır. Psikolojik sağlamlık durumunun salgında, depresyon ve anksiyetenin önlenmesi noktasında koruyucu bir işlev gördüğü söylenilmektedir. Eğitim düzeyi daha yüksek olan ve virüse yakalanmamaya ilişkin etkili önlemler almış olanların, güvende olma duygularının yüksek olduğu ve böylece psikolojik sağlamlık düzeylerinin arttığı varsayılmaktadır (Bozdağ, 2020).

Araştırmada son olarak psikolojik sağlamliğın hem ruminasyonu hem de COVID-19 fobisini negatif yönde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca tüm modelin anlamlı olduğu ve ruminasyon ile psikolojik sağlamliğın birlikte COVID-19 fobisindeki değişimin %12'sini açıkladığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra dolaylı etkiye bakıldığında %95 güven aralığında ruminatif düşüncenin psikolojik sağlamlık ile COVID-19 fobisi arasındaki ilişkide aracılık rolünün olduğu söylenilmektedir. Bu sonuçlardan hareketle COVID-19 sürecinde belirsizlik, stres ve günlük yaşamdaki ani değişimler nedeniyle bireylerin ruminatif düşünme eğilimleri artsa da psikolojik sağlamlık düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik sorunlar yaşama risklerinin daha düşük olduğu ifade edilmektedir (Ye vd., 2020).

Bu çalışmanın sonuçlarına dayanılarak, psikolojik sağlamliğı artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının hazırlanması ve uygulayıcıların kullanımına sunulması önerilebilir. Araştırmacılara, bu çalışmanın niversite öğrencileri dışındaki yaş gruplarıylada tekrarlanması önerilebilir.

### **Etik Beyan**

"Psikolojik Sağlamlık ile COVID-19 Fobisi Arasındaki İlişkide Ruminatif Düşüncenin Aracı Etkisi" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel kurallara, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamış ve bu çalışma herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiştir. Gerekli olan etik kurul izinleri Kafkas Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı'nın 14.01.2021 tarih E-66323135 -900.99-2214 sayı ile 17. toplantısında almıştır.

### **Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı**

Yazarların çalışmadaki katkı oranları eşitir.

## Çatışma Beyanı

Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

## Kaynakça

- Altun-Ekiz, M. (2020). Koronavirüs karantinasında günlük tutan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerine nitel bir araştırma. *Gazî Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 25(4), 387-401.
- APA (Amerikan Psikoloji Derneği) (2007). *APA Dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Arpacı, I., Karataş, K. ve Baloğlu, M. (2020). The development and initial tests for the psychometric properties of the COVID-19 Phobia Scale (C19P-S). *Personality and individual differences*, 164, 1-6. <http://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110108>
- Arslan G. ve Allen K. A. (2022). Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, Health & Medicine*, 27(4), 803–814. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>
- Arslan, G., ve Coşkun, M. (2022). Coronavirus–related stressors, resilient mindset, loneliness, depressive symptoms in college students: testing a moderated mediation model. *Psychological Reports*, 00332941221139721. <https://doi.org/10.1177/00332941221139721>
- Arslan, G., Yıldırım, M. ve Aytac, M. (2020). Subjective vitality and loneliness explain how coronavirus anxiety increases rumination among college students. *Death Studies*, 46(5), 1042-1051. <https://doi.org/10.1080/07481187.2020.1824204>
- Artan, T., Atak, I., Karaman M. ve Cebeci, F. (2020). Koronavirüs (COVID-19) salgınında sosyodemografik özellikler, psikolojik sağlıkla ve kaygı düzeyleri arasındaki ilişki. *Turkish Studies*, 15(6), 79-94. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.43882>
- Aylaz, R. (2020). *Yeni koronavirüs hastalığının toplum üzerine etkileri ve bemsirelik yaklaşımları*. İnönü Üniversitesi Yayınevi.
- Bahar, A., Koçak H. S., Samancıoğlu Bağlama, S. ve Çuhadar, D. (2020). Can psychological resilience protect the mental health of healthcare professionals during the COVID-19 pandemic period? *Dubai Med. J.*, 3, 133–139. <https://doi.org/10.1159/000510264>
- Bakker, A. B. ve van Wingerden, J. (2021). Rumination about COVID-19 and employee well-being: The role of playful work design. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 62(1), 73–79. <https://doi.org/10.1037/cap0000262>
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlıkla. *Turkish Studies*, 15(6), 247-257. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44890>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. ve Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920.
- Bueno, R., Sandoval, C. ve Lilienthal, K. K. (2021). The mediating effects of personality on COVID-19 anxiety and rumination. *Journal of Research in Psychology*, 3(2), 1-15.
- Bugay-Sökmez, A., Manuoğlu, E., Coşkun, M., ve Sümer, N. (2023). Predictors of rumination and co-rumination: the role of attachment dimensions, self-compassion and self-esteem. *Current Psychology*, 42, 4400–4411. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01799-0>
- Chong, M.-Y., Wang, W.-C., Hsieh, W.-C., Lee, C.-Y., Chiu, N.-M., Yeh, W.-C., . . . Chen, C.-L. (2004). Psychological impact of severe acute respiratory syndrome on health workers in a tertiary hospital. *The British journal of psychiatry*, 185(2), 127-133.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <http://dx.doi.org/10.1002/da.10113>
- Çetin, C. ve Anuk, Ö. (2020). COVID-19 pandemi sürecinde yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık: Bir kamu üniversitesi öğrencileri örnekleme. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(5), 170-189.
- Doğan, M. M. ve Düzel, B. (2020). COVID-19 özelinde korku-kaygı düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), 739-752. <http://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44678>
- Erdur-Baker, Ö. ve Bugay, A. (2010). The short version of ruminative response scale: reliability, validity and its relation to psychological symptoms. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 2178-2181.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publications.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic Champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13, 669-678.
- Fletcher, D. ve Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts and theory. *Article in European Psychologist*, 18(1), 12-23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000124>
- Gardiner, C., Laud, P., Heaton, T. ve Gott, M. (2020). What is the prevalence of loneliness amongst older people living in residential and nursing care homes? A systematic review and meta-analysis. *Age and Ageing*, 49(5), 748-757.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2018). Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and symptoms of depression and anxiety. *Cognition and Emotion*, 32(7), 1401-1408.
- Gizir C. A. (2007). Psikolojik sağlıkla, risk faktörler ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28),113-128.

- Güler, M. ve Bozkur, B. (2022). COVID-19 anxiety and rumination in university students in the COVID-19 process. *Selçuk Ün. Sos. Bil. Ens. Der.*, 48, 15-21. <https://doi.org/10.52642/susbed.1096817>
- Hayes, A. F. (2017). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Publications.
- Kararırmak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350-356.
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Luthar S. (2013). Resilience at an early age and its impact on child psychosocial development. In *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Erişim Tarihi: 10.04.2021, [child-encyclopedia.com/documents/LutharANGxp.pdf](http://child-encyclopedia.com/documents/LutharANGxp.pdf)]
- Michl, L. C., McLaughlin, K. A., Shepherd, K. and Nolen-Hoeksema, S. (2013). Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: Longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), 339-352.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569- 582. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.100.4.569>
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>
- Nolen-Hoeksema, S. and Morrow, J. (1991) A Prospective Study of Depression and Posttraumatic Stress Symptoms after a Natural Disaster: The 1989 Loma Prieta Earthquake. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 115-121. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E. ve Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspect Psychol Sci.*, 3(5), 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>.
- Önel, S. N. (2021). *COVID-19 sürecinde öz duyarlık ve psikolojik sağırlık ile depresyon, anksiyete, stres arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi.
- Prime, H., Wade, M., and Browne, D. T. (2020). Risk and resilience in family well-being during the COVID-19 pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631-643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. ve Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), e100213. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>.
- Rajkumar R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry*, 52, 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Robertson, I. T., Cooper, C. L., Sarkar, M. ve Curran T (2015). Resilience training in the workplace from 2003 to 2014: A systematic review. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 88, 533–562.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2003). Flourishing under fire: Resilience as a prototype of challenged thriving. In Keyes C. L. M., Haidt J. (Eds.), *Positive psychology and the life well-lived* (pp. 15–36). American Psychological Association.
- Sameroff, A. (2013). Early resilience and its developmental consequences. In *Encyclopedia on early childhood development* [online]. [Erişim tarihi: 10.04.2021, [child-encyclopedia.com/documents/SameroffANGxp.pdf](http://child-encyclopedia.com/documents/SameroffANGxp.pdf)]
- Satici, B., Saricali, M., Satici, S.A. ve Griffiths, M. D. (2022). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: Serial mediation by rumination and fear of COVID-19. *Int J Ment Health Addiction*, 20, 2731–2742. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00305-0>
- Shenese, J. W. ve Langhinrichsen-Rohling, J. (2015). Perceived resilience: Examining impacts of the deepwater horizon oil spill one-year post-spill. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice and Policy*, 7(3), 252–258. <https://doi.org/10.1037/a0035182>
- Tian, F., Li, H., Tian, S., Yang, J., Shao, J. ve Tian, C. (2020). Psychological symptoms of ordinary Chinese citizens based on SCL-90 during the level emergency response to COVID-19. *Psychiatry Research*, 288, 112992. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112992>.
- Treynor, W., Gonzalez, R. & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Watkins, E. R. ve Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms, and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 1-28.
- Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.163>
- Wheaton, M. G., Abramowitz, J. S., Berman, N. C., Fabricant, L. E. ve Olatunji, B. O. (2012). Psychological predictors of anxiety in response to the H1N1 (swine flu) pandemic. *Cognitive Therapy and Research*, 36(3), 210-218.
- Wilkinson, P. O., Croudace, T. J. ve Goodyer, I. M. (2013). Rumination, anxiety, depressive symptoms and subsequent depression in adolescents at risk for psychopathology: A longitudinal cohort study. *BMC Psychiatry*, 13(1), 1-9.
- World Health Organization (WHO) (2020). *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report 79*. <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/situation-reports/20200408-sitrep-79-covid-19.pdf> (Erişim Tarihi 06.05.2021)
- Ye, B., Zhou, X., Im, H., Liu, M., Wang, X. Q. ve Yang, Q. (2020). Epidemic rumination and resilience on college students' depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The mediating role of fatigue. *Frontiers in Public Health*, 8, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.560983>



Yıldırım A. & Hacıhasanoğlu-Aşlar R. (2020). COVID-19 salgınında ruhsal bozukluğu olan bireylere yaklaşım. İçinde R. Aylaz & E. Yıldız (Eds.), *Yeni koronavirüs hastalığının toplum üzerine etkileri ve hemşirelik yaklaşımları*. İnönü Üniversitesi Yayınevi.

### EXTENDED ABSTRACT

COVID-19 infection is one of the biggest threats the world has faced in recent years, with respiratory tract, fever, fatigue, dry breath, shortness of breath, and in severe cases, it causes severe acute respiratory infection, pneumonia, respiratory damage, and deaths (WHO, 2020). Along with the threats to physical, social, and economic life, the COVID-19 epidemic and the accompanying measures (curfews, closure of workplaces, etc.) cause people to experience short and long-term feelings such as fear, disappointment, and boredom (Tian et al., 2020); as a result, it causes different psychological disorders (e.g., panic attacks, anxiety, depression; Qui et al., 2020). That is to say that anxiety caused by uncertainties about the COVID-19 virus, sudden changes in lifestyle, restriction of freedom, and being alone/isolated predispose to psychological problems (Brooks et al., 2020; Ye et al., 2020). For instance, in studies on the psychological effects of global epidemics on people, it has been determined that there is an increase in anxiety, anxiety, stress, worries about getting sick, symptoms of post-traumatic stress disorder, and suicidal tendencies due to the pandemic in general (Chong et al., 2004; Wheaton et al., 2012). However, despite the growing attention of researchers on exploring possible psychological antecedents and consequences of the pandemic era, researchers state that more empirical studies are needed to better understand the psychological effects of the pandemic, especially emphasizing that this need is more evident in societies other than western societies (such as Europe and North America; Rajkumar, 2020). To this end, the current study addressed resilience and rumination to better explain the antecedents behind COVID-19 phobia.

More specifically, we suggested that resilience would provide a protective role against COVID-19 phobia, but the increased tendency for rumination would hinder this protective role. Resilience, also called psychological resilience, is people's ability to bounce back in the face of negative life challenges, which gives strong flexibility to adapt to new situations after difficult life events (Ryff & Singer, 2003). Numerous studies have revealed the crucial role of resilience in improving individuals' psychological strength against stressful life events, including the pandemic (Arslan and Allen, 2022). Hence, a similar safeguarding role of resilience was expected against COVID-19 phobia, as well. On the other hand, trait-level rumination was expected to aggravate COVID-19 phobia, unlike psychological resilience. Rumination is evaluated as repetitive and long-lasting negative thoughts about oneself, emotions, personal concerns, and distressing experiences (Watkins, 2008), and it plays a strong role in the onset and maintenance of maladaptive symptoms like depression (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema et al. 2008). Similarly, it has been found that ruminative thoughts about COVID-19 threaten psychological well-being and cause psychological problems (Bakker and van Wingerden, 2021), and likewise, rumination and fear of COVID-19 together damage psychological health (Satici et al., 2020). Considering all these, this current study aims to contribute to the discovery of positive and negative predictors of COVID-19 phobia, thus shedding light on preventive and intervention programs that can be developed against stressors such as epidemics in the future. In this context, while it is argued that resilience has a protective role against COVID-19 phobia, it has been suggested in this study that ruminative thinking disposition inhibits this desired effect. In short, with this research, the answer to the question "Is there a mediating effect of ruminative thinking in the relationship between psychological resilience of university students and COVID-19 phobia" was sought.

The overall results showed that psychological resilience negatively predicted both rumination and COVID-19 phobia whilst rumination positively predicted COVID-19 phobia. Moreover, rumination mediated the association between resilience and COVID-19 phobia. In other words, these results imply that people who are high in resilience are less likely to ruminate, and in return, they are less likely to develop COVID-19 phobia. Based on these results, it is stated that although individuals' ruminative thinking tendencies increase due to uncertainty, stress, and sudden changes in daily life during the COVID-19 process, individuals with high psychological resilience have a lower risk of experiencing psychological problems (Ye et al., 2020).

Resilience enables individuals to adapt COVID-19 related stressors more easily (Arslan & Coşkun, 2022) and protects them against maladaptive psychological responses and symptoms (Shenesey ve Langhinrichsen-Rohling, 2015). We also revealed that resilience prevents from adverse effects of rumination on developing COVID-19 phobia. Considering the negative consequences of rumination on psychological well-being, including COVID-19 phobia, it can be inferred that more research and implementation-based program should focus on promoting psychological resilience so that individuals can adapt more effective problem-solving thoughts and strategies rather than maladaptive types of ruminative reasoning.