



İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE FELAKET KAYDIRMASININ ARACILIK ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
MASTER'S THESIS

MİHRACE ÖCEL

MALATYA, 2026

T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİDE
FELAKET KAYDIRMASININ ARACILIK ROLÜ

Mihrace ÖCEL

Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

MALATYA
2026

 İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ	KABUL ONAY FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-142
		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	1/1

İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket
Kaydırmasının Aracılık Rolü

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
DOÇ. DR. NİLGÜN ÖZTÜRK

HAZIRLAYAN
MİHRACE ÖCEL

Jürimiz tarafından 06/07/2026 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda bu tez **oybirliği /oyçokluğu** ile başarılı bulunarak Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyelerinin: Unvanı Adı SOYADI

İmza

1. Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK

.....

2. Prof. Dr. Mustafa KUTLU

.....

3. Dr. Öğretim Üyesi Metin ÇELİK

.....

O N A Y

Bu tez, İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri üyeleri tarafından kabul edilmiş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun .../.../20... tarih ve 20..../..... sayılı Kararıyla da uygun görülmüştür.

.....

Enstitü Müdürü

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE
ETİK VE YAPAY ZEKÂ KULLANIM BEYANI

06 / 07 / 2026

İnönü Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak, “Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK” danışmanlığında hazırlayıp sunduğum “Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracılık Rolü” başlıklı Yüksek Lisans tezimde:

1. ETİK VE BİLİMSEL SORUMLULUKLARIM:

- Tezimde yer alan verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Çalışmada yararlandığım tüm kaynaklara bilimsel kurallara uygun şekilde atıfta bulunduğumu ve kaynakça gösterimde APA 7. baskı kurallarına uyduğumu,
- Tezimin özgün olduğunu, çalışma ve yazım sürecinde patent ve telif haklarını ihlal edici hiçbir davranışta bulunmadığımı,
- Aksi bir durumda doğabilecek tüm hukuki ve akademik sonuçları kabul ettiğimi,

2. YAPAY ZEKÂ KULLANIMINA İLİŞKİN BEYANIM:

() Tez yazım sürecinde yapay zekâ tabanlı araçlardan **faydalanmadım**.

(X) Tez yazım sürecinde yapay zekâ tabanlı araçlardan **faydalandım**.

Bu durumda:

- Yapay zekâ araçlarını yalnızca bilimsel üretim sürecini desteklemek amacıyla kullandığımı,
- Kullanımın hipotez geliştirme, teorik tartışma ve yorumlama gibi üst düzey akademik becerileri içermediğini,
- Kullanımın tezin özgünlüğüne, bilimsel etik kurallarına ve ilgili mevzuata aykırı olmadığını,
- Usulsüz kullanımlara (kaynak göstermeksizin metin üretimi, yanıltıcı kaynak gösterimi, otomatik içeriklerin özgün eser gibi sunulması vb.) kesinlikle başvurmadığımı,
- Kullanılan yapay zekâ araçlarının ve işlevlerinin, danışmanımın bilgisi dâhilinde, ekte verilen tabloda şeffaf biçimde belirtildiğini,
- Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Faaliyetlerinde Üretken Yapay Zekâ Kullanımına Dair Etik Rehber’de belirtilen ilkelere riayet ettiğimi,

kabul ve taahhüt ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı
İmza
Mihrace ÖCEL

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	v
ÖZET	viii
ABSTRACT	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ.....	xii
1.GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi.....	10
1.2.Sınırlılıklar, Varsayımlar ve Tanımlamalar	13
2.KURAMSAL ÇERÇEVE	15
2.1.Sosyal Medya Bağımlılığı	15
2.1.1.Sosyal Medya.....	15
2.1.2.Sosyal Medya Bağımlılığı	18
2.1.3.Sosyal Medya Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar	22
2.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	24
2.2.1.Belirsizlik	24
2.2.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük.....	26
2.2.3.Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Genişletilmiş Transdiagnostik Modeli	29
2.3.Felaket Kaydırması	31
2.3.1.Kavramın Tanımı ve Ortaya Çıkışı	31
2.3.2.Katkıda Bulunan Faktörler	32
2.3.3.Bireyler Üzerindeki Etkileri	34
2.4.Değişkenler Arası İlişkiler.....	35
2.4.1.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki	35
2.4.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Felaket Kaydırması Arasındaki İlişki.....	36
2.4.3.Felaket Kaydırması ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki	37
2.4.4.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracı Rolü	38
3.YÖNTEM	40
3.1.Araştırma Modeli.....	40
3.2.Çalışma Grubu	41
3.3.Veriler Toplama ve Ölçme Araçları	42
3.3.1.Kişisel Bilgi Formu.....	43
3.3.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)	43
3.3.3.Felaket Kaydırması Ölçeği (FKÖ).....	43

3.3.4.Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)	43
3.4. Veri Analizi.....	44
3.5. Geçerlilik ve Güvenirlik.....	44
4.BULGULAR.....	47
4.1.Ön Analizler	47
4.2.Araştırma Değişkenlerine İlişkin Ölçüm Modeli	48
4.3.Aracılı Yapısal Modele İlişkin Bulgular	49
5.TARTIŞMA	52
5.1.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma	52
5.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Felaket Kaydırması Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma	53
5.3.Felaket Kaydırması ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma	54
5.4.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracılık Rolüne İlişkin Tartışma	55
6.SONUÇ VE ÖNERİLER	59
6.1.Sonuçlar.....	59
6.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler	59
6.3.Uygulamacılara Yönelik Öneriler	60
KAYNAKLAR	62
EKLER.....	83
Ek-1. Tez Öneri Kabul Formu	83
Ek-2. Etik Kurul Onayı	84
Ek-3. Araştırma İzni.....	85
Ek-4. Kişisel Bilgi Formu	86
Ek-5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Örnek Maddeler	87
Ek-6. Felaket Kaydırması Ölçeği Örnek Maddeler	88
Ek-7. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Örnek Maddeler	89
Ek-8. Ölçek İzinleri	90
Ek-9. Yapay Zekâ Kullanım Tablosu	93

TEŞEKKÜR

Son yıllarda yaşadığımız olaylar karşısında belirsizliğin yarattığı boşluğu, dijital ekranların bitmek bilmeyen akışıyla doldurmaya çalışmak dijital dünyanın en büyük çıkmazlarından biri haline gelmiştir. Bu çalışma; bilginin çok hızlı tüketildiği bir dönemde, belirsizlikle başa çıkma çabamızın dijital bağımlılıklara nasıl yol açtığını anlama gayretinin bir ürünüdür. Bu ürünün ortaya çıkma sürecinde her daim desteklerini hissettiğim kişileri burada anmayı ve onlara teşekkür etmeyi bir borç biliyorum.

Tezimin hazırlık sürecinde, akademik rehberliğiyle bana yol gösteren, nezaketi ve anlayışıyla her an yanımda olan değerli danışman hocam Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK'e en içten duygularıyla teşekkür ederim. Ne zaman kaygıya kapılıp desteğine ihtiyaç duysam, bilgisi ve hoşgörüsüyle yolumu aydınlatmış; tezimi tamamlamam için bana güç vermiştir. Yaşamın getirdiği zorluklar neticesinde zaman zaman durmam veya mola vermem gerektiğinde, bu talebimi her defasında büyük bir anlayışla karşılayarak, kendi hızımda ilerlemem konusunda her daim destekleyici ve kolaylaştırıcı bir tutum sergilemiştir. Bu kıymetli desteği için kendisine minnettarım.

Lisansüstü eğitimim boyunca kıymetli bilgilerinden istifade ettiğim hocalarım Prof. Dr. Özcan SEZER'e, Prof. Dr. Abdullah ATLI'ye, Prof. Dr. Emine DURMUŞ'a, Prof. Dr. Taşkın YILDIRIM'a ve Dr. Yüksel ÇIRAK'a üzerimdeki emekleri ve akademik katkıları için teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tez jürimde yer alan, görüş ve önerileriyle tezimin gelişmesine katkı sağlayan kıymetli jüri üyeleri Prof. Dr. Mustafa KUTLU ve Dr. Öğretim Üyesi Metin ÇELİK'e teşekkür ediyorum.

Hayatım boyunca verdiğim her kararda, attığım her adımda arkamda sarsılmaz bir güç olarak duran, varlığını ve desteğini her an hissettiğim sevgili anneme; güveniyle ve maddi-manevi koşulsuz desteğiyle bana her zaman liman olan babama; varlığıyla bana güç veren, neşe kaynağım ve dert ortağım olan biricik kız kardeşim Rana'ya; yüksek lisans sürecim boyunca "tezin ne zaman bitecek?", "yüksek lisans bitince ne olacaksın?" sorularıyla süreci benimle birlikte yaşayan abim Muhammed'e ve erkek kardeşim Mustafa'ya sonsuz sevgilerimi sunuyorum. İyi ki varsınız.

Meşakkatli tez yolculuğumun tüm ağırlığını benimle paylaşan nişanım Muhammed KILIÇASLAN'a yürekten teşekkür ederim. Sabrı ve sevgisiyle hayatımı kolaylaştırdığı, kaygılı hissettiğim her an beni sakinleştirmeye çabaladığı, varlığını ve desteğini hep hissettirdiği için kendisine minnettarım.

Son olarak; bu tezin her satırında yalnızca akademik bir çabanın değil, hayatın en belirsiz ve zorlayıcı anlarına karşı verdiğim sessiz mücadelenin izleri vardır. Yaşadığım tüm belirsizliklere ve zorluklara rağmen; tökezlediğim her an ayağa kalkma gücünü içimdeki akademik tutkuda ve motivasyonda bulduğum, derin bir nefes alıp masanın başına yeniden oturduğum ve bu süreci özveriyle tamamladığım için kendime teşekkür ediyorum...

ÖZET

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracılık Rolü

Amaç: Belirsiz yaşam olayları karşısında bireyler sosyal medya yoluyla bilgi aramaya çalışırken zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyip, bağımlılık geliştirebilir. Bu nedenle, felaket kaydırmasının bu ilişkideki rolünü incelemenin önemli olacağı düşünülmüştür. Dolayısıyla bu araştırmada, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracılık rolünü incelemek amaçlanmıştır.

Materyal ve Metot: Korelasyonel desenin kullanıldığı bu araştırmanın örneklemini 614 beliren yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplamak amacıyla; Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Felaket Kaydırması Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleriyle oluşturulan hipotetik modeli test etmek için ise Yapısal Eşitlik Modeli (YEM) kullanılmıştır. Aracılık etkisinin anlamlılığını test etmek içinse bootstrapping analizi yapılmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı ve felaket kaydırmasını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını, felaket kaydırmasının da sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuştur. Felaket kaydırmasının aracı rolü incelendiğinde ise dolaylı etkinin anlamlı olduğu, felaket kaydırmasının belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür.

Sonuç: Araştırmanın sonuçları, sosyal medya bağımlılığının gelişmesine neden olan mekanizmaların anlaşılmasına katkı sağlamakta ve bu kapsamda yapılacak önleme ve müdahale çalışmaları için önemli çıkarımlar sunmaktadır. Bulgular alanyazındaki çalışmalar ışığında tartışılarak, uygulamacılar ve araştırmacılara yönelik öneriler sunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Beliren yetişkinlik, Belirsizliğe tahammülsüzlük, Felaket kaydırması, Sosyal medya bağımlılığı.

ABSTRACT

The Mediating Role of Doomscrolling in the Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Social Media Addiction

Objective: When faced with uncertain life events, individuals may develop an addiction to social media as they seek information through it without realizing how time passes. For this reason, it is considered important to examine the role of doomscrolling in this relationship. Therefore, the aim of this study is to examine the mediating role of doomscrolling in the relationship between intolerance of uncertainty and social media addiction.

Materials and Methods: The sample of this correlational study consists of 614 emerging adults. Data were collected using a Personal Information Form, the Intolerance of Uncertainty Scale, Doomscrolling Scale, and the Bergen Social Media Addiction Scale. Structural Equation Modeling (SEM) was used to test the hypothetical model constructed using the variables intolerance of uncertainty, doomscrolling, and social media addiction. Bootstrapping analysis was conducted to test the significance of the mediating effect.

Results: The findings obtained from the research have revealed that intolerance to uncertainty positively and significantly predicts social media addiction and doomscrolling, and doomscrolling positively and significantly predicts social media addiction. When the mediating role of doomscrolling was examined, it was found that the indirect effect was significant, and doomscrolling mediated the relationship between intolerance to uncertainty and social media addiction.

Conclusion: The findings from the research enhance comprehension of the factors that lead to social media addiction and provide significant insights for future prevention and intervention studies in this area. The findings were discussed in light of studies in the literature, and recommendations were presented for practitioners and researchers.

Keywords: Doomscrolling, Emerging adults, Intolerance of uncertainty, Social media addiction.

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

YEM	: Yapısal eşitlik modeli
CFI	: Comparative fit indices
SRMR	: Standardized root mean square residual
RMSEA	: Root mean square error of approximation
AMOS	: Analysis of moment structures
SPSS	: Statistical package for social sciences
ML	: Maximum likelihood
DFA	: Doğrulayıcı faktör analizi
AFA	: Açımlayıcı faktör analizi
BTÖ-12	: Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği
FKÖ	: Felaket kaydırması ölçeği
BSMBÖ	: Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeği
TÜİK	: Türkiye istatistik kurumu
RTÜK	: Radyo televizyon üst kurulu
FoMO	: Gelişmeleri kaçırma korkusu
DSM-5	: Ruhsal bozuklukların tanısı ve istatistiksel el kitabı
ICD-11	: Uluslararası hastalık sınıflandırması
KDT	: Kullanımlar ve doyumlar teorisi
TEİİK	: Telafi edici internet kullanımı

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No	Sayfa No
Şekil 1. Hipotetik model.	10
Şekil 2. Basit etki modeli.	40
Şekil 3. Aracı değişkenli hipotetik model.	41
Şekil 4. Ölçüm modeline ait standardize faktör yükleri.	49
Şekil 5. YEM standardize beta katsayıları.....	50



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo No	Sayfa No
Tablo 1. Çalışma grubuna ilişkin bilgiler.....	41
Tablo 2. Araştırma değişkenlerine ilişkin basıklık, çarpıklık, VIF ve Tolerance değerleri.	47
Tablo 3. Değişkenlerin ortalaması, standart sapması, ranji, güvenirlik katsayıları ve korelasyon katsayıları.	48
Tablo 4. Doğrudan, dolaylı ve toplam etki yollarına ait bootstrap sonuçları.....	50



1.GİRİŞ

Son yıllarda dijital dünyada gerçekleşen dönüşümle birlikte, sosyal medya platformları küresel düzeyde internet kullanımının merkezine yerleşmiş ve en popüler çevrimiçi faaliyet alanı haline gelmiştir. We Are Social'ın (uluslararası sosyal medya ve dijital pazarlama ajansı) Ekim 2025'te yayınladığı verilere göre, dünya genelinde internet kullanan toplam kişi sayısı geçen yıla göre 294 milyon (%5,1) artarak, 6,04 milyara ulaşmıştır. Bu sayı, dünya nüfusunun %73,2'sine denk gelmektedir. Dünya genelinde internet kullanıcılarının %93,8'inin (5,66 milyar) ise sosyal medya kullandığı ve günlük ortalama 2 saat 21 dakikalarını bu platformlarda geçirdikleri bilinmektedir. Bu istatistiklere göre artık her 3 kişiden 2'sinden fazlası sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır. Ayrıca mevcut kullanıcıların yarısından fazlasının sosyal medyayı son 10 yıl içinde kullanmaya başlamış olması (Statista, 2025; We Are Social, 2025a), son yıllarda internet kullanımında ve dijital dünyada bir dönüşüm yaşandığını ortaya koymaktadır. Türkiye özelinde internet ve sosyal medya kullanımı incelendiğinde, ülkemizde de benzer bir tablonun mevcut olduğu görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumunun (TÜİK) verilerine göre 16-74 yaş arasındaki nüfusta internet kullanım oranı %90,9'a ulaşmıştır. Özellikle internet kullanım oranının beliren yetişkinlik dönemini de kapsayan, 16-24 (%97,8) ve 25-34 (%98,1) yaş aralığında yüksek olduğu görülmektedir (TÜİK, 2025). Bununla birlikte, Ekim 2025 itibariyle ülkemizde 62,3 milyon aktif sosyal medya kullanıcısının olduğu ve bu sayının nüfusun %70,9'una denk geldiği belirtilmektedir. Ayrıca Türkiye'de bireylerin ortalama 7 saat 13 dakikalarını internette geçirdikleri, bu sürenin 4 saat 4 dakikasını ise cep telefonlarında geçirdikleri görülmektedir. Kullanıcıların sosyal medyada geçirdikleri süre ise haftalık 25 saat 4 dakikadır (We Are Social, 2025b). Dünya genelinde ve Türkiye'deki bu oranlar dikkate alındığında, internet kullanımında son yıllarda artış yaşandığı ve sosyal medya kullanımının bu artışta önemli bir payı olduğu söylenebilir. Bu durum sosyal medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımıyla karakterize olan ve risk barındıran, sosyal medya bağımlılığına ilişkin yapılacak çalışmaların önemli olacağını göstermektedir.

İnternetin bireylerin hayatında yer edinmesinde; sınırsız erişim sunma, kimliği gizli tutma ve istenilen her an ulaşılabilir olma imkânı sağlaması gibi özellikleri önemli rol oynamaktadır (Greenfield, 1999). Bu bağlamda bireylerin, hayatında internetin yer edinme nedenleri farklılaşırken, buna paralel olarak internet ve sosyal medya platformlarını kullanım amaçları da çeşitlilik göstermektedir. Bireyler sosyal medya platformlarını; sosyalleşmek, ilişki kurmak ve sürdürmek (Kaplan ve Haenlein, 2010; Schivinski vd., 2020; Wan, 2009), sosyal destek sağlamak ve almak (Tifferet, 2020), yeni arkadaşlar edinmek (Rae ve Lonborg, 2015), kendini ifade etmek, eğlenmek, zaman geçirmek, bilgiye erişmek, haber okumak, oyun oynamak ve fotoğraf paylaşmak gibi çok farklı amaçlarla kullanabilmektedir (Allen vd., 2014; Chen ve Kim, 2013; Kuss ve Griffiths, 2017; Ryan vd., 2014; Wang vd., 2016). Dünya genelinde

sosyal medya kullanımının başlıca nedenleri arasında sırasıyla "arkadaşlar ve aileyle iletişimde kalmak", "boş zamanı değerlendirmek" ve "haber okumak" yer almaktadır (We Are Social, 2025a). Türkiye’de ise bireylerin sosyal medyayı kullanma nedenlerinin başında "bilgi edinme ihtiyacı" gelmektedir (We Are Social, 2025b). Ayrıca son yıllarda, dünyanın birçok yerinde sosyal medya kullanımının bir "boş zaman etkinliği" olarak ön plana çıktığı görülmektedir (Kuss ve Griffiths, 2011). Bu bulgular sosyal medyanın tek bir amaçla kullanılmadığını, yalnızca boş zaman aktivitesi olmadığını, bireylerin sosyalleşmesinde ve güncel haberlere ulaşarak bilgi edinme ihtiyacını karşılamasında da önemli bir rol oynadığını göstermektedir.

Sosyal medya platformlarının bilgiye erişim konusunda sağladığı kolaylıklar, özellikle haber takibi açısından geleneksel medyanın önüne geçmesinde etkili olmuştur. Bu platformların; çift yönlü iletişim ve etkileşim sunması, düşük maliyetlerle herkes tarafından kullanılabilir nitelikte olması, hızlı ve eş zamanlı bilgi paylaşımı imkânı sunması ve içeriğin anında değiştirilebilir ve güncellenebilir olması öncelikli tercih haline gelmesini sağlamıştır (Çalışkan ve Mencik, 2015). Araştırmalar özellikle sosyal medyanın genç gruplar için haber tüketiminde ön plana çıktığını ve yaygınlaştığını göstermektedir (Bergström ve Jervelycke-Belfrage, 2018). European Parliament (2025), raporu 16-30 yaş arasındaki genç nüfusun %42'sinin siyasi ve sosyal konularla ilgili bir numaralı bilgi ve haber kaynağının sosyal medya olduğunu göstermektedir. Reuters Institute'un (2025) Dijital News raporunda ise araştırmaya dahil edilen 48 ülkede 18-24 yaş aralığında yer alan bireylerin %44'ünün sosyal medyayı birincil haber kaynağı olarak benimsedikleri görülmektedir. Türkiye özelinde ise Radyo ve Televizyon Üst Kurulunun (RTÜK) yayınlamış olduğu, gençlerin medya kullanımı ve dijital okuryazarlık araştırması raporuna göre, gençlerin %71'i ülke ve dünya gündemine dair haberleri takip etmek için her gün sosyal medyayı kullanmaktadır (RTÜK, 2022). Bu sonuçlar özellikle gençler için sosyal medyanın; televizyonu, yazılı ve dijital medyayı geride bırakarak, en önemli haber tüketim ve bilgi kaynağı haline geldiğini göstermektedir.

Bireylerin yukarıda değinilen amaçlar doğrultusunda yaygın olarak kullandıkları birçok sosyal medya platformu bulunmaktadır. Kullanıcılar tarafından sıklıkla tercih edilen sosyal medya platformları; Instagram, WhatsApp, Twitter, Youtube, Snapchat, Tiktok ve Facebook şeklindedir (Pew Research Center, 2025; TÜİK, 2025; We Are Social, 2025a). Bu platformların sunduğu sosyal ve duygusal ödülleri (kendini ifade etme, anıları arşivleme, beğeni kaynaklı özsaygı artışı, eğlence ve can sıkıntısı giderme vb.) sosyal medya kullanımını bireyler için daha çekici hâle getirmektedir (Wadsley vd., 2022). Ancak bu platformların sağladığı imkanların, avantajların ve faydaların yanı sıra bağımlılık yaratma riski ve potansiyeli barındırması, endişelere yol açmaktadır (Andreassen, 2015; Griffiths vd., 2014). Özellikle aşırı, sürekli ve kontrolsüz sosyal medya kullanımı problemli davranış biçimlerine dönüşebilmekte, bağımlılık riskini beraberinde getirebilmektedir (Hou vd., 2019; Nikolinakou vd., 2024). Bu noktada sosyal medya, sadece bir etkileşim alanı olmanın ötesine geçebilmektedir. Dahası sosyal medyanın

kontrol edilemez kullanımı ve sosyal medya kullanımında yaşanan bozulmalar bağımlılığa benzer tepkilerin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Alanyazında sosyal medyanın yanlış ve kötüye kullanımı; “sosyal medya kullanım bozukluğu” (Van den Eijnden vd., 2016; Youssef vd., 2020), “sosyal medya bağımlılığı” (Andreassen ve Pallesen, 2014) ve “problemlili/sorunlu sosyal medya kullanımı” (Franchina vd., 2018; Meena vd., 2012) gibi kavramlarla ifade edilmektedir. Bu kavramlar sıklıkla birbirinin yerine kullanıldığından, bir kavram ve tanım karmaşası söz konusudur. Bu araştırma kapsamında sosyal medyanın yanlış ve kontrol edilemez kullanımı, sosyal medya bağımlılığı kavramı kullanılarak ifade edilmiştir. Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin sosyal medya kullanmaya yönelik olarak aşırı dürtü hissettiği bir internet bağımlılığı türü olarak değerlendirilmektedir (Griffiths, 2000; Kuss ve Griffiths, 2011; Starcevic, 2013). Andreassen ve Pallesen (2014), sosyal medya bağımlılığını; bireylerin sosyal medya platformlarını kullanma konusunda yoğun bir arzu hissetmesi, bu platformlarla ilgili aşırı endişe taşıması ve sosyal medya kullanımına harcanan zaman nedeniyle günlük yaşam rutinlerinde ve ruhsal sağlıklarında çeşitli sorunların yaşanması şeklinde tanımlamaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta, sosyal medya kullanımının fazla olduğu her durumun sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilmemesi gerektiğidir (Griffiths, 2010). Sosyal medya kullanımı bireyin yaşamını ve sağlığını olumsuz etkilediğinde, kontrol edilemez ve kompulsif hale geldiğinde, olumsuz sonuçlarla ve bağımlılıkla ilişkilendirilmektedir (Andreassen, 2015; Ryan vd., 2014).

Sosyal medyanın aşırı kullanımı fiziksel, duygusal, ilişkisel, akademik ve zihinsel sağlık sorunlarına neden olmakta, kişiler arası ilişkilerin zarar görmesiyle sonuçlanabilmektedir (Andreassen, 2015; Coyne vd., 2020; Griffiths, 2013; Kocakaya, 2024; Twenge vd., 2018). Sosyal medya bağımlılığındaki artışın yaşam doyumunu düşürdüğü (Longstreet ve Brooks, 2017), beliren yetişkinlerde saldırganlık (Shahid vd., 2024), depresyon, kaygı, stres, duygusal sorunlar, (Sheinov, 2021; Vannucci ve McCauley-Ohannessian, 2019), yalnızlık (Aung ve Tin, 2020; Nikolinakou vd., 2024), özdenetim ve disiplin eksikliği (Özsoy vd., 2026), ruh sağlığı sorunları, düşük öz saygı, sosyal kaygı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) ve narsisizm (Andreassen vd., 2017; Casale ve Banchi, 2020; Colak vd., 2023; Jing vd., 2025; Sheinov, 2021; Soraci vd., 2025a; Soraci vd., 2025b) gibi değişkenlerle ilişkili olduğunu gösteren araştırma sonuçları bulunmaktadır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının, akademik performansı olumsuz etkilediği (Hou vd., 2019), sağlık problemlerine neden olduğu, uyku bozukluğu (Yu ve Luo, 2021), boyun ağrısı (Moghadam vd., 2019), fiziksel aktivitede azalma gibi olumsuz sonuçlarının (Kolhar vd., 2021) olabileceği de belirtilmektedir. Bu bulgular sosyal medya kullanımının sağladığı tatmin edici etkilerin ve avantajların yanı sıra kontrol edilemez ve aşırı kullanımın sağlıksız olduğunu (Andreassen ve Pallesen, 2014; Griffiths, 2005; Griffiths vd., 2014), bağımlılık döngüsünün gelişmesinin birçok olumsuz duruma neden olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, olumsuz etkileri ve toplumdaki yaygınlığı

dikkate alındığında sosyal medya bağımlılığının ortaya çıkmasına yol açan mekanizmaları araştırmanın önemli olacağı düşünülmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde birçok neden etkili olurken, (Amirthalingam ve Khera, 2024; Kuss ve Griffiths, 2017; Mutlu, 2025) algoritmaların sunulmuş şekli bağımlılık gelişiminde önemli bir faktör olarak değerlendirilmektedir. Sosyal medya algoritmaları, kullanıcıların dikkatini uzun süreli tutarak, zamanın nasıl geçtiğini anlayamaz hale gelmelerini sağlayacak şekilde tasarlanmaktadır. Özellikle sonsuz kaydırma döngüsü, kullanıcıların uzun süre platformda kalmasını sağlarken, sayfa sonu gibi duraklama anlarını ortadan kaldırmaktadır. Bu durum uzun süreli kullanımı normalleştirmekte ve bağımlılık riskini arttırmaktadır (Amirthalingam ve Khera, 2024; Balcıoğlu vd., 2025; Çelik ve Akkol, 2025). Ayrıca algoritmanın tasarımı kullanıcıların ilgi alanlarına ve baktıkları içeriklere göre düzenlendiğinden, bireylerin sosyal medya haber akışında karşılarına çıkacak bir sonraki içeriği de doğrudan etkilemektedir (Nguyen, 2020; Thorson vd., 2021). Bu durum sosyal medya da haber takibinin sağladığı birçok avantajın yanı sıra dezavantajlarının da olabileceğini göstermektedir. Özellikle sosyal medyayı birincil haber kaynağı olarak benimseyen genç kullanıcıların bu konuda risk altında olabileceği düşünülmektedir. Sosyal medya platformlarında doğruluğu teyit edilmeyen içeriklerin çok hızlı bir şekilde yayılması, algoritmanın duygusal ve olumsuz içerikler barındıran haberleri tekrar tekrar kullanıcıların önüne çıkarması, olumsuz ve negatif içeriklere maruz kalma döngüsünü de pekiştirmektedir (Muhtar vd., 2025; Nakhla; 2025; Satıcı vd., 2023). Algoritmanın sunduğu olumsuz bir haber içeriğine bakma, kaydırma, yeni bir içeriğe bakma ve tekrar kaydırma gibi kısır bir döngüye hapsolma; krizlere, felaketlere, travmatik ve üzücü olaylara ilişkin olumsuz içerikleri sosyal medya akışında durmadan tüketme davranışı alanyazında nispeten yeni bir kavram olan “doomscrolling” yani “felaket kaydırması” şeklinde tanımlanmaktadır (Sharma vd., 2022). Sosyal medyada olumsuz haberleri ve içerikleri sürekli kaydırma davranışı platformlarda aşırı bir şekilde vakit geçirmeye, haber içeriği olumsuzlaştıkça ekranı kaydırma davranışında artışa neden olduğundan (Garcia-Navarro, 2020; Sharma vd., 2022), felaket kaydırması ile sosyal medya bağımlılığı kavramlarının birbiriyle yakından ilişkili olacağı düşünülmektedir.

Felaket kaydırması, sonsuz kaydırma ve algoritmanın haber içeriğini sunuş şekli gibi tasarım özellikleriyle pekişen, alışkanlık haline gelen, kompulsif bir davranış biçimidir (Sharpe vd., 2026). Bu davranışın başlamasında kaygı, belirsizlik ve tetikte olma gibi faktörler etkili olurken; bireysel (örneğin, öz kontrol kaybı), teknolojik (örneğin, sonsuz haber akışları ve algoritmik öneriler) ve sosyal faktörler (örneğin, siyasi olaylar veya doğal afetler) davranışı pekiştirebilmektedir (Sharma vd., 2022). Bireylerin felaket kaydırması davranışı, belirsiz yaşam olaylarının yoğun olduğu dönemlerde artış göstermektedir (Buchanan vd., 2021; Kartol vd., 2023; Sharma vd., 2022; Ytre-Arne ve Moe, 2021). Özellikle pandemi ve salgınlar gibi belirsizliğin yoğun olduğu dönemlerde bireyler, kontrol edilemeyen ve rahatsız edici düşüncelere kapılabilmekte; bu düşünceleri, belirsiz durumlara ilişkin açıklamalar bularak hafifletmeyi

istemektedirler (Carleton, 2016a). Bu açıklama bulma isteği, bireyleri çevrimiçi olarak haberleri takip etme ve bilgi arama davranışı sergilemelerine (Kartol vd., 2023; Ytre-Arne ve Moe, 2021) ve sosyal medya kullanımlarının artmasına (Buchanan vd., 2021; Baltacı ve Metin, 2025; Onat-Kocabıyık, 2025; Sun vd., 2022) neden olabilmektedir. Özellikle beliren yetişkinlerin ve düşük sosyoekonomik düzeye sahip bireylerin felaket kaydırması açısından risk altında oldukları vurgulanmaktadır (Satıcı vd., 2023; Sharma vd., 2022). Balcıoğlu ve diğerleri (2025), 16-24 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerin, zaman algısındaki bozulma ve dürtüsel kullanımın daha yoğun görülmesi nedeniyle sonsuz kaydırma paradoksuna ve bağımlılık davranışlarına karşı daha savunmasız bir grup olduğunu belirtmektedir. Muhtar ve diğerleri (2025) ise psikolojik (stres, depresyon vb.), bilişsel-davranışsal (sosyal medya bağımlılığı, FoMO vb.), kişisel (özdenetim, öz yeterlilik vb.) ve sosyo-teknolojik faktörlerin (sosyal destek ve sosyal medya algoritmaları) gençlerin felaket kaydırması düzeyini arttırabileceğini ifade etmektedir.

Sosyal medya da felaket kaydırması yapmanın potansiyel olarak birçok zararının söz konusu olduğu (Shabahang vd., 2023), bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlara yol açtığı (Güme, 2024) ve felaket kaydırmasının ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin giderek daha endişe verici hale geldiği vurgulanmaktadır (Sharpe vd., 2026). Araştırmalar felaket kaydırmasının psikolojik sıkıntı, belirsizliğe tahammülsüzlük, kaygı, umutsuzluk ve stresle pozitif; psikolojik uyum, iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve zihinsel refah ile ise negatif ilişkili olduğunu göstermektedir (Kartol vd., 2023; Kaya ve Griffiths, 2025; Kütük vd., 2025; Satıcı vd., 2023; Soraci vd., 2025a; Taşkın vd., 2024). Ayrıca felaket kaydırmasının ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin yanı sıra aşırı internet kullanımı, FoMO, çevrimiçi tetikte olma, nomofobi gibi olumsuz internet ve sosyal medya kullanım davranışlarıyla da ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Akat ve Hamarta, 2025; Antonysamy ve Parameswari, 2026; Camadan ve Uzunoğlu, 2026; Güme, 2024; Muhtar vd., 2025; Satıcı vd., 2023; Sharma vd., 2022). Dahası felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz davranış kalıplarının, dijital beyin çürümesiyle de yakından ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçları bulunmaktadır (Nakhla, 2025; Yousef vd., 2025). Bu bulgular, sosyal medya bağımlılığı ve felaket kaydırmasının olumsuz sonuçları arasında benzerlikler olduğuna işaret etmektedir. Özellikle sosyal medya bağımlılığı ve felaket kaydırması; ödül beklentisi, kompulsif davranışlar ve duygusal düzensizlik gibi ortak psikolojik mekanizmalardan beslendikleri için birbirine benziyor ve iç içe geçmiş gibi görünmektedir (Samuel ve Panneer-Selvam, 2025). Ancak sosyal medya bağımlılığı ve felaket kaydırması, alanyazında birbirinden ayrı ama yakından ilişkili iki kavram olarak yer almaktadır. Felaket kaydırması kavramı görece yeni olduğundan, bu alandaki çalışmalar nispeten sınırlıdır; ancak alanyazında felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Satıcı vd., 2023; Sharma vd., 2022; Soraci vd., 2025a; Uram vd., 2026).

Alanyazında felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki iki şekilde ele alınmaktadır. Bir yandan, sosyal medya bağımlılığının felaket kaydırmasını tetikleyeceği ve bunun ruh

sağlığını olumsuz etkileyebileceği öne sürülürken (Akat ve Hamarta, 2025; Canoğulları, 2025; B. Kaya, 2025) diğer yandan felaket kaydırmasındaki artışın sosyal medya bağımlılığını arttırabileceği (Türk-Kurtça, 2025) ve bu durumun olumsuz ruh sağlığı semptomlarına neden olacağı belirtilmektedir (Price vd., 2022; Soraci vd., 2025a;). İki değişken arasındaki ilişkinin yönünü ortaya koyan bulgular değişiklik gösterse de genel olarak araştırmalar, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü pozitif ilişki olduğunu doğrulamaktadır. Felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin zaman içinde nasıl geliştiğinin daha iyi anlaşılması için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır (Soraci vd., 2025a). Ayrıca son yıllarda felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığının yaygınlığının giderek artması ve bireyler üzerindeki olumsuz etkileri dikkate alındığında, bu durumların ortaya çıkmasında etkili olabilecek mekanizmaların araştırılmasının da önemli olduğu düşünülmektedir. Son dönemde sosyal medya bağımlılığına ilişkin yapılan çalışmalarda; belirsiz yaşam olayları karşısında kaygı ve sıkıntı hisseden insanların sosyal medyaya yöneldikleri (Andersen vd., 2024; Kardefelt-Winther, 2014a) ve sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz çevrimiçi davranışlar ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Baltacı ve Metin, 2025; Ertan, 2024; Onat-Kocabıyık, 2025; Sun vd., 2022). Benzer şekilde felaket kaydırmasının da kriz ve felaket gibi belirsiz yaşam olaylarıyla yakından ilişkili olduğu (Sharma vd., 2022; Ytre-Arne ve Moe, 2021), belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan kişilerin bu dönemlerde kompulsif bilgi arama eğiliminde oldukları ve felaket kaydırması düzeylerinin arttığı belirtilmektedir (Kaya ve Bağatarhan, 2025; Kaya ve Griffiths, 2025; Kütük vd., 2025; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025). Bu nedenle hem sosyal medya bağımlılığı hem de felaket kaydırması ile yakından ilişkili olan belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının ele alınmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

Bir kişilik eğilimi olan belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz, öngörülemez ve bilinmeyen durumları kabul etmekte zorlanma eğilimini ifade etmektedir (Koerner ve Dugas, 2008). Bireylerin belirsizliği tolere etme düzeyi, günlük işleyişi sürdürebilmek ve ruh sağlığını korumak için kritik önem taşımaktadır. Bu konuda yapılan araştırma bulguları, belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyler üzerinde birçok olumsuz etkisinin olduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün depresyon (Voitsidis vd., 2021), kaygı (Mandy vd., 2025), umutsuzluk (Bozkur vd., 2020) ve intihar riski (Jones vd., 2024) ile pozitif; psikolojik iyi oluş (Kaya ve Bağatarhan, 2025), uyku kalitesi (Akkaya ve Dursun; 2025), öznel mutluluk (Yılmaz vd., 2024), dayanıklılık, yaşam memnuniyeti ve yaşamın anlamı (Karataş ve Tagay, 2021) ile negatif ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu bulgular belirsizliğe tahammülsüzlüğün ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin dikkate alınması gerektiğini göstermektedir. Ayrıca bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünün artmasının potansiyel sonuçlarının daha iyi anlaşılabilmesi için yapılacak araştırmaların değerli ve önemli olacağı düşünülmektedir.

Telafi edici internet kullanımı teorisine göre; sosyal medya platformları, bireyin zorluklar ve belirsizlikler karşısında geliştirdiği bir başa çıkma stratejisi niteliği taşımaktadır. Bireyler kaygı, yalnızlık,

belirsizlik gibi duyguları telafi etmek için sosyal ağlarda vakit geçirmeye, sürekli bilgi aramaya ve sosyal medya akışını takip etmeye yönelik yoğun davranışlar sergilemektedir (Kardefelt-Winther, 2014a). Sosyal medyanın ve internetin bir başa çıkma stratejisine dönüşmesi ise sosyal medya bağımlılığı riskini beraberinde getirebilir. Önceki çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile sorunlu sosyal medya kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı arasında güçlü pozitif ilişkiler olduğu görülmektedir (Baltacı ve Metin, 2025; Ertan, 2024; Onat-Kocabıyık, 2025; Pan vd., 2024; Rozgonjuk vd., 2019; Sun vd., 2022; Qiu vd., 2024). Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasında doğrudan bir ilişki olduğunu destekleyen bulgular, bu durumun altında yatan mekanizmaların araştırılmasını da önemli hale getirmektedir. Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin çok yönlü olabileceği ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli değişkenler aracılığıyla dijital bağımlılıkların oluşmasına zemin hazırlayabileceğini gösteren kanıtlar bulunmaktadır. Sun ve diğerlerinin (2022), belirsizliğe tahammülsüzlük ve sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada uyumsuz başa çıkma stratejileri ve FoMO'nun bu ilişkide aracı rol üstlendiği görülmektedir. Buna ek olarak araştırmalar belirsizliğe tahammülsüzlük ile internet, akıllı telefon ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide kaygı, depresyon, algılanan stres, ruminasyon, gelecek kaygısı ve öz-düzenleme yorgunluğu gibi değişkenlerin aracı rol üstlendiğini göstermektedir (Luo vd., 2022; Pan vd., 2024; Sang vd., 2024; Qiu vd., 2024; Wang vd., 2024). Bu sonuçlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler aracılığıyla kurulabileceğini, özellikle uyumsuz başa çıkma stratejilerinin burada önemli bir rol oynayabileceğini düşündürmektedir. Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasında ilişki olduğunu gösteren araştırma bulguları olmasına rağmen, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin altında yatan mekanizmaların anlaşılması için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu da görülmektedir.

Özellikle yaşanan yoğun belirsizlikler karşısında bireylerin, öngörülemeyen durumları anlamlandırmak için bilgi arayıp, kaygı ve belirsizlik duygularıyla başa çıkarken felaket kaydırması yapma eğilimlerinin artabileceği belirtilmektedir (Anand vd., 2022; Buchanan vd., 2021). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün transdiagnostik modeline göre öngörülebilirlik ihtiyacı artan birey belirsizlikten kaçınmak için güvenlik davranışları sergileyebilmekte, bireyde aşırı bilgi ve güvence arayışı ile kompulsiyonlar görülebilmektedir (Einstein, 2014). Bu kompulsif bilgi arama davranışı oldukça sağlıksız görünmesine rağmen bireylerin belirsizliklerle başa çıkmada kullandıkları bir yol olabilmektedir (Buchanan vd., 2021). Bireylerin belirsiz olaylar karşısında hissettikleri kişisel endişeler ise bu durumu daha da şiddetlendirebilmektedir (Ytre-Arne ve Moe, 2021). Bireyler, sosyal medya aracılığıyla bilgi arayarak sıkıntı yaratan durumdan kurtulmaya ve belirsizliği azaltarak kesinlik sağlamaya çalışırken (Andersen vd., 2024; Kardefelt-Winther, 2014a) olumsuz haberleri ve içerikleri kompulsif bir şekilde kaydındıkları için (Buneviciene vd., 2021; Sun vd., 2022) felaket kaydırması davranışları artış

gösterebilmektedir (Kaya ve Griffiths, 2025; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025). Bu nedenle, belirsizliği tolere edemeyen ve belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin felaket kaydırması açısından risk altında olduğu söylenebilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerinin artması durumunda felaket kaydırması yapma düzeylerinin de artabileceğine (Kaya ve Bağatarhan, 2025; Kaya ve Griffiths, 2025; Kütük vd., 2025; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025) vurgu yapıldığı görülmektedir.

Yukarıda ifade edilenlere ek olarak sosyal ağ davranışı daha önce can sıkıntısı gibi olumsuz sonuçlardan kaçınmayı sağladığında, bu durumun tekrar ortaya çıkma olasılığının da daha yüksek olabileceğinin alanyazında belirtildiği görülmektedir (Andreassen, 2015). Bu bağlamda belirsizlikten kaçınmaya yol açan felaket kaydırması davranışının tekrarlanma olasılığının artabileceği ve bu durumun sosyal medya bağımlılığı riskini beraberinde getireceği düşünülmektedir. Olumsuz haberlere çok fazla odaklanmanın sosyal medya aramalarını uzattığı ve bu durumun sosyal medyada aşırı zaman geçirmekle sonuçlandığı bilinmektedir (Nguyen, 2020). Türk-Kurtça (2025), belirsizliğe tahammülsüzlük ve kaygı gibi kavramlarla yakından ilişkili olan yaygın anksiyete bozukluğunun, sosyal medya bağımlılığını nasıl etkilediğini incelemiştir. Araştırma sonuçlarında, kaygının felaket kaydırmasını tetiklediğini bunun da sosyal medya bağımlılığını arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Yani felaket kaydırması, yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlenmiştir. Mevcut çalışmada da felaket kaydırmasının belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki mekanizmayı açıklamada da önemli bir değişken olabileceği ve bu ilişkide aracı bir rol üstleneceği düşünülmektedir.

Kaya ve Bağatarhan (2025), özellikle beliren yetişkin örnekleminde yürüttükleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğü ele almak için geliştirilen stratejilerde felaket kaydırmasının dikkate alınması gereken, önemli bir faktör olduğunu öne sürmüşlerdir. Beliren yetişkinler, kimlik arayışı, istikrarsızlık, artan fırsatlar ve “arada kalma” hissiyle karakterize edilen ve belirsizliklerle dolu olan bir geçiş döneminde yaşamaktadırlar (Arnett vd., 2014). Belirsizliklerle dolu bu geçiş döneminde belirsizliğe tahammülsüzlük ile ilgili yüksek düzeyde belirtiler gösteren beliren yetişkinlerin, çeşitli ruh sağlığı sorunları yaşama riskleri ise daha yüksektir (Bottes, 2024). Ayrıca, bu dönemin belirsizlikle yakından ilişkili olması, bireylerin uyumsuz başa çıkma yöntemlerine ve sorunlu davranışlara yönelme olasılığını etkileyebileceği düşünülmektedir (Zhang vd., 2025). Nitekim, teknoloji kullanımına yatkın bir nesil olan Z kuşağının (şu an itibarıyla 14-29 yaş aralığına denk gelen dönem), stresle başa çıkmak için sıklıkla sosyal medyayı kullandıkları bilinmektedir (American Psychological Association, 2018). Onat-Kocabiyik’in (2025), beliren yetişkinlerle yürüttüğü çalışmada öz-düzenleme becerisi düşük olan bireylerin belirsiz durumlara karşı daha düşük direnç gösterdikleri ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir kaçış mekanizması olarak sosyal medya bağımlılığını arttırdığı bulgusuna ulaştığı görülmektedir. Bu bağlamda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin belirsizliklerle dolu bir geçiş evresinde bulunmaları

ve dijital dünya ile yoğun etkileşim içinde olmaları, bu grubu sosyal medya bağımlılığı ve felaket kaydırması gibi sorunlu çevrimiçi davranışları incelemek için daha da önemli bir popülasyon haline getirmektedir.

Alanyazında bu konuda yapılan sınırlı çalışmalardan elde edilen bulgular, belirsizliği gidermek amacıyla sosyal medyada bilgi ve haber arayan bireylerde, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça felaket kaydırmasının da arttığını göstermektedir (Kaya ve Griffiths, 2025; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025). Algoritmanın sürekli olumsuz haber içeriğini öne sürmesiyle kompulsif şekilde bilgi arama davranışı gittikçe artmakta ve bu durum bireyi sosyal medya platformundan çıkamaz hale getirmektedir. Artan felaket kaydırması da sosyal medya bağımlılığını tetikleyebilmektedir (Price vd., 2022; Sharma vd., 2022; Türk-Kurtça, 2025). Bu nedenle; belirsizliğe tahammülsüzlüğün, felaket kaydırması yoluyla sosyal medya bağımlılığının oluşmasına neden olabileceği düşünülmektedir. Alanyazında değişkenler arasındaki ikili ilişkilere dair sınırlı sayıda kanıtlar bulunmasına rağmen, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolünü inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, mevcut çalışma bu aracılık rolünü inceleyerek alanyazına katkı sunmayı amaçlamaktadır. Özellikle, yaşamında yoğun belirsizlikler olan ve sosyal medyayı sıklıkla kullanan beliren yetişkin örnekleminde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolünü incelemenin önemli olacağı düşünülmektedir. Belirsiz süreçlerin yarattığı etkinin ve çevrimiçi olumsuz davranışların birbirleriyle olan ilişkisinin tespit edilebilmesi için ulusal alanyazında daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca daha çok uluslararası alanyazında çalışılan, farklı değişkenlerle ilişkisi ve aracılık rolü yeni yeni test edilen felaket kaydırmasına ilişkin yapılacak çalışmaların, bu yeni kavrama ilişkin bileşenlerin anlaşılmasına da katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak; bu araştırma da belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracılık rolünü incelemek amaçlanmaktadır.

Bu araştırmanın problem cümlesi “Belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracılık rolü bulunmakta mıdır?” olarak belirlenmiştir. Bu genel amaç ve problem cümlesi doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara yanıt aranmıştır:

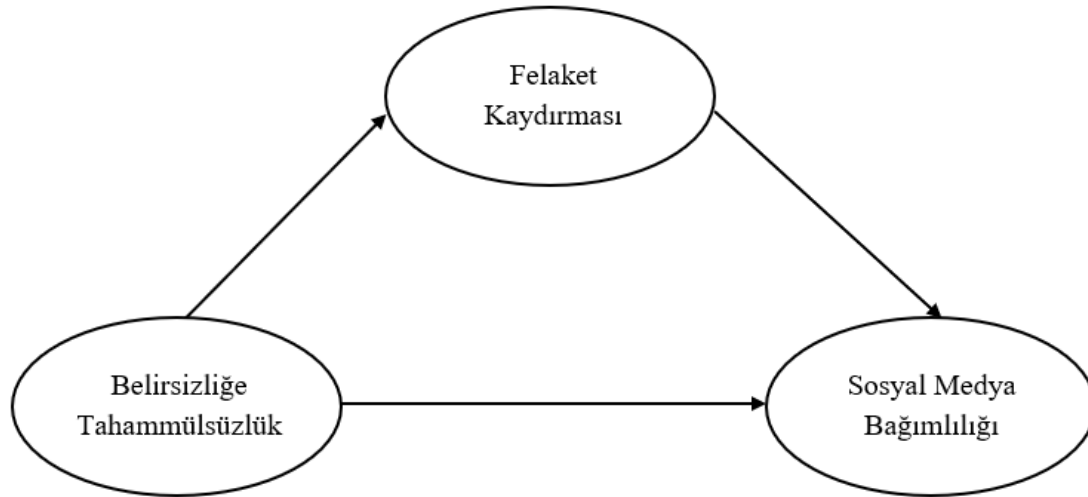
1. Belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırmasını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
3. Felaket kaydırması, sosyal medya bağımlılığını anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
4. Belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye felaket kaydırması aracılık etmekte midir?

Araştırma kapsamında formüle edilen hipotezler aşağıda sunulmuştur:

1. H_1 : Belirsizliğe tahammülsüzlük sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayacaktır.
2. H_2 : Belirsizliğe tahammülsüzlük felaket kaydırmasını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayacaktır.
3. H_3 : Felaket kaydırması sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayacaktır.
4. H_4 : Felaket kaydırması, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

1.1.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmanın amacı; belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracılık rolünü test etmektir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmasının yanı sıra felaket kaydırmasının bu ilişkiye önemli düzeyde aracılık edeceği düşünülmektedir. Dolayısıyla bu çalışma da kurulan hipotetik model, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığıyla nasıl bağlantı kurduğuna dair mekanizmanın anlaşılmasında alanyazına katkı sunacaktır. Bu amaç doğrultusunda; yordayıcı (bağımsız) değişkeni belirsizliğe tahammülsüzlük, sonuç (bağımlı) değişkeni sosyal medya bağımlılığı, aracı değişkeni felaket kaydırması olan ve alanyazın temelinde test edilmek üzere önerilen hipotetik model Şekil 1’de sunulmuştur:



Şekil 1. Hipotetik model.

Beliren yetişkinlerin yaşamında sosyal medyanın büyük rol oynaması, sosyal medya kullanımlarının sorunlu hale gelme potansiyeli taşıdığını düşündürmektedir. Özellikle genç gruplarda internet kullanım ve sosyal medya kullanım süreleri oldukça yüksek oranda ve çarpıcı düzeydedir.

İnternet kullanım süresi 16-24 yaş grubunda ortalama 7 saat 19 dakika, 25-34 yaş grubunda ise ortalama 7 saat 8 dakika ile en yüksek düzeydedir (We Are Social, 2024). Dahası son yıllarda gençlerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinde önemli ölçüde bir artış olduğu vurgulanmaktadır (Ayaz ve Barış, 2024; Kolhar vd., 2021). Salari ve diğerleri (2025), yürüttükleri bir çalışma da üniversite öğrencileri arasında sosyal medya bağımlılığının küresel anlamda yaygınlığının ortalama %18,4 olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu nedenle üniversite öğrencileri arasında sosyal ağlara bağımlılığın önemli bir halk sağlığı sorunu olduğunu, bu gruplarda yaygınlığının azaltılması için politikaların ve özel bir dikkatin gerektiğini belirtmişlerdir. Bu platformların aşırı kullanımı ve sürekli bildirim akışı gençlerin üretkenliğini azaltırken, dikkat dağınıklığı ve sosyal izolasyon duygularını ise arttırmaktadır (Twenge vd., 2018). Kolhar ve diğerleri (2021) üniversite öğrencisi örnekleminde yürüttükleri çalışmada, sosyal medyanın uzun süreli kullanımının öğrenciler açısından birçok olumsuz sonucunun olduğunu belirtmektedir. Bunlar; öğrencilerin akademik sorumluluklardan kopması, akademik performansın düşmesi, uyku sürelerinin azalması, fiziksel aktivitelerin kısıtlanması ve hareketsiz yaşam tarzıdır. Ayrıca genç sosyal medya kullanıcılarının diğer gruplara kıyasla daha kötü ruh sağlığı semptomlarına sahip olma ihtimalinin de yüksek olabileceğine değinilmektedir (Shannon vd., 2022). Dolayısıyla, sosyal medya kullanımının giderek yaygınlaştığı bu dönemde, sosyal medya bağımlılığının ele alınmasının önemli olduğu alanyazında vurgulanmaktadır (Mutlu, 2025).

Sosyal medya bağımlılığının bireylerin fiziksel, ruhsal, zihinsel sağlıklarını olumsuz etkilemesi, bu konuda yapılacak çalışmaların önemini ortaya koymaktadır. Öztürk (2026), gençlerin sorunlu sosyal medya kullanımıyla ilişkili birçok olumsuz sonuç yaşama riski altında olduklarını, bu nedenle sorunlu sosyal medya kullanımına katkıda bulunan faktörlerin açığa çıkarılması gerektiğini vurgulanmaktadır (Shannon, 2022). Aşırı sosyal medya kullanımı kaygı, iletişim sorunları ve depresyona yol açtığından bu olumsuz sonuçlara katkıda bulunan faktörlerin belirlenmesi, sosyal medyanın zararlı etkilerini azaltmada kritik rol oynayabilir (Onat-Kocabıyık, 2025). Bu faktörleri anlamının, gençlerin ruh sağlığını destekleyecek önleyici ve müdahale temelli stratejilerin geliştirilmesinde kritik bir önem taşıyacağı düşünülmektedir. Özellikle bağımlılığın oluşumunda etkili olan psikolojik ve teknoloji temelli faktörlerin belirlenmesi sosyal medyanın sağlıklı kullanımını destekleyecek stratejilerin geliştirilmesine katkı sunabilir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu bilinen felaket kaydırması ve belirsizliğe tahammülsüzlük kavramlarını burada ele almak ve bu kavramların birbiriyle nasıl ilişki kurduğunu incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Son dönemde Türkiye’de meydana gelen depremler, siyasi gerilimler, ekonomik krizler, istihdamda yaşanan istikrarsızlıklar ve işsizlik sorunları göz önüne alındığında, özellikle beliren yetişkinlik döneminde bulunan genç bireylerin belirsizlikle dolu bir dizi durumla karşı karşıya kaldığı düşünülmektedir. Beliren yetişkinlik olarak adlandırılan, 18-29 yaş aralığındaki dönem, çok sayıda seçim ve öngörülemezlik içermektedir. Bu öngörülemez yaşam olayları herkes için zorlayıcı olsa da

beliren yetişkinler içinde bulundukları dönem gereği bunları çok daha yoğun deneyimlemektedir (Arnett, 2001). Bir taraftan içinde bulundukları dönemin getirdiği belirsiz durumlarla mücadeleleri, diğer taraftan ülke ve dünya gündeminde yaşananlar dikkate alındığında, beliren yetişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün sonuçlarını ele almak önem taşımaktadır. Dahası belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili mekanizmaların aydınlatılması, doğru önleme ve müdahale stratejilerini geliştirmek için de önemlidir (Kaya ve Bağatarhan, 2025). Bu yaşam evresinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkilerine daha fazla odaklanmanın, ruh sağlığı alanında önleme programlarının tasarlanması ve uygulanması için önem arz edeceği belirtilmektedir (Bottesi, 2024).

Bireyler yukarıda ifade edilen belirsiz durumlarda, belirsizliği hafifletmek için güvence arayışıyla birlikte (Carleton vd., 2019), uyumsuz başa çıkma stilleri, ruminasyon ve kompulsif davranışlar sergilerken (Einstein, 2014) bilgi boşluğunu doldurma isteğiyle, olumsuz haberleri kompulsif bir şekilde kaydırabilmekte (Buneviciene vd., 2021; Sun vd., 2022) yani felaket kaydırması (doomscrolling) yapabilmektedir (Kaya ve Griffiths, 2024; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025). Belirsizlik durumlarında bireylerin sergiledikleri felaket kaydırması davranışındaki artışın ise sosyal medya bağımlılığıyla yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Akat ve Hamarta, 2025; Muhtar vd., 2025; Satıcı vd., 2023; Sharma vd., 2022). Ayrıca, sosyal medyada olumsuz haberlerin sürekli tüketimi olan felaket kaydırması, özellikle gençler arasında artan ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkilendirilmektedir (Usman vd., 2025). Sonuç olarak, genç bireylerin kontrolsüz ve aşırı sosyal medya kullanımı, ruh sağlığı problemlerine karşı savunmasız hale gelmelerine ve birçok olumsuz durumla karşılaşmalarına neden olabileceğinden, sosyal medya kullanımıyla ilgili araştırmalarda beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin önemsenmesi gereken bir grup olduğu düşünülmektedir.

Beliren yetişkinlik döneminde bulunan gençlerde sosyal medya kullanımının oldukça yaygın olması, sosyal medya platformların bilgi ve haberlere erişimde öncelikli yerler haline gelmesi ve algoritmanın sonsuz kaydırma döngüsü hem felaket kaydırmasının hem de sosyal medya bağımlılığının olumsuz sonuçları açısından gençleri riskli bir grup haline getirebilir. Bu nedenle, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisini anlamak için felaket kaydırmasının olası aracılık rolünü incelemek önemli görülmektedir. Bu kapsamda araştırmadan elde edilecek bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireylerin olumsuz ve kompulsif kaydırma döngüsünden sıyrılıp, belirsizlikle baş etme de uyumlu ve sağlıklı baş etme becerilerinin güçlendirilmesine yönelik müdahale programlarının oluşturulmasında uygulayıcılara yararlı bilgiler sağlayabilir. Ayrıca felaket kaydırması konusunda farkındalığın artması, sosyal medya kullanıcılarını olumsuz içerik yayınlayan sosyal medya hesaplarına karşı temkinli hale getirebilir. Dahası sosyal medya bağımlılığı ve felaket kaydırması kavramlarıyla ilgilenilmesi, gençlerin ruh sağlığını korumak ve ruh sağlığı sorunlarıyla başa çıkmalarını sağlamak için etkili olabilir (Sharma vd., 2022).

Mevcut alışmalar belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarını ayrı olarak incelemiş olsa da beliren yetişkin örnekleminde belirtilen değişkenlerin aracı bir model içinde nasıl etkileşime girdiğini araştıran bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ayrıca genellikle pandemi ve deprem sırasında felaket kaydırmasının etkilerini araştıran önceki çalışmalardan farklı olarak, bu araştırma yakın zamandaki siyasi gerilimlerin, savaşların ve ekonomik krizlerin etkilerini de dikkate aldığından kapsamı daha genişletmektedir. Bununla birlikte, belirsiz yaşam olayları ve dijital dünya ile yoğun etkileşim içinde olan, bu nedenle potansiyel olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve sorunlu çevrimiçi davranışlar açısından risk barındıran beliren yetişkin örnekleminde araştırmanın yürütülmesi, önemini ve alanyazına sunacağı katkıyı arttırmaktadır. Ayrıca bu çalışma, sosyal medya bağımlılığının oluşumunda etkili olan psikolojik faktörlerin ve aracı değişkenlerin anlaşılmasına katkı sunmayı hedeflemektedir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkinin hangi dinamikler ve mekanizmalar aracılığıyla gerçekleştiğini bilmek, sosyal medya bağımlılığını hedef alan müdahalelerin etkililiği açısından önemlidir. Elde edilecek bulgular, sosyal medyanın sağlıklı kullanımını destekleyecek stratejilerin geliştirilmesi ve belirsizlikle baş etme de uyumlu ve sağlıklı baş etme becerilerinin güçlendirilmesine yönelik müdahale programlarının oluşturulmasında uygulayıcılara yararlı bilgiler sağlayabilir. Ayrıca, görece yeni bir kavram olan felaket kaydırması üzerine yapılan çalışmalar son dönemde hız kazanırken, ulusal alanyazında bu konuyu ele alan araştırmaların sayısı oldukça sınırlıdır. Alanyazında nispeten yeni bir kavram olan felaket kaydırmasını tetikleyen faktörleri, bireyler üzerindeki etkilerini ve geliştirilebilecek müdahale ve önleme stratejilerini anlamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Felaket kaydırması ile ilişkili başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi toplumun psikolojik sağlığına önemli katkıda bulunabilir (Güme, 2024). Bu yönüyle mevcut araştırmanın, alanyazındaki önemli bir boşluğu dolduracağı da düşünülmektedir.

1.2.Sınırlılıklar, Varsayımlar ve Tanımlamalar

Mevcut araştırmanın sınırlılıkları şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Araştırma, 18-29 yaş aralığında bulunan ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan bireylerden elde edilen verilerle sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler; Kişisel Bilgi Formu, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12), Felaket Kaydırması Ölçeği ve Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırma bulgularının genellenebilirliği, çalışma grubunun belli oranda benzer olması (18-29 yaş arası bireyler) ile sınırlıdır.

Araştırmaya ilişkin varsayımlar şunlardır:

1. Araştırma sürecinde kullanılan “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, “Felaket Kaydırması Ölçeği” ve “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği” maddelerine katılımcıların içtenlikle cevap verdiği varsayılmıştır.
2. Katılımcıların tamamının kontrol edilemeyen değişkenlerden aynı derecede etkilendikleri varsayılmıştır.

Araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin tanımlamalar aşağıda yer almaktadır:

1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük: Bireylerin, belirsiz durumlar karşısında hissettikleri rahatsızlığı ve bu rahatsızlığa karşı geliştirdikleri olumsuz düşünce, duygu ve davranışları içeren; olumsuz bir olayın gerçekleşme olasılığı düşük olsa dahi, bu durumu kabul edilemez bulma eğilimlerinin aşırı düzeyde olmasıyla ilişkili olan, bilişsel bir eğilimdir (Dugas vd., 1997; 2001; 2005).
2. Felaket Kaydırması: Sosyal medya haber akışlarındaki olumsuz içeriklere yönelik alışkanlık haline gelmiş ve sürükleyici bir şekilde gerçekleşen tarama davranışıdır. Sosyal medyada olumsuz haberler aramak ve bunları tüketmeyi giderek alışkanlık haline getirmek anlamına gelmektedir (Sharma vd., 2022).
3. Sosyal Medya Bağımlılığı: Bireylerin sosyal medya platformlarını kullanma konusunda yoğun bir arzu hissetmesi, bu platformlarla ilgili aşırı endişe taşıması ve sosyal medya kullanımına harcanan zaman ve çaba nedeniyle sosyal etkinliklere katılım, iş veya eğitim hayatı, kişilerarası ilişkiler ve ruhsal sağlık açısından çeşitli sorunların yaşanması olarak tanımlanmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014).

2.KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde ilk olarak sosyal medya bağımlılığı, belirsizliğe tahammülsüzlük ve felaket kaydırması kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir. Daha sonra değişkenler arası ikili ilişkiler ele alınmış ve kurulan hipotetik modelde felaket kaydırmasının aracı rolü alanyazın referans alınarak dayanak oluşturulmuştur.

2.1.Sosyal Medya Bağımlılığı

2.1.1.Sosyal Medya

İnternetin hayatımızdaki kalıcı etkisinin yanı sıra sosyal medya platformları da son yıllarda gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bilgi teknolojilerindeki ilerlemeler, kullanıcıların sadece pasif birer alıcı konumunda olduğu "Web 1.0" döneminden, içeriğin doğrudan kullanıcılar tarafından üretildiği "Web 2.0" dönemine geçişin önünü açmıştır. Geleneksel medyanın sunduğu tek taraflı iletişim modeli, yerini sosyal medyanın getirdiği çift yönlü etkileşime bırakmıştır. Bu değişimle birlikte bireyler, tüketici rolünün ötesine geçerek aktif içerik üreten ve ortak çalışmalara katılan kullanıcılara dönüşmüştür (Khan, 2017). Kaplan ve Haenlein (2010) sosyal medyayı, temellerini Web 2.0'den alan ve kullanıcı tarafından üretilen içeriğin oluşturulmasına ve paylaşılmasına imkân tanıyan internet tabanlı uygulamalar grubu olarak kavramsallaştırmıştır. Boyd ve Ellison (2007) ise sosyal medyayı, kullanıcılara kendi profillerini oluşturma, bağlantıda oldukları kişileri listeleme ve bu bağlantılar ile diğerlerinin ağlarında gezinme olanağı tanıyan, web tabanlı hizmetler olarak tanımlamaktadır. Kietzmann ve diğerleri (2011) bu platformların; kimlik, sohbetler, paylaşım, erişilebilirlik, ilişkiler, itibar ve gruplar olmak üzere yedi temel yapı taşı üzerinden kullanıcı deneyimlerini şekillendirdiğini belirtmektedir. Her yaştan geniş bir kitleye hitap eden sosyal medya; insanların çevrelerini genişletmelerine, iletişim kurmalarına, bilgi paylaşım edinmelerine ve serbest zamanlarını değerlendirmelerine olanak tanıyan etkileşimli platformlar olarak ön plana çıkmaktadır (Barutçu ve Tomaş, 2013). Sosyal medyanın kullanıcılara sunduğu; anlık etkileşim, paylaşım, sosyalleşme, eğlence gibi geniş imkanlar bireyler için bu platformları vazgeçilmez kılmaktadır.

Sosyal medyanın sunduğu çeşitli olanaklar, bireylerin kullanım motivasyonlarını arttırabilmektedir. Alanyazında sosyal medya platformlarının çeşitliliğine ve bir yaşam biçimine dönüşebileceğine dikkat çekilerek, bu sitelerin kullanımının çeşitli motivasyonlardan kaynaklandığı vurgulanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2017). Riva ve diğerleri (2016), sosyal medya kullanımının Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki temel insani ihtiyaçlardan beslendiğini öne sürmektedir. Buna göre sosyal medya, bireylerin tercih ettikleri kişilerle güvenli bir ortamda iletişim kurmalarını sağlayarak güvenlik ihtiyacını, bu kişilerle bilgi alışverişinde bulunup sosyalleşmeleriyle ait olma

ihtiyacını karşılamaktadır. Diğer taraftan, bireyler "arkadaş" olarak seçilmek ve kabul görmekle saygı ihtiyacını, kimliklerini istedikleri şekilde yansıtır, yeteneklerini sergileyerek ise kendini gerçekleştirme ihtiyacını doyurabilmektedir. Dolayısıyla sosyal medya platformları, kullanıcılara kendini ifade etme ve sosyal destek imkânı sunduğundan, bireylerin Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisindeki psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının önemli bir bölümünü karşılayabilmesine olanak sağlamaktadır. Diğer taraftan Karahanna ve diğerlerinin (2018), öne sürdüğü ihtiyaçlar-özellikler-imkanlar (NAF) perspektifi de bu bakış açısını destekler niteliktedir. Bu perspektif, sosyal medya kullanımıyla ilişkili; özerklik, aidiyet, yetkinlik, bir yere sahip olma ve benlik kimliği şeklinde ifade edilen beş psikolojik ihtiyacın var olduğunu vurgulamaktadır. Sosyal medyanın sunduğu imkanlarla bu psikolojik ihtiyaçlar karşılandığında bireylerin uygulama kullanım motivasyonlarının artacağı düşünülmektedir. Bir başka çalışmada Pertegal ve diğerleri (2019), bireylerin sosyal medya kullanım motivasyonlarının; flört, yeni arkadaşlıklar kurma, akademik amaçlar, sosyal bağlantı, başkalarını takip etme ve izleme, eğlence, sosyal tanınma, kendini ifade etme ve bilgi arama şeklinde dokuz grupta toplandığını ortaya koymuştur. Özetle, günümüzde sosyal medyanın popüler olmasında ve kullanım oranlarının her geçen gün artmasında bu platformların doğasında var olan çeşitli özellikler ve bireylerin kullanım motivasyonları etkili olmuş olabilir. Mayfield (2008) sosyal medyanın doğasında var olan özellikleri, beş başlık altında toplamıştır. Bunlar:

1. Katılım: Sosyal medya, platforma ilgi duyan herkesin geri bildirimde bulunmasına ve katkı sunmasına olanak sağlar. Böylece sosyal medya ile içerik üreticisi arasındaki çizgi bulanıklaşır ve geleneksel sınır ortadan kalkar.
2. Açıklık: Sosyal medya platformlarının çoğu, paylaşım yapmaya ve geri bildirimde bulunmaya son derece açıktır. Platform, kullanıcılara yorum yapma ve bilgi paylaşma gibi etkileşimlerde bulunma imkânı sunar. Sosyal medya içeriklerine erişim ve faydalanmanın önünde neredeyse hiçbir engel bulunmaz; şifreyle korunan kısıtlı içerikler ise pek hoş karşılanmaz.
3. Karşılıklı iletişim (Diyalog): Platform kullanıcılara karşılıklı etkileşim imkânı sunar. Geleneksel medya tek yönlü (içeriğin kitlelere doğrudan aktarılması) bir mantığa dayanırken, sosyal medya iki yönlü bir diyalog ve sohbet ortamı sunma mantığıyla hareket eder.
4. Topluluk oluşturma: Sosyal medya, benzer ilgi alanlarına sahip insanların çok hızlı bir şekilde organize olmasına ve etkili bir bağ kurmasına olanak tanır. Örneğin, siyasi bir mesele, ortak bir hobi ya da popüler bir televizyon dizisi kapsamında bireyler ortak payda etrafında birleşip, kolayca topluluklar oluşturabilir.

5. Bağlantılılık: Sosyal medya platformlarının çoğu diğer internet sitelerine, kaynaklara veya kişilere verilen köprüler (linkler) vasıtasıyla sınırları aşarak, ağını genişletir. Sosyal medyanın gücü ve sürekliliği ise bu bağlantılardan ve ağ yapısından beslenir.

Sosyal medyanın sunduğu özellikler sayesinde günlük hayatın merkezine yerleştiği, bireylerin sosyal yaşamlarına yeni bir boyut kazandırdığı, bu nedenle bireyler için vazgeçilmez bir konumda yer aldığı düşünülmektedir. Bireylerin bu kapsamda kullandıkları sosyal medya platformları ise oldukça çeşitlidir. Yapılan araştırmalarda en sık kullanılan sosyal medya platformlarının WhatsApp, Instagram, Twitter, Youtube, Snapchat, Tiktok ve Facebook olduğu görülmektedir (Pew Research Center, 2025; TÜİK, 2025; We Are Social, 2025a). Bu platformların oyun, eğlence, mesajlaşma, arkadaş edinme gibi çeşitli ihtiyaçlara cevap vererek, bireylerin kullanım motivasyonlarını beslediği bilinmektedir (Kuss ve Griffiths, 2017). Ancak sosyal medyanın sunduğu tüm imkanların ve avantajların yanı sıra bu platformları kullanmanın birtakım dezavantajları da bulunmaktadır. Sosyal medyanın eğitim süreçleri üzerindeki dönüştürücü etkisi üzerine çalışan Talas ve Öztürk (2015), sosyal medya kullanımının sağladığı avantajları ve dezavantajları şu şekilde sıralamıştır:

Avantajları:

1. Hızlı ve güncel olması: Sosyal medya da kullanıcılar oluşturdukları içerikleri anında yayınlama ve eş zamanlı olarak tüm dünya ile paylaşma imkânına sahiptir.
2. Ucuz olması: Geleneksel medyanın aksine sosyal medya platformları milyon dolarlık yatırımlar gerektirmez; Facebook, Twitter gibi ağlarda hesap açmak maliyetsiz ve tamamen ücretsizdir.
3. Güvenilir olması: Sosyal medya platformları kullanıcılara güvenilir bir ortam sunar.
4. İki yönlü ilişki: Kullanıcılara karşılıklı konuşma ve iletişim kurma fırsatı sunar.
5. Paylaşım imkânı: Bireyler bu platformlar aracılığıyla ilgilerini çeken içerikleri diğer insanlarla rahatça paylaşabilirler.
6. Kullanıcıları bilgi üreticisi yapması: Sosyal medya, kullanıcıları sadece içerik tüketen bireyler olmaktan çıkarıp, aynı anda hem bilgiyi üreten hem de tüketen kişiler haline getirir.
7. Seçme özgürlüğü: Kullanıcılara ilgilendikleri ve istedikleri içerikleri seçebilme fırsatı sunar.
8. Vasıtasız ilişki kurma fırsatı: Ünlülerin, firmaların, siyasetçilerin ve kamu kuruluşlarının kendi kitleleriyle doğrudan iletişim kurmasına, gelen soru ve eleştirilere çok hızlı cevap verebilmesine olanak sağlar.

Dezavantajları:

1. Olumsuz durumların hızla yayılması: Medyanın sunduğu hızlı yayılım imkânı, olumlu haberlerin yanı sıra olumsuz haberlerin ve olayların da çok hızlı bir biçimde geniş kitlelere ulaşmasına neden olur.

2. Yoğun çaba ve dikkat gerektirmesi: Sosyal medyada yürütülen faaliyetler yoğun bir çalışma gerektirir ve yaşanacak herhangi bir aksaklık istenmeyen kötü sonuçlara yol açabilir.
3. Bilgi kirliliği: Sosyal medya platformlarında sayısız kişi tarafından çok sayıda içerik üretildiği için uygun filtreleme yapılmadığında, aşırı bilgi yüklenen kullanıcılar hangi kaynaktan ve bilgiden yararlanacakları konusunda zorluk yaşayabilirler.
4. İş ve yaşam dengesini bozabilmesi: Akıllı telefonlar ve bilgisayarlar yoluyla her an ve her ortamda sosyal medyaya erişilebilmesi, çalışmaya odaklı kişilerin iş ve özel yaşam dengesini bozarak dezavantajlı bir duruma yol açabilir.

Yukarıda ifade edilen avantaj ve dezavantajlar dikkate alındığında sosyal medya platformlarının bireylerin yaşamına sunduğu katkıların yanı sıra birtakım riskler ve dezavantajlar barındırdığı söylenebilir (Çalışkan ve Mencik, 2015). Özellikle sosyal medya platformlarını kullanım nedenleri ve motivasyonlarının sorunlu sosyal medya kullanımı veya sosyal medya bağımlılığı gibi olumsuz çevrimiçi davranışlara zemin oluşturacağı düşünülmektedir. Kircaburun ve diğerleri (2020) tarafından yapılan bir araştırmada bireylerin sosyal medya kullanım nedenleri ve motivasyonları; yeni kişilerle tanışma ve sosyalleşme, zaman geçirme, eğlenme ve popüler bir benlik inşa etme veya sunma şeklinde ifade edilmiş ve bu motivasyonların problemli sosyal medya kullanımıyla ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Dahası, bazı sosyal medya platformlarının (Instagram, Snapchat ve Facebook) problemli sosyal medya kullanımındaki artışla da yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin sosyal medya platformlarına aşırı yönelmesi ve kontrolsüz bir biçimde platformda zaman geçirmesi sonucunda kullanımını sınırlamakta zorlandığı, bu durumun bağımlılık potansiyeli ve riskini ortaya çıkardığı bilinmektedir (Hazar, 2011). Sonuç olarak, sosyal medyanın bireylere sunduğu imkanlar ve yaşam kalitesini arttırma potansiyelinin yanı sıra kontrolsüz kullanımının birtakım riskler barındırdığı da göz ardı edilmemelidir. Bu nedenle, sosyal medyanın sağladığı avantajları değerlendirirken, barındırdığı riskleri de dikkate alarak, bilinçli kullanımı yaygınlaştıracak çalışmalar yapmak önem taşımaktadır.

2.1.2.Sosyal Medya Bağımlılığı

Bağımlılık, bireyin herhangi bir maddeye veya davranışa yönelik denetimini kaybetmesi, bu durumun olumsuz sonuçlarına rağmen alışkanlığını sürdürmesi ve bu eylemi bırakamadığında yoksunluk belirtileri yaşaması durumudur (Ögel, 2017). American Psychiatric Association (2013), bağımlılık kavramını madde veya davranışa yönelik psikolojik ya da fiziksel bağımlılık durumu olarak tanımlarken, bağımlılığı genellikle madde kullanım bozukluğu ya da madde bağımlılığı ile eş anlamlı kabul etmekte ve kumar gibi davranışsal bağımlılık türlerini de bu kapsama dahil etmektedir. Bağımlılık kavramı önceden alkol, uyuşturucu gibi psikoaktif maddelerle ilişkilendirilirken (Taylor vd., 2021), zamanla kimyasal bir madde içermeyen ancak benzer nörobiyolojik ve psikolojik etkiler (haz alma, tolerans geliştirme, yoksunluk) yaratan davranışsal bağımlılıkları da kapsayacak şekilde tanımlı

genişletilmiştir (Acar, 2024; Uslu, 2021). Davranişsal bağımlılıklar altında ve internet bağımlılığının bir alt türü olarak değerlendirilen sosyal medya bağımlılığı ise; bireyin sosyal medya platformlarına karşı aşırı ve kontrolsüz bir yönelim göstermesi, bu ağlarda geçirdiği süreyi sınırlayamaması ve bunun sonucunda iş, okul, aile veya sosyal yaşamında günlük işlevselliğinin bozulması olarak tanımlanmaktadır (Andreassen ve Pallesen, 2014; Griffiths, 2000; Kuss ve Griffiths, 2011; Starcevic, 2013). Sosyal medya bağımlılığı, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabında (DSM-5) veya Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasında (ICD-11) resmi olarak tanımlanmamaktadır. Ancak bireyler üzerinde yarattığı etkiler ve davranışsal bağımlılıklarla benzeşen yapısı nedeniyle araştırmacılar tarafından spesifik olarak bir bozukluk ve davranışsal bir bağımlılık türü sayılmıştır (Cuadrado vd., 2020; Griffiths ve Kuss, 2017; Mujica vd., 2022; Mutlu 2025; Sun ve Zhang, 2021). DSM-5'te davranışsal bağımlılıkların içinde yalnızca kumar bağımlılığı yer alırken, internet oyun bağımlılığına ilişkin de tanı taslağı hazırlanmış ve bu konunun daha fazla araştırılması önerilerek, internet oyun bağımlılığı potansiyel bir tanı ve davranışsal bağımlılık türü olarak değerlendirilmiştir (American Psychiatric Association, 2013). İnternet bağımlılığı kavramı ilk olarak Goldberg (1996) tarafından ortaya atılırken, internetin bağımlılık yapıcı kullanımına ilişkin bilimsel araştırmalar Young (1996) tarafından yürütölmeye başlamıştır. Young (1998), internetin patolojik kullanımı sonucu ortaya çıkan tablonun, kumar bağımlılığının tanı kriterleriyle çok benzer olduğunu öne sürmüş ve patolojik kumar davranışını referans alarak internet bağımlılığının tanı ölçütlerini belirlemiştir. Ayrıca internet bağımlılığını herhangi bir kimyasal madde alımıyla ilişkisi olmayan, dürtü kontrol bozukluğu şeklinde tanımlamıştır. Sosyal medya bağımlılığının, internet bağımlılığının bir alt türü olduğu göz önünde bulundurulduğunda internet bağımlılığı tanı ölçütlerinin dikkate alınması gerektiği düşünölmektedir. Young'a (1998) göre internet bağımlılığı tanı ölçütlerinden en az beşini karşılayan bireyler "internet bağımlısı" olarak nitelendirilmektedir. Bu ölçütler şunlardır:

1. İnternetle zihinsel olarak sürekli meşgul olma (önceki evrimii etkinlikleri düşünme veya bir sonraki etkinlikleri planlama, bekleme).
2. İnternette tatmin sağlamak için giderek artan sürelerde vakit geçirme ihtiyacı hissetme.
3. İnternet kullanımını kontrol etmek, azaltmak veya durdurmak için ortaya koyulan çabaların sürekli başarısız olması.
4. İnternet kullanımını azaltmaya çalışırken huzursuzluk, depresif ruh hali veya sinirlilik gibi olumsuz duygular hissetme.
5. İnternet ortamında başlangıçta planlanandan daha uzun süre kalma.
6. İnternette kontrolsüz zaman geçirmesi sonucunda sosyal ilişkilerin, eğitim veya kariyer fırsatlarının tehlikeye girmesi veya fırsatları kaybetme riskiyle karşı karşıya kalma.
7. İnternette ne kadar zaman geçirdiğini çevresindekilerden gizleme ve zaman konusunda yalan söyleme.

8. İnterneti sorunlardan kaçmanın veya olumsuz ruh halini hafifletmenin bir yolu olarak kullanma.

Young'ın (1998) internet bağımlılığı tanı kriterleri ve DSM-5'te yer alan internet oyun bağımlılığı tanı kriterleri ve semptomları dikkate alındığında davranışsal bağımlılıkların birbirleriyle ilişkili olduğu söylenebilir (Henzel ve Håkansson, 2021). Alanyazında sosyal medya bağımlılığı ile internet oyun bağımlılığının pozitif ilişkili olduğunu ortaya koyan bulgular (Ahmed ve Vaghefi, 2021; Andreassen vd., 2013; Pontes, 2017), tanı kriterlerinin ve semptomlarının da benzer olabileceğini ve sosyal medya bağımlılığının da bir davranışsal bağımlılık türü sayılabileceğini destekler niteliktedir. Bu nedenle sosyal medya bağımlılığı da gelecekte resmi olarak tanımlanabilecek, potansiyel bir davranışsal bağımlılıktır (Acar, 2024). Griffiths (2005), davranışsal bağımlılıkları belirlemenin ve gerçek birer bağımlılık olup olmadığını tespit etmenin yolunun, bu davranışları DSM-5'te yerleşik olan ve madde bağımlılığı için kullanılan klinik kriterlerle karşılaştırmaktan geçtiğini öne sürmüştür. Dahası bağımlılıkların biyopsikososyal bir sürecin parçası olduğunu vurgulayarak, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi tüm davranışsal bağımlılıkların, madde bağımlılığına benzeyen belirli tanı kriterleriyle belirlenebileceğini ifade etmiştir. Bu kapsamda, Griffiths (2005) biyopsikososyal çerçeve içinde bağımlılığın 'bileşenler' modelini ortaya atmış ve sosyal medya bağımlılığını tanımlayan altı tanı ölçütü belirtmiştir:

1. Belirginlik (Salience): Bağımlılık yapan durumun kişinin hayatındaki en önemli aktivite haline gelerek, düşüncelerini (sürekli zihni meşgul etmesi), duygularını (şiddetli arzu hissetmesi) ve davranışlarını tamamen ele geçirmeye başlaması durumudur.
2. Ruh hali değişikliği (Mood modification): Bireyin bir aktiviteyi gerçekleştirirken öznel ve farklı duygular yaşaması ve ruh halinde değişim (bazen çok canlı bazen tam tersi çok sakin) hissetmesidir. Kişinin yaptığı eylemler genellikle daha iyi hissetmek ve olumsuzluklarla başa çıkmak için kullandığı bir baş etme stratejisi görevi görmektedir.
3. Tolerans (Tolerance): Kişinin başlangıçta elde ettiği tatmin duygusunu tekrar yaşayabilmek için, bağımlılık yaratan aktivitenin miktarını giderek arttırmasıdır.
4. Yoksunluk belirtileri (Withdrawal symptoms): Bireyde bağımlılık yaratan aktivite aniden kesildiğinde veya miktarı azaltıldığında ortaya çıkan hoş olmayan duygular (sinirlilik, huysuzluk vb.) veya fiziksel semptomlardır (baş ağrısı, kas ağrıları vb.).
5. Çatışma (Conflict): Bireyin belirli aktivite yüzünden çevresindeki insanlarla (sosyal ilişkileri, iş ve eğitim hayatını ihmal nedeniyle) veya kendi iç dünyasıyla (bırakmak isteyip bırakamaması ve kontrol kaybı nedeniyle) çatışmalar ve uyuşmazlıklar yaşamasıdır.
6. Nüksetme (Relapse): Birey, belirli etkinlikten uzun yıllar boyunca uzak kaldıktan sonra, eski bağımlılık alışkanlıklarının tekrardan geri dönmesi ve çok kısa sürede bağımlılığın eskisinden daha yoğun düzeylere ulaşabilmesi durumudur.

Griffiths (2005), internet veya sosyal medya kullanım davranışının tam bir bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için bu altı bileşenin tamamının mevcut olması gerektiğini savunmaktadır. Bu altı bileşenin mevcut olmadığı durumda davranış, bağımlılık seviyesine ulaşmamış aşırı bir kullanım durumu olarak nitelendirilebilir. Andreassen ve Pallesen (2014), sosyal medya bağımlılığını tanımlarken bireylerin sosyal medya platformlarını kullanma konusunda yoğun bir arzu hissetmesinin ve platformlara yönelik aşırı endişe taşımasının önemli bir kriter olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Ayrıca bireylerin sosyal medyada harcadıkları zaman neticesinde iş yaşamlarında ve çevreleriyle ilişkilerinde sorunlar yaşayacaklarını ve ruhsal sağlıklarında problemler ortaya çıkabileceğini belirtmişlerdir. Dolayısıyla Andreassen ve Pallesen'in (2014), sosyal medya bağımlılığı tanımının Griffiths'in (2005) modelini destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Hazar (2011) ise, sosyal medya bağımlılığı üzerine yürüttüğü saha çalışmasında sosyal medya bağımlılığını bilişsel, duygusal ve davranışsal boyutta kavramsallaştırmıştır. Bilişsel bağımlılık, bireylerin yaşamlarını devam ettirmek, kolaylaştırmak veya ilgi duydukları alanlarda gerekli bilgileri toplamak için sosyal medyaya yönelmesini ve bu bilgi kaynağına bağımlı hale gelmesini ifade eder. Duygusal bağımlılık, kişilerin çevreleriyle ilişki kurarak sosyalleşmek ya da tam tersi yüz yüze iletişimin zorluklarından ve sosyalleşmekten kaçmak amacıyla sosyal medya platformlarına yönelmesi şeklinde açıklanır. Davranışsal bağımlılık ise kişilerin sosyal medyayı kullanım amaçlarına göre araçsal ve eylemsel olmak üzere iki farklı boyutta değerlendirilmektedir. Araçsal bağımlılık, kişilerin içerikten bağımsız bir şekilde herhangi mesaj beklentisi olmadan sadece alışkanlık ve ihtiyaç hissiyle sosyal medyada zaman geçirmesi; eylemsel bağımlılık ise tamamen iletilen mesajın içeriğine bağlı olarak kişinin gerçek hayatta veya dijital ortamda okuduğu mesaja istinaden belirli bir fiziksel eylemi gerçekleştirmeye yönelmesi olarak tanımlanır. Hazar ve Avcı (2024), sosyal medya bağımlılığının bu üç temel kategori altında toplanabileceğini ve bağımlılığın üç boyutlu olarak ölçülebileceğini belirtmiştir.

Sosyal medya bağımlılığı yaşayan bireyler, günlük yaşamda birtakım problemlerle karşı karşıya kalabilmekte; sosyal medyanın kontrolsüz kullanımı, bireyin günlük rutin faaliyetlerini sekteye uğratabilmekte ve çevresiyle kurduğu ilişkilerde birtakım sorunlar yaşamasına neden olabilmektedir (Hazar ve Avcı, 2024). Ahmed ve Vaghefi'e (2021) göre bireyler ilişki kurmak ve sürdürmek amacıyla sosyal medyayı kullansa da platformların kullanıcılara yarardan çok zarar verdiğini ve olumsuz sonuçlar doğurduğunu öne sürmüştür. Ayrıca sosyal medya bağımlılığının depresyona, akademik performansta düşüşe, sosyal ilişki kalitesinde bozulmalara ve bireylerin refah seviyelerinin azalmasına yol açtığı sonucuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan Karakuş ve diğerlerinin (2024) bibliyometrik analiz çalışmasında sosyal medya bağımlılığının depresyon, kaygı, yalnızlık ve ruh sağlığı gibi kavramlarla da yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte alanyazında sosyal medya bağımlılığının öz düzenleme, saldırganlık (Holmgren ve Coyne, 2017), narsizm, öz saygı (Andreassen vd., 2017) anksiyete ve stresle (Shannon vd., 2022) ilgili olumsuz sonuçlarının olduğu belirtilmektedir. Ayrıca sonsuz kaydırma ve algoritma

odaklı içeriklerin bağımlılığı pekiştirdiği (Srivastava vd., 2024), bu durumun genç yetişkinlerin sosyal, zihinsel ve fiziksel sağlığı için risk teşkil ettiği belirtilmektedir (Pastor vd., 2026). Bireyler sosyal medya platformlarını ilişki başlatma ve sürdürme başta olmak üzere (Kaplan ve Haenlein, 2010; Kuss ve Griffiths 2011, 2017; Schivinski vd., 2020; Wan, 2009) çeşitli amaçlarla kullansa da (Khan, 2017; Whiting ve Williams, 2013) platformların aşırı ve kontrolsüz kullanımı yarardan çok zarar sağlayarak hem sosyal medya bağımlılığına hem de sosyal medya bağımlılığının olumsuz sonuçlarına (fiziksel, duygusal, ilişkisel, akademik ve zihinsel sağlık sorunları) (Andreassen, 2015; Coyne vd., 2020; Kocakaya, 2024) zemin hazırlamaktadır. Sonuç olarak; biyopsikososyal süreçlerle ortaya çıkan sosyal medya bağımlılığı, yalnızca aşırı kullanım durumu olarak düşünülmemekte; bireyin zihinsel, duygusal ve sosyal işlevselliğini doğrudan tehdit eden çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bu çok boyutlu yapının daha iyi anlaşılması ve önlenmesi için bireylerin çevrimiçi ortamda sergiledikleri işlevsel olmayan diğer dijital davranışların ve bu davranışları tetikleyen bilişsel süreçlerin bütüncül bir yaklaşımla ele alınması önemli görülmektedir.

2.1.3.Sosyal Medya Bağımlılığını Açıklayan Kuramlar

2.1.3.1.Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi

Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi (KDT) “İnsanlar medyayla ne yapar?” sorusu temelinde bireylerin sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla sosyal medya içeriklerini bilinçli ve amaca yönelik olarak nasıl seçtiklerini açıklamaya çalışan bir yaklaşımdır (Katz ve Foulkes, 1962; Ruggiero, 2000). KDT, izleyici merkezli yaklaşımı benimseyerek bireylerin pasif değil aktif bir kullanıcı olduğunu ve bireylerin çeşitli ihtiyaçlarını gidermek için bilinçli olarak medya içeriklerine yöneldiklerini, kendi medya kullanım motivasyonlarının farkında olduklarını öne sürmektedir (Katz vd., 1973). Bu kapsamda KDT, beş temel varsayıma dayanmaktadır (Katz vd., 1973). Bu varsayımlar;

1. Kullanıcılar ya da izleyiciler pasif birer alıcı değil, belirli amaçlar ve hedefler doğrultusunda hareket eden aktif katılımcılardır. Bu nedenle bireylerin medya tüketimi tesadüfi değil, bilinçli ve amaca yönelik tercihlerden oluşur.
2. Medya kullanımı, ihtiyaçların doyurulmasıyla doğrudan ilişkilidir. Bireyler, belirli ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla platformlara yönelirler.
3. Medya, bireylerin ihtiyaçlarını karşılamada tek seçenek olmadığı için diğer kaynaklarla sürekli bir rekabet halindedir.
4. Kullanıcılar, kendi medya kullanım motivasyonlarının farkındadır. Bu farkındalık, bireylerin medya kullanımında net beklentiler içinde olmasını ve seçici davranmasını sağlar.
5. Medya içeriklerinin değerini, kalitesini ve kullanımdan elde edilen doyumunu yalnızca izleyiciler ya da kullanıcılar değerlendirebilir.

KDT'nin sunduğu varsayımlar, çeşitli araştırmalarda bireylerin internet (Parker ve Plank, 2000; Stafford vd., 2004) ve sosyal medya platformlarına (Alhabash ve Ma, 2017; Dolan vd., 2016) yönelme motivasyonlarını açıklamak için kullanılmıştır. Orhan (2023), KDT temelinde akıllı telefon kullanımını değerlendirirken, bireyler için telefonun araçsal bir nitelik taşıdığını, akıllı telefon kullanımının temelde sosyal tatmin gereksiniminin karşılanmasıyla ilişkili olduğunu belirtmiştir. Whiting ve Williams (2013) ise KDT'yi temel alarak bireylerin sosyal medya kullanımlarını şekillendiren 10 tatmin unsuru belirlemiştir. Bunlar: sosyal etkileşim, serbest zamanı değerlendirme, bilgiye erişim sağlama, eğlence, rahatlama, pratiklik, iletişimsel fayda, özgürce düşüncelerini ifade etme, bilgi paylaşımında bulunma ve başkalarını izleyerek onlar hakkında bilgi edinme şeklindedir. KDT'nin sosyal medya kullanımını açıklama da önemli bir yeri olduğu, sosyal medya kullanım motivasyonlarını ve nedenlerini açıklamada etkili olabileceği öne sürülmektedir (Whiting ve Williams, 2013).

2.1.3.2.Telafi Edici İnternet Kullanım Teorisi

Kardefelt-Winther (2014a) tarafından ortaya atılan Telafi Edici İnternet Kullanım Teorisi (TEİK); bireylerin gerçek hayattaki sorunlardan kaçmak, baş edemediği olumsuz duyguları hafifletmek veya gerçek yaşamda karşılayamadığı psikolojik ihtiyaçlarını gidermek amacıyla çevrimiçi ortamlara yönelmelerini açıklayan teorik bir yaklaşımdır. Bu teori, internet ve sosyal medya bağımlılığının veya bu platformların aşırı kullanımının psikopatoloji veya dürtü kontrol bozukluğu olarak değerlendirmemesi gerektiğini; bireylerin stres, yalnızlık gibi olumsuz duygularla ya da problemlerle başa çıkmak için geliştirdikleri, her zaman sağlıklı olmasa da anlaşılabilir olan bir başa çıkma stratejisi olarak ele alınması gerektiğini öne sürmektedir. Weidman ve diğerleri (2012), TEİK ile yakından ilişkili olan sosyal telafi hipotezini de dikkate alarak yürüttüğü çalışmada yüz yüze ilişki kurma konusunda sosyal kaygısı yüksek bireylerin, internetin sağladığı anonimlik avantajıyla sosyal medyayı bir telafi aracı olarak kullandıklarını, bunun da refah düzeyleri üzerinde olumsuz etkisi olduğunu belirtmiştir. Kardefelt-Winther (2014b), telafi edici internet kullanım teorisini ampirik olarak test etmek amacıyla yürüttüğü çalışmada aşırı çevrimiçi oyun oynayan bireylerin yaşadıkları psikososyal problemlerle başa çıkma ihtiyacından dolayı çevrimiçi oyun oynadıkları sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca araştırmadan elde ettiği bulgunun, TEİK teorisini desteklediğini ve aşırı çevrimiçi oyun oynamanın, DSM-5'te potansiyel tanı olarak geçen internet oyun bağımlılığından ziyade günlük yaşamda karşılaşılan problemlerle başa çıkma stratejisi olduğunu öne sürmüştür. Hu ve Huang (2024) ise kısa video bağımlılığını açıklamayı hedeflediği çalışmasında, TEİK teorisini referans alarak stres duygusunun, sosyal etkileşim gibi telafi edici güdülerin ve kendini kaptırma gibi duygusal tepkilerin kısa video bağımlılığıyla ilişkisini araştırmış ve genişletilmiş bir model önermiştir. Sosyal medya bağımlılığı özelinde de TEİK teorisinin desteklendiği, belirsizliğin yarattığı kaygı ve tahammülsüzlük duygularıyla başa çıkamayan bireylerin sosyal medyayı bir kaçış ve telafi aracı olarak kullandıkları ve bu durumun problemleri sosyal medya

kullanımına neden olduğu belirtilmektedir (Sun vd., 2022). Dolayısıyla, bireylerin yaşadıkları stres ve kaygı gibi negatif duyguları telafi etme isteği, internetin ve sosyal medyanın aşırı kullanımını tetikleyici bir görev üstlenebilir (Orhan, 2023).

Özetle; Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi ile Telafi Edici İnternet Kullanım Teorisi, bireylerin sosyal medya platformlarına yönelimlerini; doyum arayışı ve yaşamdaki olumsuz duygulardan kaçış/telafi mekanizması olarak açıklamaktadır. Bu doğrultuda, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarını ve belirsizlik gibi negatif duygularını çevrimiçi ortamda giderme çabalarının, kontrol kaybıyla birleştiğinde bağımlılık yapıcı bir davranış örüntüsüne nasıl dönüştüğünün anlaşılması için her iki kuram da güçlü birer çerçeve sunmaktadır.

2.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük

2.2.1.Belirsizlik

Belirsizlik, son yıllarda dünya genelinde yaşanan değişimler ve gelişmeler sonucunda bilinmezliklerle dolu hayatın merkezinde kendine yer edinen bir kavram olarak ön plana çıkmaktadır. Bireylerin günlük yaşam içinde zaman zaman birçok belirsiz durumla (evlilik, kariyer, gelecek hedefleri ve ekonomi) karşı karşıya kaldıkları bilinmektedir (Berdan ve Sütçigil, 2023). Söz konusu belirsiz durumların, bireyi birçok farklı açıdan etkileyebileceği düşünüldüğünde belirsizlik kavramını kapsamlı bir şekilde ele almanın önemli olacağı aşıkardır. Türk Dili Kurumuna (2026) göre belirsizlik "belirsiz olma durumu; belgisizlik, varagele, gayrimuayyenlik, müphemlik, müphemiyet, vuzuhsuzluk" anlamına gelirken; American Psychological Association (2026), belirsizliği "bir şeyin (örneğin, belirli bir sonucun gerçekleşme olasılığı) tam olarak veya kesin olarak bilinmediği durum veya hal" şeklinde tanımlamaktadır. Belirsizlik kavramına ilişkin sözlük tanımlarındaki ortak vurgunun, bir şeyin kesin olarak bilinmemesi yani bilinmezlik üzerine olduğu söylenebilir. Bununla birlikte alanyazında belirsizlik kavramının farklı şekillerde tanımlanarak, kavramsallaştırılmaya çalışıldığı görülmektedir. Sarı (2007), belirsizliği olay veya davranışın nasıl sonuçlanacağını bilememe hali olarak tanımlarken; Sarıçam ve diğerleri (2014), bireyin geleceğinin veyahut geleceğe ilişkin beklentilerinin net olmadığı durumların belirsizlik anlamına geldiğini ifade ederek, Sarı'nın (2007) tanımını genişletmektedir.

Belirsizliği, belirli bir uyarıcı veya bağlam hakkında algılanan bilgi yetersizliği olarak tanımlayan McLain (1993), tüm belirsiz uyarıcıların ortak noktasının "bilgi eksikliği" olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca bu durumun ortaya çıkma nedeninin, uyarıcıların veya uyarıcıların zamansal-mekânsal ilişkilerinin anlaşılması için gerekli olan bilginin, bireyler tarafından yetersiz algılanmasından kaynaklandığını öne sürmüştür. Hillen ve diğerleri (2017) ise belirsizliği, dünya hakkındaki bazı hususlara ilişkin bilgisizliğin farkına varılmasının tetiklediği bilişsel, duygusal ve davranışsal nitelikteki olumlu ve olumsuz psikolojik tepkiler bütünü şeklinde tanımlayarak, belirsizliğe dair kapsamlı ve çok boyutlu bir bakış açısı

geliştirmişlerdir. Lindley (2013) de hayatın her alanında kaçınılmaz olan ve yer edinen belirsizliği kapsamlı bir şekilde ele almıştır. Lindley'e (2013) göre belirsizlik, kişinin bildikleri ile dış dünya arasındaki ilişkiye dayanan kişisel bir deneyimdir ve nesnellikten ziyade öznel bir nitelik taşımaktadır. Bireylerin belirsizlik yaşadıkları durumlar, kesinliğinden emin oldukları ifadelerden her zaman çok daha fazladır. Bu nedenle geçmişin, bugünün ve geleceğin büyük oranda belirsiz olduğu görüşünü savunmaktadır. Ayrıca Lindley (2013), bireylerin ve kurumların bir şeyden emin olmama ve belirsizlik duygusundan rahatsız oldukları için belirsizliği çeşitli şekillerle (örneğin; olasılıkları yok saymak, kesin kararlar vermek, kanıt üretmek) bastırma ya da inkar etme eğiliminde olacaklarını öne sürmektedir. Diğer taraftan alanyazında belirsizliğin olumlu yanlarına vurgu yapan; belirsizliğin değişim, gelişim, yaratıcılık ve merakla ilişkili olabileceğini öne süren araştırmacılar bulunmaktadır (Hogg vd., 2010; Küçükkömürler; 2017). Örneğin Danczak ve Lea (2017), belirsizliğin kaçınılmaz ve gerekli olduğunu, başarısızlık ve noksanlık gibi algılanmaması gerektiğini belirtmiştir. Ancak alanyazında belirsizliğin olumlu algılanabileceğini öne süren araştırmacılar bulunsada; belirsizliğin her ne şekilde olursa olsun, gündelik hayatımızın içinde yer alan, azaltmaya ya da en aza indirmeye çalıştığımız istenmeyen bir durum (Keren ve Gerritsen, 1999) olduğu fikrini savunan araştırmacıların çoğunlukta olduğu görülmektedir.

Budner'e (1962) göre belirsizlik, bireyin yeterli ipucuna sahip olmaması nedeniyle var olan durumu yeterince yapılandıramaması ve kategorize edememesidir. Budner (1962), bireyin çevrede var olan bir olayı zihninde yapılandırmasını güçleştiren üç farklı belirsizlik kaynağı tanımlamıştır:

1. Yenilik (Novelty): Bireyin önceden bildiği ve aşına olduğu herhangi bir ipucunun bulunmadığı, tamamen yeni ve daha önce karşılaşılmamış durumlar.
2. Karmaşıklık (Complexity): Çok sayıda ipucunun aynı anda dikkate alınmasını gerektiren, bireyin bilişsel yükünde artışa neden olan ve detay içeren durumlar.
3. Çözülemezlik / Çelişki (Insolubility): Farklı ipuçlarının veya unsurların birbirinden farklı ve zıt yapılar/anlamlar barındırdığı çelişkili durumlar.

Budner'in belirsizlik kategorileri; bireylerin belirsiz durumlarla karşı karşıya kaldıklarında nasıl bir tutum sergilediklerini ve ne tür başa çıkma stratejileri kullandıklarını anlamamızda önemli ipuçları sunabilir (Altıparmak, 2025). Nitekim bireylerin belirsizlikle iyi bir şekilde başa çıkmayı öğrenmesinin, karar verme süreçlerini daha etkili hale getirerek dayanıklılıklarını artırdığı bilinmektedir (Danczak ve Lea, 2017). Küçükkömürler (2017) belirsizliği, o an karşılaşılan bir uyarının ne anlama geldiğine veya gelecekte ne tür sonuçlar doğurabileceğine ilişkin algılanan farklılıklar şeklinde tanımlarken, bireylerin belirsizliği azaltmak için çeşitli yöntemler kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca, Türkiye'de son dönemde yaşanan ve belirsizlik barındıran toplumsal olaylar nedeniyle belirsizliği azaltma stratejilerinin önemli olduğunu vurgulamış, belirsizliği azaltmak için kullanılabilecek üç yeni strateji önermiştir. Küçükkömürler'in (2017) önerdiği stratejiler şu şekildedir:

1. Belirsizlik algısını değiştirmek ve olumlu belirsizliklere alan tanımak: Belirsizliğin yalnızca olumsuz bir durum olarak algılanmasının önüne geçilerek; gelişim, merak, keşifler ve icatlar ile de ilişkili ve yönetilebilecek bir durum olarak tanımlanması önerilmektedir. Bu kapsamda eğitim sistemine öğrencilerin merak dürtüsünü harekete geçirecek uygulamaların dahil edilmesi, genç yaşlardan itibaren bireylerin belirsizlikten kaygı duymadan belirsizlikle başa çıkabileceklerine dair inanç geliştirmelerine olanak sağlayabilir.
2. Net bilgi vermek: Hayati tehlike riski barındıran olumsuz belirsizliklerin yaşandığı durumlarda, toplumda sözü geçen ve konuya hakim olan yetkili kişilerin net ve kesin bilgi vermesi belirsizlik ortamının azalmasına katkı sağlayacaktır.
3. Toplumsal çatışma risklerinin farkında olarak, barışçıl söylemler geliştirmek: Belirsiz olayların yaşandığı zamanlarda insanların gruplaşma eğiliminde olabileceği ve bu durumun gruplar arası çatışmalara yol açabileceği göz önünde bulundurularak; yetkililerin değerlendirmelerini barışçıl bir şekilde yapması ve barışçıl söylemler geliştirmesi önemlidir.

McLain (1993), bireylerin, belirsiz bir duruma verdikleri tepkilerin farklılık gösterebileceğini ve belirsizliğin bireyler tarafından dört farklı şekilde algılanabileceğini öne sürmüştür. Bunlar: yeni ve yabancı olan, anlaşılması çok karmaşık olan, öngörülemeyen ve çelişkili birden fazla yoruma açık olan şeklindedir (McLain, 1993). Bu durumda bireylerin belirsizliği bazen yabancı ve karmaşık bir durum olarak algıırken bazen de çelişkili yorumlar yapılan öngörülemez durumlar olarak algılayabilecekleri söylenebilir. Budner (1962), bireylerin algıladıkları belirsizliğin onlar için bir tehdit kaynağı olduğunu belirtmiş, Epstein’de (1972), belirsizliğin tehdit edici bir unsur olduğunu vurgulayarak bu görüşü desteklemiştir. Dahası Carleton (2016b), bilinmeyene karşı duyulan korkunun tüm korkulara hükmeden ve bağlayan en temel korku olabileceğini öne sürerek; bilinmeyenden korkmayı, bilinç veya işleme sürecinin herhangi bir aşamasında bireyin algılanan ve bilgi eksikliğinden kaynaklanan korku yaşama yatkınlığı şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca bu temel korkunun gözlenebilen ve ölçülebilen yansımasının ve araştırmalardaki karşılığının “belirsizliğe tahammülsüzlük” olduğunu belirtmiştir (Carleton, 2016b). Sonuç olarak; belirsizliğin çeşitli şekillerde tanımlanarak kavramsallaştırıldığı, sınırlı sayıda çalışmada olumlu etkileri vurgulansa da daha çok olumsuz etkilerinin ön planda olduğu söylenebilir. Belirsiz durumların içinde barındırdığı riskler dikkate alındığında, belirsizliğin gözlenen ve ölçülen boyutu olarak “belirsizliğe tahammülsüzlüğün” burada ele alınması gereken önemli bir kavram olduğu düşünülmektedir.

2.2.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı alanyazında farklı şekillerde tanımlanarak, kavramsallaştırılmaya ve ölçülmeye çalışılmıştır. Frenkel-Brunswick (1949) belirsizliğe tahammülsüzlüğü duygusal ve algısal bir kişilik eğilimi olarak ele alırken; Budner (1962) bireylerin yenilik, karmaşıklık veya

öz lemezlik içeren belirsiz durumları tehdit edici olarak algılaması şeklinde tanımlamıştır. Bu tür belirsiz durumların arzu edilebilir bulunmasını ise belirsizliğe tolerans olarak yorumlamıştır. Bireylerin belirsizliği tehdit olarak algılayıp algılamadığını ise durumu içsel (fenomenolojik) veya davranışsal (eylemsel) olarak inkar etmesi ya da duruma teslim olmasıyla (kaygı duyma veya kaçınma)  lmeye çalışmıştır. Freeston ve diğerleri (1994) ise bireylerin belirsiz duruma ilişkin var olan bilgiyi nasıl algıladığını ve bu duruma bilişsel, davranışsal ve duygusal boyutta nasıl tepki verdiğini açıklamada belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını kullanmıştır. Benzer  ekilde Dugas ve diğerleri de (2001) olasılıktan ziyade bireyin tepki verme boyutunu vurguladıkları tanımlarında belirsizliğe tahamm ls zl   , bir olayın gerçekleşme olasılığı düşük olsa bile bu ihtimalin kabul edilemez görülmesi ve buna aşırı derece de olumsuz tepki verme eğiliminde bulunulması şeklinde tanımlamıştır. Daha sonra Koerner ve Dugas (2008) belirsizliğe tahamm ls zl    tekrardan ele alarak, belirsizliğe ve onun neden olacağı sonuçlara dair bir dizi olumsuz inançtan kaynaklanan kişilik özelliği ve bilişsel bir eğilim şeklinde kavramsallaştırmıştır. Carleton ve diğerleri (2007) ise yürüttükleri ölçek geliştirme çalışmasında belirsizliğe tahamm ls zl   , gerçekleşme olasılığından bağımsız olarak kişinin olumsuz bir olayın meydana gelme ihtimalini katlanamaz bulma eğilimi şeklinde tanımlamışlardır. Alanyazında bu e ilime sahip bireylerin belirsizliği tehdit edici olarak yorumladıkları ve somatik stres tepkileri gösterdikleri görülmüştür (Greco ve Roger, 2001; 2003). Ayrıca bireylerin kendilerini tehdit altında hissetmeleri nedeniyle çeşitli ba  etme stratejileriyle belirsizliği kontrol etmeye çalışacakları (Buhr ve Dugas, 2008), belirsizliğe tahamm ls zl   leri yükseldikçe problem çözme becerileri zayıflayacağından kaçınma ve eyleme geçememe tepkisinde bulunma ihtimallerinin de artacağı belirtilmektedir (Dugas vd., 1997). Alanda, belirsizliğin tehdit unsuru olarak algılanması ve bireyin bilmeme haline katlanamadığı için duygusal, davranışsal veya bilişsel boyutta olumsuz tepkilerde bulunması, belirsizliğe tahamm ls zl  k tanımlarındaki ortak vurgu olarak ön plana çıkmaktadır.

Belirsizliğe tahamm ls zl    ölçmeye çalışan araştırmacıların bazıları kavramın tek bir boyuttan oluştuğunu ve bu şekilde ölçülmesi gerektiğini (Hale vd., 2016); bazıları da farklı alt boyutlardan oluştuğunu ve bu şekilde ele alınması gerektiğini ileri sürmüştür. Carleton ve diğerleri (2007) belirsizliğe tahamm ls zl   , ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı olmak üzere iki boyutlu bir yapı olarak ele almıştır. Carleton ve diğerlerine (2007) göre ileriye yönelik kaygı bireylerin gelecekte gerçekleşebilecek belirsiz ve olumsuz olaylara ilişkin yaşadıkları korku ve kaygıyı ifade etmektedir. Bu durum; bireyin sürekli ileriye düşünme, her şeyi erkenden organize etme ve gelecekte ya anılabilecek durumları bilme isteğini yansıtmaktadır. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün bu boyutunu yaşayan bireyler; öngörülemeyen durumlar karşısında rahatsızlık ve üzüntü hissetmekte, bir duruma ilişkin ihtiyaç duydukları bilgilere sahip olamadıklarında hayal kırıklığı yaşamakta ve beklenmedik olayların planlarını altüst edede ini düşünmektedirler. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı boyutu ise belirsizliğin bireyi hareketsiz kılmasını veya hayatı deneyimlemeyi engellemesini ifade etmektedir. Bu

boyut; eylemsizlik, hareketsizlik, işlevsellikte bozulma ve kaçınma davranışları ile karakterizedir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün engelleyici kaygı boyutunu yaşayan bireyler; harekete geçmesi gereken zamanlarda belirsizlik nedeniyle eli kolu bağlanmış, işlevselliği düşmüş ve tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundaymış gibi hissetmektedir. Bu durumda belirsizlik bireyleri hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyan, engelleyici bir faktör olarak işlev görmektedir. İleriye dönük kaygı ve engelleyici kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı yönlerini ölçen birbirinden ayrı iki boyut olsa da temelde aynı çatı altında birleşmektedir (Carleton vd., 2007). Öte yandan Berenbaum ve diğerleri (2008) de, belirsizliğe tahammülsüzlüğün alt boyutları olduğunu ve bu kavramın dört boyutlu bir yapı olarak ele alınabileceğini öne sürmüştür. Berenbaum ve diğerlerine (2008) göre belirsizliğe tahammülsüzlük şu dört boyuttan oluşmaktadır:

1. Öngörülebilirlik arzusu (Desire for predictability): Bireylerin gelecekte gerçekleşebilme ihtimali olan durumları bilme arzusunu ve beklenmedik olaylardan kaçınma ihtiyacını ifade etmektedir. Bu boyut, belirsizliğe tahammülsüzlük kavramını net şekilde ölçen ve endişe ile yakından ilişkili olan kısmı oluşturmaktadır.
2. Belirsizlik felci (Uncertainty paralysis): Bireylerin belirsiz olaylarla karşılaştıklarında harekete geçememesini ve karar vermekte zorlanmasını içermektedir. Bu boyut, bireyin içe dönük olma eğilimi ve endişe, depresyon, kaygılı uyarılma gibi psikolojik durumlarıyla ilişkilidir.
3. Belirsizlik kaygısı (Uncertainty distress): Belirsizliğin bireyi duygusal açıdan stres altında bırakmasını ve psikolojik bir tahribat oluşturmalarını ifade etmektedir. Bu boyut, bireylerin belirsiz durumlara sıkıntı tepkileri verme eğilimiyle ve duygusal dengesizlikle ilişkilidir.
4. Belirsizlikle ilgili esnek olmayan inançlar (Inflexible uncertainty beliefs): Bireylerin belirsiz olaylara ilişkin katı ve değişmez düşünce kalıplarına sahip olmasıdır. Bu esnek olmayan inançlar, bireyin yeniliklere açıklık düzeyinin düşük olmasıyla ilişkilidir.

Alanyazın da hayatın kaçınılmaz parçası olan belirsizliğin (Altun-Kobul vd., 2022) ve artan belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireyler üzerinde birtakım olumsuz sonuçlarının olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalar; belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek bireylerin, psikolojik iyi oluşunun düştüğünü (Kaya ve Bağatarhan, 2025), duygu düzenleme zorluğu yaşadıklarını (Sahib vd.,2023), psikolojik semptomlar sergilediklerini ve bilişsel esneklik düzeylerinde azalma olduğunu göstermektedir (Berdan ve Sütçigil, 2023). Örneğin Dönmez ve Kavla (2025), COVID-19 pandemisi döneminde yürüttükleri bir çalışmada artan belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik dayanıklılığı düşürerek bireylerin psikolojik iyi oluşlarında azalmaya neden olduğunu bulmuştur. Kütük ve diğerleri (2025) ise bireyin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi arttıkça umutsuzluk düzeyinde artış yaşanacağını ve artan umutsuzluğun bireyin psikolojik uyumunu bozarak, yaşamını zorlaştıracaklarını belirtmiştir. Diğer taraftan belirsiz yaşam olayları karşısında kaygı ve sıkıntı hisseden bireylerin belirsizliği ortadan kaldırmak için sosyal medyaya

yönecekleri (Andersen vd., 2024; Kardefelt-Winther, 2014a) ve olumsuz çevrimiçi davranışlar sergileme ihtimallerinin artacağı vurgulanmaktadır (Baltacı ve Metin, 2025; Onat-Kocabıyık, 2025; Kaya ve Griffiths, 2025; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025). Bireylerin belirsizliği algılama ve tepki verme şekillerinin; günlük yaşam aktivitelerinin sürdürülmesi ve fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığın korunması için kritik önem taşıdığı, bu nedenle belirsizlikle sağlıklı baş etme stratejilerinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasının önemli olacağı düşünülmektedir.

2.2.3.Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Genişletilmiş Transdiagnostik Modeli

Belirsizliğe tahammülsüzlük; yaygın anksiyete, depresyon ve obsesif kompulsif bozukluk gibi birçok ruhsal bozukluğun ortaya çıkmasında ve sürmesinde etkili olduğundan, alanyazında transdiagnostik bir faktör olarak ele alınmaktadır (Yığman ve Fidan, 2021). Einstein (2014) tarafından Algısal Kontrol Teorisi'ne dayandırılarak geliştirilen, Genişletilmiş Transdiagnostik Model, bireylerin belirsizlik karşısında verdikleri bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri aşamalı bir süreç olarak açıklamaktadır. Sürecin işleyişi şu adımlarla gerçekleşmektedir:

1. Belirsizlik içeren durum ve tehdit tahmini: Bireyin belirsizlik içeren bir durum ya da olayla karşılaşmasıyla süreç başlamaktadır. Birey bu durum karşısında geleceğe dair zihinsel bir simülasyon veya ön izleme oluşturarak tehdide ilişkin bir tahmin yapmaktadır. Bu kısımda olayın gerçekleşme ihtimali, olası sonuçları veya bireyin başa çıkma kapasitesindeki yetersizliği abartılmaktadır. Burada kişinin algıladığı tehdit beklentisi düşük bulunduğu belirsizlik yaratan duruma ilişkin herhangi bir duygusal uyarılma yaşanmamaktadır.
2. Karşılaştırmacı sistem: Bireyin algıladığı tehdit tahmini, onun için kişisel bir önem ifade ediyorsa karşılaştırmacı sistem devreye girmektedir. Bu sistem, mevcut durum (gerçekleşen olaylar, belirsizlikler) ile bireyin ulaşmak istediği kişisel hedefleri arasındaki uyumsuzluğu ve potansiyel çatışmaları tespit etmektedir. Burada çözülmeyen çatışmalar psikolojik sıkıntının doğmasına sebep olmaktadır.
3. Ön duygu: Karşılaştırmacı sistemin bir tehdit algılaması ve zihinsel olarak bunu canlandırması sonucunda ortaya çıkan ilk kaygı ve duygusal uyarılma evresidir.
4. Öngörülebilirlik ihtiyacı/arzusunu: Bireyin belirsizliği yaşamaya ne ölçüde açık veya tahammüllü olduğunu gösteren öngörülebilirlik ihtiyacı, üstbilişsel (metabilişsel) bir inanç sistemini temsil etmektedir. Bireyin kontrol arzusu, bilişsel esneklik eksikliği (katılık) ve mükemmeliyetçilik eğilimi bu ihtiyacı besleyen temel unsurlardır. Bireyin bu ihtiyacının yüksek veya düşük olması, sürecin bundan sonrasını belirlemekte ve bireyin belirsizlik karşısında vereceği tepkiler öngörülebilirlik ihtiyacının düzeyine göre ikiye ayrılmaktadır:
 - Öngörülebilirlik ihtiyacı yüksek olan bireyler için belirsizlik uyarılması: Kişinin öngörülebilirlik ihtiyacı yüksek olduğunda, beklentilerin ve gerçeklerin uyumsuzluğu

"belirsizlik uyarılması" adı verilen oldukça yoğun ve rahatsız edici ikinci bir uyarılma evresini tetiklemektedir. Birey bu uyarılmayı hedeflerini esneterek ya da revize ederek çözmek yerine, uyarılmayı dindirmek ve rahatlamak için "önleme sistemini" devreye sokmakta; yani ruminasyon, güvence arama, kaçınma ve kompulsiyon gibi uyumsuz güvenlik davranışlarına başvurmaktadır. Zamanla bu kaçınma davranışları otomatikleşmekte ve birey asıl tehdit beklentisini ve ön izlemelerini tamamen unutup sadece belirsizliğin yarattığı bu fiziksel/duygusal uyarılmadan kaçmaya odaklanmaktadır.

- Öngörülebilirlik ihtiyacı düşük olan bireyler için yaklaşma sistemi: Bireyin öngörülebilirlik ihtiyacı düşük olduğunda, henüz gerçekleşmemiş ve gerçekleşmesi için farklı ihtimaller barındıran bir tehdit için erkenden kaygılanmayı gereksiz gören bir metabilşsel inanç devreye girmekte; bu nedenle birey ya çok az belirsizlik uyarılması yaşamakta ya da hiç yaşamamaktadır. Birey durumun hemen çözülemeyeceğini kabul edip sabır göstererek dikkatini kontrol altında tutmakta ve "yaklaşma sistemini" aktive etmektedir. Bu sayede ön duygularını sağlıklı bir şekilde işleyip kabullenebilirken, çabasını yeni alanlara yönlendirerek hedeflerini esnek bir şekilde yeniden düzenleyebilmektedir.

Einstein'in (2014) belirsizliğe tahammülsüzlük odaklı genişletilmiş transdiagnostik modeli; bireylerin belirsiz olayları zihinlerinde abartarak ön izlemeler oluşturduğunu (tehdit tahmini), bu durumun somatik bir uyarılma yarattığını (belirsizlik uyarılması) ve bu uyarılmayı dindirmek için bireylerin birçok hastalığın temelini oluşturan kaçınma/kontrol davranışlarına başvurduğunu kapsamlı bir biçimde açıklayan bir çerçeve sunmaktadır. Bu çerçeve ile tutarlı olarak Kaya ve Griffiths (2025), belirsizliğe tahammülsüzlük ve felaket kaydırması davranışı arasındaki ilişkiyi transdiagnostik model çerçevesinde ele almış, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğün yarattığı kaygıyı Einstein'ın (2014) belirttiği gibi aşırı bilgi arayışıyla hafifletmeye çalıştığını, ancak bu durumun var olan sıkıntıyı daha da kötüleştirdiğini vurgulamışlardır. Bu modele uygun olarak, bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğün yarattığı uyarılma nedeniyle güvence arayışına girerek olumsuz haberleri kompulsif bir şekilde kaydırma yani felaket kaydırması davranışında bulunduklarını öne sürmüşlerdir. Sonuç olarak; bilinmeyene karşı duyulan temel kaygının bir sonucu olan belirsizliğe tahammülsüzlük, bireyin bilişsel, duygusal ve davranışsal açıdan işlevselliğini olumsuz etkilemektedir. Dolayısıyla, bireyin belirsiz bir durum karşısında öngörülebilirlik ihtiyacı arttığında esnek olamaması ve sağlıksız baş etme yöntemlerine yönelmesi, kontrolsüz medya kullanımı ve olumsuz çevrimiçi davranışlar gibi kompulsif eğilimlerin araştırılmasını gerekli kılmaktadır.

2.3.Felaket Kaydırması

2.3.1.Kavramın Tanımı ve Ortaya Çıkışı

Felaket kaydırması, son yıllarda sosyal medya platformlarının haber takibinde kullanılmasıyla hayatımıza giren, kriz ve belirsizlik dönemlerinde artan, olumsuz bir çevrimiçi davranış biçimidir. Kavramın ortaya çıkışı 2018 yılının Ekim ayında gazeteci Karen Ho'nun attığı tweetlere dayansa da çok daha eski kökenlerinin olabileceği düşünülmektedir (Garcia-Navarro, 2020). Karen Ho, "felaket kaydırmasının", sıkıntı yaratan dönemlerde sosyal medyada olumsuz haber başlıklarını sonu gelmez bir şekilde takip etme davranışı anlamına geldiğini, daha önce bu kavramın pandemiyle ilişkilendirilmediğini ve felaket kaydırmasının karşı konulamaz doğasının pandemi hakkında bilgi edinme içgüdüsünden kaynaklandığını öne sürmüştür (Slaughter, 2020). Karen Ho'nun kavramı tweetlerinde sıklıkla kullanmasının ardından, Merriam-Webster sözlüğü felaket kaydırmasını "izlenmesi gereken kelimeler" listesine eklemiş ve 2020 yılını da "kişiyi üzgün, endişeli, kızgın vb. hissettiren çevrimiçi içeriklerde (özellikle haberlerde) aşırı zaman harcayarak gezinmek" şeklinde tanımlamıştır (Merriam-Webster, 2020). Daha sonra Oxford sözlüğü, dilde yaşanan olağanüstü gelişmeler nedeniyle 2020 yılını tek bir kelimeyle özetlemek yerine, yılın ruhunu yansıtan "Eşi benzeri görülmemiş bir yılın kelimeleri" isimli bir rapor yayınlamıştır. Bu raporda felaket kaydırması kelimesine de yer vererek "kötü haberler içeren sosyal medya veya haber akışlarını takıntılı bir şekilde kaydırma eylemi" şeklinde tanımlamıştır (Oxford Languages, 2020).

Kavramın ortaya çıkışının ve sözlüklerde tanımlanmasının ardından alanyazında olumsuz haber içeriklerine maruz kalmanın etkileri giderek daha fazla araştırılmaya başlanmış (Buchanan vd., 2021; Ytre-Arne ve Moe, 2021) ve yüzeysel tanımların ötesine geçilerek, kavram ampirik açıdan ölçülmeye çalışılmıştır. Bu kapsamda felaket kaydırmasını dijital bir alışkanlık olarak ele alan Sharma ve diğerleri (2022), 15 maddelik bir ölçek geliştirerek, bireylerin felaket kaydırması davranışında bulunma düzeylerini ölçmeye çalışmıştır. Sharma ve diğerleri (2022) felaket kaydırmasını "sosyal medya haber akışlarında sürekli olumsuz haberleri aramaya yönelik alışkanlık haline gelmiş ve kullanıcıyı içine çeken bir tarama eylemi" şeklinde kavramsallaştırmıştır. Ytre-Arne ve Moe (2021) ise, felaket kaydırmasını; akıllı telefon merkezli haber izleme alışkanlıklarının ve dikkat içeren algoritmaların yönlendirdiği, bireylere sunulan karanlık ve huzursuz edici haber içerikleri şeklinde tanımlamıştır. Ayrıca kullanıcıların haber akışından kurtulamamaları nedeniyle duygusal tükenme yaşayacaklarını da tanımlarına eklemiş, haber takibinin hem bir zorunluluk hem de yıpratıcı bir deneyim haline gelebileceğini vurgulamışlardır. Satıcı ve diğerleri (2023) ise yürüttükleri ölçek uyarlama çalışmasında felaket kaydırmasının, haber içerikleri ne kadar kötü olursa olsun kullanıcıların olumsuz haberleri arama döngüsüne hapsedikleri kısır bir döngü olarak ortaya çıktığını öne sürmüşlerdir. Felaket kaydırmasına ilişkin yapılan tanımlar da sosyal medyada olumsuz içeriklerin kontrol edilemez bir biçimde kaydırılması, ortak nokta olarak dikkat

çekmektedir. Bu kontrol edilemez davranış biçimi, COVID-19 pandemisinin yarattığı belirsizlik ortamında bireylerin sürekli olumsuz haber içeriklerine maruz kalmasıyla kavramsallaşmış (Dinç, 2026) olsa da yalnızca pandemi dönemiyle ilişkilendirilen bir kavram değildir (Sharma vd., 2022). Depremler, siyasi gerilimler, ekonomik krizler, göç ve savaşlar gibi belirsiz uyarıların yoğun olduğu her dönemde bireyler bilinmez durumlar hakkında bilgi toplamak istedikleri için (Carleton, 2016a), kontrolleri dışında yaşanan bu olumsuz olaylar karşısında olumsuz haber içeriklerine daha fazla maruz kalabilmekte (Kartol vd., 2023) yani belirsizlikle başa çıkmada felaket kaydırmasına başvurabilmektedirler. Bu bilgi arama davranışı kontrol edilemez olduğunda kompulsif bir kaydırma davranışına dönüşmekte (Sharma vd., 2022) ve bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Güme, 2024). Bu nedenle bireylerin ruh sağlığı için risk barındıran felaket kaydırmasının ortaya çıkmasında etkili olan faktörlerin ve bireyler üzerindeki etkilerinin netleştirilmesi önemlidir.

2.3.2.Katkıda Bulunan Faktörler

Felaket kaydırmasına neden olan ve davranışın artmasına katkı sağlayan çeşitli faktörler bulunurken, bunların başında kavramın ortaya çıkmasında da etkili olan bilgi edinme ihtiyacı gelmektedir (Güme,2024). Bireyler belirsiz durumları tolere etmekte zorlanınca, olumsuz duygulardan kaçmak için bilgi arayışında bulunurken, kompulsif davranış sergileme eğilimi gösterebilmekte (Einstein, 2014), belirsizlikten kaçınma ya da belirsizliği giderme dürtüsü felaket kaydırması davranışının artmasıyla sonuçlanabilmektedir (Kaya ve Bağatarhan, 2025; Kaya ve Griffiths, 2025; Kütük ve diğerleri, 2025; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025). Özellikle yoğun belirsizliklerin yaşandığı dönemlerde, sürekli yoğun bilgiye maruz kalmanın bilgi işlemeyi zorlaştırdığı, bireyin bilişsel yükünü ve kaygı seviyesini arttırdığı, bu durumun felaket kaydırmasıyla sonuçlandığı alanyazında vurgulanmaktadır (Kartol vd., 2023). Bireyler başlangıçta bilgi edinmek için haberleri takip ederken, daha sonra bu takip etme davranışı var olan duruma ilişkin belirsizliği ortadan kaldırma umuduyla, bulunabilen her haberin kaotik biçimde okunmasına yani felaket kaydırmasına dönüşmektedir (Groot-Kormelink ve Klein-Gunnewiek, 2022). Bu nedenle belirsiz anlarda ortaya çıkan bilgiye ulaşma çabasının, bireyin daha fazla olumsuz haber içeriğine ve negatif bilgiye maruz kalmasını sağladığı ve kendini kaygı dolu hissetmesine neden olduğu söylenebilir (Güme, 2024).

Felaket kaydırması davranışı bireylerin kişilik özellikleri ve demografik özellikleriyle de bağlantılıdır. Sharma ve diğerleri (2022) erkeklerin, genç yetişkinlerin, eğitim seviyesi düşük bireylerin ve siyasete ilgisi olanların felaket kaydırması davranışında bulunmaya daha yatkın olduklarını; Satıcı ve diğerleri (2023) de yaş ve sosyoekonomik düzey gibi değişkenlerin felaket kaydırmasıyla ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Iqbal ve Iqbal (2026), 18-30 yaş aralığındaki bireylerin hem sosyal medya kullanımının fazla olması hem de beyinlerinin prefrontal korteksinin (dürtü ve duygu düzenleme işlevi) henüz gelişimini tamamlamaması nedeniyle felaket kaydırması açısından risk altında olduğunu

belirtmektedirler. Bununla birlikte, uykuya yakın saatlerde beyinde duygusal uyarılma artışı yaşandığından, genç bireylerin gece saatlerinde felaket kaydırmasına karşı daha savunmasız hale gelebileceklerini vurgulamışlardır. Diğer taraftan olumsuzluk önyargısı (olumsuz içeriğe öncelik verme eğilimi), stres, depresyon, psikolojik sıkıntı, uykusuzluk gibi faktörlerin bu davranışı doğrudan tetikleyebileceği de belirtilmektedir (Muhtar vd., 2025). Ayrıca düşüncesizce ekran kaydırma davranışının altında yatan temel itici güçler arasında can sıkıntısı, kaçış arayışı, aile içi problemler ve dürtüsellik gibi kişilik özelliklerinin de yer aldığı bilinmektedir (Sinha vd., 2023). Sharma ve diğerleri (2022) ile Satıcı ve diğerleri (2023) ayrı ayrı yürüttükleri çalışmalarda kişilik özelliklerinin felaket kaydırmasıyla bağlantısını ortaya koymuştur. Araştırmacılara göre vicdanlılık, dışadönüklük ve uyumluluk gibi kişilik özelliklerine sahip olmak felaket kaydırmasına karşı koruyucu faktör olarak işlev görürken; duygu düzenleme zorluğu, fevri tepkiler ve düşük özsaygı ile karakterize olan nevrotik kişilik özelliğine sahip olmak felaket kaydırması davranışına katkıda bulunan faktörlerdendir (Muhtar vd., 2025; Satıcı vd., 2023; Sharma vd., 2022).

Felaket kaydırmasına katkıda bulunan faktörlerden sonuncusu haber tüketim alışkanlıklarındaki değişim ve platformun doğasından kaynaklanan özelliklerle ilgilidir. Son dönemde internetin ve sosyal medyanın hayatımızda kalıcı yer edinmesiyle birlikte bireylerin haber tüketim alışkanlıklarının değiştiği, özellikle genç kullanıcıların birincil haber kaynağı olarak sosyal medyayı tercih etmeye başladıkları bilinmektedir (Bergström ve Jervelycke-Belfrage, 2018; European Parliament, 2025; Reuters Institue, 2025; RTÜK, 2022). Sosyal medya platformlarının ise algoritmik sistemler aracılığıyla kullanıcılara ilgilerini çekecek, önceki arama geçmişlerine dayalı içerikler sunduğu (Nguyen, 2020) ve özellikle duygusal ve olumsuz haber içeriklerini tekrar tekrar kullanıcının karşısına çıkardığı (Muhtar vd., 2025) belirtilmektedir. Iqbal ve Iqbal (2026), sosyal medya platformlarının ve haber mecralarının, içerik seçici algoritmalar aracılığıyla bireyleri duygusal anlamda harekete geçirecek, negatif içerikli haberler sunduğunu ve bununla bireyleri ekranda tutmayı hedeflediklerini belirtmiştir. Nitekim platformların ikna edici tasarım özelliklerinin, beynin ödül mekanizmasını harekete geçirerek kumar bağımlılığına benzer bir döngünün oluşmasına neden olduğu alanyazında vurgulanmaktadır (Muhtar vd., 2025; Sinha vd., 2023). Bu durum da son dönemde birincil haber kaynağı konumuna geçen sosyal medya algoritmalarının ve dijital haber platformlarının tasarım özelliklerinin; engellenemez ve kontrol edilemez kısır bir döngüyle ortaya çıkan, kompulsif bir davranış biçimi olan felaket kaydırmasını tetikleyeceği söylenebilir. Felaket kaydırmasına katkı sunan faktörlerin anlaşılmasının yanı sıra bu davranış biçiminin bireyler üzerinde ne tür etkiler yarattığının ve nasıl sonuçlandığının belirlenmesi, kavrama ilişkin kapsamlı bir bakış açısı geliştirmemize ve önleme stratejileri oluşturmamıza katkı sunabilir.

2.3.3.Bireyler Üzerindeki Etkileri

Felaket kaydırmasının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz sonuçlarının (Güme, 2024), son yıllarda giderek endişe verici hale geldiği alanyazında vurgulanmaktadır (Sharpe vd., 2026). Yapılan araştırmalar incelendiğinde felaket kaydırmasının psikolojik iyi oluş, kaygı, depresyon ve stresle yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Dinç, 2026). Sharpe ve diğerleri (2026), felaket kaydırmasının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini kapsamlı bir şekilde inceledikleri çalışmada kaygı, depresyon, stres ve dayanıklılığın azalması gibi sonuçlardan söz ederken; Iqbal ve Iqbal (2026), genç yetişkinler özelinde yürüttükleri çalışmada depresyon, anksiyete, uyku bozukluğu, psikolojik sıkıntı, öznel iyilik halinde azalma ve ikincil travmatik stres gibi olumsuz ruh sağlığı sonuçlarının etkisini vurgulamaktadır. Benzer şekilde Satıcı ve diğerleri (2023), felaket kaydırmasının bireylerin yaşam memnuniyetini düşürdüğünü, zihinsel iyilik halini negatif yönde etkilediğini ve yaşam uyumunu bozduğunu belirtirken; Kınık ve Küçükali (2026), bireylerin sosyal medya da travmatik haber içeriklerine sürekli ve yoğun biçimde maruz kalmasının; dolaylı travma, duygulanımda dalgalanma ve aşırı uyarılmışlık semptomlarıyla sonuçlanabileceği bulgusuna ulaşmıştır. Dinç (2026) ise daha farklı bir bakış açısı geliştirerek, felaket kaydırmasının, çalışan bireylerin bilişsel dikkatini tüketen, duygusal açıdan yükünü arttıran ve psikolojik olarak kendilerini toplama süreçlerini zayıflatan bir davranış biçimi olduğunu belirtmektedir.

Buchanan ve diğerleri (2021) bireylerin pandemi gibi zorlu dönemlerde durumla başa çıkabilmek için bilgi arayacakları varsayımından hareketle, olumsuz Twitter ve Youtube akışına maruz kalan ve kalmayan bireylerin ne tür duygusal deneyimler yaşadıklarını incelemiştir. Araştırma sonuçları, 2-4 dakika COVID ile ilgili olumsuz haberlere maruz kalmanın bireyin olumlu duygularında ve iyimserliğinde anında ve ciddi düzeyde bir azalmaya yol açtığını göstermiştir. Bu kapsamda sosyal medyada felaket haberlerine odaklanmanın olumsuz duygusal sonuçlarının olabileceği de görülmektedir. Shabahang (2023), bireylerin felaket kaydırması davranışı sergilemesinin geleceğe ilişkin endişe içeren düşünceleri ve riskli davranışlarda bulunma eğilimini arttıracaklarını, sağlık bilincini zayıflatacağını ve bireylerde umutsuzluk uyandıracağını öne sürmüştür. Diğer taraftan, Yağız ve diğerleri (2025) beliren yetişkin örnekleminde yürüttükleri çalışmada felaket kaydırmasındaki artışın aile içi iletişimin zayıflamasıyla sonuçlanabileceğini belirtirken; Öztürk ve Seki (2026), üniversite öğrencilerinin yaşadığı mutluluk korkusundaki artışın felaket kaydırması aracılığıyla depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz ruh sağlığı semptomlarına neden olacağı bulgusuna ulaşmıştır. Ahmed ve diğerleri (2026) ise üniversite öğrencilerinde felaket kaydırması davranışındaki artışın uyku kalitesini düşürdüğü, uyku kalitesindeki düşüşün ise akademik tükenmişliğe yol açtığı sonucuna ulaşmıştır.

Felaket kaydırmasının bireylerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra dijital beyin çürümesiyle de sonuçlanma potansiyeli taşıdığı (Nakhla, 2025; Yousef vd., 2025), aşırı internet kullanımı, FoMO, çevrimiçi tetikte olma, nomofobi gibi davranışlarla da ilişkili olduğu alanyazında

vurgulanmaktadır (Akat ve Hamarta, 2025; Antonyamy ve Parameswari, 2026; Camadan ve Uzunoğlu, 2026; Güme, 2024; Muhtar vd., 2025; Satıcı vd., 2023; Sharma vd., 2022). Örneğin, Camadan ve Uzunoğlu (2026) yürüttükleri bir çalışmada felaket kaydırmasındaki artışın FoMO ve nomofobiye tetikleyerek bireylerin uyku kalitesinde düşüşe yol açtığını belirtirken; Türk-Kurtça (2025) yaygın anksiyete bozukluğu yüksek bireylerin felaket kaydırması davranışında bulunmalarının, sosyal medya bağımlılığını arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Sonuç olarak, son yıllarda hayatımıza giren felaket kaydırması davranışının, çeşitli faktörlerin etkisiyle ortaya çıkan ve bireyler üzerinde birçok olumsuz etkisi bulunan dijital bir alışkanlık olarak ele alınabileceği düşünülmektedir. Bu davranışın barındırdığı potansiyel riskler dikkate alındığında önemsinmesi ve daha fazla araştırılması gereken bir kavram olduğu belirtilebilir.

2.4. Değişkenler Arası İlişkiler

2.4.1. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı, bireylerin belirsizlikler barındıran olaylar karşısında olumsuz tepki verme ve öngörülemez durumları kabul etmekte zorlanma eğilimini ifade etmektedir (Dugas vd., 2001). Bu eğilim, sosyal medya platformlarına yönelimle ve sosyal medya kullanımının artmasıyla sonuçlanabilir. Sosyal medya platformlarının sunduğu bilgi arama ve akışı takip etme imkânı, bireylerin belirsizlik ve kaygı gibi olumsuz duygularını telafi etmelerine zemin oluşturduğundan (Kardefelt-Winther, 2014a) bu ihtimali güçlendirmektedir. Dahası ihtimalin de ötesinde, belirsizliği tolere edemeyen bireylerin, olumsuz olarak nitelendirilebilecek çeşitli çevrimiçi davranışlarda bulunma eğilimlerinde artış olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (Baltacı ve Metin, 2025; Ertan, 2024; Onat-Kocabıyık, 2025; Sun vd., 2022). Örneğin Qiu ve diğerleri (2024), yüksek lisans ve doktora öğrencileri örnekleminde yürüttükleri bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün akıllı telefon bağımlılığını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte, belirsizliğe tahammülsüzlüğün akıllı telefon bağımlılığı üzerindeki etkisinin azaltılmasında olumlu başa çıkma tarzı ve sosyal desteğin önemli bir rol üstlenebileceğini ifade etmişlerdir. Benzer şekilde diğer çalışmalarda da üniversite öğrencileri ve genç yetişkin örnekleminde belirsizliğe tahammülsüzlüğün akıllı telefon bağımlılığı ya da sorunlu akıllı telefon kullanımı üzerinde pozitif etkisinin olduğu ve bu mekanizmanın çeşitli aracı değişkenlerle açıklanabildiği bulgusuna ulaşılmıştır (Koç, 2023; Sang vd., 2024; Wang vd., 2024; Zhang vd., 2025).

Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük, anksiyete ve kaygı gibi ruh sağlığıyla ilişkili faktörlerin akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı, sorunlu sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğu belirtilmektedir. Örneğin yapılan çalışmalarda Dempsey ve diğerleri (2019), sosyal kaygı ve sorunlu Facebook kullanımı; Elhai ve diğerleri (2016), kaygı, depresyon ve akıllı telefon

bağımlılığı; Du ve Lyu (2021), gelecek beklentileri, belirsizliğe tahammülsüzlük ve internet bağımlılığı; Sun ve diğerleri (2022), belirsizliğe tahammülsüzlük ve sorunlu sosyal medya kullanımı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Quaglieri ve diğerleri (2022), ise yürüttükleri çalışmada duygu düzenleme güçlüğü yaşayan bireylerin sosyal medya bağımlılığı ve internet bağımlılığı açısından risk altında olduğunu öne sürmüştür. Alanyazında sosyal medyanın yanlış ve bağımlılık yapıcı kullanımıyla ilgili bir kavram karmaşası söz konusu olduğundan doğrudan “sosyal medya bağımlılığı” kavramını kullanarak, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar ise nispeten sınırlı kalmıştır. Ancak sınırlı sayıda çalışma yapılmış olmasına rağmen belirsizliğe tahammülsüzlükteki artışın, internet ve sosyal medya kullanımındaki artışla yakından ilişkili olduğunu destekleyen araştırma bulguları alanyazında yer almaktadır (Wojtaszek ve Saules, 2024). Örneğin Ertan (2024), genel nüfus üzerinde yürüttüğü çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığını arttırdığını, sosyal medya bağımlılığındaki artışın ise bireyler için yaşamın anlamını azalttığını ifade etmiştir. Beliren yetişkin örnekleminde çalışan Onat-Kocabıyık (2025) ise, öz düzenleme becerilerindeki zayıflığın belirsizliğe tahammülsüzlüğü arttırdığı, artan belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığının gelişmesine neden olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Baltacı ve Metin (2025) de belirsizliğe tahammülsüzlüğün ve iyi oluşun, sosyal medya bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğunu öne sürmüştür. Bu sonuçlara dayanarak belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça sosyal medya bağımlılığı artacaktır şeklinde bir öngöründe bulunulabilir. Stres, kaygı ve depresyonla baş etmeye çalışan bireylerin sosyal medyayı daha fazla kullanması, sosyal medya bağımlılığının bu olumsuz duyguları hafifletmek için bir tampon görevi üstlendiğini göstermektedir (Tullet-Prado vd., 2023).

2.4.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Felaket Kaydırması Arasındaki İlişki

Felaket kaydırması kavramının sistematik olarak kavramsallaşmasında ve alanyazında yer edinmesinde pandemi döneminin yarattığı belirsizlik ortamında bireylerin sürekli olarak olumsuz haberlere maruz kalmalarının etkili olmuş olabileceği belirtilmektedir (Dinç, 2026). Bahsedilen bu belirsizlik ortamı karşısında tehdit hisseden ve bundan kaçınmaya çalışan bireylerin, belirsizliği kontrol etmek amacıyla çeşitli baş etme stratejileri kullandıkları görülmüştür (Buhr ve Dugas, 2008). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün transdiagnostik modeli de bu durumu doğrulamış; belirsizliğin yarattığı olumsuz duygulardan kaçınmak için bireylerin bilgi arayışına girerek, kompulsif davranışlar sergileyebildiğini öne sürmüştür (Einstein, 2014). Bu nedenle belirsizliğe tahammülsüzlüğün; sosyal medyayı haber takibi için sıklıkla kullanan (Reuters Institute, 2025; RTÜK, 2022) ve sorunlu dijital medya kullanımları giderek artan beliren yetişkinlerde (Pastor vd., 2026) kompulsif bilgi arama davranışı olan felaket kaydırmasını artırması kuvvetle muhtemeldir. Alanyazında felaket kaydırmasının bireylerin ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği sıklıkla vurgulandığından, bu davranıştaki artışın endişe verici olduğu söylenebilir (Güme vd., 2024; Sharpe vd., 2026).

Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlük ile felaket kaydırması arasında pozitif ilişki olduğunu gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır. Yapılan çalışmalarda genel nüfusta ve beliren yetişkin örnekleminde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün felaket kaydırması davranışını arttırarak bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini düşürdüğü ve felaket kaydırmasının psikolojik iyi oluş için risk faktörü olduğu tespit edilmiştir (Kaya ve Bağatarhan, 2025; Kaya ve Griffiths, 2025). Benzer şekilde farklı değişkenlerle kurulan modellerin test edildiği diğer çalışmalarda da belirsiz yaşam olaylarını tolere etmekte zorlanan bireylerin, artan belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin felaket kaydırmasını pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Kütük vd., 2025; Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025). Bu bulgulara dayanarak belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça felaket kaydırması da artacaktır yorumu yapılarak, mevcut araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılacağı düşünülebilir. Ayrıca alanyazında 6 Şubat depremi sonrasında belirsizliğe tahammülsüzlük ile felaket kaydırması arasındaki ilişkinin yönü, benzer değişkenlerin kullanıldığı iki ayrı çalışmada farklı modellerle test edilmiştir. Bu çalışmalarda, B. Kaya ve diğerleri (2025) yoğun deprem korkusu yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüklerinin arttığını, belirsizliğe tahammülsüzlüğü artan bireylerin felaket kaydırması davranışlarının artacağını öne sürerken; Özmen (2026), deprem korkusundaki artışın felaket kaydırması davranışını arttırdığını, artan felaket kaydırmasının ise belirsizliğe tahammülsüzlükteki artışa neden olduğunu ifade etmiştir.

2.4.3. Felaket Kaydırması ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişki

Alanyazında felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı kavramları, nedenleri ve sonuçları açısından birbiriyle iç içe geçmiş ve yakından ilişkili görünen, iki farklı kavram olarak dikkat çekmektedir. Her iki kavramın işleyiş mekanizması benzer psikolojik temeller üzerinde kurulurken (Samuel ve Panneer-Selvam, 2025), hem sosyal medya bağımlılığı hem de felaket kaydırması bireylerin ruh sağlığını olumsuz etkilemekte (Sharpe vd., 2026; Jing vd., 2025) ve bireylerin dijital beyin çürümesi riskiyle karşı karşıya kalmalarına neden olabilmektedir (Nakhla, 2025; Yousef vd., 2025). Bu temel benzerlikler felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığının birbiriyle yakından ve pozitif ilişkili iki değişken olabileceğini göstermektedir. İhtimalin de ötesinde araştırma bulguları felaket kaydırmasının; sosyal medyada geçirilen zaman (Satıcı vd., 2023), sorunlu çevrimiçi davranışlar (FoMO, Nomofobi vb.) (Camadan ve Uzunoğlu, 2026), problemlili sosyal medya kullanımı (Soraci vd., 2025a) ve sosyal medya bağımlılığı (Uram vd., 2026) gibi değişkenlerle pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin Antonyamy ve Parameswari (2026), genç yetişkin örnekleminde nomofobinin sosyal ağ sitelerine bağımlılığı tetiklediği, sosyal ağ sitelerine bağımlılığın felaket kaydırmasını arttırdığı, felaket kaydırmasındaki artışın ise psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Alanyazında felaket kaydırması nispeten yeni bir kavram olduğu için yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte felaket kaydırmasının doğrudan sosyal medya bağımlılığıyla pozitif ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları da yer almaktadır. Örneğin, Akat ve Hamarta (2025) ergenler üzerinde

yaptıkları boylamsal çalışmada, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğu ve felaket kaydırmasının sosyal medya bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Ergenlerin sosyal medya kullanımlarını inceleyen B. Kaya (2025) ise, problemli sosyal medya kullanımı ve felaket kaydırması arasında ilişki olduğunu, problemli sosyal medya kullanımının, felaket kaydırması yoluyla psikolojik sıkıntıya yol açtığını belirtmiştir. Benzer şekilde S. Kaya 'da (2025), problemli sosyal medya kullanımındaki artışın felaket kaydırmasını yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Beliren yetişkin örnekleminde sosyal medya bağımlılığı ile psikolojik sıkıntı arasındaki ilişkiyi inceleyen Canoğulları (2025) ise, sosyal medya bağımlılığı ve felaket kaydırması arasında pozitif ilişki olduğu, sosyal medya bağımlılığının felaket kaydırması yoluyla psikolojik strese yol açtığı sonucuna ulaşmıştır. Diğer taraftan yüksek düzeyde felaket kaydırması yapmanın sosyal medya bağımlılığının gelişmesine de neden olabileceği düşünülmektedir (Soraci vd., 2025a). Price ve diğerleri (2022), Covid-19 pandemisinin yaşandığı dönemde sosyal medya kullanımındaki artışın felaket kaydırmasına yol açtığını ve bu durumun olumsuz ruh sağlığı semptomlarıyla ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Bununla birlikte Türk-Kurtça (2025), yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, bu ilişkinin kısmen felaket kaydırması aracılığıyla gerçekleştiği ve felaket kaydırmasının sosyal medya bağımlılığını yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Başka bir çalışma da ise Türk-Kurtça (2025) tarafından test edilen modelin tam tersi kurularak, sosyal medya bağımlılığının yaygın anksiyete bozukluğu üzerindeki etkisinin felaket kaydırması aracılığıyla gerçekleştiği bulgusuna ulaşılmıştır (Hawwa vd., 2025). Bu sonuçlar, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğunu doğrulamakta ancak ilişkinin yönünün değişebileceğini ve henüz belirsizliğini koruduğunu göstermektedir.

2.4.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracı Rolü

Sosyal medya bağımlılığının oluşmasında etkili olan çeşitli mekanizmaların açığa çıkarılması, önleme ve müdahale çalışmalarında üzerinde durulması gereken faktörlerin aydınlatılmasına ve daha etkili stratejiler geliştirilmesine katkı sağlayarak, sosyal medya bağımlılığının olumsuz sonuçlarına karşı koruyucu bir rol üstlenebilir. Alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün olumsuz çevrimiçi davranışlara etkisi artık yadsınamaz olduğundan, son dönemde yapılan çalışmalarda bu ilişkinin daha iyi anlaşılabilmesi için belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinde hangi değişkenlerin aracı rol üstlendiği incelenerek, literatür genişletilmeye çalışılmıştır. Örneğin Luo ve diğerleri (2022), pandeminin ikinci dalgasının yaşandığı dönemde belirsizliğe tahammülsüzlük ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyon ve risk algısının aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşırken; Pan ve diğerleri (2024), bu ilişkide gelecek kaygısının aracı rol üstlendiğini vurgulamıştır. Bunun yanı sıra sosyal medya bağımlılığı daha geniş bir kapsamı ifade ettiğinden, daha özelde spesifik

bazı çevrimiçi davranışların bağımlılığı yordayabileceği düşünülmektedir. Alanyazında hem belirsizliğe tahammülsüzlük hem de dijital bağımlılıklarla yakından ilişkili olan çevrimiçi davranışların bu ilişkileri nasıl etkilediği incelenmiştir. Yao ve diğerleri (2025), üniversite öğrencilerinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün FoMO aracılığıyla akıllı telefon bağımlılığına neden olduğunu belirtirken, belirsizliğe tahammülsüzlük ve FoMO'yu azaltmaya yönelik stratejilerin, akıllı telefon bağımlılığı riskini azaltabileceği sonucuna ulaşmışlardır. Buna ek olarak, alanyazında pandemi döneminde artan belirsizliğe tahammülsüzlüğün problemli sosyal medya kullanımı üzerindeki etkisinde uyumsuz başa çıkma stratejilerinin ve FoMO'nun seri aracılık rolü üstlendiği belirtilmiştir (Sun vd., 2022). Bu bulgulara dayanarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün çeşitli aracı değişkenler ile sosyal medya bağımlılığı riskini arttırdığı, uyumsuz ve sağlıksız baş etme stratejilerinin önemli bir aracı değişken olabileceği söylenebilir. Alanyazında belirsiz yaşam olayları, belirsizliğe tahammülsüzlük ve FoMO ile yakından ilişkili olan felaket kaydırması davranışı da uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilebilir. Nitekim belirsizliğe tahammülsüzlüğün neden olduğu çeşitli olumsuz ruhsal ve davranışsal sonuçların felaket kaydırması aracılığıyla gerçekleştiğini gösteren araştırma bulguları bulunmaktadır (B. Kaya vd., 2025; Kütük vd., 2025). Örneğin Türk-Kurtça (2025), belirsizliğe tahammülsüzlükle benzer sonuçları olan yaygın anksiyete bozukluğunun sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin felaket kaydırması aracılığıyla gerçekleştiğini belirtmiştir. Tüm bu sonuçlar dikkate alındığında belirsizliği giderme çabasıyla kompulsif şekilde bilgi arayan ve felaket kaydırması davranışı artan bireylerde, sosyal medya bağımlılığının gelişmesi veya artması muhtemeldir. Yukarıda mevcut araştırma da kurulan hipotetik modelin kuramsal çerçevesini oluşturmak için referans verilen ve değişkenler arasındaki ikili ilişkilere dair güçlü kanıtlar sunan araştırmaların varlığı nedeniyle belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rol üstlenmesi beklenmektedir.

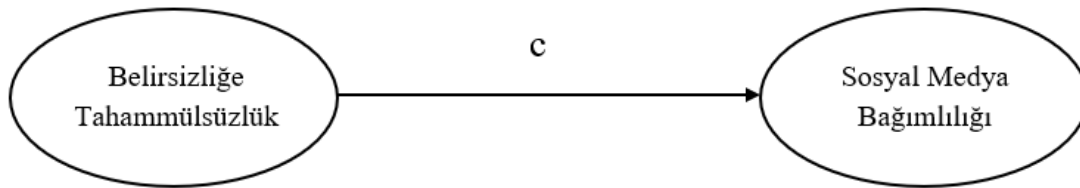
3.YÖNTEM

Bu bölümde; araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama sürecinde kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanma süreci ve analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

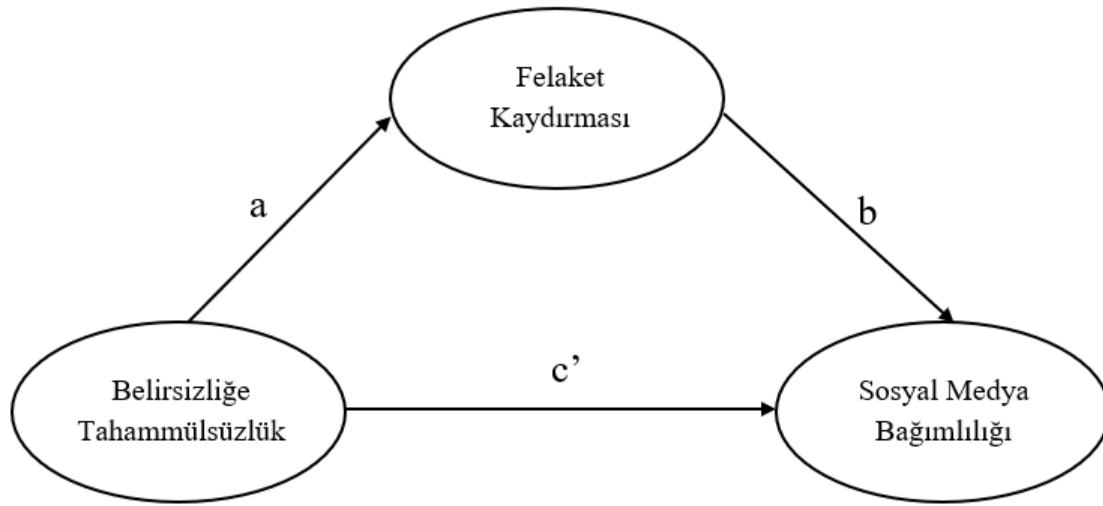
3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırmada, kurulan hipotetik model doğrultusunda, belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkiler incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda, araştırma nicel yöntemlerden korelasyonel araştırma deseni kullanılarak tasarlanmıştır (Johnson ve Christensen, 2014). Korelasyonel araştırmalar, değişkenler arası ilişkileri ve bağımsız değişkenlere bağlı olarak bağımlı değişkendeki değişimi açıklamaya çalışmaktadır (Büyüköztürk vd., 2012).

Bu araştırmada, araştırmacı tarafından oluşturulan hipotetik model test edilmiştir. Bu amaçla araştırma modelinde Şekil 2’de gösterilen, yordayıcı değişkenden sonuç değişkenine giden c yolu oluşturulmuştur. Bu yol belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisini temsil etmektedir. Şekil 3’te ise modele aracı değişken dâhil edilerek yordayıcı değişkenden aracı değişkene a yolu; aracı değişkenden sonuç değişkenine b yolu oluşturulmuştur. Yordayıcı değişkenden sonuç değişkenine ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisini öngören c' yolu oluşturulmuştur. Kurulan hipotetik modelde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi; felaket kaydırması aracılığıyla test edilmiştir. Mevcut değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkiler, yapısal eşitlik modellemesi kullanılarak analiz edilmiştir (Kline, 2023).



Şekil 2. Basit etki modeli.



Şekil 3. Aracı değişkenli hipotetik model.

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, yaşları 18-29 arasında değişen ($\bar{X} = 21,84$, $SS = 2,64$) 614 beliren yetişkin oluşturmaktadır. Çalışma grubunun belirlenmesinde, kolay ulaşılabilen ve gönüllü olarak araştırmaya katılmak isteyen kişilerin seçilmesine imkan veren uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır (Johnson ve Christensen, 2014). Araştırmaya dahil edilme kriteri, gönüllü ve 18-29 yaş aralığında olmaktır. Çalışma grubuna ilişkin ayrıntılı bilgilere Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Çalışma grubuna ilişkin bilgiler.

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	501	81,6
Erkek	113	18,4
Eğitim Durumu		
Ortaokul	1	0,2
Lise	33	5,4
Ön Lisans	102	16,6
Lisans	441	71,8
Yüksek Lisans	36	5,9
Doktora	1	0,2
Sosyoekonomik Düzey		
Düşük	67	10,9
Orta	525	85,5
Yüksek	22	3,6
Yaş		
18-21 arası	318	51,8
22-25 arası	233	37,9

26-29 arası	63	10,3
Sosyal Medya Platformları		
WhatsApp	588	95,8
Instagram	561	91,4
Twitter (X)	262	42,7
Tiktok	175	28,5
Facebook	40	6,5
Snapchat	17	2,8
Telegram	11	1,8
Sosyal Medyada Geçirilen Süre		
0-3 saat	320	52,1
4-7 saat	265	43,2
8-12 saat	29	4,7

3.3.Verİ Toplama ve Ölçme Araçları

Araştırma verileri İnönü Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu onayı alındıktan sonra, 29.09.2025 ile 19.12.2025 tarihleri arasında toplanmıştır. Araştırmanın hedef örneklem grubu 18-29 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerdir. Çalışma grubunun evreni temsil gücünü arttırmak ve heterojenliği sağlamak amacıyla araştırma verileri yüz yüze ve çevrimiçi olarak toplanmıştır. Çevrimiçi ortamda veri toplamak için ölçme araçları Google Form aracılığıyla düzenlenmiş, çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla hedef kitleye ulaştırılmaya çalışılmıştır. Ölçme araçlarına ilişkin sorulara geçilmeden önce giriş kısmında bilgilendirilmiş onam formuna ve gönüllü katılım onay kutucuğuna yer verilmiş, işaretlemeyi yapan kişiler ölçme araçlarına erişebilmiştir. Araştırmacı yüz yüze veri toplamak için İnönü Üniversitesinin çeşitli bölümlerinden öğretim üyeleriyle iletişime geçerek araştırma konusu hakkında bilgi vermiş ve uygun gördükleri saatlerde sınıfları ziyaret etmek ve gönüllü katılımcılardan veri toplamak için izin almıştır. Sınıf ziyaretlerinde araştırmanın konusu ve ölçme araçları hakkında öğrenciler bilgilendirilmiştir. Araştırmaya katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu öğrencilere bildirilmiş ve 18-29 yaş aralığındaki gönüllü öğrenciler araştırmaya dahil edilmiştir. Veri toplama sürecinde öğrencilerin araştırmaya dair tüm soruları yanıtlanmıştır. Ayrıca çalışma gönüllük esasına dayalı olarak yürütülmüş olup araştırmaya katılan kişilere herhangi bir ödül veya puan verilmemiştir. Araştırmanın sonuçlarını daha geçerli ve güvenilir kılmak amacıyla her ölçme aracı için bir kontrol maddesi eklenmiş (örneğin; "Bu soruda 'bana tamamen uygun' seçeneğini işaretleyiniz."), kontrol maddesine doğru cevap vermeyen kişilerden elde edilen veriler analiz dışı bırakılmıştır. Çevrimiçi ortamda 314 kişiden veri toplanmış fakat kontrol maddesine yanlış cevap veren ve dahil edilme kriterlerinin karşılamayan 56 kişinin verisi analize dahil edilmemiştir. Yüz yüze ortamda ise 423 kişiden veri toplanmış ancak kontrol maddesini yanlış işaretleyen 56 kişinin verisi analize dahil edilmemiştir. Çevrimiçi ve yüz yüze olmak üzere toplam da 625 veri seti geçerli kabul edilerek analizlere

dahil edilmiştir. Veri analizi sürecinde yapılan ön analizler sonucunda, uç değer içeren veri setleri de analizden çıkarıldığından, son örneklem grubu 614 veri setinden oluşmuştur. Mevcut araştırmada katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin bilgileri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri için Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, felaket kaydırması düzeyleri için Felaket Kaydırması Ölçeği ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri için Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçme araçlarının kullanılmadan önce araçların Türkçe uyarlama çalışmalarını yapan araştırmacılardan gerekli izinler alınmıştır. Ölçeklere ilişkin bilgiler aşağıda yer almaktadır.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan kişilerin demografik bilgilerini almak amacıyla kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Formda kişilerin cinsiyeti, yaşı, eğitim durumu, sosyoekonomik düzeyi, kullanılan sosyal medya platformları ve sosyal medyada geçirdikleri zamana ilişkin sorulara yer verilmiştir.

3.3.2.Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12)

Carleton ve diğerleri (2007) tarafından geliştirilen, Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan BTÖ-12, 1 (bana hiç uygun değil) ile 5 (bana tamamen uygun) arasında puanlanan 12 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Ölçek iki alt boyuttan (ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı) oluşmakta ve ters madde bulunmamaktadır. İleriye yönelik alt boyutu için örnek madde: “Beklenmedik olaylar canımı sıkar.” Engelleyici kaygı alt boyutu için örnek madde: “En küçük bir şüphe bile hareket etmemi engeller.” Ölçek genel toplam puan üzerinden analize dâhil edilebilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, yüksek düzeyde belirsizliğe tahammülsüzlük yaşandığına işaret etmektedir.

3.3.3.Felaket Kaydırması Ölçeği (FKÖ)

Sharma ve diğerleri (2022) tarafından geliştirilen, Satıcı ve diğerleri (2023) tarafından Türkçeye uyarlanan FKÖ, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) arasında puanlanan 15 maddelik Likert tipi bir ölçektir. Ölçek tek boyuttan oluşmakta ve ters madde bulunmamaktadır. Örnek madde: “Sosyal medyada kötü haberler okuduğumda zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorum.” Ölçek toplam puan üzerinden analize dâhil edilebilmektedir. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışmaları yapılmış, dört maddelik kısa versiyonu da bulunmaktadır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, felaket kaydırması düzeyinin de yükseldiğine işaret etmektedir.

3.3.4.Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)

Andreassen ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilen, Demirci (2019) tarafından Türkçeye uyarlanan BSMBÖ, 1 (çok nadir) ile 5 (oldukça sık) arasında puanlanan 6 maddelik Likert tipi bir ölçektir.

Ölçek tek boyuttan oluşmakta ve ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Örnek madde: “Sosyal medya kullanmayı bırakma denemeleriniz başarısızlıkla sonuçlandı mı?” Ölçek toplam puan üzerinden analize dâhil edilebilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, sosyal medya bağımlılığının yüksek olduğu şeklinde yorumlanabilmektedir.

3.4. Veri Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi için SPSS 25.0 ve AMOS 24.0 programları kullanılmış ve anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir. Araştırmanın hipotezlerine ilişkin analizler yapılmadan önce veri seti; hatalı veri girişleri, kayıp değer, uç değerler ve normallik varsayımları açısından incelenmiştir. Eksik veriler ve kontrol maddesini yanlış işaretleyen katılımcılar analiz dışı bırakılmıştır. Tek değişkenli uç değerlerin belirlenmesinde ham puanların standart puana dönüştürülmesi yönteminden yararlanılmış, her bir değişkende yer alan ham puanlar z puanına dönüştürülmüştür. Z puanı -3 ile +3 sınırını aşan 11 veri seti silinerek analiz dışında bırakılmıştır (Field, 2009). Çok değişkenli uç değerlerin tespiti için ise her bir veri setinin Mahalanobis uzaklığı hesaplanmış ve $p < .001$ sınır değerini (Tabachnick ve Fidell, 2013) aşan uç değer bulunmadığı görülmüştür. Ayrıca veri setinde çoklu bağlantı probleminin tespiti için VIF ve Tolerance değerleri Field (2009) referans alınarak ($VIF < 10$; $Tolerance > 0,2$) test edilmiştir. Normallik varsayımları ise George ve Mallery (2010) tarafından önerilen çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında olması koşulu referans alınarak test edilmiş, çok değişkenli normallik varsayımı için ise Mardia katsayısı incelenmiştir. Analizler son örneklem grubu olan 614 veri seti üzerinden gerçekleştirilmiştir. Alanyazında yapısal eşitlik modeli analizleri için örneklem büyüklüğünün en az 200 (Kline, 2023), 400 (Fritz ve MacKinnon, 2007) ve 450 (Pieters, 2017) olması gerektiğine ilişkin farklı görüşler yer almaktadır. Bu nedenle, mevcut araştırmadaki örneklem büyüklüğünün analizler için yeterli olduğu düşünülmektedir.

Veri analiz süreci ön analizler tamamlandıktan sonra iki aşamada yürütülmüştür. İlk aşamada, kullanılan tüm ölçme araçlarının yer aldığı ölçüm modeli Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) yapılarak test edilmiştir. Ölçüm modelinin model uyumu χ^2/df , CFI, RMSEA ve SRMR uyum iyiliği indeksleriyle değerlendirilmiş (Gürbüz, 2024; Hu ve Bentler, 1999) ve maksimum olabilirlik (*maximum likelihood*, ML) yöntemi kullanılarak analiz gerçekleştirilmiştir. İkinci aşamada, kurulan hipotetik modelde aracılık rolünün test edilmesi için Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Modelde yer alan doğrudan ve dolaylı etkilerin test edilmesi için 5000 yeniden örnekleme seçeneğinde %95 güven aralığında bootstrap yöntemi kullanılmıştır.

3.5. Geçerlilik ve Güvenirlik

Araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarının geçerlilik ve güvenirlik analizleri, standartları ve geçmiş performanslarına ilişkin kanıtları aşağıda sunulmuştur:

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğinin (BTÖ-12), Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenirlik analizleri Sarıçam ve diğerleri (2014) tarafından yapılmıştır. Sarıçam ve diğerleri (2014) yaşları 18-34 arasında değişen üniversite öğrencileri ile yürüttükleri çalışmada ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik düzeylerini şu şekilde raporlamıştır: Ölçeğin geçerliliğine ilişkin bilgiler AFA (Açımlayıcı Faktör Analizi) ve DFA yapılarak analiz edilmiştir. AFA sonuçları, ölçeğin orijinaliyle uyumlu olarak iki boyutlu bir yapıda olduğunu ve maddelerin faktör yüklerinin .55 ile .87 arasında değiştiğini ortaya koymuştur. DFA sonuçları ise faktör yüklerinin .42 ile .79 arasında değiştiğini ve model uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığını doğrulamıştır ($\chi^2 = 147,20$, $sd = 48$, $CFI = .95$, $IFI = .95$, $GFI = .94$, $RMSEA = .07$, $SRMR = .05$). Güvenirlik analizi için Cronbach Alpha katsayısı ve test tekrar test güvenirlik katsayısı değerleri incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı ölçeğin tamamı için .88; ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .84, engelleyici kaygı alt boyutu için .77 olarak bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı ölçeğin bütünü için .74, ileriye yönelik kaygı alt boyutu için .75, engelleyici kaygı alt boyutu için .71 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre BTÖ-12'nin Türkiye örnekleminde 18-29 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeylerini ölçmek için kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .87 ve McDonald's Omega katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alpha ve McDonald's Omega değerleri iyi bir güvenirliğe işaret etmektedir.

Felaket Kaydırması Ölçeğinin, Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenirlik analizleri Satıcı ve diğerleri (2023) tarafından yapılmıştır. Satıcı ve diğerleri (2014) yaşları 18-59 arasında değişen bireyler üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik düzeylerini şu şekilde raporlamıştır: Ölçeğin geçerliliğine ilişkin bilgiler DFA yapılarak analiz edilmiştir. DFA sonuçlarına göre tek boyutlu ölçeğin, faktör yükleri .63 ile .84 arasında değişmekte ve model uyum iyiliği değerleri kabul edilebilir sınırlar içinde yer almaktadır ($\chi^2 = 402,57$, $p < .001$, $CFI = .92$, $NFI = .90$, $IFI = .92$, $SRMR = .05$). Güvenirlik analizi için Cronbach Alpha, McDonald's Omega ve Guttman's Lambda katsayısı değerleri incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .94, McDonald's Omega katsayısı .95 ve Guttman's Lambda katsayısı .96 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Felaket Kaydırması Ölçeğinin Türkiye örnekleminde 18-29 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerin felaket kaydırması düzeylerini ölçmek için kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .91 ve McDonald's Omega katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alpha ve McDonald's Omega değerleri mükemmel düzeyde bir güvenirliğe işaret etmektedir.

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin, Türkçe uyarlamasının geçerlilik ve güvenirlik analizleri Demirci (2019) tarafından yapılmıştır. Demirci (2019) yaşları 14-57 arasında değişen bireylerle yürüttüğü çalışmada ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik düzeylerini şu şekilde raporlamıştır: Ölçeğin geçerliliğine ilişkin bilgiler AFA ve DFA yapılarak analiz edilmiştir. AFA sonuçları, ölçeğin orijinaliyle uyumlu olarak tek boyutlu bir yapıda olduğunu ve maddelerin faktör yüklerinin .60 ile .90 arasında

değiştiğini ortaya koymuştur. DFA sonuçlarına göre, ölçeğin faktör yüklerinin .43 ile .90 arasında değiştiği ve model uyum iyiliği değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içinde yer aldığı görülmüştür ($\chi^2 = 10,80$, $sd = 9$, $p = .29$, $CFI = .99$, $TLI = .99$, $SRMR = .03$, $RMSEA = .04$). Güvenirlik analizi için Cronbach Alpha katsayısı ve test tekrar test güvenirlik katsayısı değerleri incelenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .83, test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeğinin Türkiye örnekleminde 18-29 yaş aralığındaki beliren yetişkinlerin sosyal medya bağımlılıklarını ölçmek için kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada, ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .83 ve McDonald's Omega katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alpha ve McDonald's Omega değerleri iyi düzeyde bir güvenirliğe işaret etmektedir.



4.BULGULAR

Bu bölümde belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleriyle kurulan yapısal modelin test edildiği analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Ön analizler bölümünde yapısal eşitlik modellemesine geçilmeden önce karşılanması gereken varsayımlara dair analiz sonuçları ve betimsel istatistikler sunulmuştur. İkinci bölümde hipotetik modelde yer alan değişkenlere dair ölçüm modeline ve yapısal eşitlik modeline dair analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1.Ön Analizler

Yapısal eşitlik modelinin test edileceği temel analizlere geçilmeden önce karşılanması gereken varsayımlara dair ön analizler gerçekleştirilmiştir. Araştırma değişkenlerinin madde sayısı, çarpıklık, basıklık ve VIF değerleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Araştırma değişkenlerine ilişkin basıklık, çarpıklık, VIF ve Tolerance değerleri.

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık	VIF	Tolerance
Belirsizliğe tahammülsüzlük	-.02	-.39	1.06	.94
Felaket kaydırması	1.09	.49	1.06	.94
Sosyal medya bağımlılığı	-.10	-.66		

Tablo 2 incelendiğinde çarpıklık değerlerinin -.10 ile 1.09, basıklık değerlerinin -.66 ile .49 arasında değiştiği ve normallik varsayımlarının sağlandığı görülmüştür (George ve Mallery, 2010; Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca VIF değerlerinin 1.06 ve Tolerance değerlerinin .94 ile önerilen referans değerleri (Field, 2009) arasında yer alması, çoklu bağlantı problemi bulunmadığını göstermektedir. Çok değişkenli normallik varsayımı için Mardia katsayısı incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda çok değişkenli normallik varsayımının sağlanmadığı görülmüştür (Mardia = 366,58; cr. = 94,57). Ancak, dolaylı etkiye ait dağılım çoğu zaman normal dağılmazken asimetrik bir görüntü arz etmektedir (Stone ve Sobel, 1990). Bu durumlarda verinin normal dağıldığı varsayımına dayanmayan bootstrap yöntemi ve ML yöntemi birlikte kullanılmakta ve güvenilir sonuçlar vermektedir (Byrne, 2016; Preacher ve Hayes, 2008). Bu çalışmada da bootstrap yaklaşımı analiz sürecinde kullanıldığından, normallik varsayımındaki sapmanın sonuçlarının yorumlanabilirliğini ve güvenilirliğini etkilemediği kabul edilmiştir (Kline, 2023). Araştırma değişkenlerine ilişkin ortalamalar, standart sapma, ranj, güvenilirlik katsayıları ve değişkenler arası korelasyonlar Tablo 3’te sunulmuştur.

Tablo 3. Değişkenlerin ortalaması, standart sapması, ranjı, güvenirlik katsayıları ve korelasyon katsayıları.

Değişkenler	1	2	3	$\bar{X}$	SS	Ranj	α
1.Belirsizliğe tahammülsüzlük	—			3.17	.76	1-5	.87
2.Felaket kaydırması	.24**	—		1.96	.92	1-7	.91
3.Sosyal medya bağımlılığı	.32**	.25**	—	3.04	.93	1-5	.83

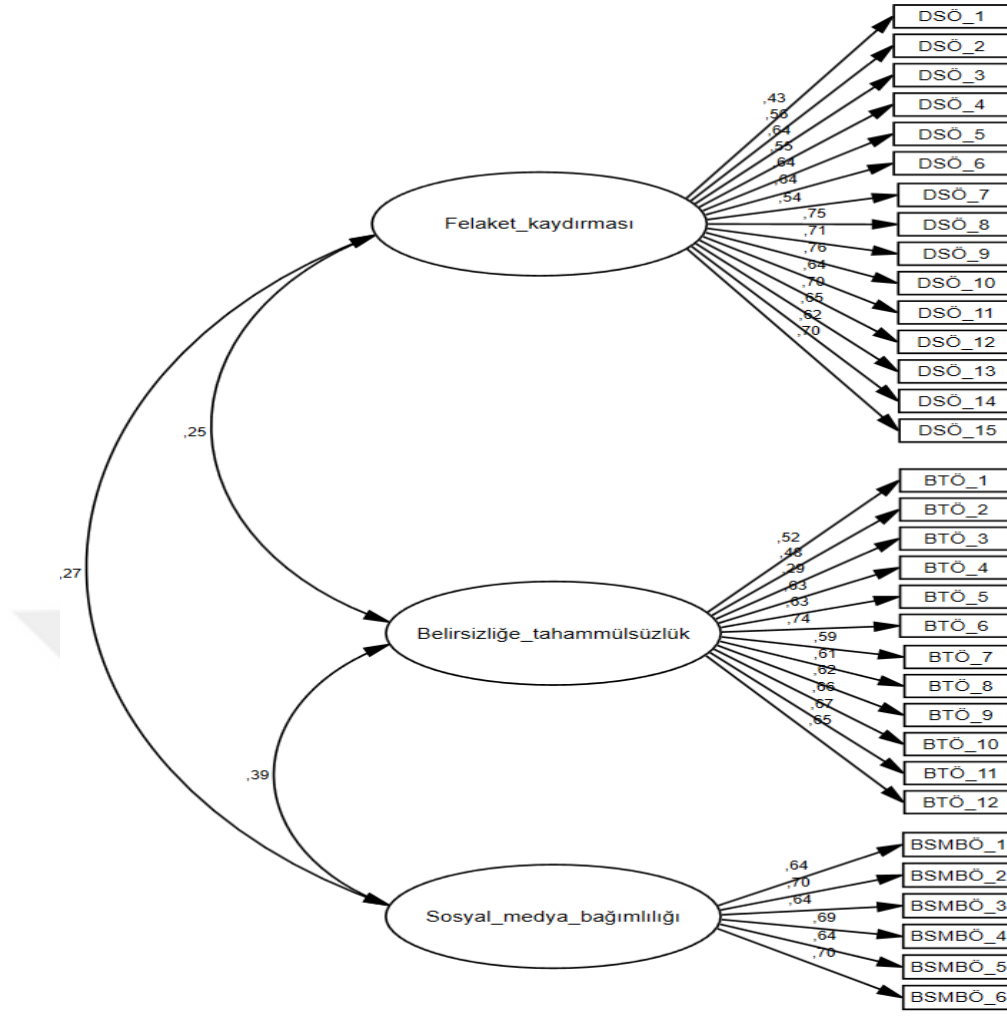
** $p < .01$.

Tablo 3 incelendiğinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün felaket kaydırması ($r = .24, p < .01$) ve sosyal medya bağımlılığı ($r = .32, p < .01$) ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, felaket kaydırması ile sosyal medya bağımlılığı arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki ($r = .25, p < .01$) bulunmaktadır.

4.2.Araştırma Değişkenlerine İlişkin Ölçüm Modeli

Yapısal eşitlik modelinin test edileceği temel analizlere geçilmeden önce belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı değişkenlerinden oluşan ölçüm modeli DFA ile test edilmiştir. Analiz neticesinde elde edilen uyum indeksleri ölçüm modelinin doğrulandığına, iyi ve kabul edilebilir düzeyde uyum sergilediğine işaret etmiştir ($X^2 [478, N = 614] = 1179,437, p < .001$ $X^2/sd = 2.47$, CFI = .92, RMSEA = .05, SRMR = .05) (Byrne, 2016; Hu ve Bentler, 1999). Model uyum indekslerinden X^2 değeri örneklem büyüklüğüne oldukça duyarlı olduğundan, X^2 değerinin serbestlik derecesine (df) bölümünün (X^2/df), genel modelin uyumunu değerlendirmede daha doğru sonuçlar vereceği kabul edilmektedir (Kline, 2023).

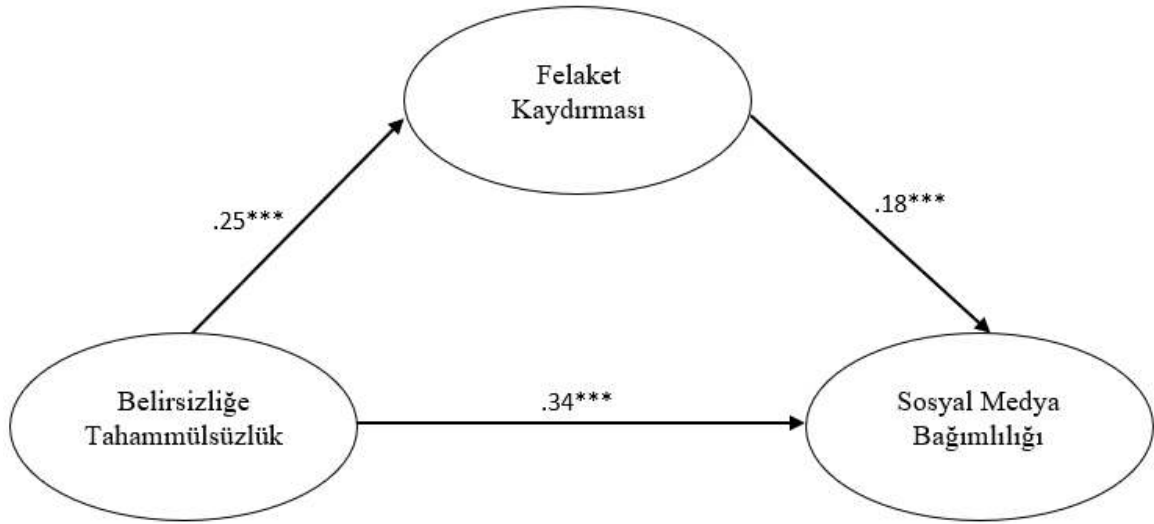
Ölçüm modelinden elde edilen sonuçlara göre tüm faktör yükleri $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır. Faktör yükleri belirsizliğe tahammülsüzlük için .29 ile .74, felaket kaydırması için .43 ile .76 ve sosyal medya bağımlılığı için .64 ile .70 arasında değişmektedir. Şekil 4'te ölçüm modeline ilişkin standardize edilmiş faktör yükleri sunulmuştur.



Şekil 4. Ölçüm modeline ait standardize faktör yükleri.

4.3.Aracılı Yapısal Modele İlişkin Bulgular

Ölçüm modelinin doğrulanmasından sonra kurulan yapısal model üzerinden araştırma hipotezleri test edilmiştir. Kurulan yapısal eşitlik modelinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı (H1) ve felaket kaydırmasına (H2), felaket kaydırmasının ise sosyal medya bağımlılığına (H3) etkisi test edilmiştir. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığına etkisinde felaket kaydırmasının aracılık rolü incelenmiştir (H4). YEM standardize beta katsayıları Şekil 3'te, doğrudan, dolaylı ve toplam etki yollarına ait bootstrap sonuçları ise Tablo 4'te gösterilmektedir.



Not. Model, örtük değişkenler kullanılarak test edilmiştir ancak görsel olarak sadeliği artırmak için sadeleştirilmiş bir gösterim tercih edilmiştir. Yollar üzerindeki değerler standardize edilmiş katsayılarıdır. *** $p < .001$

Şekil 5. YEM standardize beta katsayıları.

Tablo 4. Doğrudan, dolaylı ve toplam etki yollarına ait bootstrap sonuçları.

Model Yolları	$\beta + SE$	$B + SE$	p	%95 GA [AS; ÜS]
Direkt Etki				
BT → FK	.25 ± .04	.28 ± .06	.00***	[.172, .332]
FK → SMB	.18 ± .05	.23 ± .07	.00***	[.088, .262]
BT → SMB	.34 ± .05	.48 ± .08	.00***	[.246, .441]
Dolaylı Etki				
BT → FK → SMB	.05 ± .01	.06 ± .02	.00***	[.024, .076]
Toplam Etki				
BT → SMB	.39 ± .05	.55 ± .08	.00***	[.297, .479]

Not. BT = belirsizliğe tahammülsüzlük, FK = felaket kaydırması, SMB = sosyal medya bağımlılığı, β = standardize edilmiş beta katsayısı, B = standardize edilmemiş beta katsayısı, SE = standart hata, GA = güven aralığı, AS = alt sınır, ÜS = üst sınır, *** $p < .001$.

Aracılı yapısal model analizi sonuçlarına göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki toplam etkisi pozitif yönde ve anlamlı düzeydedir ($\beta = .39$, $p < .001$, %95 GA [.30, .48]). Belirsizliğe tahammülsüzlük tek başına sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %15'ini açıklamaktadır. Bu sonuçlara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayacağını öne süren Hipotez 1 kabul edilmiştir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı ($\beta = .34, p < .001, \%95 \text{ GA } [.25, .44]$) ve felaket kaydırması ($\beta = .25, p < .001, \%95 \text{ GA } [.17, .33]$) üzerindeki doğrudan etkisi ile felaket kaydırmasının sosyal medya bağımlılığı ($\beta = .18, p < .001, \%95 \text{ GA } [.09, .26]$) üzerindeki doğrudan etkisi pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bulunmuştur. Ayrıca belirsizliğe tahammülsüzlük felaket kaydırmasındaki varyansın %6'sını açıklarken; felaket kaydırması ile belirsizliğe tahammülsüzlük birlikte, sosyal medya bağımlılığındaki varyansın %18'ini açıklamaktadır. Elde edilen sonuçlara göre belirsizliğe tahammülsüzlüğün felaket kaydırmasını; felaket kaydırmasının da sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayacağını öne süren Hipotez 2 ve Hipotez 3 kabul edilmiştir.

Dolaylı etki analizinde, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracılık rolü olup olmadığını test etmek amacıyla, 5000 yeniden örnekleme seçeneğinde %95 güven aralığında bootstrap yöntemi kullanılmıştır. Aracılık analizlerinde, hipotezin desteklenebilmesi için %95 güven aralığındaki değerlerin sıfırı kapsamaması gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008; Gürbüz, 2019). Tablo 4 incelendiğinde felaket kaydırmasının, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiği ve dolaylı etkinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta = .05, p < .001, \%95 \text{ GA } [.02, .08]$). Özetle, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça felaket kaydırması davranışı artmakta, yüksek düzeydeki felaket kaydırması ise yüksek düzeyde sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili olmaktadır. Analiz sonuçlarına göre, felaket kaydırmasının belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık edeceğini öne süren Hipotez 4 kabul edilmiştir.

5.TARTIŞMA

Bu bölümde, belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri arasındaki ilişkilere ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracılık rolüne ilişkin elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılarak yorumlanmıştır. Bulgular, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye dair mekanizmanın anlaşılmasına katkı sunmuş, felaket kaydırmasının bu ilişki de ki rolünü açıklığa kavuşturmuştur.

5.1.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Dair

Tartışma

Bu araştırma kapsamında öncelikle belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen ilk bulgu, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu sonuç, *“Belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayacaktır”* şeklinde ifade edilen Hipotez 1’in doğrulandığını göstermektedir. Bu sonuca göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça sosyal medya bağımlılığının da artacağı ifade edilebilir.

Mevcut araştırmadan elde edilen ilk bulgu, alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlüğün; sorunlu sosyal medya kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu belirten diğer araştırma bulgularıyla tutarlılık göstermektedir (Baltacı ve Metin, 2025; Ertan, 2024; Onat-Kocabıyık, 2025; Pan vd., 2024; Rozgonjuk vd., 2019; Sun vd., 2022; Qiu vd., 2024). Örneğin Zhang ve diğerleri (2022), belirsizliklerle dolu olan pandemi döneminde üniversite öğrencileriyle yaptıkları çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlüğün internet bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu belirtirken; Baltacı ve Metin (2025), genel nüfus üzerinde yaptıkları çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığının pozitif yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Onat-Kocabıyık (2025), beliren yetişkin örnekleminde yürüttüğü çalışma da belirsizliğe tahammülsüzlüğü artan bireylerin sosyal medyayı bir kaçış mekanizması olarak kullandığını, bu nedenle bireylerde sosyal medya bağımlılığının arttığını belirtmiştir. Ayrıca alanyazında belirsizliğe tahammülsüzlükle ilişkili ve benzer etkilere sahip olan kaygı ve yaygın anksiyete bozukluğunun (Hebert ve Dugas, 2019; Yığman ve Fidan, 2021) da sosyal medya bağımlılığı ile pozitif ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Reed ve Hass, 2023; Türk-Kurtça, 2025). Bu bulgular mevcut araştırmanın sonuçlarıyla tutarlılık göstermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordaması, belirsiz durumlar karşısında bireyin öz düzenleme ve problem çözme becerilerinin yetersiz kalmasıyla (Sağar, 2022) ve telafi edici internet kullanım teorisinin ilkeleriyle açıklanabilir. Telafi edici internet kullanım teorisine göre bireyler, olumsuz yaşam olaylarının neden olduğu olumsuz duyguları hafifletme motivasyonu ile çevrimiçi aktivitelere yönelmektedir (Kardefelt-Winther, 2014a). Bununla birlikte, belirsiz durumlar karşısında kaygı ve sıkıntı hisseden bireylerin, bilgi boşluğunu doldurma arzusuyla sosyal medyayı daha sık kullandığı bilinmektedir (Reed ve Hass, 2023; Sun vd., 2022). Bu nedenle, belirsiz ve öngörülemez durumlarla sıklıkla karşılaşan beliren yetişkinlerin, belirsizliğin yarattığı bu olumsuz duyguları hafifletmek için sosyal medyayı bir kaçış mekanizması olarak kullanmalarının, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkiyi etkilediği düşünülmektedir. Bu bağlamda, uyumsuz başa çıkma stratejileriyle de yakından ilişkili olan belirsizliğe tahammülsüzlük (Sun vd., 2022) gibi bir değişkenin sosyal medya bağımlılığına katkıda bulunması ise beklendik bir sonuçtur. Alanyazında yapılan diğer çalışmaların ve mevcut araştırmanın bulguları; kaygı ve belirsizlik içeren yaşantılar karşısında, duygusal ve bilişsel açıdan zorlanan bireylerin, sosyal medya platformlarına yöneliminde artış gözlemlenebileceğini ortaya koymaktadır.

5.2. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Felaket Kaydırması Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Mevcut araştırmada bağımlı ve bağımsız değişken arasındaki ilişki incelendikten sonra modele aracı değişken olarak felaket kaydırması değişkeni dahil edilmiştir. Daha sonra, belirsizliğe tahammülsüzlük ile felaket kaydırması arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu kapsamda araştırmadan elde edilen ikinci bulgu, belirsizliğe tahammülsüzlük ile felaket kaydırması arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki bulunduğudur. Bu sonuç, *“Belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırmasını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayacaktır”* şeklinde ifade edilen Hipotez 2’nin doğrulandığını göstermektedir. Bu sonuca göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça felaket kaydırması da artmaktadır. Bu bulgu, alanyazında B. Kaya ve diğerleri (2025), Kaya ve Bağatarhan (2025), Kaya ve Griffiths (2025), Kütük ve diğerleri (2025), Türk-Kurtça ve Kocatürk (2025), tarafından gerçekleştirilen araştırmaların bulgularıyla tutarlılık gösterirken, Özmen’in (2026) yürüttüğü araştırmanın bulgusuyla ilişkinin yönü açısından farklılık göstermektedir. Özmen (2026), alanyazındaki çalışmalarla tutarlı olarak felaket kaydırması ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün pozitif ilişkili olduğunu belirtse de yordayıcı değişkenin felaket kaydırması olduğunu öne sürmektedir. Olumsuz haber akışlarına odaklanmanın ve felaket kaydırması yapmanın bireylerin belirsizliğe toleranslarını düşüreceğini yani belirsizliğe tahammülsüzlüklerini arttıracaklarını ifade etmektedir. Bu nedenle, iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koyan daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Mevcut araştırmadan elde edilen bulgu neticesinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün felaket kaydırması davranışını arttırması, belirsizliğe tahammülsüzlüğün transdiagnostik modeli ile

açıklanabilir. Bu model, bireylerin belirsiz durumları tolere edemeyince yoğun sıkıntı yaşadığını, bireylerde öngörülebilirlik ihtiyacının arttığını ve bu nedenle olumsuz duygulardan kurtulmak için belirsizlikten kaçınma davranışları sergilemeye yatkın olduklarını vurgulamaktadır. Bu kaçınma davranışı; aşırı bilgi ve güvence arayışı, ruminasyon, kompulsiyonlar ve güvenlik davranışları şeklinde görülebilmektedir (Einstein, 2014). Bu modelle uyumlu olarak bireylerin, belirsizlikten kaçınma dürtüsü olumsuz haber içeriklerini sürekli kaydırmalarına neden olabilir. Özellikle pandemi, deprem, savaş ve ekonomik kriz gibi bir dizi belirsiz olayın yaşandığı dönemde bireyler, gündemde ne olduğuna ilişkin merak duyduğundan, sürekli bilgi aramaya ve belirsiz durumdan kurtulmaya çalışmaktadır (Özmen, 2026; Ytre-Arne ve Moe, 2021). Sosyal medya platformlarını birincil haber kaynağı olarak kullanan beliren yetişkinler, bu bilgi arama davranışını platformlarda kaydırma yaparak gerçekleştirmektedir. Ancak bu davranış rahatlama sağlamaktan ziyade tersine bir etki yaratmakta (Ahmed ve Vaghefi, 2021), bireyin ruh sağlığını (Kaya ve Griffiths, 2025), psikolojik uyumunu (Kütük vd., 2025) ve iyi oluşunu (Kaya ve Bağatarhan, 2025) bozmakta, kaygı ve psikolojik sıkıntı (B. Kaya vd., 2025) duygusunu daha da kötüleştirebilmektedir. Sonuç olarak, mevcut araştırmanın bulgusu alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlılık göstermekte ve bireyin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyindeki artışın felaket kaydırması davranışındaki artışa neden olabileceğini doğrulamaktadır.

Belirsiz yaşam olayları bireyleri duygusal ve bilişsel açıdan zorladığından, bireylerin öngörüleemeyen olaylarla ilgili olumsuz duygularından kurtulmak için bir başa çıkma mekanizması aramaları ya da kaçınma davranışı sergilemeleri beklenen bir durum olabilir. Felaket kaydırması da olumsuz ve kompulsif bir davranış biçimi olduğundan uyumsuz bir başa çıkma davranışı ya da kaçınma davranışı olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle mevcut araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlüğün, uyumsuz bir başa çıkma davranışı olan felaket kaydırması için risk faktörü olacağını öne sürmektedir. Dolayısıyla bireylerin belirsizliğe toleransını arttırmaya, öngörülebilirlik ihtiyacını azaltmaya ve sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmelerine yönelik müdahaleler, felaket kaydırmasına karşı koruyucu bir rol oynayabilir.

5.3.Felaket Kaydırması ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkiye Dair Tartışma

Araştırma kapsamındaki doğrudan ilişkilerde son olarak felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmadan elde edilen üçüncü bulgu, felaket kaydırması ile sosyal medya bağımlılığı arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğudur. Bu sonuç, *“Felaket kaydırması, sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordayacaktır”* şeklinde ifade edilen Hipotez 3’ün doğrulandığını göstermektedir. Buna göre, beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin felaket kaydırması davranışındaki artış, sosyal medya bağımlılığındaki artışı öngörmektedir. Araştırmanın sonuçları alanyazında felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığının pozitif ilişkili

olduğunu gösteren diğer araştırmaların (Satıcı vd., 2023; Sharma vd., 2022; Soraci vd., 2025a; Uram vd., 2026) bulgularıyla tutarlılık göstermektedir.

Kuramsal kısımda daha önce belirtildiği üzere bu iki değişken arasındaki ilişki alanyazındaki çalışmalarda iki farklı şekilde yer almaktadır. Bu nedenle mevcut araştırma, felaket kaydırmasının sosyal medya bağımlılığını yordayacağını öne süren araştırma bulgularıyla (Türk-Kurtça, 2025; Soraci vd., 2025a) örtüşürken, sosyal medya bağımlılığının felaket kaydırmasını yordayacağını öne süren araştırma bulgularıyla (Canoğulları, 2025; S. Kaya, 2025) ilişkinin yönü açısından farklılaşmaktadır. Örneğin ergenler de sosyal medya bağımlılığının incelendiği iki farklı çalışma da B. Kaya (2025) sosyal medya bağımlılığının felaket kaydırmasını yordadığını belirtirken; Akat ve Hamarta (2025), sosyal medya bağımlılığının felaket kaydırmasını yordadığı ancak felaket kaydırmasının sosyal medya bağımlılığını yordamadığı sonucuna ulaşmıştır. Dolayısıyla mevcut araştırma da kurulan ve doğrulanan değişkenler arasındaki ilişkinin yönü, alanyazındaki bu araştırmaların bulgularıyla örtüşmemektedir. Bu durumun nedeni, mevcut araştırmanın örneklemini oluşturan beliren yetişkinlerin sosyal medyayı haber alma amacıyla daha yoğun kullanmasından kaynaklanmış olabilir. Yani beliren yetişkinler sosyal medyaya bağımlı oldukları için olumsuz içerikleri kaydırmamakta, olumsuz haber içeriklerine bakma amacıyla sosyal medyayı sıklıkla kullandıkları için sosyal medyaya bağımlılık geliştirebilmektedir.

Alanyazında yapılan diğer çalışmalar ise mevcut araştırmayla tutarlı olarak, felaket kaydırmasındaki artışın sosyal medya bağımlılığını arttıracak ileri sürülmektedir. Örneğin Türk-Kurtça (2025), felaket kaydırmasının sosyal medya bağımlılığını yordadığı, psikolojik dayanıklılığın ise sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde koruyucu bir faktör olduğu sonucuna ulaşmıştır. Felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı kavramlarının ortak psikolojik mekanizmalardan beslenmesi nedeniyle (Samuel ve Panneer-Selvam, 2025) felaket kaydırmasındaki artışın sosyal medya bağımlılığındaki artışla yakından ilişkili olması öngörülebilir bir sonuçtur. Ayrıca sosyal medya platformlarındaki sonsuz kaydırma döngüsünün bireyleri uzun süre platformda tutması ve olumsuz içerikleri tekrar tekrar kullanıcıların önüne çıkarması, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki pozitif ilişkiye neden olabilir. Zira bilgi arama amacıyla sosyal medyaya yönelen bireylere algoritmanın her seferinde daha fazlasını sunması, bireyin sosyal medya kullanım süresinin artmasını ve platformdan çıkamaz hale gelmesini etkilemiş olabilir.

5.4.Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracılık Rolüne İlişkin Tartışma

Araştırmada son olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracılık rolü incelenmiştir. Araştırmanın son bulgusu, felaket kaydırmasının, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini; dolayısıyla belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki dolaylı etkisinin

anamlı olduğunu göstermektedir. Buna ek olarak aracı değişken olan felaket kaydırması modele dâhil edildikten sonra belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasında önceden anlamlı olan ilişkinin anlamlılığını koruduğu fakat ilişkinin düzeyinde azalma olduğu görülmüştür. Bu, felaket kaydırmasının kısmi aracılık rolü üstlendiğine işaret etmektedir. Bu sonuç, *“Felaket kaydırması, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiye aracılık edecektir”* şeklinde ifade edilen dördüncü ve son hipotezin de kabul edildiğini göstermektedir. Buna göre, belirsizliğe tahammülsüzlük arttıkça felaket kaydırması artmakta, felaket kaydırması arttıkça sosyal medya bağımlılığı artmaktadır. Diğer açıdan ifade edecek olursak, belirsizliğe tahammülsüzlük azaldıkça felaket kaydırması azalmakta, felaket kaydırması azaldıkça sosyal medya bağımlılığı azalmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sosyal medya bağımlılığını pozitif yönde yordaması ve felaket kaydırmasının iki değişken arasında kurulan bu ilişkide aracı rol üstlenmesi, özellikle belirsizlikle yakından ilişkili olan kompulsif bilgi arama davranışının yani felaket kaydırmasının, sosyal medya bağımlılığının gelişmesindeki rolünü ve önemini ortaya koymaktadır. Alanyazında felaket kaydırmasına ilişkin yapılan çalışmalar nispeten sınırlı olsa da felaket kaydırmasının belirsizliğe tahammülsüzlükle ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün sonuçlarıyla yakından ilişkili olduğu bilinmektedir. Alanyazında mevcut araştırmada kurulan modelin test edildiği, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracılık rolünün incelendiği herhangi bir araştırma bulunmamaktadır. Ancak belirsizliğe tahammülsüzlüğün farklı olumsuz sonuçlarının felaket kaydırması aracılığıyla geręekleřtiđini ve belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin aracı rol üstlendiğini ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Luo vd., 2022; Qiu vd., 2024; Wang vd., 2024; Pan vd., 2024; Sang vd., 2024). Örneğin Kaya ve Griffiths (2025), yaptığı çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde felaket kaydırmasının hem aracı hem düzenleyici rolü olduğunu bildirirken, Kaya ve Bağatarhan (2025), belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluş arasında felaket kaydırmasının ve ruminasyonun seri aracılık etkisi olduğunu belirtmiştir. Kütük ve diğerleri (2025) ise belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik uyum üzerindeki olumsuz etkisinin felaket kaydırması aracılığıyla geręekleřtiđi sonucuna ulaşmışlardır. Diğer taraftan Sun ve diğerleri (2022), yürüttükleri çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin uyumsuz başa çıkma stratejileri ve FoMO aracılığıyla geręekleřtiđini ortaya koymuştur. Türk-Kurtça (2025) ise belirsizliğe tahammülsüzlükle çok benzer sonuçları olan yaygın anksiyete bozukluğu ve sosyal medya bağımlılığı arasında felaket kaydırmasının aracı rolü olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuçlar, mevcut araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir. Alanyazınla tutarlı olarak, mevcut çalışmada da belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisinin uyumsuz başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilen felaket kaydırması aracılığıyla geręekleřtiđi görülmüştür.

Bu araştırma, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki bağlantının altında yatan mekanizmalar hakkında fikir verirken, sosyal medya bağımlılığını hedef alan müdahalelerde aslında felaket kaydırmasını da ele almanın önemli olacağını vurgulamaktadır. Araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük tek başına sosyal medya bağımlılığındaki değişimin %15'ini açıklarken, belirsizliğe tahammülsüzlük ve felaket kaydırması birlikte sosyal medya bağımlılığındaki değişimin %18'ini açıklamıştır. Felaket kaydırmasının aracılık rolü oynamasına karşın belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığı üzerindeki doğrudan etkisinin önemli ölçüde devam etmesi, farklı değişkenlerin de bu ilişkide rolünün olabileceğini göstermektedir. Yani belirsizliğe tahammülsüzlüğün, sosyal medya bağımlılığını sadece kompulsif bilgi arama davranışı üzerinden değil, daha derinden ve farklı davranışsal veya psikolojik mekanizmalar aracılığıyla besleyeceği söylenebilir. Mevcut araştırmanın bulgularının, sosyal medya bağımlılığının oluşumuna katkı sunan faktörlerin belirlenmesinde alanyazında yalnızca bir kapı araladığı ve gelecekteki araştırmalara ışık tuttuğu düşünülmektedir. Bu bulgular, belirsizliklerle karşı karşıya kalan bireylerin sağlıklı baş etme mekanizmaları geliştirerek sosyal medyada olumsuz haber içeriklerine olabildiğince az zaman ayırmaları gerektiğini, bunun da dolaylı olarak sosyal medya bağımlılığı riskini azaltabileceğini göstermektedir. Sonuçlar, belirsizliklerle baş etme de uyumlu başa çıkma becerilerini ve sağlıklı haber tüketimi alışkanlıklarını temel alan önleyici müdahalelerin tasarlanmasının, sosyal medya bağımlılığının önlenmesinde faydalı olacağını göstermektedir.

Felaket kaydırmasının önemli bir belirleyicisi olan olumsuz duyguların (kaygı, tetikte olma vb.) ve merak dürtüsünün (Yasan-Ak vd., 2025; Sa'adah ve Aryani, 2025) belirsizliklerin yaşandığı dönemlerde daha sık gözlenmesi nedeniyle bu dönemlerde felaket kaydırmasının artması, dolayısıyla sosyal medya bağımlılığında da artış yaşanması beklendik bir sonuçtur. Özellikle sosyal medyayı yoğun bir şekilde kullanan beliren yetişkinlerin, içinde bulunduğu gelişim dönemi özellikleri ve son yıllarda ülke gündeminde yaşananlar, belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı bir rol üstlenmesini etkilemiş olabilir. Bu durum da bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlüğünü azaltmaya ya da belirsizliğe toleranslarını arttırmaya yönelik yapılacak müdahalelerin, felaket kaydırmasının oluşmasını önleyecek koruyucu bir faktör işlevi üstleneceği düşünülmektedir. Alanyazında psikolojik dayanıklılığın (Türk-Kurtça ve Kocatürk, 2025), belirsizliğe toleransın (Zhang vd., 2022) ve öz şefkatin (Y. Kaya vd., 2025) felaket kaydırmasına ve onun olumsuz sonuçlarına karşı koruyucu kalkan görevi görebileceği belirtilmektedir. Mevcut araştırmanın sonuçları dikkate alındığında felaket kaydırmasını önlemeye yönelik yapılacak müdahaleler, sosyal medya bağımlılığının gelişmesini önlemeye de katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak oluşturulan model de belirsizliğe tahammülsüzlüğün sosyal medya bağımlılığını yordadığı ve felaket kaydırmasının bu etkiyi daha da arttırdığı görülmektedir. Dolayısıyla beliren yetişkinlerin çevrimiçi platformlarda geçirdikleri süreyi azaltmak ve sosyal medya bağımlısı olmalarını

önlemek amacıyla, felaket kaydırması davranışının gelişmesini engelleyecek koruyucu faktörlerin üzerinde durulması önem arz etmektedir. Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde beliren yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı arttıkça akademik performansın olumsuz etkilendiği (Hou vd., 2019; Kolhar vd., 2021), üretkenliğin azaldığı, dikkat dağınıklığı, psikolojik sıkıntı ve sosyal izolasyon duygularının ise arttığı (Canoğulları, 2025; Twenge vd., 2018) bilinmektedir. Bu sonuçlar dikkate alındığında, sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde etkili olan mekanizmaların aydınlatılması ve önleyici çalışmaların yürütülmesi, gençlerin birçok açıdan daha sağlıklı yaşam sürebilmeleri için gerekli görülmektedir. Mevcut araştırmada kurulan model çerçevesinde, belirsizliğe tahammülsüzlüğün felaket kaydırmasını tetiklediği, felaket kaydırmasının da sosyal medya bağımlılığının gelişmesinde etkili olduğu söylenebilir. Bu nedenle hem belirsizliğe tahammülsüzlüğü hem de felaket kaydırmasını azaltmaya yönelik yapılacak müdahalelerin, sosyal medya bağımlılığının ve sosyal medya bağımlılığının sebep olduğu olumsuz sonuçların önlenmesinde koruyucu rol üstleneceği düşünülmektedir.

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgular kısaca özetlenmiştir. Daha sonra araştırmanın mevcut sınırlılıklarından ve bulgularından yararlanılarak, araştırmacılara ve uygulayıcılara birtakım önerilerde bulunulmuştur.

6.1.Sonuçlar

Araştırma kapsamında yapılan analizler sonucunda, araştırmanın amacı dikkate alınarak hazırlanan sorular cevaplanırken, oluşturulan hipotezlerin tamamı doğrulanmış ve elde edilen bulgular alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur:

1. Belirsizliğe tahammülsüzlük sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
2. Belirsizliğe tahammülsüzlük felaket kaydırmasını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
3. Felaket kaydırması sosyal medya bağımlılığını anlamlı düzeyde ve pozitif yönde yordamaktadır.
4. Felaket kaydırması, belirsizliğe tahammülsüzlük ile sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide aracı rol üstlenmektedir.

6.2.Araştırmacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut araştırma yapısal eşitlik modelinin teorik yapısına uygun bir şekilde tasarlanırsa da kesitsel tasarımın kullanılmış olması, değişkenler arasındaki nedensellik ilişkisinin yönünün yorumlanmasını kısıtlamaktadır. Bu nedenle gelecekteki araştırmalar, belirsizliğe tahammülsüzlük, felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı değişkenleri üzerinde kuracakları modelleri, boylamsal veya deneysel desenlerle tasarlayarak nedensellik ilişkisinin yönünü daha güçlü şekilde test edebilir.
2. Mevcut araştırmada belirsizliğe tahammülsüzlük, sosyal medya bağımlılığı ve felaket kaydırması değişkenleri nicel araştırma yöntemi kullanılarak incelendiğinden, katılımcıların duygu, düşünce, deneyim ve tutumlarına ilişkin derinlemesine bilgiler yer almamaktadır. Gelecek araştırmalar, özellikle beliren yetişkinlerin belirsizliklerle mücadele ederken kullandıkları baş etme mekanizmalarını, sosyal medya bağımlılığının altında yatan nedenleri ve yaşamları üzerindeki etkilerini keşfedebilmek için nitel araştırmanın gücünden yararlanabilir.
3. Bu araştırmanın örneklemi beliren yetişkinlerden oluşmakta ve cinsiyet açısından kadınların çoğunlukta olduğu görülmektedir. Cinsiyet açısından kadın katılımcıların

çoğunlukta olması araştırmanın bulgularının genellenebilirliğini etkileyebilir. Dolayısıyla gelecekteki araştırmalar, oluşturulan hipotetik modeli katılımcıların cinsiyeti bağlamında daha dengeli ve farklı yaş gruplarından oluşan farklı örneklemelerde test edebilir.

4. Mevcut araştırmada, sosyal medya bağımlılığının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük ve felaket kaydırması değişkenlerine yer verilmiştir. Gelecek araştırmalar, sosyal medya bağımlılığını pozitif veya negatif yönde etkileyebilecek farklı değişkenlerin ilişkisini inceleyebilir. Dahası belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki mekanizmanın anlaşılması için iki değişkenle de bağlantılı olan, farklı aracı değişkenlerle hipotetik modeller kurularak yeni çalışmalar yapılabilir.
5. Bu araştırmada alanyazında nispeten yeni bir kavram olan felaket kaydırmasının aracı değişken olarak rolü test edilmiştir. Gelecekteki araştırmalar, felaket kaydırmasını tetikleyen faktörleri ve bireyler üzerindeki etkilerini daha da netleştirmek için bu kavramı temel alan çalışmalar yürütebilir. Bu sayede alanyazında felaket kaydırmasına ilişkin daha derinlemesine bir anlayış geliştirilerek etkili müdahale ve önleme stratejileri belirlenebilir.
6. Son olarak, araştırmacılar beliren yetişkinlerin belirsizliğe toleranslarını güçlendirecek, uyumlu ve sağlıklı baş etme mekanizmaları kullanmalarını destekleyecek psikoeğitim programları tasarlayarak, bu programın felaket kaydırması ve sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkililiğini deneysel desende test edebilirler.

6.3.Uygulamacılara Yönelik Öneriler

1. Mevcut çalışmanın sonuçları beliren yetişkinlerin yaşamlarındaki bir dizi belirsiz olay sonucunda belirsizliğe tahammülsüzlükleri yükseldiğinde sosyal medya bağımlılıklarının arttığını göstermektedir. Bu nedenle beliren yetişkinlerin daha ön görülebilir bir yaşam sürmelerini desteklemeye ve belirsizliğe toleranslarını arttırmaya yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu kapsamda, ruh sağlığı uzmanları belirsizliğe tahammülsüzlüğün bilişsel davranışçı modelinden (Hebert ve Dugas, 2019) yararlanarak bireysel veya grup müdahale planları oluşturabilirler. Buna ek olarak, belirsizliğe tahammülsüzlüğün semptomlarını azalttığı kanıtlanan Kabul ve Kararlılık Terapisinin yöntem ve tekniklerinden de faydalanabilirler (Fayazbakhsh ve Mansouri, 2019). Ayrıca planlayacakları müdahale programlarında, duygu düzenleme becerileri ile duygu farkındalığı ve kabulünü içeren stratejilere de yer verebilirler.
2. Politika yapıcılar ise beliren yetişkin grupların yaşamlarındaki belirsizliklerin etkilerini ve olumsuz sonuçlarını fark edip, bunları azaltmaya veyahut daha öngörülebilir bir gelecek planlamalarına yardımcı olmaya yönelik planlamalar geliştirebilir. Örneğin, son yıllarda artan işsizlik problemleri ve istihdamdaki azalmalar beliren yetişkinler için geleceği belirsiz

kılmaktadır. Bu nedenle, bireylerin iş hayatına katılımlarını hızlandıracak politikalar ve düzenlemelerin geliştirilmesi belirsizliğe tahammülsüzlüğe karşı koruyucu faktör işlevi görerek sosyal medya bağımlılığının önlenmesine katkı sunabilir.

3. Araştırmanın bir diğer sonucu, sosyal medya bağımlılığındaki artışta felaket kaydırmasının da rolü olduğunu göstermektedir. Bu nedenle özellikle belirsiz dönemlerde ve kriz zamanlarında sosyal medya bağımlılığını azaltmayı amaçlayan müdahalelerde, olumsuz haber içeriğine aşırı maruz kalma yani felaket kaydırması konusunu ele almak faydalı olabilir (Akat ve Hamarta, 2025). Örneğin alanyazında psikolojik dayanıklılığın, öz şefkatin, öz denetimin ve belirsizliğe toleransın koruyucu bir faktör olarak felaket kaydırmasını hafiflettiği belirtilmektedir. Dolayısıyla felaket kaydırması davranışı açısından riskli olan bireylere psikolojik dayanıklılık, öz şefkat ve öz denetim temelli farkındalık ve psikoeğitim programları uygulanabilir.
4. Felaket kaydırmasını azalttığı öne sürülen dijital okuryazarlık (Muhtar vd., 2025; Sa'adah ve Aryani, 2025) ve dijital hijyen (Kınık ve Küçükali, 2026) müdahalelerinin güçlendirilmesi için eğitimciler, doğru sosyal medya kullanımı ve haber takibine ilişkin eğitimler düzenleyerek farkındalık oluşturabilir. Nitekim felaket kaydırmasına ilişkin farkındalık arttıkça, bireyler olumsuz içerik yayınlayan haber kanallarına ve sosyal medya hesaplarına daha temkinli yaklaşabilirler (Sharma vd., 2022). Politika yapıcılar hem eğitim kurumlarında hem de toplum genelinde doğru ve güvenli bilgiye, haberlere nasıl ulaşılabileceğine ilişkin yol gösterici bir rehber kılavuz yayınlayabilir. Ayrıca belirsiz dönemlerin yaşandığı süreçlerde güvenilir haber platformları oluşturup, dezenformasyonla mücadele edilerek felaket kaydırmasının da önüne geçilebilir. Felaket kaydırmasıyla ilişkili başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesi bireylerin ve toplumun psikolojik sağlığının korunmasında önemli bir faktör olarak değerlendirildiğinden (Güme, 2024), uygulamacılar sağlıklı sosyal medya kullanım becerilerini içeren müdahaleleri geliştirmeye özen göstermelidir.
5. Alanyazında felaket kaydırmasının bilinçsiz bir kaydırma davranışı olduğu ve özellikle uykudan önce otomatik gerçekleştiği vurgulanmaktadır. Bu nedenle, “sosyal medya platformlarının uyku kalitesine etkisi” konulu farkındalık çalışmaları yürütülebilir. Bu çalışmalarda, özellikle uykuya geçmeden bir saat önce telefon kullanımının bırakılması ve telefonun yatak odasında bulunmaması gerektiği vurgulanarak, davranışsal ev ödevleri verilebilir. Buna ek olarak, bireylerin bilinçsiz kaydırma döngüsünden çıkıp bilinçli sosyal medya kullanımına geçişini destekleyecek uygulamaya dönük stratejiler geliştirilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, N. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: Kökenleri, tanı kriterleri ve tedavi teknikleri. *The Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 14 (4), 1099-1114. <https://doi.org/10.7456/tojdac.1515522>
- Ahmed, E., & Vaghefi, I. (2021). Social media addiction: A systematic review through cognitive-behavior model of pathological use. *Proceedings of the 54th Hawaii International Conference on System Sciences*, 6681-6690. <https://doi.org/10.24251/hicss.2021.802>
- Ahmed, T., Arpa, N. J., & Al Zabir, A. (2026). The mediating role of sleep quality in the relationship between doomscrolling and academic burnout in Bangladeshi undergraduates. Advance online publication. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-9175253/v1>
- Akat, M., & Hamarta, E. (2025). Doomscrolling and social media addiction in adolescents: A two-wave longitudinal study. *Journal of Addictive Diseases*, 43(4), 377-385. <https://doi.org/10.1080/10550887.2025.2504231>
- Akkaya, M., & Dursun, A. (2025). Deprem korkusu, uyku kalitesi ve belirsizliğe tahammülsüzlük: Deprem deneyimi olan yetişkinler üzerine bir araştırma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 28(1), 59-70.
- Alhabash, S., & Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students?. *Social Media+Society*, 3(1), <https://doi.org/10.1177/2056305117691544>
- Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M., & Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31. <https://doi.org/10.1017/edp.2014.2>
- Altıparmak, P. (2025). *Kaygılı beliren erişkinlerde belirsizliğe tahammülsüzlüğe bütünleştirici müdahale: Çift faktör modeli* (Tez No. 954056) [Doktora tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi]. Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi.
- Altun-Kobul, F., Özyazıcı-Kuzur, Ö., Özgöl, M., Eyüboğlu-Yılmaz, S., Özaydın, B. B. ve Çoğalan, Y. (2022). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün açıklanmasında benmerkezcilik ve duygusal zekânın rolü nedir? *Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9, 699-711. <https://10.30900/kafkasegt.963549>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychological Association. (2018). *Stress in America: Generation Z*. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
- American Psychological Association. (2026). Uncertainty. *In APA dictionary of psychology*. Date Accessed: May 20, 2026, <https://dictionary.apa.org/uncertainty>

- Amirthalingam, J., & Khera, A. (2024). Understanding social media addiction: A deep dive. *Cureus*, 16(10), e72499-e72499. <https://doi.org/10.7759/cureus.72499>
- Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P., Ajith, S. J., Kande, J. S., Neeraj, M. S., & Singh, R. (2022). Doomsurfing and doomscrolling mediate psychological distress in COVID-19 lockdown: Implications for awareness of cognitive biases. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 170-172. <https://doi.org/10.1111/ppc.12803>
- Andersen, K., Djerf-Pierre, M., & Shehata, A. (2024). The scary world syndrome: News orientations, negativity bias, and the cultivation of anxiety. *Mass Communication and Society*, 27(3), 502-524. <https://doi.org/10.1080/15205436.2023.2297829>
- Andreassen, C. S., Griffiths, M. D., Gjertsen, S. R., Krossbakken, E., Kvam, S., & Pallesen, S. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(2), 90-99. <https://doi.org/10.1556/jba.2.2013.003>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction-an overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053-4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
- Andreassen, C., Pallesen, S., & Griffiths, M. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <http://dx.doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
- Antonyasamy, S., & Parameswari, J. (2026). Nomophobia and psychological well-being: Chain mediating role of social network sites addiction and doomscrolling. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 13(1), 117-127. <https://doi.org/10.15805/ADDICTA.2025.24308>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133-143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J. J., Žukauskienė, R., & Sugimura, K. (2014). The new life stage of emerging adulthood at ages 18–29 years: Implications for mental health. *The Lancet Psychiatry*, 1(7), 569-576. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00080-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00080-7)
- Aung, E. E. S., & Tin, O. (2020). Facebook addiction and loneliness of university students from Sagaing District. *J. Myanmar Acad. Arts Sci*, 18, 353-367.
- Ayaz, A., & Barış, A. B. (2024). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine bir inceleme. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 1006-1025. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.1572348>

- Balcioğlu, Y. S., Bayraktar, Ü., & Güven, E. (2025). The scrolling paradox: analyzing Instagram addiction patterns in the digital age. *İmgelem, (Yeni Medya Çalışmaları)*, 87-112. <https://doi.org/10.53791/imgelem.1685011>
- Baltacı, U. B., & Metin, Ö. (2025). Well-being and intolerance of uncertainty as predictors of social media addiction. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(9) 355-366. <https://doi.org/10.5281/zenodo.18043378>
- Barutçu, S., & Tomaş, M. (2013). Sürdürülebilir sosyal medya pazarlaması ve sosyal medya pazarlaması etkinliğinin ölçümü. *İnternet Uygulamaları Yönetimi Dergisi*, 4(1), 5-24. <https://doi.org/10.5505/iuyd.2013.69188>
- Berdan, N., & Sütçigil, L. (2023). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik semptomlar üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 12(2), 156-166. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.11846>
- Berenbaum, H., Bredemeier, K., & Thompson, R. J. (2008). Intolerance of uncertainty: Exploring its dimensionality and associations with need for cognitive closure, psychopathology, and personality. *Journal of Anxiety Disorders*, 22(1), 117-125. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.01.004>
- Bergström, A., & Jervelycke Belfrage, M. (2018). News in social media: incidental consumption and the role of opinion leaders. *Digital Journalism*, 6(5), 583-598. <https://doi.org/10.1080/21670811.2018.1423625>
- Bottesi, G. (2024). Why we should focus more attention on uncertainty distress and intolerance of uncertainty in adolescents and emerging adults. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(8), 2871-2873. <https://doi.org/10.1007/s00787-023-02343-0>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Bozkur, B., Kıran, B., & Cengiz, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin umutsuzluk, belirsizliğe tahammülsüzlük, gelecekte iş bulmaya yönelik algı ve öz-yeterliklerinin incelenmesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(6), 2401-2409. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.702233>
- Buchanan, K., Aknin, L. B., Lotun, S., & Sandstrom, G. M. (2021). Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not. *Plos One*, 16(10), e0257728. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Budner, N. Y. S. (1962). Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*, 30(1), 29-50.

- Buhr, K. ve Dugas, M. J. (2008). The role of fear of anxiety and intolerance of uncertainty in worry: An experimental manipulation. *Behaviour Research and Therapy*, 47, 215-223. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.004>
- Buneviciene, I., Bunevicius, R., Bagdonas, S., & Bunevicius, A. (2021). COVID-19 media fatigue: Predictors of decreasing interest and avoidance of COVID-19-related news. *Public Health*, 196, 124-128. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.05.024>
- B y k zt rk,  .,  akmak, E. K., Akg n,  . E., Karadeniz,  ., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (12. baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Byrne, B. M. (2016). *Structural equation modeling with AMOS* (3rd Edn.). New York: Routledge
- Çalışkan, M., & Mencik, Y. (2015). Değişen dünyanın yeni yüzü: Sosyal medya. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (50), 254-277. <https://izlik.org/JA85ZL57PK>
- Camadan, F., & Uzunoğlu,  . (2026). The role of FoMO and nomophobia in explaining the relationship between doomscrolling and poor sleep quality. *BMC Psychology* 14(115),1-18. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03865-9>
- Canoğulları,  . (2025). The effect of social media addiction on psychological stress: The indirect role of doomscrolling. *Journal of Theoretical Educational Sciences*, 18(3), 491-508. <http://doi.org/10.30831/akukeg.1586146>
- Carleton, R. N., Norton, M. A., & Asmundson, G. J. G. (2007). Fearing the unknown: A short version of the intolerance of uncertainty scale. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(1), 105-117. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2006.03.014>
- Carleton, R. N. (2016a). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of Anxiety Disorders*, 39, 30-43. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.02.007>
- Carleton, R. N. (2016b). Fear of the unknown: One fear to rule them all?. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 5-21. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.03.011>
- Carleton, R. N., Desgagn , G., Krakauer, R., & Hong, R. Y. (2019). Increasing intolerance of uncertainty over time: The potential influence of increasing connectivity. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(2), 121-136 <https://doi.org/10.1080/16506073.2018.1476580>
- Casale, S., & Banchi, V. (2020). Narcissism and problematic social media use: A systematic literature review. *Addictive Behaviors Reports*, 11, 100252. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100252>
-  elik, E., & Akkol, M. L. (2025). Modern toplumda dijitalleşme ve zaman algısı üzerindeki etkileri. * ağdaş Yönetim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 23-43. <https://izlik.org/JA48NE35RH>

- Chen, H. T., & Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806-812. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0608>
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595-600. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_306_22
- Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 104, 106160. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106160>
- Cuadrado, E., Rojas, R., & Tabernero, C. (2020). Development and Validation of the Social Network Addiction Scale (SNAddS-6S). *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10, 763-778. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10030056>
- Danczak, A., & Lea, A. (2017). The psychology of uncertainty in difficult decisions. *InnovAiT*, 10(8), 466-472. <https://doi.org/10.1177/1755738017709034>
- Demirci, İ. (2019) Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(Ek sayı 1), 15-22. <http://dx.doi.org/10.5455/apd.41585>
- Dempsey, A. E., O'Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., & Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Dinç, E. (2026). Doomscrolling (felaket kaydırması) literatürünün bibliyometrik analizi: Örgütsel davranış açısından bir konumlandırma. *İşletme*, 7(1), 17-43. <https://doi.org/10.57116/isletme.1819469>
- Dolan, R., Conduit, J., Fahy, J., & Goodman, S. (2016). Social media engagement behaviour: a uses and gratifications perspective. *Journal of Strategic Marketing*, 24(3-4), 261-277. <https://doi.org/10.1080/0965254X.2015.1095222>
- Dönmez, Ş., & Kavla, B. (2025). Belirsizliğe tahammülsüzlük ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın aracılık rolü: Türkiye’de COVID-19 kapanma dönemi örneği. *Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 26-43. <https://doi.org/10.15659/tjss.2025.009>
- Du, G., & Lyu, H. (2021). Future expectations and internet addiction among adolescents: The roles of intolerance of uncertainty and perceived social support. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 727106. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.727106>
- Dugas, M. J., Freeston, M. H., & Ladouceur, R. (1997). Intolerance of uncertainty and problem orientation in worry. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 593-606. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1021890322153>

- Dugas, M. J., Gosselin, P., & Ladouceur, R. (2001). Intolerance of uncertainty and worry: Investigating specificity in a nonclinical sample. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 551-558. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/A:1005553414688>
- Dugas, M. J., Hedayati, M., Karavidas, A., Buhr, K., Francis, K., & Phillips, N. A. (2005). Intolerance of uncertainty and information processing: Evidence of biased recall and interpretations. *Cognitive Therapy and Research*, 29(1), 57-70. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10608-005-1648-9>
- Einstein, D. A. (2014). Extension of the transdiagnostic model to focus on intolerance of uncertainty: A review of the literature and implications for treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 21(3), 280. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12077>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>
- Epstein, S. (1972). The nature of anxiety with emphasis upon its relationship to expectancy. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: current trends in theory and research* (2nd ed., pp. 291-337). London: Academic Press
- Ertan, B. (2024). *An examination of the relationship between intolerance of uncertainty, social media addiction and meaning of life* (Tez No. 889553) [Yüksek lisans tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- European Parliament. (2025). *Youth survey 2024*. <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/3392>
- Fayazbakhsh, E., & Mansouri, A. (2019). Effectiveness of acceptance and commitment therapy on intolerance of uncertainty, experiential avoidance, and symptoms of generalized anxiety disorder in individuals with Type II diabetes. *International Archives of Health Sciences*, 6(1), 30-35. https://doi.org/10.4103/iahs.iahs_52_18
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. Sage Publication.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G., and De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among: Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2319. <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry? *Personality and Individual Differences*, 17(6), 791-802. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)90048-5](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)90048-5)
- Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108-143.

- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233–239. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Garcia-Navarro, L. (2020, July19). Your “doomscrolling” breeds anxiety. Here’s how to stop the cycle. National Public Radio. <https://www.npr.org/2020/07/19/892728595/your-doomscrolling-breeds-anxiety-here-s-how-to-stop-the-cycle>
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and reference*, 17.0 update (10nd ed.) Boston: Pearson.
- Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder.
- Greco, V., & Roger, D. (2001). Coping with uncertainty: the construction and validation of a new measure. *Personality & Individual Differences*, 31, 519–534. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00156-2](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00156-2)
- Greco, V., & Roger, D. (2003). Uncertainty, stress, and health. *Personality & Individual Differences*, 34, 1057-1068. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00091-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00091-0)
- Greenfield, D. N. (1999). Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychology and Behavior*, 2(5), 403-412. <https://doi.org/10.1089/cpb.1999.2.403>
- Griffiths, M. D. (2000). Internet addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418. <https://doi.org/10.3109/16066350009005587>
- Griffiths, M. D. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119-125. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9229-x>
- Griffiths, M. D. (2013). Social networking addiction: Emerging themes and issues. *Journal of Addiction Research & Therapy*, 4(5). e118. <https://doi.org/10.4172/2155-6105.1000e118>
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. *Behavioral Addictions*, 119-141. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00006-9>
- Griffiths, M. D., & Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Groot-Kormelink, T., & Klein-Gunnewiek, A. (2022). From “far away” to “shock” to “fatigue” to “back to normal”: How young people experienced news during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Journalism Studies*, 23(5-6), 669-686. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1932560>

- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 16(4), 595-603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>
- Gürbüz, S. (2019). *Sosyal bilimlerde aracı, düzenleyici ve durumsal etki analizleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Gürbüz, S. (2024). *AMOS ile yapısal eşitlik modellemesi: Temel ilkeler ve uygulamalı analizler* (3.baskı). Seçkin Yayıncılık.
- Hale, W., Richmond, M., Bennett, J., Berzins, T., Fields, A., Weber, D., Beck, M., & Osman, A. (2016). Resolving uncertainty about the Intolerance of Uncertainty Scale–12: Application of modern psychometric strategies. *Journal of Personality Assessment*, 98(2), 200-208. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1070355>
- Hawwa, B., Arif, Z., & Taj, S. (2025). Impact of social media addiction on anxiety: mediating role of doom-scrolling among young adults. *Social Sciences & Humanity Research Review*, 3(3). <https://doi.org/10.63468/sshrr.084>
- Hazar, Ç. M., & Avcı, Ö. (2024). Sosyal medya bağımlılığı ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi (KİAD)*, (13), 16-39. <https://doi.org/10.56676/kiad.1535377>
- Hazar, M. (2011). Sosyal medya bağımlılığı-bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-75.
- Hebert, E. A., & Dugas, M. J. (2019). Behavioral experiments for intolerance of uncertainty: Challenging the unknown in the treatment of generalized anxiety disorder. *Cognitive and Behavioral Practice*, 26(2), 421-436. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2018.07.007>
- Henzel, V., & Håkansson, A. (2021). Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders. *PLoS One* 16(4), e0248406. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0248406>
- Hillen, M. A., Gutheil, C. M., Strout, T. D., Smets, E. M., & Han, P. K. (2017). Tolerance of uncertainty: Conceptual analysis, integrative model, and implications for healthcare. *Social Science & Medicine*, 180, 62-75. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.03.024>
- Hogg, M. A., Adelman, J. R., & Blagg, R. D. (2010). Religion in the face of uncertainty: An uncertainty-identity theory account of religiousness. *Personality and Social Psychology Review*, 14(1), 72-83. <https://doi.org/10.1177/1088868309349692>
- Holmgren, H. G., & Coyne, S. M. (2017). Can't stop scrolling!: pathological use of social networking sites in emerging adulthood. *Addiction Research & Theory*, 25(5), 375-382. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1294164>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>

- Hu, H., & Huang, M. (2024). How stress influences short video addiction in China: An extended compensatory internet use model. *Frontiers in Psychology, 15*, 1470111. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1470111>
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Iqbal, S., & Iqbal, S. (2026). Doomscrolling and mental health outcomes among young adults: a systematic review. Advance online publication. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-9743646/v1>
- Jing, Z., Yang, W., Lei, Z., Junmei, W., Hui, L., & Tianmin, Z. (2025). Correlations between social media addiction and anxiety, depression, FoMO, loneliness and self-esteem among students: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One, 20*(9), e0329466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0329466>
- Johnson, B., & Christensen, L. (2014). *Eğitim araştırmaları: Nicel, nitel ve karma yaklaşımlar* (4. baskıdan çeviri, Çev. Edt. S. B. Demir). Eğiten Kitap.
- Jones, E. E., Blandl, F., Kreutzer, K. A., Bryan, C. J., Allan, N. P., & Gorka, S. M. (2024). Childhood adversity and youth suicide risk: The mediating role of intolerance of uncertainty. *Personality and Individual Differences, 216*, 112405. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112405>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons, 53*(1), 59-68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Karahanna, E., Xu, S. X., Xu, Y., & Zhang, N. (2018). The needs–affordances–features perspective for the use of social media. *MIS Quarterly, 42* (3): 737–756. <https://doi.org/10.25300/MISQ/2018/11492>
- Karakuş, M., Balcı, E. & Tiryaki, S. (2024). Examining the studies on “social media addiction”: a bibliometric analysis. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry & Psychology, 6*(1): 84-92. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.1.91>
- Karataş, Z., & Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences, 172*, 110592. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110592>
- Kardefelt-Winther, D. (2014a). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31*, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kardefelt-Winther, D. (2014b). The moderating role of psychosocial well-being on the relationship between escapism and excessive online gaming. *Computers in Human Behavior, 38*, 68-74. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.020>

- 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>
- Katz, E., & Foulkes, D. (1962). On the use of the mass media as "escape": Clarification of a concept. *Public Opinion Quarterly*, 26(3), 377-388.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly*, 37(4), 509-523.
- Kaya, B. (2025). Pay attention to what your fingers scroll: the roles of doomscrolling and psychological adjustment between adolescents' problematic social media use and psychological distress. *The Journal of Genetic Psychology*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/00221325.2025.2584991>
- Kaya, B., & Bağatarhan, T. (2025). The impact of intolerance of uncertainty on psychological well-being: A serial mediating model of doomscrolling and rumination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(62), 1-24. <https://doi.org/10.1007/s10942-025-00625-x>
- Kaya, B., & Griffiths, M. D. (2025). Intolerance of uncertainty and mental wellbeing: The mediating and moderating role of doomscrolling. *Behaviour & Information Technology*, 44(10), 2323-2332. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2314747>
- Kaya, B., Sarpkaya, A., & Önder, F. C. (2025). Fear of earthquake and psychological distress: The multiple mediating roles intolerance of uncertainty and doomscrolling. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 15(78), 573-583. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1533628>
- Kaya, S. (2025). *Exploring the pathways among obsessive beliefs, obsessive compulsive symptom severity, doomscrolling, and problematic social media use* (Tez No. 964981) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.
- Kaya, Y., Osmanoğlu, N., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2025). Self-compassion and death distress among individuals affected by the February 6, 2023, Türkiye Earthquake: The mediating role of doomscrolling and resilience. *Journal of Health Psychology*, 30(12), 3258-3270. <https://doi.org/10.1177/13591053241282129>
- Keren, G., & Gerritsen, L. E. (1999). On the robustness and possible accounts of ambiguity aversion. *Acta Psychologica*, 103(1-2), 149-172. [https://doi.org/10.1016/S0001-6918\(99\)00034-7](https://doi.org/10.1016/S0001-6918(99)00034-7)
- Khan, M. L. (2017). Social media engagement: What motivates user participation and consumption on YouTube? *Computers in Human Behavior*, 66, 236-247. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.024>
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241-251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>

- Kınık, Ç., & Küçükali, A. S. (2026). Compulsive media consumption and secondary traumatization: A systematic review of behavioral addiction mechanisms in disaster-related media exposure. *Uluslararası Davranış, Sürdürülebilirlik ve Yönetim Dergisi*, 12(23), 12-34. <https://doi.org/10.71444/jobesam.1734513>
- Kircaburun, K., Alhabash, S., Tosuntaş, Ş. B., & Griffiths, M. D. (2020). Uses and gratifications of problematic social media use among university students: A simultaneous examination of the Big Five of personality traits, social media platforms, and social media use motives. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 525-547. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9940-6>
- Kline, R. B. (2023). *Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford publications.
- Koç, H. (2023). Higher levels of intolerance of uncertainty predict greater levels of smartphone addiction among college students: the serial mediating roles of death anxiety and cyberchondria. *International Online Journal of Education & Teaching*, 10(4), 2331-2343.
- Kocakaya, R. (2024). Sosyal medya bağımlılığı. A. S. Türkmen & A. B. Çakıcı (Ed.), *Bağımlılıklar: Risk faktörleri, tanı süreçleri ve sonuçları* (1. Baskı, ss. 69-82). Eğitim Yayınevi.
- Koerner, N., & Dugas, M. J. (2008). An investigation of appraisals in individuals vulnerable to excessive worry: The role of intolerance of uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 619-638. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9125-2>
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A., & Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi Journal of Biological Sciences*, 28(4), 2216-2222. <https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2021.01.010>
- Küçükkömürler, S. (2017). Belirsizliğin psikolojik etkileri. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 5(10), 329-344.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction-a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kütük, H., Okur, S., & Satıcı, S. A. (2025). Intolerance of uncertainty and psychological adjustment among college students: Doomscrolling and hopelessness as multiple mediators. *Československá Psychologie*, 69(4), 335-347. <https://doi.org/10.51561/cspsych.69.4.335>
- Lindley, D. V. (2013). *Understanding uncertainty*. John Wiley & Sons.
- Longstreet, P., & Brooks, S. (2017). Life satisfaction: A key to managing internet & social media addiction. *Technology in Society*, 50, 73-77. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2017.05.003>

- Luo, R., Li, Q., Meng, G., Zheng, Y., Hu, K., Zhang, X., Dai, B., & Liu, X. (2022). The association between intolerance of uncertainty and Internet addiction during the second wave of the coronavirus disease 2019 pandemic: A multiple mediation model considering depression and risk perception. *PsyCh Journal*, 11(3), 383–391. <https://doi.org/10.1002/pchj.545>
- Mandy, H. M., Cao, Y., Fung, S. S., Kwan, G. S., Zita, C. K., & Shum, D. H. (2025). Intolerance of uncertainty, aging, and anxiety and mental health concerns: A scoping review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 110, 102975. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2025.102975>
- Mayfield, A. (2008). *What is social media?* iCrossing. https://crmexchange.com/uploadedFiles/White_Papers/PDF/What_is_Social_Media_iCrossing_ebook.pdf
- McLain, D. L. (1993). The MSTAT-I: A new measure of an individual's tolerance for ambiguity. *Educational and Psychological Measurement*, 53(1), 183-189.
- Meena, P. S., Mittal, P. K., & Solanki, R. K. (2012). Problematic use of social networking sites among urban school going teenagers. *Industrial Psychiatry Journal*, 21(2), 94-97. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.119589>
- Merriam-Webster. (2020). Doomsurfing and doomscrolling: Words we're watching. Merriam-Webster. <https://www.merriam-webster.com/words-at-play/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching> (Accessed 26.05.2026).
- Moghadam, R. H., Babamiri, M., Ghasemi, F., Ghaffari, M. E., Razie, M., Bandehelahi, K., & Morteza pour, A. (2019). Musculoskeletal consequences in cyber-addicted students-Is it really a matter of health? A ROC curve analysis for prioritizing risk factors. *Journal of Research in Health Sciences*, 20(2), e00475. <https://doi.org/10.34172/jrhs.2020.10>
- Muhtar, A. A. A., Yosep, I., Hernawaty, T., & Suryani, S. (2025). Factors influencing doomscrolling behavior in generation z college students social media users: Scoping review. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(11), 14090-14107. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i11.52423>
- Mujica, A. L., Crowell, C. R., Villano, M. A., & Uddin, K. M. (2022). Addiction by design: Some dimensions and challenges of excessive social media use. *Medical Research Archives*, 10(2), 1-29.
- Mutlu, Ş. (2025). Sanal dünyada gerçek tutsaklık: Sosyal medya bağımlılığı üzerine bir derleme. *Muş Alparslan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(1), 19-38. <https://doi.org/10.60107/maunef.1707352>
- Nakhla, M. I. M. (2025). Doomscrolling and digital brain rot: The psychological impact of short-form media on Egyptian youth. *Journal of Posthumanism*, 5(7), 175-195. <https://doi.org/10.63332/joph.v5i7.2750>

- Nguyen, N. (2020, June 7). Doomscrolling: Why we just can't look away. Wall Street Journal. <https://www.wsj.com/articles/doomscrolling-why-we-just-cant-look-away-11591522200>
- Nikolinakou, A., Phua, J., & Kwon, E. S. (2024). What drives addiction on social media sites? The relationships between psychological well-being states, social media addiction, brand addiction and impulse buying on social media. *Computers in Human Behavior*, 153, 108086. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108086>
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı*. IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Onat-Kocabıyık, O. (2025). Intolerance of uncertainty in the relationship between self-regulation and social media addiction. *The Turkish Journal on Addictions*, 12(4), 411-417. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2025.25448>
- Orhan, A. T. (2023). Teorik yaklaşımlar çerçevesinde phubbing. *Business Economics and Management Research Journal*, 6(2), 218-232. <https://doi.org/10.58308/bemarej.1260128>
- Oxford Languages. (2020). Oxford Languages 2020 words of an unprecedented year. <https://languages.oup.com/wp-content/uploads/2026/03/oxford-languages-words-of-an-unprecedented-year-2020.pdf> (Accessed 26.05.2026).
- Özmen, M. (2026). Earthquake fear, doomscrolling, anxiety and intolerance of uncertainty: A longitudinal serial mediation study. *Journal of Health Psychology*, 31(3), 1278-1290. <https://doi.org/10.1177/13591053251387438>
- Özsoy, E., Griffiths, M. D., Onay, Ö. A., Karaçay, G. T., Koç, S., Erol, S., Cohen, A., & Ardiç, K. (2026). The predictive roles of Dark Triad, Big Five personality traits, loneliness, and attachment to caregivers in social media addiction: A cross-national study in Türkiye and Kyrgyzstan. *Personality and Individual Differences*, 252, 113598. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2025.113598>
- Öztürk, A. S. & Seki, T. (2026). Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 24(1), 275-294. <https://doi.org/10.37217/tebd.1712563>
- Öztürk, S. (2026). Exploring the link between valued living and problematic social media use: The serial mediating roles of self-control and doomscrolling. *Journal of Clinical Psychology Research*, Advanced online publication. <https://doi.org/10.57127/kpd.26024438.1760366>
- Pan, L., Qiu, W., Hu, Z., & Li, J. (2024). Intolerance of uncertainty and internet addiction among college students in China post-pandemic era: The mediating role of future anxiety. *Scientific Reports*, 14(1), 20098. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-70988-1>
- Parker, B. J., & Plank, R. E. (2000). A uses and gratifications perspective on the Internet as a new information source. *American Business Review*, 18(2), 43.

- Pastor, R. M. C., Truax, F. N., Sahin, S., Donnelly, J., Nick, J. M., & Tamares, S. (2026). Prevalence of problematic digital media use among young adults: Protocol for a systematic review. *JMIR Research Protocols*, 15(1), e82245. <https://doi.org/10.2196/82245>
- Pertegal, M. Á., Oliva, A., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Development and validation of the scale of motives for using social networking sites (SMU-SNS) for adolescents and youths. *PloS One*, 14(12), e0225781. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225781>
- Pew Research Center. (2025). *Americans' social media use 2025*. <https://www.pewresearch.org/internet/2025/11/20/americans-social-media-use-2025/>
- Pieters, R. (2017). Meaningful mediation analysis: Plausible causal inference and informative communication. *Journal of Consumer Research*, 44(3), 692–716. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucx081>
- Pontes, H. M. (2017). Investigating the differential effects of social networking site addiction and Internet gaming disorder on psychological health. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 601–610. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.075>
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891. doi: 10.3758/BRM.40.3.879
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W. (2022). Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 14(8), 1338. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Qiu, H., Lu, H., Wang, X., Guo, Z., Xing, C., & Zhang, Y. (2024). A moderated chain mediation model examining the relation between smartphone addiction and intolerance of uncertainty among master's and PhD students. *Heliyon*, 10(10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30994>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., & Mari, E. (2022). From emotional (Dys) regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among Italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK). (2022). *Gençlerin medya kullanımı ve dijital okuryazarlık araştırması*. https://www.rtuk.gov.tr/Media/FM/Kamuoyu/genclerin_medya_kullanimi_ve_dijital_okuryazarlik_arastirmasi.pdf

- Rae, J. R., & Lonborg, S. D. (2015). Do motivations for using Facebook moderate the association between Facebook use and psychological well-being?. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00771>
- Reed, P., & Haas, W. (2025). Social media use as an impulsive 'escape from freedom'. *Psychological Reports*, 128(3), 1824-1838. <https://doi.org/10.1177/00332941231171034>
- Reuters Institute (2025). *Digital news report 2025*. https://reutersinstitute.politics.ox.ac.uk/sites/default/files/2025-06/Digital_News-Report_2025.pdf
- Riva, G., Wiederhold, B. K., & Cipresso, P. (2016). Psychology of social media: From technology to identity. *The Psychology of Social Networking: Personal Experience in Online Communities*, 1, 4-14.
- Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Täht, K., Vassil, K., Levine, J. C., & Asmundson, G. J. (2019). Non-social smartphone use mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use: Evidence from a repeated-measures study. *Computers in Human Behavior*, 96, 56-62. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.013>
- Ruggiero, T. E. (2000). Uses and gratifications theory in the 21st century. *Mass Communication & Society*, 3(1), 3-37. https://doi.org/10.1207/S15327825MCS0301_02
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review of Facebook addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.016>
- Sa'idah, I., & Aryani, A. (2025). Doomscrolling behavior among Indonesian adolescents: Psychological correlates and digital media usage patterns. *Journal of Counseling & Psychotherapy Research*, 1(1), 1-7. <https://journal.alifba.id/index.php/jcpr/article/view/88>
- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem çözme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Social Sciences Institute*, (35), 179-192. <https://doi.org/10.20875/makusobed.1080674>
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., & Caelear, A. L. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101, 102270. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102270>
- Salari, N., Zarei, H., Hosseini-Far, A., Rasoulpoor, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2025). The global prevalence of social media addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health*, 33(1), 223-236. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02012-1>
- Samuel, A.V., & Panneer-Selvam, M. (2025). Doomscrolling addiction: Psychological consequences and strategies to overcome negative news consumption on social media. *International Journal for*

- Sang, Z., Chen, H. F., Yeung, J. W., & Xu, L. (2024). The Association between intolerance of uncertainty and mobile phone addiction among overseas Chinese students during COVID-19: The mediating roles of perceived stress and rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, 2573-2585. <https://doi.org/10.2147/prbm.s463399>
- Sarı, S. (2007). *Sürekli kaygının yordayıcıları olarak belirsizliğe tahammülsüzlük, endişe ile ilgili inançlar ve kontrol odağının incelenmesi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Sarıçam, H., Erguvan, F. M., Akin, A. & Akça, M. Ş. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği (BTÖ-12) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3), 148-157. www.ressjournal.com/Makaleler/109484967_11%20Hakan%20SARI%c3
- Satıcı, S. A., Göcet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, 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>
- Schivinski, B., Brzozowska-Woś, M., Stansbury, E., Satel, J., Montag, C., & Pontes, H. M. (2020). Exploring the role of social media use motives, psychological wellbeing, self-esteem, and affect in SMA. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.617140>.
- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Arguete, M. S., & Kakabaraee, K. (2023). "Give your thumb a break" from surfing tragic posts: Potential corrosive consequences of social media users' doomscrolling. *Media Psychology*, 26(4), 460-479. <https://doi.org/10.1080/15213269.2022.2157287>
- Shahid, M. S., Yousaf, R., & Munir, H. (2024). Social media addiction, depression and aggression in young adults. *Journal of Professional & Applied Psychology*, 5(2), 276-285. <https://doi.org/10.52053/jpap.v5i2.297>
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: Systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
- 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), 144-156. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Sharpe, A. T., Tyndall, I., Poulus, D. R., Obine, E. A., & Sharpe, B. T. (2026). The influence of doomscrolling on mental health: A scoping review. *Mental Health and Digital Technologies*, 1-53. <https://doi.org/10.1108/MHDT-10-2025-0068>

- Sheinov, V. P. (2021). Social media addiction and personality: A review of research. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics*, 18(3), 607-630. <https://doi.org/10.22363/2313-1683-2021-18-3-607-630>
- Sinha, S., Sharma, M. K., Tadpatrikar, A., Anand, N., & Kumar, R. (2023). Scrolling Mindlessly: emerging mental health implications of social networking sites. *Journal of Public Health and Primary Care*, 4(3), 179-181. https://doi.org/10.4103/jphpc.iphpc_41_22
- Slaughter, G. (2020, June11). *How to know if you're "doomscrolling" and why you should stop*. CTV News. <https://www.ctvnews.ca/sci-tech/article/how-to-know-if-youre-doomscrolling-and-why-you-should-stop/>
- Soraci, P., Griffiths, M. D., Bevan, N., Pisanti, R., Trovato, M., Servidio, R., D'Aleo, E., Campedelli, L., Gallo, F., & Satici, S. A. (2025a). Psychometric analysis of the Italian Doomscrolling Scale: Associations with problematic social media use, psychological distress, and mental well-being. *Current Psychology*, 44(12), 11872-11883. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07976-9>
- Soraci, P., Pisanti, R., Servidio, R., Holte, A. J., Ferrari, A., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2025b). The associations between the problematic social media and smartphone use, social phobia, and self-esteem: A structural equation modeling analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 23(6), 4669-4689. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01375-0>
- Srivastava, U., Maheshwari, A., & Barmola, K. (2024). Comprehensive review: risk factors associated with social media addiction among young population. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts*, 5(6), 1923–1929. <https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i6.2024.5104>
- Stafford, T. F., Stafford, M. R., & Schkade, L. L. (2004). Determining uses and gratifications for the Internet. *Decision Sciences*, 35(2), 259-288. <https://doi.org/10.1111/j.00117315.2004.02524.x>
- Starcevic, V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47, 16-19. <https://doi.org/10.1177/0004867412461693>
- Statista (2025). *Daily time spent on social networking by internet users worldwide from 2012 to 2025*. <https://www.statista.com/statistics/433871/daily-social-media-usage-worldwide/>
- Stone, C. A., & Sobel, M. E. (1990). The robustness of estimates of total indirect effects in covariance structure models estimated by maximum likelihood. *Psychometrika*, 55(2), 337-352. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/BF02295291>
- Sun, C., Li, Y., Kwok, S. Y., & Mu, W. (2022). The relationship between intolerance of uncertainty and problematic social media use during the COVID-19 pandemic: A serial mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 14924. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214924>

- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6.Edition). Pearson.
- Talas, M., & Öztürk, M. F. (2015). Sosyal medya ve eğitim etkileşimi. *Zeitschrift für die Welt der Türken*, 7(1).
- Taşkın, S., Yıldırım-Kurtuluş, H., Satıcı, S. A., & Deniz, M. E. (2024). Doomscrolling and mental well-being in social media users: A serial mediation through mindfulness and secondary traumatic stress. *Journal of Community Psychology*, 52(3), 512-524. <https://doi.org/10.1002/jcop.23111>
- Taylor, C. B., Graham, A. K., Flatt, R. E., Waldherr, K., & Fitzsimmons-Craft, E. E. (2021). Current state of scientific evidence on Internet-based interventions for the treatment of depression, anxiety, eating disorders and substance abuse: an overview of systematic reviews and meta-analyses. *European Journal of Public Health*, 31(Supplement_1), i3-i10. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckz208>
- Thorson, K., Cotter, K., Medeiros, M., & Pak, C. (2021). Algorithmic inference, political interest, and exposure to news and politics on Facebook. *Information, Communication & Society*, 24(2), 183-200. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2019.1642934>
- Tifferet, S. (2020). Gender differences in social support on social network sites: A metaanalysis. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 23(4), 199-209. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0516>
- Tullett-Prado, D., Doley, J. R., Zarate, D., Gomez, R., & Stavropoulos, V. (2023). Conceptualising social media addiction: A longitudinal network analysis of social media addiction symptoms and their relationships with psychological distress in a community sample of adults. *BMC Psychiatry*, 23(1), 509. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04985-5>
- Türk Dil Kurumu. (2026). Belirsizlik. *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim Tarihi: 20 Mayıs 2026, <https://sozluk.gov.tr>
- Türk-Kurtça, 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>
- Türk-Kurtça, T., & Kocatürk, M. (2025). Beyond the scroll: Exploring how intolerance of uncertainty and psychological resilience explain the association between trait anxiety and doomscrolling. *Personality and Individual Differences*, 233, 112919. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112919>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2025). *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2025*. <https://data.tuik.gov.tr/>

- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Uram, P., Soraci, P., Atroszko, P., Skalski, S., Pisanti, R., Noras, M., Nawara, W., Domurad, M., & Satıcı, S. A. (2026). Doomscrolling among the polish population: Validity of measurement and relationships with social media addiction, war anxiety, and persistent thinking about war. Advance Online Publication. https://doi.org/10.31234/osf.io/rz6nw_v1
- Uslu, M. (2021), Türkiye’de sosyal medya bağımlılığı ve kullanımı araştırması/The analysis of social media addiction and usage in Turkey. *Turkish Academic Research Review*, 6 (2), 370-396. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tarr/issue/62824/933479>
- Usman, S., Huma, T., & Akbar, M. R. (2025). Impact of doom scrolling on mental well-being among media students in Karachi. *Annals of Human and Social Sciences*, 6(2), 357-369. [https://doi.org/10.35484/ahss.2025\(6-II\)30](https://doi.org/10.35484/ahss.2025(6-II)30)
- Van Den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vannucci, A., & McCauley Ohannessian, C. (2019). Social media use subgroups differentially predict psychosocial well-being during early adolescence. *Journal Of Youth and Adolescence*, 48(8), 1469-1493. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01060-9>
- Voitsidis, P., Nikopoulou, V.A., Holeva, V., Parlapani, E., Sereslis, K., Tsipropoulou, V., Karamouzi, P., Giaskoulidou, A., Tsopaneli, N. and Diakogiannis, I. (2021), The mediating role of fear of COVID-19 in the relationship between intolerance of uncertainty and depression. *Psychology and Psychotherapy Theory, Research and Practice*, 94, 884-893. <https://doi.org/10.1111/papt.12315>
- Wadsley, M., Covey, J., & Ihssen, N. (2022). The predictive utility of reward-based motives underlying excessive and problematic social networking site use. *Psychological Reports*, 125(5), 2485-2516. <https://doi.org/10.1177/00332941211025271>
- Wan, C. (2009). *Gratifications & loneliness as predictors of campus-SNS websites addiction & usage pattern among Chinese college students* [Çinli üniversite öğrencileri arasında kampüs-SOS web siteleri bağımlılığı ve kullanım kalıplarının yordayıcıları olarak doyumlar ve yalnızlık] [Yüksek lisans tezi, The Chinese University of Hong Kong]. CUHK Electronic Theses & Dissertations Service. https://pg.com.cuhk.edu.hk/pgp_nm/projects/2009/Wan%20Sisi%20Candy.pdf
- Wang, J. L., Gaskin, J., Wang, H. Z., & Liu, D. (2016). Life satisfaction moderates the associations between motives and excessive social networking site usage. *Addiction Research & Theory*, 24(6), 450-457. <https://doi.org/10.3109/16066359.2016.1160283>

- Wang, S., Zhang, Y., Zhang, Y., & Sun, Y. (2024). The effect of intolerance of uncertainty on smartphone addiction: A moderated mediation model of self-regulatory fatigue and feeling of the passage of time. *Current Psychology*, 43(19), 17118-17130. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05655-9>
- We Are Social (2024). Digital 2024: 5 billion social media users. <https://wearesocial.com/us/blog/2024/01/digital-2024-5-billion-social-media-users/>
- We Are Social (2025a). Digital 2026: Global Overview Report. <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/10/digital-2026-global-overview-report/>
- We Are Social (2025b). Digital 2026: Türkiye. <https://datareportal.com/reports/digital-2026-turkey>
- Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 191-195. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.003>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Wojtaszek, J. A., & Saules, K. K. (2024). The moderating effects of intolerance of uncertainty and social connectedness on college students' addictive behaviors and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Journal of American College Health*, 72(5), 1551-1560. <https://doi.org/10.1080/07448481.2022.2082848>
- Yağız, F., Meriç, Y. A., Tüzen, F., & Körün, A. B., (2025). *Beliren Yetişkinlerde Felaket Kaydırması, Aile İletişimi ve Mutluluk Korkusu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. XI. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi (pp.378). Gaziantep, Turkey.
- Yao, N., Hallauer, C. J., Hutcheson, E. F., & Elhai, J. D. (2025). Fear of missing out mediates the relationship between intolerance of uncertainty and problematic smartphone use severity. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(4), Article 9. <https://doi.org/10.5817/CP2025-4-9>
- Yasan-Ak, N., Livberber, T., & Kamalı-Arslantaş, T. (2025). Journey in the digital era: Exploring doomscrolling, algorithmic literacy, and subjective well-being. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000644>
- Yığman, F., & Fidan, S. (2021). Transdiagnostik faktör olarak belirsizliğe tahammülsüzlük. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(3), 573-587. <https://doi.org/10.18863/pgy.827416>
- Yılmaz, F. B., Satıcı, S. A., Okur, S., Kütük, H., & Aktepe, Z. G. (2024). Intolerance of uncertainty, curiosity, generalized anxiety disorder, and subjective happiness in the time of earthquakes in Türkiye. *Current Issues in Personality Psychology*, 13(2), 127-137. <https://doi.org/10.5114/cipp/190902>

- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Reports*, 79(3), 899. <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yousef, A. M. F., Alshamy, A., Tlili, A., & Metwally, A. H. S. (2025). Demystifying the new dilemma of brain rot in the digital era: A review. *Brain Sciences*, 15(3), 283. <https://doi.org/10.3390/brainsci15030283>
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: Any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology*, 8, 1-7. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*, 22(13), 1739-1755. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>
- Yu, L., & Luo, T. (2021). Social networking addiction among Hong Kong university students: Its health consequences and relationships with parenting behaviors. *Frontiers in Public Health*, 8, 555990. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.555990>
- Zhang, M. X., Wu, Y. Q., & Anise, M. S. (2025). Metacognitive-affective pathways linking intolerance of uncertainty with problematic smartphone use in emerging adults. *Addictive Behaviors*, 108479. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2025.108479>
- Zhang, Z., Lin, Y., Liu, J., Zhang, G., Hou, X., Pan, Z., & Dai, B. (2022). Relationship between behavioral inhibition/activation system and internet addiction among Chinese college students: The mediating effects of intolerance of uncertainty and self-control and gender differences. *Frontiers in Public Health*, 10, 1047036. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1047036>

EKLER

Ek-1. Tez Öneri Kabul Formu

	YÖNETİM KURULU KARARI FORMU	Doküman No	İNÜ-KYS-FRM-002
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ		Yayın Tarihi	19.08.2019
		Revizyon No	
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	

YÖNETİM KURULU KARARI		
Toplantı Tarihi	Toplantı Sayısı	Karar Sayısı
30.05.2025	21	2025/21-2

Enstitümüz, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Mihrace ÖCEL**'in, tez konusunun belirlenmesine ilişkin, Anabilim Dalı Başkanlığının 28.05.2025 tarih ve 596805 sayılı yazısı ve ekleri görüşüldü.

Yapılan görüşmelerden sonra, adı geçen öğrencinin, Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında hazırlamış olduğu "**Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracılık Rolü**" başlıklı tez önerisinin "İnönü Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği" nin 10. Maddesi uyarınca kabulüne oybirliği ile karar verildi.

Başkan	Prof. Dr. Eyüp İZCİ Enstitü Müdürü		İmza
Doç. Dr. İsmail ŞAN Müdür Yrd.	İmza	Doç. Dr. Meltem YURTÇU Müdür Yrd.	İmza
Prof. Cemal YURGA Üye	İmza	Prof. Dr. Nevzat BAYRI Üye	İmza
Prof. Dr. Ramazan ÖZBEK Üye	İmza	Mehmet TOY Raportör / Enstitü Sekreteri	İmza

Ek-2. Etik Kurul Onayı

ES7-08T2025-035056/ısı: 28/08/2025-E.635056

Panel

T.C. İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu			
Oturum Tarihi : 31-07-2025		Oturum Sayısı : 17	
Karar Sayısı : 5			
Etik Açıdan Uygun			
Çalışma Adı	Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracılık Rolü		
Araştırmacılar	Doç.Dr. Nilgün Öztürk (Danışman) Yükseklisans Öğrencisi Mihrace Öcel (Yürütücü)		
Başkan	Prof.Dr.Yusuf BATAR		
Kurul Üyeleri			
Kullanıcı pınar özbay		Prof.Dr. Mehmet ÖNAL	
Prof.Dr. Bilal ALTAY		Prof.Dr. Mehmet GÜNGÖR	
Prof.Dr. Süleyman ÇALDAK		Prof.Dr. Lütfiye ÖZDEMİR	

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
<https://etik.kurultaypaneli.net/turkiye.gov.tr/ebd?eK=3837&eD=BSECH87BZ2&eS=635056> adresinden yapılabilir.



1/1

Ek-3. Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 24/09/2025-647984



T.C.
İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : E-50235129-302.99-647984
Konu : Öğr. Mihrace ÖCEL (Araştırma İzni)

24/09/2025

DAĞITIM

İlgi : Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü' nün 24/09/2025 tarihli ve 647531 sayılı yazısı,

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Mihrace ÖCEL'in, Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında yürütmekte olduğu "Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracılık Rolü" konulu tez çalışması gereği olarak, Üniversitemizin tüm fakültelerinde, öğrencilere uygulamak üzere, ilgi yazı ekinde belirtilen anket tekniği ile veri toplama talebi Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize rica ederim.

Prof.Dr. Süleyman Nihat ŞAD
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek:İlgili yazı

Dağıtım:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne
Dış Hekimliği Fakültesi Dekanlığına
Eczacılık Fakültesi Dekanlığına
Eğitim Fakültesi Dekanlığına
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığına
Güzel Sanatlar ve Tasarım Fakültesi Dekanlığına
Hemşirelik Fakültesi Dekanlığına
Hukuk Fakültesi Dekanlığına
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dekanlığına
İlahiyat Fakültesi Dekanlığına
İletişim Fakültesi Dekanlığına
Mühendislik Fakültesi Dekanlığına
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığına
Tıp Fakültesi Dekanlığına

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS4CP3UAJ3 Pin Kodu :18062

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=3837&eD=BS4CP3UAJ3&eS=647984>

Adres:İnönü Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı, Öğrenci Merkezi
Telefon:04223773090 Faks:04223410053
e-Posta:ogrenci@inonu.edu.tr Web:http://www.inonu.edu.tr/ogrencidb
Kep Adresi:inonuniversitesi@hs03.kep.tr

Bilgi için: Nuray KOMİ
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 4223773059



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

1/2

Ek-4. Kişisel Bilgi Formu

Sayın Katılımcı,

Bu araştırma, Doç. Dr. Nilgün ÖZTÜRK danışmanlığında, yüksek lisans öğrencisi Mihrace ÖCEL tarafından yürütülen tez çalışmasının bir parçasıdır. Çalışmamız, bireylerin sosyal medya kullanımları üzerinde etkili olan çeşitli faktörleri ve bunlar arasındaki ilişkileri ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Aşağıda yer alan bölümlerde bazı ifadeler ve bu ifadelerin size uygunluk düzeyini belirten yanıtlar bulunmaktadır. Yanıtların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Önemli olan verilen ifadeyi okuduğunuzda sizi en iyi yansıtan yanıt işaretlemenizdir. Sizin vereceğiniz doğru ve samimi yanıtlar, araştırma sonucunun güvenilirliği açısından son derece önemlidir. Lütfen her soruyu dikkatlice okuyunuz.

Araştırmanın etik kurul izni alınmıştır. Araştırma içerisinde sizden, verdiğiniz yanıtlar dışında herhangi bir bilgi toplanmayacak ve verdiğiniz yanıtlar araştırma kapsamı dışında üçüncü kişilerle asla paylaşılmayacaktır. Araştırmaya **gönüllü ve 18-29 yaş aralığında olan bireyler** katılabilmektedir. Araştırmaya katılım ortalama 5-10 dakika sürmektedir.

Çalışmamıza zaman ayırdığınız ve destek olduğunuz için teşekkür ederiz.

☐ Araştırmaya gönüllü olarak katılıyorum

Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz (*En son bitirdiğiniz veya devam ettiğiniz düzeyi işaretleyiniz*):

İlkokul () Ortaokul () Lise () Ön Lisans () Lisans () Yüksek Lisans () Doktora ()

Sosyoekonomik Düzeyiniz: Düşük () Orta () Yüksek ()

Sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Hangi sosyal medya hesaplarını kullanıyorsunuz?

Instagram () Twitter () WhatsApp () Tiktok () Facebook () Diğer: _____

Günlük sosyal medya kullanım süreniz nedir? (*dakika veya saat olarak belirtiniz*): _____

Ek-5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Örnek Maddeler

	Bana hiç uygun değil	Bana çok az uygun	Bana biraz uygun	Bana çok uygun	Bana tamamen uygun
1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.	1	2	3	4	5
K. Bu soruda 'bana tamamen uygun' seçeneğini işaretleyiniz.	1	2	3	4	5
8. Belirsizlik beni hayatı dolu dolu yaşamaktan alıkoyar.	1	2	3	4	5
12. Tüm belirsiz durumlardan uzak durmak zorundayım.	1	2	3	4	5

Ek-6. Felaket Kaydırması Ölçeği Örnek Maddeler

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Ne katılıyorum ne katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
5. Sosyal medyada olumsuz haber okumak artık benim için bir alışkanlık.	1	2	3	4	5	6	7
9. Haber akışım tümünü gördüğümü söylese bile, olumsuz haberler için ekranı kaydırmaya devam ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
K. Bu soruda ‘kesinlikle katılmıyorum’ seçeneğini işaretleyiniz.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kötü olup biten ne olduğunu görmek için sabahları sosyal medyayı kontrol ediyorum.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-7. Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği Örnek Maddeler

	Çok nadir	Nadir	Bazen	Sıkça	Oldukça sık
2. Sosyal medyayı giderek daha fazla kullanma arzusu hissettiniz mi?	1	2	3	4	5
K. Bu soruda 'oldukça sık' seçeneğini işaretleyiniz.	1	2	3	4	5
6. Sosyal medyayı çok fazla kullanmanız işlerinizi/çalışmalarınızı olumsuz etkiledi mi?	1	2	3	4	5

Ek-8. Ölçek İzinleri

10.05.2025 17:08

Gmail - Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Kullanma İzni



MİHRACE ÖCEL

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ-12) Kullanma İzni

3 ileti

MİHRACE ÖCEL

18 Nisan 2025 14:33

Alıcı:

Sayın hocam,
Ben Mihrace ÖCEL. İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim. "Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmanın aracılık rolü" adlı tez çalışmamda, Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeğini (BTÖ-12) kullanabilir miyim?
Ölçeğe TOAD üzerinden ulaşamadım, izin vermeniz halinde tam versiyonunu benimle paylaşabilirseniz çok memnun olurum.
Kolaylıklar dilerim.

Hakan Sarıçam

23 Nisan 2025 13:32

Alıcı: MİHRACE ÖCEL

Mihrace Merhabalar,
Ölçeğin maddeleri ve puanlama bilgileri ektedir.
Tez çalışması kapsamında memnuniyetle kullanabilirsin.
Kolaylıklar ve sağlıklı günler dilerim.

Not: Ölçek maddeleri ticari kazanç sağlayan çalışmalarda kullanılamaz ve ölçek maddelerinin tamamı sanal ortamda (tezin sonu, web siteleri vb.) paylaşılamaz.

MİHRACE ÖCEL, 18 Nis 2025 Cum, 14:31 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

--

Prof. Dr. Hakan SARIÇAM
Psychological Counselor-PhD
Sivas Cumhuriyet University
Faculty of Education

Sivas/Türkiye



MİHRACE ÖCEL

Felaket Kaydırması (Doomscrolling) Ölçeği Kullanım İzni

3 ileti

MİHRACE ÖCEL

10 Mayıs 2025 17:27

Alıcı:

Sayın hocam,
Ben Mihrace ÖCEL. İnönü Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümünde yüksek lisans öğrencisiyim.
"Belirsizliğe tahammülsüzlük ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkide felaket kaydırmanın aracılık rolü" adlı tez çalışmamda, Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yaptığınız Felaket Kaydırması (Doomscrolling) Ölçeğini kullanabilir miyim?
Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim, iyi günler.

Seydi Ahmet SATICI

13 Mayıs 2025 11:39

Alıcı: MİHRACE ÖCEL

Mihrace merhabalar,
Ölçek ektedir.

İyi çalışmalar dilerim.

Prof. Dr. Seydi Ahmet SATICI

Yıldız Teknik Üniversitesi
Eğitim Fakültesi - Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Journal of Social and Educational Research Editörü

[Google Scholar Profile](#)[Researchgate Profile](#)[Orcid Profile](#)

MİHRACE ÖCEL

, 10 May 2025 Cmt, 17:25 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metin gizlendi]

**Doomscrolling Ölçeği – Türkçe.docx**

25K

E-posta *

Adınız ve Soyadınız *

Mhrace ÖCEL

Unvanınız *

Yüksek Lisans Öğrencisi ▼

Kurumunuzun/Üniversitenizin Adı *

İnönü Üniversitesi

Kullanmak istediğiniz Ölçme Aracının Adı *

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Ölçme Aracı Kullanım İzni

Kullanmak istediğiniz ölçme aracını psikometrik çalışmalarının yapıldığı benzer örneklerde yürütülen ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda ve uygulamalarda kaynak göstererek kullanabilirsiniz.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim.

Doç. Dr. İbrahim Demirci

Sinop Üniversitesi

İletişim:

Ek-9. Yapay Zekâ Kullanım Tablosu

No	Yapay Zekâ Aracı	Kullanım Amacı	Kullanıldığı Bölüm	Kullanım Şekli
1	Gemini	Kavramsal çerçeve başlıklandırma ve çeviri	Literatür taraması	Tezin konusu ve kapsamı hakkında bilgi verilerek yönlendirici sorular sorulmuş ve kavramsal çerçevenin başlıkları oluşturulurken destek alınmıştır. Bazı metinlerin Türkçe çevirisinde destek alınmıştır. Otomatik üretilen hiçbir metin aynen kullanılmamıştır.
2	Consensus	Alanyazındaki temel kaynakların belirlenmesi ve kaynaklara erişim	Giriş, Literatür taraması	Araştırma sorusu sorularak, literatürde yer alan temel kaynakların bulunmasında destek alınmıştır. Yapay zekâ tarafından üretilen herhangi bir metin tez kapsamında kullanılmamış, yalnızca kaynaklara erişim sağlanmıştır.
3	NotebookLM	Kavramsal çerçevede ön okuma ve kaynakları gruplandırma	Literatür taraması	Alanyazında yer alan kaynakları okuma ve gruplandırma sürecini hızlandırmada, literatürdeki görüşleri ve öne sürülen argümanları özetlemede yönlendirici sorular sorularak destek alınmıştır. Ancak yapay zekâ aracının otomatik ürettiği metin aynen kullanılmamış, ifade ettiği argümanların ana kaynaklarda doğruluğu teyit edilmiştir.
4	DeepL	Kaynakların Türkçeye çevrilmesinde	Literatür taraması	Literatür taramasında yabancı kaynakları Türkçeye çevirirken destek alınmıştır. Otomatik üretilen metin aynen kullanılmamıştır.

Not. Bu tablo, danışman öğretim üyesinin bilgisi dahilinde tezde üretken yapay zekâ kullanımının şeffaf, izlenebilir ve etik kurallara uygun olmasını sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.