

## Felaket Kaydırması ile Yalnızlık Arasındaki İlişkide Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyonun Aracı Rolü

Fikriye Alkim ARI<sup>1</sup>, Umay Bilge BALTACI<sup>2</sup>, Gülden GÖKÇEN<sup>3</sup>

### Özet

Bu araştırmanın amacı, felaket kaydırması ile yalnızlık arasındaki ilişkide, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun aracı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda, çalışmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu, yaşları 18 ile 52 arasında değişen, 332 kadın (%72,5) ve 126 erkek (%27,5) olmak üzere toplam 458 katılımcıdan oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak Felaket Kaydırması Ölçeği, RULS-6 Yalnızlık Ölçeği ve Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veri analizi Jamovi yazılımı aracılığıyla; betimsel istatistikler, Pearson korelasyon analizi ve GLM aracılık modeli kullanılarak yapılmıştır. Bulgular, felaket kaydırması ile yalnızlık ve ruminasyon arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğunu; yalnızlık ile ruminasyon arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca aracılık analizi sonuçları, ruminasyonun felaket kaydırması ile yalnızlık arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiğini ortaya koymuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Felaket kaydırması, yalnızlık, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon.

## The Mediating Role of Rumination on Interpersonal Offenses in the Relationship Between Doomscrolling and Loneliness

### Abstract

The aim of this study is to examine the mediating role of rumination about interpersonal offense in the relationship between doomscrolling and loneliness. In line with this purpose, a correlational research model was employed in the study. The research group consisted of a total of 458 participants, including 332 women (72.5%) and 126 men (27.5%), aged between 18 and 52. The research group consisted of a total of 458 participants, including 332 women (72.5%) and 126 men (27.5%), aged between 18 and 52. The Doomscrolling Scale, the RULS-6 Loneliness Scale, and the Interpersonal Error-Related Rumination Scale were used as data collection instruments. Data were analyzed using the Jamovi software through descriptive statistics, Pearson correlation, and a GLM mediation model. The findings indicate that there are significant positive relationships between doomscrolling and loneliness, and between doomscrolling and rumination; additionally, a significant positive relationship was found between loneliness and rumination. Additionally, the results of the mediation analysis revealed that rumination serves a full mediating role in the relationship between doomscrolling and loneliness.

**Keywords:** Doomscrolling, loneliness, rumination about an Interpersonal offense.

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, a.alkimari@gmail.com

<sup>2</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, umaybilgee@gmail.com

<sup>3</sup> Dr., MEB, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, guldengokcenpdr@gmail.com

## Extended Abstract

**Introduction:** Advanced social media and digital news platforms have influenced individuals' internet habits and social media use. One of these social media usage habits is 'doomscrolling'. Briefly, doomscrolling is the repeated consumption of negative news content by an individual. Individuals continue to be exposed to negative news and experience its adverse effects; however, they also continue to engage in and sustain these behaviors (Güne, 2024). Studies conducted on this topic suggest that doomscrolling increases individuals' levels of sadness, anxiety, and psychological distress. Research has also shown that problematic internet use simultaneously contributes to greater loneliness among individuals (Rodrigues, 2022). However, the psychological mechanism underlying the relationship between doomscrolling and loneliness has not yet been fully understood. Rumination is considered one of the cognitive processes that may explain this relationship. Rumination refers to an individual's repetitive thinking about a negative situation or experience (Nolen-Hoeksema, 1987). Rumination about interpersonal offenses, on the other hand, refers to repeatedly thinking about offenses, conflicts, and negative social interactions experienced in interpersonal relationships, continuously evaluating these situations, and becoming mentally preoccupied with them (Gökçen et al., 2025). When an interpersonal offense is repeatedly and uncontrollably rehearsed in an individual's mind, the person gradually develops increasingly negative emotions and thoughts toward the other party (Wade et al., 2008).

**Aim:** The present study aimed to examine the mediating role of rumination about interpersonal offenses in the relationship between doomscrolling and loneliness.

**Method:** A correlational research design was employed in this study. The research group consisted of 458 adult participants living in Türkiye, aged between 18 and 52 years ( $M = 21.2$ ,  $SD = 3.46$ ), including 332 women (72.5%) and 126 men (27.5%). Data were collected online. The Doomscrolling Scale, the RULS-6 Loneliness Scale, and the Rumination About Interpersonal Offenses Scale were used as data collection instruments. The data were analyzed using the Jamovi software through descriptive statistics, Pearson correlation analyses, and General Linear Model (GLM)-based mediation analyses. Ethical approval for the study was obtained from the relevant ethics committee.

**Findings:** The findings revealed significant positive relationships among all variables examined in the study. Doomscrolling was positively associated with loneliness and rumination about interpersonal offenses. Additionally, a positive relationship was found between loneliness and rumination about interpersonal offenses. These findings indicate that individuals who engage in doomscrolling more frequently are more likely to experience loneliness and to repeatedly think about negative interpersonal experiences. The mediation analysis results indicated that rumination about interpersonal offenses played a mediating role in the relationship between doomscrolling and loneliness. While the total effect of doomscrolling on loneliness was significant, the direct effect became non-significant when the mediator was included in the model. In contrast, the indirect effect remained significant. These findings suggest that rumination about interpersonal offenses fully mediated the relationship between doomscrolling and loneliness. The first finding of the study revealed that the level of doomscrolling among adults was positively and significantly associated with loneliness and rumination about interpersonal offenses. In addition, the strong positive relationship between loneliness and interpersonal rumination suggests that these variables may represent mutually reinforcing cognitive and emotional processes in adults. Another finding of the study indicated that as doomscrolling increased, rumination about interpersonal offenses also increased. This finding suggests that doomscrolling should be considered not only as a digital media usage habit but also as a social media behavior that fosters threat-focused cognitive processing. Another finding of the study was the significant positive relationship between loneliness and rumination about interpersonal offenses. This result suggests that lonely individuals may process interpersonal offenses, experiences of rejection, or conflicts more extensively at a cognitive level. The final finding of the study indicated that doomscrolling increased loneliness not directly, but through rumination about interpersonal offenses. This pattern suggests that exposure to negative content in digital media does not create loneliness by itself; rather, its effect may occur by triggering repetitive and unproductive mental preoccupations focused on past interpersonal offenses.

**Recommendations:** The present study demonstrated that the effect of doomscrolling on loneliness operates not directly, but through rumination. This finding suggests that the psychological consequences of problematic digital media use may arise not only from the frequency of use but also from the content-oriented cognitive processes triggered by such use. Therefore, future studies should be conducted with larger samples and longitudinal designs to strengthen the evidence supporting these findings and to more clearly determine the risk factors underlying loneliness. In addition, the mediating role of rumination could be tested more robustly across different cultures and age groups. Furthermore, intervention studies targeting ruminative thinking and digital literacy psychoeducation programs may be considered as primary targets for reducing loneliness.

## GİRİŞ

### Felaket Kaydırması

“Felaket kaydırması (doomscrolling)” terimi, 2020’nin başlarında, özellikle koronavirüs hastalığı (KOVID-19) pandemisi ve sosyal mesafe döneminde daha da yaygınlaşan bir dijital medya pratiğini tanımlamak için kullanılmaya başlanmıştır (Barabak, 2020). İlk olarak 2018’de ortaya atılan ve daha sonra gazeteci Karen K. Ho tarafından popülerleştirilen bu terim (Garcia-Navarro, 2020), bireylerin sosyal medya akışlarında sürekli olarak olumsuz, üzücü veya rahatsız edici bilgilere odaklanarak takıntılı bir şekilde aşağı doğru kaydırma (scroll) yapması durumunu ifade eder (Sharma vd., 2022). Merriam-Webster 2020 yılında “felaket kaydırması” terimini kelimeler listesine eklemiştir. Bu terim, kişi için üzücü veya moral bozucu olmasına rağmen kişinin çevrimiçi ortamda olumsuz haberleri kompulsif bir şekilde kaydırarak tüketmesi olarak tanımlanmaktadır. Languages Oxford (2020) ise bu kavramı, sosyal medya ya da haber akışlarında kötü haberlere sürekli olarak maruz kalma ve bunları kompulsif biçimde kaydırma davranışı olarak açıklamaktadır. Bireyler sürekli olarak olumsuz haberleri takip etmenin kendilerini nasıl hissettirdiğinin farkında olsalar bile, bu tür haber içeriklerini tüketmekten kendilerini alıkoyamazlar (Güme, 2024).

Felaket kaydırmasında bir felaket sırasında, belirsizlik ve yanlış bilginin yaygın olduğu durumlarda, insanlar sorularına açıklama ve yanıt bulmak amacıyla haberleri ve konuyla ilgili yazıları okumaya yönelirler. Sürekli olarak ekranlarını kaydırırlar, bir makaleden diğerine geçerek daha fazla bilgi toplamaya çalışırlar (Merriam-Webster, 2022). Beyin bu tür içeriklere odaklanmaya yatkındır. İnsan beyni, tehlike ve olumsuz uyarılara karşı daha duyarlı olmamızı sağlayan evrimsel bir özellik olan “negatiflik yanlılığı” ile yapılandırılmıştır. Bir zamanlar hayatta kalmaya hizmet eden bu eğilim, günümüzde bizi sıkıntı verici dijital içeriklere bağlı tutabilmektedir. Örneğin, atalarımız tehlikeli bir canlının veya düşmanın nasıl zarar verebileceğini öğrenir. Tehlike unsuruyla ilgili tüm detayları inceler, gözlemler, bilgi sahibi olur ve şartları kontrol altında tutmaya çalışarak tehlikeden kaçınabilir ve böylece hayatta kalabilir. Günümüzde ise insanlar, kötü haberlerle ilgili tüm gelişmeleri takip ederek, haberin tüm detaylarını öğrenerek bir tür durumu kontrol altına alma güdüsüyle felaket kaydırmasına yönelebilirler. Ancak felaket kaydırması kontrol sağlamaz, aksine durumu daha da olumsuz hale getirir. Felaket kaydırmasının insanlar üzerindeki genel etkisi kişiden kişiye değişebilse de, genellikle bireylerin daha fazla kaygılı, depresif ve yalnız hissetmesine yol açar (Rodrigues, 2022). Felaket kaydırması, negatiflik yanlılığından faydalanarak belirsizlik ve bilgi arayışı döngüsü üzerinden beynin ödül sistemini harekete geçirir. Nörobilim, akıllı cihazların ekranlarda yapılan her kaydırma hareketinin haz ve ödülle ilişkili bir nörotransmitter olan dopaminin küçük miktarlarda salınmasına yol açtığını açıklamaktadır. Bu aralıklı pekiştirme, bağımlılıkta görülen kompulsif davranışlara benzer bir geri bildirim döngüsü oluşturur (Saxena vd., 2025).

Felaket kaydırması eğiliminde kişilik özellikleri de önemli bir rol oynamaktadır. Sharma ve diğerleri (2022) ile Satici ve diğerleri (2023), kişilerde nevrozizm, sinizm, heyecan arayışı ve olumsuz tutum gibi özelliklerin felaket kaydırması olasılığını artırırken, sorumluluk (özdisiplin), özdenetim ve olumlu duygulanımın ise felaket kaydırmasını azalttığını belirtmektedir. Bununla beraber, çaresizlik duygusuyla baş edebilen bireylerin felaket kaydırması davranışına daha az yöneldiği, buna karşın psikolojik sıkıntı yaşayan ve gelecek kaygısı yüksek olan bireylerde ise eğilimin daha güçlü olduğu ifade edilmektedir (Kartol vd., 2023; Musial, 2025). Felaket kaydırması, belirsizlikleri yönetmeye yönelik bir başa çıkma stratejisi olarak kişide başlamış olsa da medya tüketimini günde 4 saatten fazla sürdüren kullanıcılar kronik kaygı, tükenmişliğe benzer duygusal yorgunluk, uykusuzluk ve travma sonrası stres bozukluğunu (TSSB) andıran travma belirtileri göstermektedirler. Tehdit edici bilgilerin sürekli maruziyeti, bireyleri kronik stres durumunda tutarak kortizol ve adrenalin artışına neden olur; bu da kaygı, panik, bağışıklık zayıflaması ve bilişsel sorunlara yol açar. Araştırmalar, bu sürecin kaygı ve umutsuzlukta belirgin bir artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Sürekli kaygı hali ise zamanla duygusal tükenmişliğe neden olarak dikkat, karar verme, performans ve sosyal ilişkileri olumsuz etkiler (George ve vd., 2024).

### **Yalnızlık**

Rokach ve Bacanlı (2001), insanın doğası gereği sosyal ilişkiler kurup sürdürdüğünü, kişilerarası ilişkilerde meydana gelen problemlerin ise bireyi yalnız hissettirdiğini, ırk, cinsiyet, yaş veya kültürel tarih gözetmeksizin yalnızlığın birey için acı verici ve istenmeyen bir deneyim olduğunu ifade etmiştir. Yalnızlık duygusal olarak acı verici ve istenmeyen bir deneyimdir (Laurson & Hartl, 2013). Fromm-Reichmann (1959)'a göre bireyler yalnızlığın yarattığı zor durumla başa çıkmak için genellikle durumdan kaçınma ya da durumu reddetme eğilimindedir. Sullivan (1953), yalnızlığın bireyleri sosyal bağlantı arayışına yönelttiğini belirtmiştir. Weiss (1973), yalnızlığın bireyin tek başına olduğunda değil de ilişkilerde karşılanmamış sosyal ve duygusal ihtiyaçlar olduğunda meydana geldiğini savunur (Koç, 2020).

De Jong Gierveld ve Van Tilburg (2010), yalnızlığı bireyin sosyal ilişkilerinde algıladığı yetersizliklerden kaynaklanan öznel ve olumsuz bir duygu olarak tanımlamıştır. Bununla beraber, yalnızlığın sıklıkla iki alt kategoriye ayrıldığı belirtilmektedir; duygusal yalnızlık ve sosyal yalnızlık. Duygusal yalnızlık, bireyin duygusal ya da yakın bağlanma ilişkisinden yoksun olması ve bu tür bağlara duyduğu özlem olarak ele alınırken, sosyal yalnızlık, kişinin belli bir sosyal çevreye dahil olmaması ve sosyal ağa duyulan özlemi ifade etmektedir. Stroebe ve diğerleri (1996), önceki çalışmaların bu iki kategorinin ayrımının yararlılığına ilişkin ilk bulguları ortaya koyduğuna dikkat çekerek, eş kaybının depresyon ve somatik yakınmalar üzerindeki etkisinin sosyal yalnızlık değil, duygusal yalnızlık aracılığıyla gerçekleştiğini, ayrıca başkalarından alınan desteğin duygusal yalnızlığı azaltmada etkili olmadığını belirtmiştir (Vedder vd., 2022).

Kovid-19 pandemisi süresince insanlar sosyal izolasyon kuralları gereğince uzun süre evlerinde kalmak zorunda kalmış ve sosyal yaşamlarını önceki gibi sürdürememiştir. Böylece yalnızlığın birey üzerindeki etkileri dikkat çekici bir konu haline gelmiş ve incelenmeye başlanmıştır. Perlman ve Peplau (1981) yalnızlığı, bireyin kendisini sosyal olarak kopuk hissetmesine ilişkin öznel bir algı; sosyal izolasyonu (sosyal çevre mahrumiyeti) ise sosyal etkileşimlerin yetersiz olması olarak ifade etmektedir. Artan sayıda araştırma hem yalnızlığın hem de sosyal izolasyonun bireyin depresyon ve kaygı gibi psikolojik problemler yaşama riskini arttırdığını göstermektedir (Hong ve vd., 2023). Hawkey ve Cacioppo (2010) tarafından yapılan bir araştırma, kronik yalnızlığın depresyon ve kaygı dahil olmak üzere önemli düzeyde psikolojik soruna yol açtığını göstermiştir. Heinrich ve Gullone (2006) ise yalnızlığın genel iyi oluşun azalması ve duygusal bozukluklara yatkınlığın artması ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Shinazy (2025), Lam ve vd. (2021), yalnızlığın nörobiyolojik yapıya etkisiyle ilgili çalışmalarında yalnızlığı beynin birçok bölgesinde, özellikle prefrontal korteks, amigdala, insula ve DMN'de (Default Mod Network/Varsayılan Mod Ağı) yapısal ve işlevsel değişimlerle ilişkili olduğunu belirtmektedir. Bu durum, duygu düzenleme, ödül sistemi, dikkat ve sosyal biliş süreçlerini etkilemektedir. Varsayılan mod ağındaki düzensiz aktivite, yalnızlıkla ilişkili ruminasyon ve olumsuz duygulara katkıda bulunabilir. EEG (elektroensefalografi) çalışmaları yalnız bireylerin tehdit edici uyarılara daha hızlı tepki verdiğini göstermiştir (Lam ve vd., 2021).

### **Ruminasyon**

Nolen-Hoeksema (1987), ruminasyonu, bireyin ısrarla içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunu ve bu duygu durumunun olası sebeplerini ve sonuçlarını sürekli düşünmesi, ancak problemini çözmek için harekete geçmemesi olarak tanımlar. Ruminasyon kavramı, Dünya Sağlık Örgütü'nün (World Health Organization) Hastalıkların Uluslararası Sınıflandırılması Kılavuzu ICD-10'da (1999), obsesif kompulsif bozukluğun altında, "obsesyonel düşünceler ve ruminasyonların baskın olduğu tip" başlığı içinde incelenmektedir (Oral ve Arslan, 2017). Ruminasyon, olumsuz düşüncelerin zihinde dolaşması, kaygı ve benlik odaklı düşünceler gibi birbiriyle yakından ilişkili birçok psikolojik süreci içerir. Bu süreçlerin tanımları ve aralarındaki kesin sınırlar mevcut literatürde tam olarak net değildir. Ancak bu süreçlerin ortak özelliği belirli stresörlerin ardından ortaya çıkan uzun süreli ve yineleyici düşünme biçimi yani "perseveratif biliş" olmalarıdır (Luo ve vd., 2024). Öncü çalışmalar ruminasyonun depresyonla güçlü biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir (Yun, 2023). Ruminasyonu açıklayan Tepki Tarzları Kuramına göre ruminasyon depresyonla ilişkilidir ve ruminasyon yapan bireyler karşılaştıkları sorunlara ve yaşadıkları sıkıntıya takılı kalma eğilimindedir ve bu sorunları çözmek için harekete geçmezler. Bununla beraber, ruminasyon çeşitli uyumsuz bilişsel stillerle ilişkilendirilmiştir (Ciesla ve Roberts, 2007) ve diğer olumsuz bilişsel başa çıkma stilleri kontrol edildiğinde bile depresyonla ilişkili bulunmuştur (Flett ve vd., 2002; Spasojevic ve Alloy, 2001; Yun vd., 2023). Ruminasyon, kaygı bozukluğu, travma sonrası stres bozukluğu, bipolar bozukluk, sosyal kaygı ile ilişkili durumlarda ortaya çıkabilir. Buna ek olarak ruminasyon içsel

durumlara yönelik (kişinin kendi benliği ile ilişkili) ve dışsal durumlara yönelik (çevresel olaylarla ilişkili) olabileceği gibi, yalnızca depresif duygu durumu ile sınırlı değildir (Wong ve vd., 2023). McCullough ve diğerlerine göre (2007), depresif ruminasyon içsel bir ruminasyon türüken, kişilerarası çatışmaya ilişkin ruminasyon dışsal bir ruminasyon türüdür (Oral ve Arslan, 2017).

### **Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon**

Robinson ve diğerleri'ne göre (2003), kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, bireylerin sosyal ortamda yaptıkları hatalar üzerine sürekli düşünceleri, bu hataları zihinsel olarak işlemeye devam etmeleri ve olumsuz duyguları tekrar tekrar değerlendirmeleridir (Gökçen vd., 2025). Wade ve diğerleri (2008), kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonu, insanlar arasında yaşanan çeşitli hata ve kabahatler sonucu ortaya çıkan olumsuz havanın sürmesine neden olan dışsal durumlara yönelik bir ruminasyon türü olarak tanımlar. Bu ruminasyon türünde, kişi karşıdaki kişiyle kurduğu ilişkideki hataları ve karşıdaki kişinin hatalı olduğunu düşündüğü durumları tekrarlı bir şekilde düşünür. Kişilerarası yapılan hata, kişinin zihninde engellenemez biçimde sürekli tekrarlandığında birey karşıdaki kişiyle ilgili giderek olumsuz duygu ve düşünceler geliştirir. Ayrıca, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, insanlar arasındaki hata ve sorunlardan kaynaklanan olumsuz durumların devam etmesinin önemli nedenlerinden biridir (Wade vd., 2008). Literatüre göre kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon, özşefkat, affetme, olumlu duygular ve iyimserlikle anlamlı düzeyde negatif ilişkilidir. Buna karşılık, aşağılık duygularının nevroitiklik, olumsuz duygular, mükemmeliyetçi kaygılar, kötümserlik, düşmanlık, depresyon, intikam ve kaçınma ile anlamlı düzeyde pozitif ilişkili olduğu görülmektedir. (Orak, 2020). Dolayısıyla, kişiler arası hataya ilişkin ruminasyon eğiliminde olan kişilerin sosyal ilişkileri giderek problemli ve karmaşık bir hal alabilirken bu durum kişileri yalnızlığa ve depresyona sürükleyebilir. Literatürde konuyla ilgili yapılan çalışmalar yalnızlığın depresyonla ilişkili olduğunu, ruminasyonun da depresif eğilimlerle ilişkili olduğunu göstermektedir. Yun ve diğerleri (2023), yaptıkları bir çalışmada katılımcıların yalnız hissettiklerinde, sosyal ilişkileri ve geçmişte olumsuz sonuçlanmış etkileşimleri üzerine ruminasyon yapma eğiliminde olduklarını ortaya koymuştur. Katılımcılar ilişkilerini ve etkileşimlerini, benlik odaklı ve olumsuz bir bakış açısıyla irdelemektedirler. Bu durum, Clark ve Wells'in (1995) ruminasyonun sosyal modelini desteklemektedir. Bu modele göre, yalnızlık duygularına yol açabilen olumsuz sosyal durumlar, bireyin geçmişteki sosyal olaylar ve ilişkiler üzerinde yoğunlaşarak kara kara düşünmesine (brooding) neden olabilir.

İlgili literatür değerlendirildiğinde bu çalışmada felaket kaydırması ile yalnızlık arasındaki ilişkide kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara cevap aranmıştır.

1. Felaket kaydırması, yalnızlık ve kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon arasında anlamlı bir ilişki

var mıdır?

2. Felaket kaydırması ve yalnızlık arasındaki ilişkide kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun anlamlı bir aracı rolü var mıdır?

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Bu araştırmada felaket kaydırması ile yalnızlık arasındaki ilişkide kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun aracı rolü kesitsel bir biçimde incelendiğinden ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırma grubunu yaşları 18 ile 52 arasında değişen ( $\bar{x}$ : :21.2 ss:3.46 ) 332 kadın ( %72.5 ) ve erkek 126 ( %27.5 ) olmak üzere 458 yetişkin katılımcı oluşturmaktadır. Ayrıca mevcut araştırma grubu sayısının aracılık analizi için istatistiksel olarak güvenilir biçimde saptamak için yeterli olup olmadığını değerlendirmek amacıyla aracılık analizi sonrasında Monte Carlo temelli güç analizi gerçekleştirilmiştir (%90 güç, %0.1 Tip I hata düzeyi ve standardize edilmiş etki büyüklüğü = .09) ve minimum örneklem büyüklüğü N =353 olarak hesaplanmıştır.

### Veri Toplama Araçları

#### *Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği*

Ölçek, Wade vd. (2008)) , tarafından geliştirilmiş ve Oral ve Arslan (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipidir ve 6 maddeden oluşmaktadır. Doğrulayıcı faktör analizi (DFA) sonuçları ölçeğin uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir ( $\chi^2/df=3\text{ç}82$ ,  $p<.001$ ,  $RMSEA=.09$ ,  $SRMR=.04$ ,  $GFI=.97$ ,  $AGFI=.92$ ,  $CFI=.98$ ). Ölçeğin Cronbach alfa  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .88 olarak saptanmıştır (Oral & Arslan, 2017).

#### *Felaket Kaydırması Ölçeği*

Felaket Kaydırması Ölçeği Sharma vd. (2022) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe'ye uyarlaması Satici vd. (2023) tarafından yapılmıştır Ölçek 5'li Likert tipinde 15 maddelik uzun form ve 4 maddelik kısa form olmak üzere iki versiyondan oluşmaktadır. DFA, sonucunda, 4 maddelik Felaket Kaydırması Ölçeğinin kabul edilebilir bir model uyumu olduğu saptanmıştır ( $\chi^2(2) = 28.78$ ,  $p < .001$ ;  $CFI = .095$ ,  $NFI = .94$ ,  $IFI = .95$ ,  $SRMR = .04$ ). Ölçeğin Cronbach alfa  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .80, McDonald omega  $\omega_a$  .81 ve Guttman lambda'nın  $\lambda_6$  .977olarak saptanmıştır (Satici vd., 2023). Bu araştırmada Felaket Kaydırması ölçeğinin 4 maddelik formu kullanılmıştır.

#### *Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği (6 Maddelik Kısa Formu)*

Ruls-6 Yalnızlık Ölçeği Wongpakaran vd. (2020) tarafından geliştirilmiş ve Türk Kültürüne

uyarlaması Inanç & Eksi (2022) tarafından yapılmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşmaktadır ve 4'lü likert tipine sahiptir. Ölçek tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin uyum iyiliği değerleri yeterli düzeydedir (RMSEA = .07, GFI = .97, NFI = .96, RFI = .93, CFI = .97 ve IFI = .97). Ölçeğin Cronbach alfa  $\alpha$  güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

### Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların yaşları ve cinsiyetleri ile ilgili bilgi almak araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur.

### Veri Toplama Süreci

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları Google formlara aktarılmıştır. Veriler çevrimiçi olarak toplanmıştır. Veri toplama süreci 18 yaşında ve üzerinde olan Türkiye'de yaşayan, araştırmaya katılmak için bilgilendirilmiş onamı alınan katılımcılar ile yürütülmüştür. Araştırmanın yapılabilmesi için Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesinin Bilimsel Araştırmalar Yayın Etik Kurulundan gerekli izinler alınmış (Referans Numarası: 2025.11.396) ve araştırma Helsinki Bildirgesi dikkate alınarak yapılmıştır.

### Veri Analizi

Bu araştırmada veriler Jamovi programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin analizinde araştırma grubunun yaşı ve cinsiyeti ile ilgili bilgi edinmek için betimsel istatistikler, felaket kaydırması, yalnızlık ve kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi ve felaket kaydırması ile yalnızlık arasındaki ilişkide kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun aracı rolünü belirlemek için ise GLM aracılık analizi kullanılmıştır.

## BULGULAR

### Aracılık Analizi Varsayımları

**Tablo 1.** Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar, Güvenirlik Katsayıları ve Betimsel İstatistikler

Değişkenler	FKÖ	RLÖ	KRÖ	$\alpha$	$\omega$	Çarpıklık	Basıklık	$\bar{x}$	SS
FKÖ	—			.85	.86	1.54	1.86	7.30	4.26
RYÖ	.11*	—		.88	.88	.10	-.03	14.11	3.98
KRÖ	.17***	.33***	—	.93	.93	.01	-.98	18.97	6.82

Note. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .001$ , FKÖ= Felaket Kaydırması Ölçeği, RYÖ: RULS-6 Yalnızlık Ölçeği, KRÖ= Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

Tablo-1'de değişkenler arasındaki korelasyonlar, güvenilirlik katsayıları, ortalama ve standart sapma değerleri verilmiştir. Veri analizine başlanmadan önce Z puanı ve Mahalanobis Distance'ye bakılarak uç değerler incelenmiş ve 9 katılımcının doldurduğu ölçek formu veri setinden çıkarılmıştır. Z puanı ve Mahalanobis Distance uç verileri belirlemede kullanılmaktadır (Field, 2018; Leys, vd, 2018). Çarpıklık ve basıklık katsayılarının -2 ve +2 aralığında olması değişkenlerin normal dağılım kriterlerini sağladığının bir göstergesidir (George, 2011). FKÖ'nin ( $\bar{x}$  : 7.30, SS = 4.26, Çarpıklık = 1.54, Basıklık =

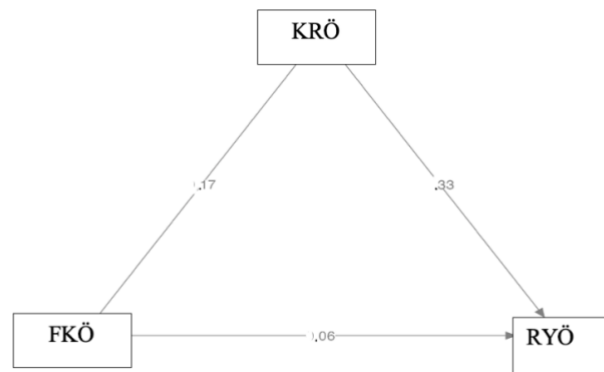
1.86), RYÖ'nin ( $\bar{x}$  =14.11, SS = 3.98, Çarpıklık = .10, Basıklık = -.03) ve KRÖ'nin ( $\bar{x}$  = 18.97, SS = 6.82, Çarpıklık = .01, Basıklık = -.98) değerleri normal dağılım varsayımlarını karşılamaktadır. Ölçeklerin Cronbach alfa  $\alpha$  güvenilirlik katsayıları sırasıyla FKÖ için .85, RLS için .88 ve RIO için .93'tür. McDonald's omega ( $\omega$ ) katsayıları ise FKÖ için .86, RYÖ için .88 ve KRÖ için .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeklerin güvenilirlik katsayılarının yeterli düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 1'e göre değişkenler arasındaki ilişkiler incelendiğinde, FKÖ ile RYÖ ( $r = .11$ ,  $p < .05$ ) ve KRÖ ( $r = .17$ ,  $p < .001$ ) arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Ayrıca RYÖ ile KRÖ arasındaki ilişkide de pozitif yönde anlamlı olduğu saptanmıştır ( $r = .33$ ,  $p < .001$ ). Tablo-1'de sonuçlar değerlendirildiğinde aracılık analizi için gerekli varsayımların karşılandığı görülmektedir.

**Tablo 2.** FKÖ ile RYÖ Arasındaki İlişkide KRÖ'nin Aracılık Rolüne Ait Doğrudan, Dolaylı ve Toplam Etkiler

Tür	Etki	B	SH	%95 G.A. [Düşük-Yüksek]	$\beta$	Z	p
Dolaylı	FKÖ $\Rightarrow$ KRÖ $\Rightarrow$ RYÖ	.05	.01	[.02/.08]	.05	3.32	<.001
Bileşen	FKÖ $\Rightarrow$ KRÖ	.27	.07	[.13/.42]	.17	3.72	<.001
	KRÖ $\Rightarrow$ RYÖ	.19	.02	[.13/.24]	.33	7.40	<.001
Doğrudan	FKÖ $\Rightarrow$ RYÖ	.05	.04	[-.03/.13]	.06	1.23	.21
Toplam	FKÖ $\Rightarrow$ RYÖ	.10	.04	[.01/.19]	.11	2.46	<.05

Not: FKÖ= Felaket Kaydırması Ölçeği, RYÖ: RULS-6 Yalnızlık Ölçeği, KRÖ= Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği



Not: FKÖ= Felaket Kaydırması Ölçeği, RYÖ: RULS-6 Yalnızlık Ölçeği, KRÖ= Kişilerarası Hataya İlişkin Ruminasyon Ölçeği

**Şekil 1.** FKÖ ile RYÖ Arasındaki İlişkide KRÖ'nin Aracı Rolüne İlişkin Model

Tablo-2'de ve Şekil-1'de FKÖ ile RYÖ arasındaki ilişkide KRÖ'nün aracılık rolüne ait doğrudan, dolaylı ve toplam etkiler verilmiştir. Tablo-2'ye göre FKÖ'nin RYÖ üzerindeki etkisinde KRÖ aracılığıyla anlamlı bir dolaylı etki olduğu görülmektedir ( $B = .05$ ,  $SH = .01$ , %95 G.A. [.02, .08],  $\beta = .05$ ,  $Z = 3.32$ ,  $p < .001$ ). Bileşen yollar incelendiğinde, FKÖ'nin RYÖ'ni anlamlı düzeyde yordadığı ( $B = .27$ ,  $S = .07$ , %95 G.A. [.13, .42],  $\beta = .17$ ,  $Z = 3.72$ ,  $p < .001$ ) ve KRÖ'nün da RYÖ'ni anlamlı olarak yordadığı ( $B = .19$ ,  $SH = .02$ , %95 G.A. [.13, .24],  $\beta = .33$ ,  $Z = 7.40$ ,  $p < .001$ ) saptanmıştır. FKÖ'nin RYÖ üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı değildir ( $B = .05$ ,  $SH = .04$ , %95 G.A. [-.03, .13],  $\beta = .05$ ,  $Z = 1.23$ ,  $p = .21$ ). Toplam etkisi ise anlamlı bulunmuştur ( $B = .10$ ,  $SH = .04$ , %95 G.A. [.01, .19],  $\beta = .11$ ,  $Z = 2.46$ ,  $p < .05$ ). Bulgular

değerlendirildiğinde doğrudan etkinin anlamlı olmaması ve dolaylı etkinin anlamlı bulunması, KRÖ'nün FKÖ ile RYÖ arasındaki ilişkide tam aracılık rolü üstlendiğini göstermektedir.

## TARTIŞMA

Araştırmanın ilk bulgusu, yetişkinlerde felaket kaydırması düzeyinin yalnızlık ve kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ile pozitif yönde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca yalnızlık ile kişilerarası ruminasyon arasındaki güçlü pozitif ilişki, bu değişkenlerin yetişkinlerde karşılıklı olarak birbirini besleyen bilişsel ve duygusal süreçler olduğunu düşündürmektedir. Felaket kaydırması ile ilgili çalışmalar bu davranışın ruh sağlığı problemlerini artıran ve sosyal medya bağımlılığı ile bağlantılı kompulsif bir örüntü olduğunu ortaya koymaktadır (Canoğulları, 2025; Satici ve diğeri, 2023; Türk, 2025). Ancak bu bulgular, yalnızlığın tek başına felaket kaydırmasını ortaya çıkardığı anlamına gelmemektedir. Tekrarlayıcı olarak olumsuz içeriklere maruz kalmanın sosyal karşılaştırmayı ve bilişsel yükü artırarak yalnızlık duygusunu güçlendiren bir psikolojik zemin oluşturabileceği anlamına gelebilir.

Yalnızlık boyutunu ele alan çalışmalar, daha yoğun sosyal medya kullanımı ile yalnızlık ve algılanan sosyal izolasyon arasında güçlü bir ilişki bildirmiştir (O'Day ve Heimberg, 2021; Primack vd., 2017). Ayrıca problemlili ve pasif kullanımın yalnızlık belirtileriyle daha yakından ilişki seyrettiğini göstermiştir (Ghanayem vd., 2024). Deneysel çalışmalar, toplam sosyal medya kullanım süresinin kısıtlanmasının yalnızlık düzeyinde anlamlı bir azalma sağlayabildiğini göstermektedir (Hunt vd., 2018). Bu bulgu, felaket kaydırması davranışıyla ilişkili pasif ve olumsuz içerik tüketiminin yalnızlıkla olan bağlantısını nedensel açıdan da destekler niteliktedir. Kısacası, olumsuzluğu pekiştiren dilsel dinamikler ve etkileşim odaklı algoritmalar, felaket içeriklerini akışta öne çıkararak bireyi sonsuz kaydırma içinde sosyal teması azaltan bir çevrim içi tüketim döngüsüne sürüklemekte; bu süreç de yalnızlığı besleyen bilişsel-duygusal bir mekanizma yaratabilmektedir (Metzler ve Garcia, 2023).

Çalışmanın bir diğer bulgusu, felaket kaydırması arttıkça kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonun da arttığını göstermektedir. Bu bulgu, felaket kaydırmasının yalnızca dijital bir kullanım alışkanlığı olarak değil, aynı zamanda bireyin tehdit odaklı bilişsel işleme süreçlerini besleyen bir sosyal medya davranışı olarak değerlendirilmesi gerektiğini düşündürmektedir. Felaket kaydırmasında sürekli olumsuz içerik tüketimi, bireyde zihni tehdit yüklü uyarılara açık ve tetikte bir duruma getirerek geçmişte yaşanmış kişilerarası hatalara dönük olumsuz duygu ve düşüncelerin tekrarlayıcı biçimde işlenmesine neden olabilir. Hughes ve diğeri (2024) tarafından yürütülen boylamsal ve günlük günce çalışmaları, felaket kaydırmasının ruminasyonu anlamlı biçimde artırdığını ve bunun özellikle nevroz düzeyi yüksek bireylerde daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmadaki diğer bulgu, yalnızlık ile kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu sonuç, yalnız bireylerin sosyal ilişkilerde yaşadıkları hataları, reddedilme deneyimlerini ya da çatışmaları daha fazla zihinsel olarak işleyebileceğini düşündürmektedir. Nitekim farklı örneklerde yürütülen çalışmalar da yalnızlığın ruminatif düşünmeyi artırdığını ve bu iki değişkenin birlikte psikolojik belirti düzeylerini öngördüğünü göstermektedir (Gan vd., 2015; Luo vd., 2025; Tong vd., 2021). Ancak ilişkinin çift yönlü olabileceği göz önünde bulundurulmalıdır; yalnızlık ruminasyonu artırabileceği gibi, ruminatif düşünce de sosyal geri çekilmeyi ve yalnızlığı arttırabilir.

Araştırmanın son bulgusu, felaket kaydırmasının yalnızlığı doğrudan değil, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon aracılığıyla artırdığını göstermektedir. Bu örüntü, dijital medyada olumsuz içeriğe maruz kalmanın tek başına yalnızlık yaratmadığını; etkisini, geçmiş ilişkisel hatalara odaklanan tekrarlayıcı ve çözüm üretmeyen zihinsel uğraşları tetikleyerek gösterdiğini düşündürmektedir. Nitekim felaket kaydırması, varoluşsal kaygı ve karamsarlık ile ilişkili bulunmuş; iyi oluş üzerindeki olumsuz etkileri de genellikle ikincil stres süreçleri ve bilişsel araçlar üzerinden işlemektedir (Shabahang vd., 2024; Taskin vd., 2024). Sosyal medya kullanım tarzı ile yalnızlık ilişkisinin, yalnızca “pasif kullanım daha zararlı” yaklaşımıyla açıklanamayacak kadar karmaşık olduğu düşünülmektedir. Uzunlamasına bir çalışmada, pasif kullanımın yalnızlığı artırdığı görülürken, aktif kullanımın da benzer biçimde yalnızlıkla ilişkili olduğu bulunmuştur (Roberts vd., 2024). Bu durum, yalnızlık duygusunun doğrudan medya davranışıyla değil, bu davranışlara eşlik eden ruminasyon gibi bilişsel süreçler aracılığıyla şekillendiğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, ruminasyonun sosyal medya uygulamalarındaki karşılaştırmaları, sosyal ilişkilerdeki çatışmaları ve yalnızlığı pekiştiren temel bir bilişsel mekanizma olduğu önceki bulgularla da desteklenmektedir (Dibb ve Foster, 2021; Erduran Tekin, 2025). Alan yazında da birçok çalışma dijital davranışlar ile psikopatolojik semptomlar arasındaki ilişkiyi anlamada ruminatif düşüncenin kritik bir köprü olduğunu ve bunun aynı zamanda müdahalelerde önemli bir hedef olması gerektiğini vurgulamaktadır (Chentsova vd., 2023; Gao ve Du, 2025; Zhang vd., 2025).

Sonuç olarak, mevcut çalışma felaket kaydırmasının yalnızlık üzerindeki etkisinin doğrudan değil, ruminatif düşünce süreçleri üzerinden işlediğini açıklamaktadır. Bu bulgu, dijital medya davranışlarının psikolojik sonuçlarının yalnızca kullanım sıklığı ya da içerik türü üzerinden değil, bireyin bu içerikleri nasıl zihinsel olarak işlediği üzerinden de değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Bununla birlikte, araştırma kesitsel tasarımıyla yürütüldüğü için nedensel yönelimler konusunda sınırlılık taşımakta ve veriler öz-bildirime dayandığından yanlışlık riski barındırabilmektedir. Gelecek çalışmalarda boylamsal desenler, deneysel çalışmalar ve farklı kültürel örnekler kullanılarak ruminasyonun aracı rolü daha güçlü biçimde test edilebilir; ayrıca müdahale çalışmalarında ruminatif düşünceyi azaltmaya yönelik terapötik teknikler ve dijital okuryazarlık ile ilgili psikoeğitim programları öncelikli hedefler olarak ele alınabilir.

**Finansman:** Yazarlar, bu araştırma, yazarlık ve/veya makalenin yayımı için herhangi bir mali destek almamıştır.

**Çıkar Çatışması:** Bu makale için yazarların herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**Etik Onay:** Çalışma protokolü, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Yayın Etik Kurulu tarafından onaylanmıştır (Referans Numarası: 2025.11.396 ). Çalışma, 1964 Helsinki Bildirgesi ve sonraki güncellemelerinde belirtilen etik standartlara uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

**Katılım Onayı:** Çalışmaya dahil edilen tüm bireysel katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır.

**Teşekkür:** Bu çalışmanın katılımcılarına ve çalışmada kullandığımız ölçekleri geliştirenlere teşekkür ederiz.

**Katkı Oranı Beyanı:** Bu kısımda yazarların makale sürecindeki katkı oranları eşit derecededir.

Bu makaleyle ilgili yazışmalar, Fikriye Alkım ARI'ya yönlendirilmelidir. Adres: Eğitim Fakültesi, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, 50500, Nevşehir, Türkiye E-posta: a.alkimari@gmail.com

**KAYNAKÇA**

- Barabak, M. Z. (2020). "Quarantini," "doomscrolling": Here's how the coronavirus is changing the way we talk. *Los Angeles Times*. <https://www.latimes.com/world-nation/story/2020-04-11/coronavirus-covid19-pandemic-changes-how-we-talk>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Canoğulları, Ö. (2025). The effect of social media addiction on psychological stress: The indirect role of doomscrolling (Sosyal medya bağımlılığının psikolojik strese etkisi: Felaket kaydırmasının dolaylı rolü). *Journal of Theoretical Educational Sciences*, 18(3), 491–508. <https://doi.org/10.30831/akueg.1586146>
- Chentsova, V. O., et al. (2023). Internalizing symptoms, rumination, and problematic social networking site use: A cross-national examination among young adults in seven countries. *Addictive Behaviors*, 136, 107464. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107464>
- Ciesla, J. A., & Roberts, J. E. (2007). Rumination, negative cognition, and their interactive effects on depressed mood. *Emotion*, 7(3), 555. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.3.555>
- Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model. *Social Phobia: Diagnosis, Assessment, and Treatment*, 69, 1025.
- De Jong Gierveld, J., & Van Tilburg, T. (2010). The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys. *European Journal Of Ageing*, 7(2), 121-130. <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>
- Dibb, B., & Foster, M. (2021). Loneliness and Facebook use: the role of social comparison and rumination. *Heliyon*, 7(1). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05999>
- Erduran Tekin, Ö. (2025). Rumination and social media addiction relationship: The role of loneliness and happiness. *Journal of Social Service Research*, 51(4), 1044-1056. <https://doi.org/10.1080/01488376.2025.2486096>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics 5th ed*. Sage.
- Flett, G. L., Madorsky, D., Hewitt, P. L., & Heisel, M. J. (2002). Perfectionism cognitions, rumination, and psychological distress. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 20(1), 33-47. <https://doi.org/10.1023/A:1015128904007>
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry*, 22(1), 1-15. <https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>
- Gan, P., Xie, Y., Duan, W., Deng, Q., & Yu, X. (2015). Rumination and loneliness independently predict six-month later depression symptoms among Chinese elderly in nursing homes. *PLoS One*, 10(9), e0137176. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137176>
- Gao, F., & Du, X. (2025). A meta-analysis of rumination and digital addiction. *Personality and Individual Differences*, 238, 113074. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113074>
- Garcia-Navarro, L. (2020). Your "doomscrolling" breeds anxiety. Here's how to stop the cycle. *National Public Radio*.

- George, A. S., George, A. H., Baskar, T., & Karthikeyan, M. M. (2024). Reclaiming our minds: Mitigating the negative impacts of excessive doomscrolling. *Partners Universal Multidisciplinary Research Journal*, 1(3), 17–39. [10.5281/zenodo.13737987](https://doi.org/10.5281/zenodo.13737987)
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.
- Ghanayem, L. K., Shannon, H., Khodr, L., McQuaid, R. J., & Hellems, K. G. (2024). Lonely and scrolling during the COVID-19 pandemic: understanding the problematic social media use and mental health link among university students. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1247807. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1247807>
- Gökçen, G., Traş, Z., & Yakıcı, H. B. (2025). Sevgi bağımlılığı, travma sonrası bilişler ve ruminasyon arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 26(4), 410–420. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1652094>
- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 595– 603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218 227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hong, J. H., Nakamura, J. S., Berkman, L. F., Chen, F. S., Shiba, K., Chen, Y., & VanderWeele, T. J. (2023). Are loneliness and social isolation equal threats to health and well-being? An outcome-wide longitudinal approach. *SSM – Population Health*, 23,101459. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101459>
- Hong, J. H., Nakamura, J. S., Berkman, L. F., Chen, F. S., Shiba, K., Chen, Y., ... & VanderWeele, T. J. (2023). Are loneliness and social isolation equal threats to health and well-being? An outcome-wide longitudinal approach. *SSM-Population Health*, 23, 101459. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2023.101459>
- Hughes, I. M., Keith, M. G., Lee, J., & Gray, C. E. (2024, 2024/04/01/). Working, scrolling, and worrying: Doomscrolling at work and its implications for work engagement. *Computers in Human Behavior*, 153, 108130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108130>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018, 2018/12/01). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Kartol, A., Üztemur, S., & Yaşar, P. (2023). 'I cannot see ahead': psychological distress, doomscrolling and dark future among adult survivors following Mw 7.7. and 7.6 earthquakes in Türkiye. *BMC Public Health*, 23(1), 2513. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17460-3>
- Koç, H. (2020). *Uyumsuz düşünce tarzları ve duygusal dışavurum arasındaki ilişkide yalnızlığın aracı rolü* (Doktora tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi).
- Lam, J. A., Murray, E. R., Yu, K. E., Ramsey, M., Nguyen, T. T., Mishra, J., & Lee, E. E. (2021). Neurobiology of loneliness: A systematic review. *Neuropsychopharmacology*, 46(11), 1873–1887.

<https://doi.org/10.1038/s41386-021-01058-7>

- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261-1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Leys, C., Klein, O., Dominicy, Y., & Ley, C. (2018). Detecting multivariate outliers: Use a robust variant of the Mahalanobis distance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 74, 150-156. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2017.09.011>
- Luo, J., et al. (2025, 2025/01/01). A network analysis of rumination on loneliness and the relationship with depression. *Nature Mental Health*, 3(1), 46–57. <https://doi.org/10.1038/s44220-024-00350-x>
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(3), 490. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>
- Merriam Webster (2020). *Bussiness Today*. (Available from: <https://www.businesstoday.in/latest/trends/story/merriam-webster-to-soon-add-doomsurfing-doomscrolling-to-dictionary-261352-2020-06-16> (Last accessed on 2022 Sep 21).
- Merriam Webster Blog. Available from: <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching> [Last accessed on 2022 Sep 21].
- Metzler, H., & Garcia, D. (2023, 2024/09/01). Social Drivers and Algorithmic Mechanisms on Digital Media. *Perspectives on Psychological Science*, 19(5), 735–748. <https://doi.org/10.1177/17456916231185057>
- Musial, E. (2025). Doomscrolling—A harmful trend on the web: Analysis of the phenomenon. *Zeszyty Naukowe SGSP*. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0055.0622>
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.101.2.259>
- O’Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Orak, T. (2020). Mediating role of social intelligence in the relationship between interpersonal negative problem solving and interpersonal rumination in university students. *International Journal of Eurasian Education and Culture (IJOEEC)*. <https://doi.org/10.35826/ijoec.198>
- Oral, T., & Arslan, C. (2017). Kişilerarası hataya ilişkin ruminasyon ölçeği’nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(3), 101–107.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3(6), 31–55.
- Primack, B. A., et al. (2017, 2017/07/01/). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Robinson, M. S., & Alloy, L. B. (2003). Negative cognitive styles and stress-reactive rumination interact to

- predict depression. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 275–291. <https://doi.org/10.1023/A:1023914416469>
- Rodrigues, E. V. (2022). Doomscrolling—Threat to mental health and well-being: A review. *International Journal of Nursing Research*, 8(4), 127–130. <https://doi.org/10.31690/ijnr.2022.v08i04.002>
- Rokach, A., & Bacanlı, H. (2001). Perceived causes of uses lonelines: a cross-cultural. comparison. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 29(2), 169-182. <https://doi.org/10.2224/sbp.2001.29.2.169>
- Satici, S. A., Gocet, T. E., Deniz, M. E., & Satici, B. (2023). Doomscrolling scale: Its association with personality traits, psychological distress, social media use and wellbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 18(2), 833–847. <https://doi.org/10.1007/s11482-022-10110-7>
- Saxena, S., Com, B., Kumar, V., & Singh, P. (2025). Is Doomscrolling the New Smoking? The Silent Health Crisis of the Digital Age. *TMIMT International Journal*.
- Shabahang, R., et al. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100438. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Sharma, B., Lee, S. S., & Johnson, B. K. (2022). The dark at the end of the tunnel: Doomscrolling on social media newsfeeds. *Technology, Mind, and Behavior*, 3(1), 144. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Shinazy, R. D. (2025). Understanding Loneliness in the Digital Age: Implications of Social Media Use.
- Spasojević, J., & Alloy, L. B. (2001). Rumination as a common mechanism relating depressive risk factors to depression. *Emotion*, 1(1), 25. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.1.25>
- Stroebe, W., Stroebe, M., Abakoumkin, G., & Schut, H. (1996). The role of loneliness and social support in adjustment to loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(6), 1241–1249. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.6.1241>
- Sullivan, H. S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. New York: Norton.
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The prevalence of loneliness across 113 countries: A systematic review and meta analysis. *BMJ*, 376. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Taskin, S., Yildirim Kurtulus, H., Satici, S. A., & Deniz, M. E. (2024, Apr). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *J Community Psychol*, 52(3), 512–524. <https://doi.org/10.1002/jcop.23111>
- Tong, H., et al. (2021). Age-Related Differences of Rumination on the Loneliness–Depression Relationship: Evidence From a Population-Representative Cohort. *Innovation in Aging*, 5(4), igab034. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab034>
- Türk, K. T. (2025). Generalized anxiety disorder and social media addiction relationships: The role of psychological resilience, doomscrolling and cyberchondria severity. *Psihologija*, 58(3), 319–342. <https://doi.org/10.2298/PSI230921004T>
- Vedder, A., Boerner, K., Stokes, J. E., Schut, H. A., Boelen, P. A., & Stroebe, M. S. (2022). A systematic review of loneliness in bereavement. *Current Opinion in Psychology*, 43, 48–64.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.003>

- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H., & Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology, 55*(3), 419–426. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.06.003>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Massachusetts: The MIT Press. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.419>
- Wong, S. M., Chen, E. Y., Lee, M. C., Suen, Y. N., & Hui, C. L. (2023). Rumination as a transdiagnostic phenomenon. *Brain Sciences, 13*(7), 1041. <https://doi.org/10.3390/brainsci13071041>
- Wongpakaran, N., Wongpakaran, T., Pinyopornpanish, M., Simcharoen, S., Suradom, C., Varnado, P., & Kuntawong, P. (2020). Development and validation of a 6-item Revised UCLA Loneliness Scale (RULS-6) using Rasch analysis. *British journal of health psychology, 25*(2), 233-256. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12404>
- World Health Organization. (1999). *International statistical classification of diseases and related health problems* (10th rev.).
- Yun, R. C., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2023). Thinking too much: How young people experience rumination in the context of loneliness. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 33*(1), 102–122. <https://doi.org/10.1002/casp.2635>
- Yun, R. C., Fardghassemi, S., & Joffe, H. (2023). Thinking too much: How young people experience rumination in the context of loneliness. *Journal of Community & Applied Social Psychology, 33*(1), 102-122. <https://doi.org/10.1002/casp.2635>
- Zhang, S. S., Yong, S. H., & Chen, J. T. (2025). Network analysis of interactions of rumination and anxiety on smartphone dependence symptoms. *Frontiers in Psychiatry, 16*, 1506721. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1506721>