

Medya Aracılığıyla Travmatik Yaşam Olaylarına Maruz Kalma Sıklığı ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkiler: Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Rolü

Relationship Between Frequency of Exposure to Traumatic Life Events Through Media and Psychological Symptoms: The Role of Emotion Regulation Difficulties

 Damla Tufan¹,  Sedat Işıklı¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Ankara

ÖZ

Amaç: Medya kullanımı, sosyal (Instagram, X, Facebook, YouTube vb.) ve geleneksel medya (TV, gazete, radyo) araçlarının kullanımı olarak kategorize edilebilir ve bireyler için stres verici olabilir. Travmatik yaşam olaylarına medya aracılığıyla maruz kalmanın ruh sağlığı üzerindeki etkileri konusunda alanyazında süregelen tartışmalar bulunmaktadır; ancak bu ilişki, önceki çalışmalarda genellikle belirli bir travmatik yaşam olayından sonra incelenmiştir. Hızla gelişen iletişim çağında bireylerin birden fazla travmatik yaşam olayı içeriğine aynı anda maruz kalma sıklığının arttığı söylenebilir ve bu durumun ruh sağlığı üzerindeki olası etkilerini incelemek önem taşımaktadır. Bu çalışma, bireylerin medyada travmatik yaşam olaylarına ne sıklıkta maruz kaldığını ve bu maruziyetin psikolojik belirtilerle olası ilişkisini, duygu düzenleme güçlüklerinin rolüne odaklanarak incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem: Kısa Semptom Envanteri, Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği ve Medya İçeriklerine Dayalı Seçilmiş Travmatik Yaşam Olayları Listesi Türkiye'de yaşayan 435 yetişkine (%79,5 kadın, %20,5 erkek, ortalama yaş = 25,07 ve standart sapma = 9,86) uygulanmıştır.

Bulgular: Katılımcılar sosyal medyada (X = 4, SD = 1,94), geleneksel medyaya (X = 1,42, SD = 1,85) göre anlamlı olarak daha fazla zaman geçirmekte ve benzer şekilde sosyal medyada (M = 4.17, SD = 1.64), travmatik yaşam olayları içeriklerine, geleneksel medyaya (M = 3.44, SD = 1.83) göre daha sık maruz kalmaktadır. Ayrıca bulgular, duygu düzenleme güçlüklerinin, ruh sağlığı belirtileri ile medyada travmatik yaşam olaylarına maruz kalma sıklığı arasındaki ilişkide önemli bir kısmı aracı rol oynadığını göstermiştir.

Sonuç: Medyada travmatik yaşam olaylarına daha sık maruz kalan bireyler, daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşayabilmekte ve bu durum artan psikolojik belirtilerle ilişkili olabilmektedir. Ek olarak duygu düzenleme stratejilerinin, medya içeriklerinden kaynaklanan stresi yönetmede koruyucu bir faktör olduğu sonucuna varılabilir.

Anahtar sözcükler: Travmatik yaşam olayları, ruh sağlığı, medya maruziyeti, duygu düzenleme güçlüğü

ABSTRACT

Objective: Media consumption can be categorized as either social (Instagram, X, Facebook, YouTube, etc.) or traditional media (TV, radio, newspapers), and it can sometimes be stressful. There is an ongoing debate in the literature regarding the effects of exposure to traumatic events through media on mental health. However, previous studies have mainly focused on this relationship in the aftermath of specific traumatic life events. In the rapidly advancing era of communication, it can be said that individuals are increasingly exposed to multiple traumatic life events simultaneously, making it essential to examine the potential impact of such exposure on mental health. This study aims to examine how frequently individuals are exposed to media coverage of traumatic life events and how this exposure relates to psychological symptoms, with a specific focus on the role of difficulties in emotion regulation within this relationship.

Method: The Brief Symptom Inventory, Difficulties in Emotion Regulation Scale, and Selected List of Traumatic Life Events Based on Media Coverage were administered to 435 Turkish adults (%79.5 women, %20.5 men, mean age = 25.07, and SD= 9.86) living in Turkey.

Results: Statistical analysis revealed that participants spent more time on social media (M = 4.0, SD = 1.94) than on traditional media (M = 1.42, SD = 1.85). Similarly, the total frequency of exposure to traumatic life events was higher via social media (M = 4.17, SD = 1.64) than through traditional media (M = 3.44, SD = 1.83). Furthermore, the analysis revealed that difficulties in emotion regulation played a significant partial mediating role in the relationship between exposure to media coverage of traumatic life events and mental health symptoms.

Conclusion: Individuals who are more frequently exposed to traumatic life events in the media may experience greater difficulties in emotion regulation, which, in turn, may be associated with increased psychological symptoms. It can be concluded that emotion regulation strategies are a protective factor in managing stress induced by the media content.

Keywords: Traumatic life events, mental health, media exposure, difficulties in emotion regulation

Giriş

Medya, hayatımızda önemli bir rol oynamaktadır ve medya günlük rutininin ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Statista'ya (2025a) göre, 2023 yılında dünya genelinde 4,89 milyar kişi sosyal medya kullanmıştır ve bu kullanıcı sayısının 2027 yılına kadar yaklaşık 6 milyara ulaşması öngörülmektedir. Öte yandan, istatistikler televizyonun seyirci kazanmayı sürdürdüğünü ve 2029 yılına kadar 5,5 milyar izleyiciye ulaşmasının beklendiğini göstermektedir (Statista 2025b). 2023 yılının son çeyreğinde Türkiye'deki bireyler ise günde ortalama 4 saat 56 dakikasını çevrim içi geçirerek televizyon izleme ve sosyal medya kullanımına ayrılan sürenin toplamını aşmıştır. Televizyon izleme alışkanlıkları genel olarak daha yüksek kalmaya devam etse de, isteğe bağlı video platformlarının kullanımı istikrarlı bir şekilde artarak günde ortalama 2 saat 53 dakikaya yükselmiştir (Dierks 2024).

Medya araçları, geleneksel (televizyon, gazete, radyo) ve sosyal medya (Facebook, Instagram, WhatsApp, YouTube, X, vb.) olarak ikiye ayrıldığında, ikisinin farklı özelliklere sahip olduğu görülmektedir (Dewan ve Ramaprasad 2014, Al-Quran 2022). Alanyazında temel farklılıklar şu şekilde sınıflandırılmaktadır: geleneksel medya, yayıncıdan izleyiciye tek yönlü bir iletişim modeli benimserken, sosyal medya kullanıcıların dijital içerik üretmesine ve paylaşmasına imkan tanıyan, çift yönlü iletişim ve etkileşim fırsatları sunan internet tabanlı platformlar olarak tanımlanmaktadır (Kaplan ve Haenlein 2010). Sosyal medyanın, geleneksel medyaya kıyasla, yeni bilgileri hızlı bir şekilde güncelleme ve yayma gücüne sahip olduğu, aynı zamanda daha küresel bir bağlam sunduğu ileri sürülebilir (MacQuail 2010, Yurdigül ve Zinderen 2012, Fotopoulos 2023).

McQuail'a (2010) göre kitle iletişim araçları toplumlarda farklı şekillerde deneyimlenmektedir. İnsanlar medya araçlarını bilgi edinme, boş zaman etkinliklerine katılma, siyaset, ekonomi, kültür ve güncel günlük olayları takip etme gibi çeşitli amaçlarla kullanmaktadır. Ayrıca bireyler, medya aracılığıyla bilgi edinme, duygusal destek ve profesyonel danışmanlık elde etme, sosyal bağlılığı güçlendirme, kendini ifade etme ve kimlik geliştirme süreçlerini desteklemektedir. Bu nedenle medya, hem bireyleri etkileyen hem de bireylerin şekillendirdiği dinamik bir çevresel kaynak olarak görülebilir. Medyanın bireylere sunduğu pek çok avantaja rağmen, bireyler üzerindeki etkisi her zaman olumlu değildir; hatta bireysel iyi oluş halini olumsuz etkileyen bir stres kaynağı haline de gelebilir (Smith-Speck ve Roy 2008, Stronge ve ark. 2019, Woo ve ark. 2021).

Medya kullanımının psikolojik belirtiler üzerindeki etkilerine ilişkin alanyazında tartışmalar devam etmektedir. Meta-analiz sonuçları, sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin genel olarak düşük seviyede, olumsuz ve karmaşık olduğunu, bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir (Meier ve Reinecke 2020, Ferguson ve ark. 2022). Bununla birlikte, medyanın stres verici niteliği açısından özellikle medyada fazla zaman geçirmenin kaygı, depresyon, düşük iyi oluş, uyku bozuklukları, kendine zarar verme ve intihar düşünceleri, yalnızlık ve beden imajı memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğu örneklendirilebilir (Bashir ve Bhat 2017, Sadagheyani ve Tatari 2021). Ayrıca araştırmalar, aşırı medya kullanımı da dahil olmak üzere sedanter (hareketsiz) davranışların ruh sağlığını olumsuz etkileyen sonuçlarla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Hamer ve ark. 2010).

Problemli sosyal ağ kullanımı; kaygı, depresyon, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve azalmış uyku kalitesi ile ilişkilendirilmiştir (Hussain ve Griffiths 2021). Sosyal medya kullanımı, sosyal karşılaştırma, siber zorbalık ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FoMO) gibi mekanizmalar aracılığıyla bireylerde depresyon ve kaygı risklerini artırmakta; ayrıca yalnızlığa ve beden imajı memnuniyetsizliğine neden olabilmektedir (Singh, 2024). Sosyal medya kullanımı aynı zamanda yeme bozukluklarıyla da ilişkilendirilmiş olup bu ilişkide beden memnuniyetinin aracılık rolü bulunduğu görülmüştür (Dopelt ve Houminer-Klepar 2025). Buna karşılık, güçlü sosyal destek, yeme bozuklukları ve madde kullanımına ilişkin olumsuz etkileri hafifletebilmektedir (Murley ve ark. 2024). Medyayı aşırı düzeyde kullanmanın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerine ek olarak, medyada travmatik yaşam olaylarına (ör. doğal afetler, savaşlar, trafik kazaları) maruz kalmak da bireylerde belirgin psikopatolojik belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Ahern ve ark. 2002, Silver 2013, Jung ve ark. 2024, Oz ve Cona 2024).

Amerikan Psikiyatri Birliği'ne (APA 1987) göre travmatik yaşam olayları (TYO), resmi olarak ilk kez Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nın (DSM-III-TR) üçüncü baskısında, yaşamı tehdit eden, sevilen kişilere ciddi zarar veren, bireyin evini ya da yaşadığı toplumu yok eden veya ağır yaralanma ya da ölüme tanık olmayı içeren, nadir görülen ve evrensel olarak rahatsız edici olaylar biçiminde tanımlanmıştır. O tarihten bu yana tanım değişerek gelişmiştir: DSM-III-TR, TYO'lar için nadirlik ve evrensellik vurgusu yaparken, DSM-5-TR (APA 2022) cinsel şiddeti, doğrudan ve dolaylı maruziyetin çeşitli biçimlerini ve gazetecilik, polislik veya itfaiyecilik gibi olaya dair rahatsız edici ayrıntılarla tekrarlayan karşılaşmayı gerektiren mesleki bağlamı açıkça içeren daha geniş bir klinik çerçeve benimsemektedir. Ancak DSM-5-TR tanı ölçütleri, medyada TYO'lara maruz

kalmayı travmatik bir deneyim olarak değerlendirmese de, çok sayıda araştırma, bu maruziyet türünün psikolojik belirtilerle ilişkili olduğunu vurgulamaktadır (Jung ve ark. 2024, Oz ve Cona 2024). Bu çerçevede, doğal afetler, savaşlar, terörizm, şiddet, aile içi istismar, intihar girişimleri, yaralanmalar ve trafik kazaları, sıklıkları, ve duygusal etkileycilikleri nedeniyle medya gündeminin merkezi temaları olarak örneklendirilebilir. Özellikle bu tür travmatik içeriklere maruz kalmanın kaygı (Göksel ve ark. 2024), depresyon, ikincil travma (Zhong ve ark. 2021), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB; Kira ve ark. 2008, Silver 2013) ve artan duygusal stres düzeyi (Felix ve ark. 2020, Kurt ve ark. 2024) gibi pek çok psikolojik problemle ilişkili olduğu görülmektedir.

TYO'lar yaygın şekilde suçluluk, korku, öfke, dehşet ve utanç gibi yoğun duygusal tepkiler uyandıran son derece zorlayıcı deneyimler olarak kabul edilmekte ve çeşitli psikopatolojik belirtilerle güçlü şekilde ilişkilendirilmektedir (APA 2022). Bilişsel-davranışçı yaklaşım kapsamında, travmatik uyaranlara tekrarlayıcı ve kontrol edilemeyen şekilde maruz kalma, bireyde kendisi, diğerleri ve dünya hakkında olumsuz temel inançların tetiklenmesiyle uyumu bozucu değerlendirmelerin (örn. "dünya güvensizdir", "başa çıkma becerilerim yetersiz") gelişmesine ve duygu düzenleme güçlüklerine yol açabilmektedir (Ehlers ve Clark 2000, Beck 2011). Medya bağlamında, travmatik içeriklere tekrar tekrar maruz kalmak, bu uyum bozucu inançları pekiştiren ve uyumu düzenleyen süreçleri bozan kronik ve kontrol edilemeyen bir stres faktörü işlevi görebilir. Ayrıca, dijital medyanın hızlı bilgi akışı ve anında ve sürekli etkileşim sağlama özelliği (Felix ve ark. 2020), bireylerin rahatsız edici içeriklere ait bilgileri adım adım işlemesini engelleyerek duygu düzenleme becerilerini daha da zayıflatır. Bu dinamikler, travmatik medya içeriklerine maruz kalma bağlamında, duygu düzenleme mekanizmalarının önemine ve bireylerin psikolojik sağlıklarına katkısı açısından incelenmeye değer görülmektedir.

Duygular, organizma için özel öneme sahip içsel veya dışsal olaylara verilen organize bir tepki seti olarak tanımlanmaktadır (Lazarus 1993). Bu tepkilerin kapsamı, önemli olaylara en etkili yanıtın verilmesini amaçlayan bilişsel, davranışsal, fizyolojik ve sinirsel mekanizmaları içermektedir (Berking ve Whitley 2014). Duyguların oluşması temel yaşam görevleriyle başa çıkabilmek için farklı bağlamlarda uyum sağlayıcı bir işlev görmektedir (Ekman 1992). Duygu düzenleme ise bireyin kendini izleme, yeniden değerlendirme, yönlendirme ve duyguları değiştirme gibi kaynakları kullanarak davranışlarını bir hedef doğrultusunda yönlendirme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Thompson ve Calkins 1996, Garnefski ve ark. 2001, Solomon 2007).

Duygu düzenleme, bireylerin iyi oluşları için temel bir unsurdur; yetersiz duygu düzenleme ise depresyon, kaygı, TSSB, kişilik bozuklukları ve madde kullanımına bağlı sorunlarla bağlantılıdır (Cicchetti ve ark. 1995, Berking ve Wupperman 2012, Sheppes ve ark. 2015). Travmatik yaşam olaylarının ardından bireyler çoğunlukla yoğun bir korku yaşar ve yeniden değerlendirme yapmak gibi uyumlu baş etme stratejilerinin kullanımı sınırlı kaldığında bireyler ruminasyon, kaçınma, bastırma gibi uyumsuz stratejilere başvurur (Brewin ve ark. 1996, O'Brien ve ark. 2023). TYO'ların etkisi büyük ölçüde bireyin olaya dair öznel değerlendirmelerine bağlıdır, başa çıkma kaynaklarının yetersiz olduğu algısı, genelleştirilmiş korkuyu, kaçınmayı ve olumsuz benlik algısını besleyerek travmatik yaşantının işlenmesini zorlaştırmakta ve bireyde olayı yeniden yaşantılama belirtilerini artırmaktadır (Ehlers ve Clark 2000, Foa 2011, Shepherd ve Wild 2014).

Araştırmalar insanların duygularını düzenlemek amacıyla sıklıkla medyayı kullandıklarını da göstermektedir (Lutz ve ark. 2023). Greenwood ve Long (2009), medya kullanımının, bireylerin duygusal durumlarıyla uyumlu olduğunu ve genellikle olumsuz ya da sıkılmış ruh hallerinde ruminasyon veya kontrol kaybı gibi güçlüklerle ilişkili olduğunu bulmuştur. Medya, uyumlu başa çıkma stratejilerinin sınırlı olduğu durumlarda duygu yönetimini destekleyebilse de aynı zamanda strese de yol açabilmektedir (Wolfers ve Utz 2022). Ayrıca medya araştırmaları, medyanın "duygu" üreten ve "duygusal normlar" belirleyen kurumlar olarak işlev gördüğünü belirtmektedir (Meek 2011, Lunenborg ve Maier 2018). Bu nedenle, medya tarafından tetiklenen yoğun duyguları yönetmede bireysel bir kaynak olarak duygu düzenleme becerilerinin rolünü anlamak gerekli görülmektedir.

Duygu düzenlemenin kuramsal ve klinik önemine rağmen, medya kullanımının bu stratejileri nasıl şekillendirdiğini araştırmak dikkate değerdir. Medyada maruz kalınan içerikler ve bunların birey üzerindeki olası psikolojik etkilerini anlamak kritik bir öneme sahiptir. Gündem Belirleme Kuramı'na göre (McCombs ve Shaw 1972), medya araçları, belirli konuları öne çıkararak kamuoyunun olaya dair bakış açısını şekillendirme gücüne sahiptir. Kamu gündemi, medya gündemi ve politika gündemi gibi birçok boyut gündem belirleme sürecini etkilemektedir. Buna ek olarak, kişisel deneyimler, kişilerarası iletişim ve konunun gerçek dünyadaki önemine dair göstergeler de gündemin oluşumuna katkıda bulunmaktadır (Rogers ve Dearing 1988). Örneğin, çocuk istismarı vakalarının medyada geniş yer bulması, konunun hızla kamu gündemine taşınmasını, olaya dair farkındalığın artmasını ve sonrasında politika düzeyinde yanıt geliştirilmesini sağlayabilmektedir (McCombs ve Valenzuela 2007). Benzer şekilde, doğal afetlerin ardından televizyonlardaki olaya ilişkin yoğun haber akışı,

bireylerin afet sonrası iyileştirme çalışmalarına yönelik sivil toplum kuruluşlarına bağış yapma davranışlarını arttırabilmektedir (Waters 2013).

Gündem belirleme kuramına göre, medyada sunulan konunun bireyler açısından önemi ve belirsizliği yüksek olduğunda, bireyler konuya dair daha fazla yönlendirme almaya ihtiyaç duyabilir. Bu durum da, bireylerin bilgi arayışına yönelmesine, medyaya güvenmesine ve gündem belirleme etkilerine daha meyilli hale gelmesine katkı sağlar (Weaver 1980, McCombs ve Yu 2005, McCombs ve Valenzuela 2007). Travmatik yaşam olayları da, çoğunlukla dikkat çekici, içinde belirsizlik barındıran ve hayati nitelikte olabildikleri için izleyicilerin ilgisini daha fazla çekebilir. Bu bağlamda artan rehberlik (yönlendirme) alma ihtiyacına bir yanıt olarak aşırı medya kullanımı ortaya çıkabilir. Ancak bu ihtiyaç, ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler de yaratabilmektedir. Örneğin, araştırmalar, 11 Eylül terör saldırıları ve savaş ile ilgili görüntülere medyada sıklıkla maruz kalmanın yetişkinlerde depresyon ve travmatik stres belirtileriyle ilişkili olduğunu göstermiştir (Ahern ve ark. 2002, Silver 2013). Başka bir çalışmada (Göksel ve ark. 2024), Türkiye'deki Kahramanmaraş Depremleri sırasında, depremle ilgili medya içeriklerine haftada 12 saatten fazla maruz kalan bireylerin depresyon, kaygı ve travmatik stres düzeylerinde artış görüldüğü bildirilmiştir.

Medyanın rolü yalnızca kamuoyunu bilgilendirmekle sınırlı değildir; aynı zamanda medya, duygu tetikleyici bir uyaran kaynağı olarak işlev görebilir ve bireylerin duygu düzenleme stratejilerini devreye sokmasını gerektirebilir. Coleman ve Wu (2010), duygusal temelli medya gündemlerinin, çoğu zaman bireylerin o bağlamdaki duygusal ifadeleriyle uyumlu olduğunu belirtmiştir. Ayrıca, konu olumsuz bir "problem" olmasa bile, olumsuz duyguların medyada yer alması, olumlu duygulara kıyasla daha güçlü etki göstermektedir. Araştırmalar, medyada olayların bazen izleyicilerin ilgisini çekmek amacıyla abartılabildiğini de ortaya koymuştur (De Gregorio ve Stremlau 2021, Wang ve Zhang 2025). Bu eğilim, özellikle medyadaki şiddet içerikleri bağlamında, kamuoyunun olayları anlama biçimi üzerinde önemli sonuçlar doğurabilir. Örneğin, medyada şiddetle ilgili içeriklerin artması, bireylerde düşmanlık ve antisosyal davranışların uyarılmasında artışa neden olabilmektedir. Bu yoğun duyguları düzenlemeye yönelik bireylerde empatide azalma ve duyarsızlaşma gibi uyumu bozucu yanıtlar ortaya çıkabilmekte ve bu durum, söz konusu davranışları daha da pekiştirebilmektedir (Anderson ve Bushman 2002). Örneğin, 11 Eylül terör saldırılarının ardından, binalardan atlayan insanlar, sokaklarda dans eden veya tezahürat yapanlar ve ölü bedenlerin tasvirleri gibi savaşla ilgili görüntülerin medyada tekrar tekrar gösterilmesi, bireylerde yoğun üzüntü ve şok duygularını tetiklemiş ayrıca kaygıyı arttırmıştır. Çalışma ayrıca, bireylerin terörizm konusundaki kaygılarının, hem görsel hafıza hem de bu görüntülerle ilişkilendirdikleri duygular tarafından etkilendiğini göstermiştir. Ayrıca olay, uyandırdığı duygularla birlikte uzun süreli belleğe kaydedilmektedir (Fahmy ve ark. 2006).

Mevcut alanyazın ışığında, travmatik medya içeriklerine maruz kalma ile duygu düzenleme becerileri arasındaki etkileşim sonucunda bireylerde ruh sağlığı sorunlarının gelişme potansiyeli olduğu sonucuna varılabilir. Bireylerin ruh sağlığını desteklemek ve medya kaynaklı stresin etkilerini azaltmak için bireysel farklılıklar, medya içeriğinin niteliği ve bu etkileşimin altındaki mekanizmanın anlaşılması önemli görünmektedir. Bu çalışma, medyada travmatik yaşam olaylarına maruz kalma sıklığı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemekte ve bu ilişkiyi bireysel bir özellik olarak duygu düzenleme güçlüklerinin rolü üzerinden değerlendirmektedir.

Alanyazında, medyada yer alan travmatik yaşam olaylarının ruh sağlığı üzerindeki etkileri sıklıkla medyanın öne çıkardığı belirli bir travmatik olayla (ör. doğal afetler veya savaş haberlerine maruziyet) ilişkilendirilerek incelenmiştir. Ancak günümüzde çevrimiçi medya kanallarının 7/24 erişilebilirliği göz önüne alındığında, bireylerin çocuk istismarı, savaş ve trafik kazaları gibi birden fazla travmatik olaya aynı anda maruz kalma olasılığı oldukça yüksektir. Travmatik içeriklere sürekli maruz kalmak, önemli bir stres kaynağı olarak değerlendirilebilir ve bu nedenle ruh sağlığı üzerindeki olası etkilerinin araştırılması gerekmektedir. Bu çalışma, bireylerin travmatik yaşam olaylarına geleneksel ve sosyal medyada ne sıklıkta maruz kaldığını incelemeyi ve bu maruziyetin psikolojik belirtilerle ilişkisini duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolüne odaklanarak açıklamayı amaçlamaktadır. Bu amaçlara ulaşmak için dört ana araştırma sorusu oluşturulmuştur. Araştırma sorularına uygun şekilde yapılan istatistiksel analizler ve bulgular adım adım detaylı olarak sunulmuştur.

- 1- Bireylerin geleneksel ve sosyal medyada geçirdikleri süre arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- 2- Travmatik yaşam olaylarına maruz kalma sıklığı, kullanılan medya türüne göre farklılık göstermekte midir?
- 3- Duygu düzenleme güçlükleri, medyada geçirilen süre ile ruh sağlığı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?
- 4- Duygu düzenleme güçlükleri, medyada travmatik yaşam olaylarına maruz kalma sıklığı ile ruh sağlığı belirtileri arasındaki ilişkiye aracılık etmekte midir?

Yöntem

Örneklem

Bu çalışma kesitsel desende yürütülmüş olup nicel veriler öz-bildirim anketleri aracılığıyla toplanmıştır. 6 Şubat Kahramanmaraş Depremleri'ni doğrudan yaşayan veya depremlerden dolayı olarak etkilenen bireyler (örn. iş nedeniyle maruziyet veya yakın kaybı) çalışmaya dahil edilmemiştir. Dâhil edilme kriterleri, katılımcıların en az 18 yaşında olması, internet erişimine sahip olması, okuryazar olması, Türkiye'de ikamet etmesi, 6 Şubat Depremleri'ne yalnızca medya aracılığıyla maruz kalmış olması ve bilgilendirilmiş onam vermesi şeklinde belirlenmiştir.

Örneklem, 435 katılımcıdan oluşmuştur ($X_{yaş} = 25,07$, $SS_{yaş} = 9,86$). Katılımcıların %79,5'i kadın, %20,5'i erkektir. Eğitim düzeyleri açısından, %1,1'i ilkokul mezunu, %0,2'si ortaokul mezunu, %72,4'ü lise mezunu, %19,5'i üniversite mezunu, %4,8'i lisansüstü eğitim almış ve %1,8'i okuryazar olup herhangi bir resmi eğitim kurumundan mezun değildir. Medeni durum açısından, %84,4'ü bekâr, %14'ü evli ve %1,4'ü boşanmıştır. Katılımcılar algıladıkları sosyoekonomik duruma göre kendilerini, %8,7'si düşük, %77,5'i orta, %13,3'ü yüksek ve %0,5'i çok yüksek olarak değerlendirmiştir. Türkiye genelinde 41 ilden katılımcı çalışmaya dahil olmuştur.

Veri Toplama Süreci

İlk olarak araştırmanın yürütülebilmesi için, Hacettepe Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırma Etik Kurulu'ndan etik onay alınmıştır (onay tarihi: 16 Nisan 2024, numara: E-66777842-300-00003490745). Veri toplama süreci araştırmacı tarafından çevrimiçi olarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara sosyal medya platformları (Instagram ve WhatsApp) ve e-posta yoluyla ulaşılmıştır. Veriler 2024-2025 akademik yılı boyunca toplanmıştır. Ölçekler katılımcılara, Google Forms üzerinden uygulanmıştır ve ölçek formunun teknik işlevselliğini sağlamak amacıyla pilot test yapılmıştır. Katılımcılara çalışmanın Hacettepe Üniversitesi klinik psikoloji doktora programı kapsamında yürütüldüğü ve 6 Şubat Kahramanmaraş Depremleri'nin psikolojik etkilerini incelemeyi amaçladığı bilgisi verilmiştir. Katılımın gönüllü olduğu, formun tamamlanmasının yaklaşık 30-35 dakika süreceği ve katılım sonucunda herhangi bir ödeme yapılmayacağı veya alınmayacağı bilgisi verilmiştir. Katılımcılar tüm maddeleri yanıtlamaları için teşvik edilmiş, ancak katılımcıların soruları atlamalarına izin verilmemiştir; bununla birlikte, katılımcılara formu doldururken önceki sayfalara geri dönme imkanı sağlanmıştır. Birden fazla giriş yapılmasını önlemek amacıyla Google Forms ayarları, her katılımcı için yalnızca bir yanıt alınacak şekilde düzenlenmiştir. Tüm katılımcılar, formu doldurmadan önce araştırmaya katılmak için bilgilendirilmiş onam vermiştir. Çalışmayı başlatıp tamamlamayan katılımcılara ait veriler mevcut değildir.

Ölçme Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcılar hakkında bilgi edinmek amacıyla çalışmada yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve algılanan ekonomik düzey ile ilgili sorular sorulmuştur. Buna ek olarak, katılımcılara sosyal ve geleneksel medyada geçirdikleri süre ve 6 Şubat Kahramanmaraş Depremleri'ne ne şekilde maruz kaldıklarına dair sorular yöneltilmiştir.

Kısa Semptom Envanteri (KSE)

KSE, bireylerin psikolojik belirti düzeylerini taramak amacıyla SCL-90 Semptom Tarama Envanteri'nden türetilmiştir (Derogatis 1993). Ölçeğin Türk kültürüne uyarlaması Şahin ve Batıgün (1994) tarafından yapılmıştır. Ölçek 53 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipindedir. Ölçekte beş alt boyut bulunmaktadır: "Kaygı", "Depresyon", "Olumsuz Benlik", "Somatizasyon" ve "Hostilite". Her alt boyutun Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .63 ile .86 arasında değişmektedir. Bu çalışmada ise, ölçeklerin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .81 ile .92 arasında hesaplanmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlükleri Ölçeği (DDGÖ)

Ölçeğin orijinal formu, bireylerin yaşadığı duygu düzenleme güçlüklerini değerlendirmek amacıyla Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Rugancı ve Gençöz (2010) tarafından yapılmıştır. Ölçek 36 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert tipindedir ve altı alt boyuttan oluşmaktadır: "Farkındalık, Açıklık, Kabul Etmeme, Strateji, Dürtü ve Hedefler". Alt boyutlar için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .75 ile .90 arasında, toplam puan için ise .94 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test

güvenilirliği alt boyutlar için .60 ile .85, toplam ölçek için .83'tür (Rugancı ve Gençöz 2010). Bu çalışmada, her alt boyut için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .78 ile .89 arasında değişmiştir.

Medya İçeriklerine Dayalı Seçilmiş Travmatik Yaşam Olayları Listesi

Bu liste katılımcıların son bir ay içinde geleneksel ve sosyal medyada travmatik yaşam olayları içeriklerine maruz kalma sıklığını değerlendirmek amacıyla araştırmacılar tarafından oluşturulan 7'li Likert (1 = "hiçbir zaman", 4 = "orta", 7 = "her zaman") tipi bir soru formudur. Liste, katılımcıların farklı medya türlerinde TYO'larla ilgili görsel içerik ve haberlere ne sıklıkta karşılaştıklarını ölçmeye yönelik maddeler içermektedir. Katılımcılara, geleneksel ve sosyal medya için ayrı ayrı değerlendirme yapmaları istenecek şekilde: "Son bir ayda aşağıdaki haber içeriklerine veya görsellere ne sıklıkta maruz kaldınız?" sorusu yöneltilmiştir.

İçerik Listesi

- 1- Çocuklara yönelik şiddet görüntüleri
- 2- Kadınlara yönelik şiddet görüntüleri
- 3- Aile içi şiddet haberleri
- 4- İntihar haberleri
- 5- Savaş görüntüleri
- 6- Doğa kaynaklı afet görüntüleri
- 7- Trafik kazaları görüntüleri
- 8- Kavga, yaralanma, öldürme haberleri

Bu maddelerin seçimi, 2023 yılı sonu ile 2024 yılı başlarındaki güncel medya içeriklerinin gözden geçirilmesine dayanmaktadır. Medyada sıkça yer alan travmatik yaşam olayı olma potansiyeli taşıyan haberleri belirlemek amacıyla geleneksel ve sosyal medya platformları taranmıştır. Olaylar, DSM-5-TR'de (APA 2022) belirtilen travmatik deneyim tanı ölçütlerine göre değerlendirilmiştir. Ayrıca maddeler, DSM-5 için Yaşam Olayları Kontrol Listesi'nden (Life Events Checklist; Weathers vd. 2013) faydalanılarak geliştirilmiştir. Şiddetle ilgili içerikler, medyanın belirli vakaları nasıl vurguladığına göre çocuğa yönelik, kadına yönelik ve aile içi şiddet olarak ayrı maddelere yerleştirilmiştir. Bu seçim, şiddet haberlerinin üç ayrı başlıkta değerlendirilmesi medya gündeminin kamuoyunu nasıl şekillendirdiğini ve politika yapıcılarının dikkatini nasıl çektiğini anlamak açısından önemli görülmüştür.

Maddelerin Cronbach Alfa değerleri ve korelasyon katsayılarını belirleyici analizler yapılmıştır. Bulgular, geleneksel medya için toplam maddelerin Cronbach Alfa değerinin .95, sosyal medya için .93 olduğunu göstermiştir. Maddeler arasındaki korelasyon katsayısı, geleneksel medya için .57 ile .86 arasında, sosyal medya için ise .45 ile .75 arasında değişmiştir. Alanyazında, medya kapsamının etkisini belirlemek için standart bir medya içeriklerini değerlendiren ölçüm aracı bulunmamaktadır. Bu nedenle araştırmacılar, katılımcılara medya içeriği ile ilgili öz-bildirime dayalı ve retrospektif tarzda sorular yöneltilmiş ve bu soruları kendi araştırma soruları doğrultusunda formüle etmiştir (örnekler: Slone 2000, Holman ve ark. 2014, Grisham 2022). Medya içeriklerinin geniş yelpazesi ve hızla değişen doğası, bu türden yaklaşımların tercih edilmesine katkı sağlıyor olabilir. Bu çalışmada oluşturulan liste ile amaçlanan, günümüz medyasında yer alan seçilmiş travmatik yaşam olaylarına ilişkin bireylerin algıladıkları maruz kalma sıklığını değerlendirmektir.

İstatistiksel Analiz

Analizler, mevcut çalışmanın hipotezleri ve dışlama kriterleri doğrultusunda, tez verilerinin bir kısmından oluşan 435 katılımcılık bir alt örneklem üzerinde yürütülmüştür. Veriler, IBM Sosyal Bilimler için İstatistik paket programı (SPSS) sürüm 22.0 kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırma sorularına uygun olarak, çalışmada kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlar adım adım uygun analiz yöntemleriyle incelenmiştir.

Veri analizinden önce, aykırı değerleri çıkarmak amacıyla veri seti temizlenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu incelenmiş ve değerlerin, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerlerinin kabul edilebilir aralık olan -1.5 ile +1.5 arasında olduğu görülmüştür. Katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek için tanımlayıcı istatistiksel analizler kullanılmıştır. Bu demografik istatistikler "Katılımcılar" bölümünde rapor edilmiş olup çalışmanın geri kalanında tekrarlanmamıştır. İlk olarak, geleneksel ve sosyal medyada geçirilen süreye ilişkin ortalama farklar, bağımlı örneklem t-testi (paired-samples t-test) ile incelenmiştir. Benzer şekilde, TYO'lara medya aracılığıyla maruziyet sıklığına ilişkin ortalama puan farkları da bağımlı örneklem t-testi ile

analiz edilmiştir. Ardından, diğer araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler korelasyon analizi ile incelenmiştir (Tabachnick ve Fidell 2015). Bu analizler için gerekli örneklem büyüklüğü, G*Power 3.1.9.4 kullanılarak, orta düzey etki büyüklüğü (Cohen's $d = 0.3$), anlamlılık düzeyi $\alpha = 0.05$ ve istatistiksel güç 0.95 varsayımlarıyla belirlenmiştir. Önerilen minimum örneklem büyüklüğü, bağımlı örneklem t-testleri için 54 ve korelasyon analizleri için 134'tür. Böylece, 435 katılımcıdan oluşan nihai örneklem, gerekli örneklem büyüklüğünü aşmakta ve analizler için yeterli kabul edilmektedir. Korelasyon analizlerinde, tüm araştırma değişkenlerinin ortalama puanları kullanılmıştır. Ayrıca, psikolojik belirtilerin alt boyutlarına ilişkin ortalama puanlar, diğer araştırma değişkenleri ile ilişkilerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Son olarak, medya kullanımı ile psikolojik belirti şiddeti arasındaki ilişkide DDGÖ'nün aracılık rolünü incelemek amacıyla Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS makro eklentisi (sürüm 4.2) kullanılarak Model 4 çerçevesinde aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz, tüm değişkenlerin toplam ortalama puanları kullanılarak geleneksel ve sosyal medya için ayrı ayrı yapılmıştır. Ayrıca, dolaylı etkiler, 5000 bootstrap örnekleme kullanılarak Hayes'in PROCESS yöntemiyle test edilmiş ve bu nedenle aracılık analizi için ayrı bir G*Power hesaplamasına gerek görülmemiştir. Analiz sonuçları, çalışmanın bir sonraki bölümünde detaylı olarak incelenmiştir.

Bulgular

Bağımlı örneklem t-testi sonuçlarına göre, sosyal ve geleneksel medya kullanımına ayrılan süreler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(434) = -20.21$, $p < .001$, Cohen's $d = 0.97$). Sosyal medyada geçirilen ortalama süre ($X = 4.0$, $SS = 1.94$), geleneksel medyada geçirilen ortalama süreden ($X = 1.42$, $SS = 1.85$) anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 1. Geleneksel ve sosyal medyada travmatik yaşam olaylarına maruz kalma sıklıklarının karşılaştırılması

Medyada yer alan TYO Listesi	Geleneksel Medya		Sosyal Medya		t (434)	p
	X	SS	X	SS		
Çocuklara yönelik şiddet görüntüleri	3.16	2.08	4.16	2.13	-12.572	.001*
Kadınlara yönelik şiddet görüntüleri	3.97	2.32	4.97	2.07	-10.791	.001*
Aile içi şiddet haberleri	3.60	2.18	4.42	2.11	-9.452	.001*
İntihar haberleri	3.23	2.09	4.24	2.07	-11.174	.001*
Savaş görüntüleri	3.94	2.22	4.62	1.95	-7.038	.001*
Doğa kaynaklı afet görüntüleri	2.72	1.80	3.23	1.90	-6.983	.001*
Trafik kazaları görüntüleri	3.31	2.08	3.82	2.00	-5.532	.001*
Kavga, yaralanma, öldürme haberleri	4.04	2.28	4.77	2.05	-7.300	.001*
Toplam Maruziyet	3.44	1.83	4.17	1.64	-10.527	.001*

* $p < .0001$, X: ortalama, SS: standart sapma, TYO: Travmatik yaşam olayları

Tablo 2. Medya maruziyeti, duygu düzenleme güçlükleri ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiler

	Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	TYO-GM	1	.66*	.12**	.21**	.17**	.19**	.26**	.18**	.22**	.20**	.10*
2	TYO-SM		1	.12*	.20**	.18**	.16**	.24**	.17**	.21**	.00	.13**
3	DDGÖ			1	.54**	.53**	.45**	.51**	.58**	.57**	.13**	.17**
4	Anksiyete				1	.85**	.80**	.77**	.86**	.94**	.09	.16**
5	Depresyon					1	.75**	.78**	.85**	.94**	.07	.21**
6	Somatizasyon						1	.65**	.72**	.86**	.10*	.21**
7	Hostilite							1	.77**	.87**	.12*	.20**
8	Olumsuz Benlik								1	.93**	.09	.15*
9	KSE									1	.10*	.20**
10	GMK										1	.02
11	SMK											1

** $p < .001$, * $p < .05$, DDGÖ: Duygu Düzenleme güçlükleri ölçeği, GMK: Geleneksel medya kullanımı, KSE: Kısa Semptom Envanteri, SMK: Sosyal Medya Kullanımı, TYO-GM: Travmatik yaşam olayları-Geleneksel Medyada, TYO-SM: Travmatik Yaşam Olayları- Sosyal Medyada

Bağımlı örneklem t-testi sonuçlarına göre, sosyal medya ve geleneksel medyada TYO'lara maruz kalma sıklığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur ($t(434) = -10.527$, Cohen's $d = 0.51$). Sosyal medyada TYO'lara maruz kalma sıklığı ortalaması ($M = 4.17$, $SD = 1.64$), geleneksel medyada gözlemlenen sıklık ortalamasından ($M = 3.44$, $SD = 1.83$) anlamlı derecede yüksektir. Ayrıca, analizler katılımcıların TYO listesindeki tüm maddelere sosyal medyada maruz kalma sıklığı ortalamalarının geleneksel medyaya kıyasla

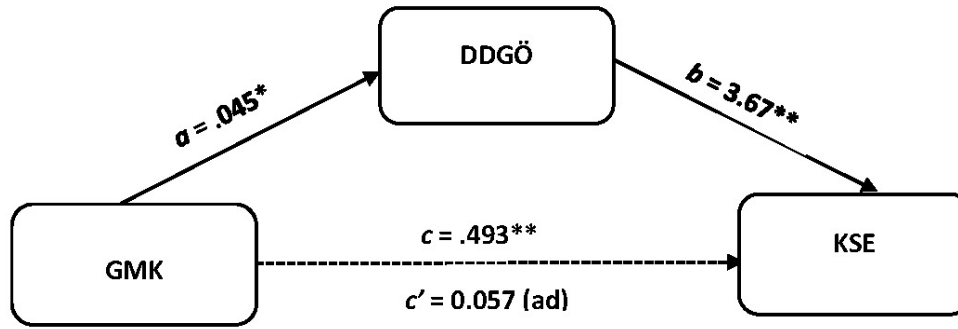
anlamli olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir ($p < .001$). Listede yer alan: çocuğa yönelik şiddet, kadın yönelik şiddet, aile içi şiddet, intihar, savaş/terör, doğal afetler, trafik kazaları ve kavga, yaralanma veya ölümle sonuçlanan olaylara ilişkin ortalama değerler, standart sapmalar ve t-değerlerini içeren detaylı bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Korelasyon analizine göre hem geleneksel medya aracılığıyla TYO’lara maruz kalma sıklığı (TYO-GM) hem de sosyal medya aracılığıyla TYO’lara maruz kalma sıklığı (TYO-SM), duygu düzenleme güçlükleri (DDGÖ) ve psikolojik belirtilerin alt boyutları ile anlamlı ve pozitif yönde korelasyon göstermiştir ($p < .01$). Ayrıca, DDGÖ, kaygı, depresyon ve somatizasyon ile güçlü korelasyonlar sergilemiştir. Öte yandan, psikolojik belirtilere ilişkin puan ortalamaları geleneksel medya kullanım süresi ($r = 0.10$, $p < 0.05$) ve sosyal medya kullanım süresi ile anlamlı ilişkiler göstermiştir ($r = 0.20$, $p < 0.001$). Sonuçlar Tablo 2.’de sunulmuştur.

Duygu Düzenleme Güçlüklerinin Aracılık Rolü

Geleneksel Medya Bağlamı

Günlük geleneksel medya kullanımı (GMK) ile psikolojik belirti şiddeti (KSE) arasındaki ilişkide DDGÖ’nün aracılık rolünü incelemek için Hayes (2013) tarafından geliştirilen PROCESS Macro Model 4 kullanılmış 5.000 bootstrap örneklem ve ± 1.5 standart sapma aralığı ile aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, GMK ile DDGÖ arasındaki ilişkinin (a) anlamlı olduğunu göstermiştir: $B = 0.045$, $SE = 0.016$, $t(433) = 2.75$, $p = 0.006$, 95% CI [0.013, 0.077], $\beta = 0.131$. Bu bulgu, daha fazla GMK’nın daha yüksek duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. DDGÖ ile KSE arasındaki ilişki (b) de anlamlı bulunmuştur: $B = 3.672$, $SE = 0.256$, $t(432) = 14.370$, $p < .001$, 95% CI [3.170, 4.175], $\beta = 0.571$. GMK ile KSE arasındaki toplam ilişki de (c) zayıf fakat anlamlıdır: $B = 0.493$, $SE = 0.105$, $t(433) = 4.70$, $p < .001$, 95% CI [0.287, 0.700]. Ancak DDGÖ aracı değişken olarak modele dahil edildiğinde, GMK’nın KSE ile doğrudan ilişkisi (c’) artık anlamlı değildir: $B = 0.057$, $SE = 0.088$, $t(432) = 0.647$, $p = 0.518$, 95% CI [-0.116, 0.230]. GMK’nın KSE üzerindeki dolaylı etkisi DDGÖ aracılığıyla anlamlı bulunmuştur: $B = 0.146$, $BootSE = 0.059$, 95% CI [0.033, 0.263]. Güven aralığında sıfır bulunmadığı için, duygu düzenleme güçlüklerinin istatistiksel olarak anlamlı aracılık rolü üstlendiği görülmektedir. Bulgular, DDGÖ’nün GMK ve KSE arasındaki ilişkide tam aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Yani, daha yüksek GMK’ye sahip bireylerin, duygu düzenleme güçlükleri gösterme olasılığı da daha yüksek olup bu durum artan psikolojik belirtilerle ilişkilidir. Modelin tamamı, psikolojik belirti şiddetindeki varyansın yaklaşık %33.3’ünü açıklamaktadır ($R^2 = 0.333$). (Şekil 1’de aracılık modeli görselleştirilmiştir).

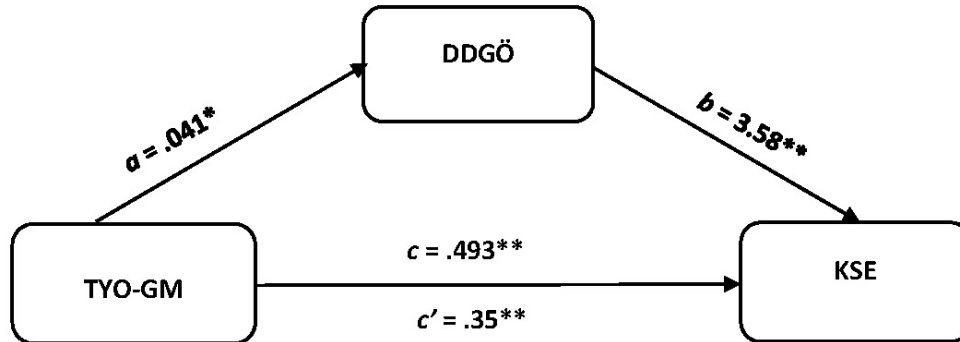


Şekil 1. Duygu düzenleme güçlüklerinin GMK ile KSE arasındaki aracılık rolü

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$, DDGÖ: Duygu düzenleme güçlükleri ölçeği, GMK: Geleneksel medya kullanımı, KSE: Kısa Semptom Envanteri, ad: anlamlı değil

Travmatik yaşam olaylarına geleneksel medya aracılığıyla (TYO-GM) maruz kalma sıklığı ile psikolojik belirti şiddeti (KSE) arasındaki ilişkide DDGÖ’nün rolünü incelemek için de aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar, TYO-GM maruz kalma sıklığı ile DDGÖ arasındaki ilişkinin (a) anlamlı olduğunu göstermiştir: $B = 0.041$, $SE = 0.017$, $t(433) = 2.46$, $p = 0.014$, 95% CI [0.008, 0.073]; $\beta = 0.117$. Bu sonuç, daha yüksek TYO-GM maruziyet sıklığının artan duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. DDGÖ ile KSE arasındaki ilişki (b) de anlamlı bulunmuştur: $B = 3.577$, $SE = 0.251$, $t(432) = 14.27$, $p < .001$, 95% CI [3.084, 4.070]; $\beta = 0.556$. DDGÖ modele dahil edildiğinde, TYO-GM maruziyet sıklığı ile KSE arasındaki doğrudan ilişki (c’) hala anlamlı kalmıştır: $B = 0.347$, $SE = 0.087$, $t(432) = 3.98$, $p < .001$, 95% CI [0.176, 0.519]; $\beta = 0.155$. Ayrıca TYO-GM maruz kalma sıklığı ile BSI arasındaki toplam ilişki de (c) anlamlıdır: $B = 0.493$, $SE = 0.105$, $t(433) = 4.70$, $p < .001$, 95% CI [0.287, 0.700]; $\beta = 0.220$. DDGÖ aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etki de anlamlı bulunmuştur: $B = 0.146$, $BootSE = 0.059$, 95% CI [0.033, 0.263]. Güven aralığında sıfır bulunmadığı için, aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu bulgu, DDGÖ’nün TYO-GM maruziyet sıklığı ile psikolojik semptomlar

arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığını göstermektedir. Geleneksel medya aracılığıyla TYO'lara daha sık maruz kalan bireyler duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşayabilir ve bu da artan psikolojik belirtilerle ilişkilidir. Modelin tamamı, psikolojik belirti şiddetindeki varyansın yaklaşık %35.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = 0.353$). (Şekil 2'de aracılık modeli görselleştirilmiştir).

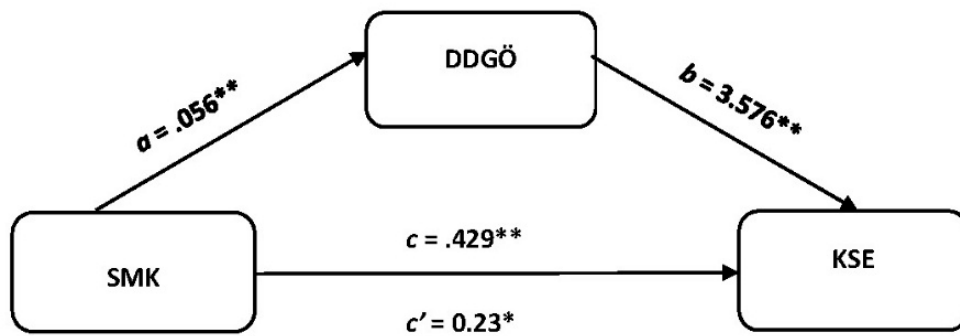


Şekil 2. Duygu düzenleme güçlüklerinin TYO-GM ile KSE arasındaki aracılık rolü

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$, DDGÖ: Duygu düzenleme güçlükleri ölçeği, KSE: Kısa Semptom Envanteri, TYO-GM: Travmatik yaşam olayları-Geleneksel Medyada

Sosyal Medya Bağlamı

Aynı analizler, günlük sosyal medya kullanımı (SMK) ile psikolojik belirti şiddeti (KSE) arasındaki ilişkide DDGÖ'nün aracılık rolünü incelemek için de gerçekleştirilmiştir. Bulgular, SMK ile DDGÖ arasındaki ilişkinin (a) anlamlı olduğunu göstermiştir: $B = 0.056$, $SE = 0.016$, $t(433) = 3.599$, $p < .001$, 95% CI [0.025, 0.087]; $\beta = 0.170$. Bu sonuç, daha fazla SMK'nin artan duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olabileceğini göstermektedir. DDGÖ ile KSE arasındaki ilişki (b) de anlamlı bulunmuştur: $B = 3.576$, $SE = 0.255$, $t(432) = 14.019$, $p < .001$, 95% CI [3.075, 4.077]; $\beta = 0.556$. SMK ile KSE arasındaki toplam ilişki (c) anlamlı bulunmuştur: $B = 0.429$, $SE = 0.100$, $t(433) = 4.30$, $p < .001$, 95% CI [0.233, 0.625]; $\beta = 0.202$. DDGÖ modele dahil edildiğinde, SMK'nın KSE ile doğrudan ilişkisi (c') hala anlamlıdır: $B = 0.228$, $SE = 0.084$, $t(432) = 2.716$, $p = 0.007$, 95% CI [0.063, 0.393]; $\beta = 0.108$. SMK'nın KSE üzerindeki dolaylı etkisi DDGÖ aracılığıyla da anlamlı bulunmuştur: $B = 0.201$, $BootSE = 0.057$, 95% CI [0.091, 0.314]. Güven aralığında sıfır bulunmadığı için, aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu bulgu, DDGÖ'nün SMK ile KSE arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığını ve daha fazla SMK'ye sahip bireylerin duygu düzenleme güçlükleri sergileyerek artan psikolojik belirtiler gösterme olasılığını belirtmektedir. Modelin tamamı, psikolojik semptom şiddetindeki varyansın yaklaşık %33.3'ünü açıklamaktadır ($R^2 = 0.333$). (Şekil 3'te aracılık modeli görselleştirilmiştir).

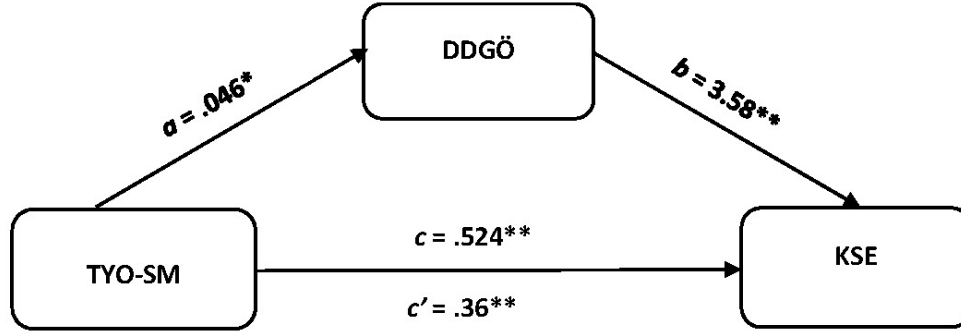


Şekil 3. Duygu düzenleme güçlüklerinin SMK ile KSE arasındaki aracılık rolü

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$, DDGÖ: Duygu düzenleme güçlükleri ölçeği, KSE: Kısa Semptom Envanteri, SMK: Sosyal medya kullanımı

Travmatik yaşam olaylarına sosyal medya aracılığıyla (TYO-SM) maruz kalma sıklığı ile psikolojik belirti şiddeti (KSE) arasındaki ilişkide DDGÖ'nün rolünü incelemek için aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Bulgular, TYO-SM'ye maruz kalma sıklığı ile DDGÖ arasındaki ilişkinin (a) anlamlı olduğunu ortaya koymuştur: $B = 0.046$, $SE = 0.019$, $t(433) = 2.46$, $p = 0.014$, 95% CI [0.009, 0.082]; $\beta = 0.118$. Bu bulgu, artan TYO-SM'nin, artan duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. DDGÖ ile KSE arasındaki ilişki (b) de anlamlı bulunmuştur: $B = 3.585$, $SE = 0.251$, $t(432) = 14.26$, $p < .001$, 95% CI [3.091, 4.079]; $\beta = 0.557$. DDGÖ modele dahil edildiğinde, TYO-SM maruziyet sıklığı ile KSE arasındaki doğrudan ilişki (c') hala anlamlıdır: $B = 0.360$, $SE = 0.098$, $t(432) = 3.68$, $p < .001$, 95% CI [0.168, 0.553]; $\beta = 0.144$. Toplam ilişki (c) de anlamlıdır: $B = 0.524$, $SE = 0.100$, $t(433) = 5.24$, $p < .001$, 95% CI [0.324, 0.724]; $\beta = 0.202$.

= 0.118, $t(433) = 4.45$, $p < .001$, 95% CI [0.293, 0.756]; $\beta = 0.209$. DDGÖ aracılığıyla gerçekleşen dolaylı etki de anlamlı bulunmuştur: $B = 0.164$, $BootSE = 0.067$, 95% CI [0.030, 0.298]. Güven aralığında sıfır bulunmadığı için, aracılık etkisi istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu bulgu, DDGÖ'nün TYO-SM'de maruz kalma sıklığı ile psikolojik semptomlar arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü oynadığını göstermektedir. TYO-SM'ye daha sık maruz kalan bireyler daha fazla duygu düzenleme güçlüğü sergileyebilir ve bu durum da artan psikolojik belirtilerle ilişkili olabilir. Modelin tamamı, KSE'deki varyansın yaklaşık %35.0'ini açıklamaktadır ($R^2 = 0.350$). (Şekil 4'te aracılık modeli görselleştirilmiştir).



Şekil 4. Duygu düzenleme güçlüklerinin TYO-SM ile KSE arasındaki aracılık rolü

$p < .05^*$, $p < .001^{**}$, DDGÖ: Duygu düzenleme güçlükleri ölçeği, KSE: Kısa Semptom Envanteri, TYO-SM: Travmatik yaşam olayları-sosyal Medyada

Tartışma

Bu çalışma, medyadaki TYO'lara maruz kalma sıklığı ile yetişkinlerdeki ruh sağlığı belirtileri arasındaki ilişkiyi, duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık rolüne odaklanarak incelemiştir. Bulgular, katılımcıların geleneksel medyaya kıyasla sosyal medyayı daha sık kullandığını göstermiştir; buna karşılık, medya kullanımı ile psikolojik belirtiler arasındaki doğrudan ilişki görece zayıftır. Bu bulgular, önceki araştırmalarla tutarlıdır (Meier ve Reinecke 2020, Ferguson ve ark. 2022). Buna karşın, farklı araştırmalar medyada geçirilen sürenin artmasının kaygı, depresyon, azalan iyi oluş, uyku bozuklukları, kendine zarar verme düşünceleri, yalnızlık ve beden imajı memnuniyetsizliği ile ilişkili olduğunu göstermiştir (Bashir ve Bhat 2017, Jensen ve ark. 2019, Sadagheyani ve Tatari 2021, Singh 2024). Ayrıca, günde dört saatten fazla medya kullanımının stresi ve psikolojik belirtileri arttırdığına dair kanıtlar da mevcuttur (Hamer ve ark. 2010, Woo ve ark. 2021). Bu çalışmada katılımcılar, geleneksel medyada ortalama 1 saat 42 dakika, sosyal medyada ise 4 saat geçirdiklerini bildirmiştir. Katılımcılar sosyal medyada, geleneksel medyaya göre anlamlı ölçüde daha fazla zaman geçirse de, duygu düzenleme güçlükleri geleneksel medya kullanımı ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkiyi tamamen aracılık etmiş; ancak sosyal medya kullanımı için aracılık etkisi kısmi kalmıştır. Bu fark, medya araçlarının farklı dinamiklerini akla getirebilir. Örneğin geleneksel medyada, bireyler ağırlıklı olarak içeriklerin pasif alıcıları olarak konumlanabilirken, sosyal medyada ise daha etkileşimli bir katılıma teşvik edilmektedir (Kaplan ve Haenlein 2010, Fotopoulos 2023). Bu çıkarımı destekler şekilde, sürekli travmatik stres koşulları altında yaşayan bireyler üzerinde yapılan bir çalışma, yoğun sosyal medya kullanımının daha yüksek TSSB belirtileriyle ilişkili olduğunu, ancak iyi oluş ile ilişkili olmadığını göstermiştir. Ek olarak, sosyal medya üzerinden başkalarına yardım etmek, iyi oluş ile ilişkili bulunurken, yardım almak ya da aktif paylaşım ve gönderi oluşturmak TSSB veya iyi oluşla ilişkili bulunmamıştır (Levaot ve ark. 2022).

Mevcut bulgulara göre, hem geleneksel hem de sosyal medya aracılığıyla travmatik yaşam olaylarına daha sık maruz kalan bireyler, duygularını düzenlemede daha fazla güçlük yaşayabilir ve bu durum da psikolojik belirtilerde artış ile bağlantılıdır. Bu bulgular, önceki çalışmalarla uyumludur (Fahmy ve ark. 2006, Coleman ve Wu 2010, Choi ve ark. 2021). Bu çalışmada bireylerin kadına ve çocuğa yönelik şiddet haberleri, yaralanma veya ölümle sonuçlanan olaylar, savaş ya da terörizm gibi travmatik yaşam olayları içeriklerine medyada sıklıkla maruz kaldığı gözlenmiştir. Medyanın, içinde yaşadığımız toplum hakkında güncel haber ürettiği düşünüldüğünde bu tür içeriklere sık maruziyet, psikolojik iyi oluş için temel olan güvenlik duygusunun zedelenmesine yol açabilir.

Gündem Belirleme Teorisi'ne (McCombs ve Shaw 1972) göre, medya bize ne düşüneceğimizi söylemeyebilir, ancak belirli konular hakkındaki düşüncelerimizi şekillendirmede son derece başarılıdır. Ayrıca, medya çalışmaları, gündem belirlemenin etkileşimli bir süreç olduğunu ve medya kuruluşlarının hem belirli sorunları vurguladığını hem de sağladıkları bilgi akışını toplumsal taleplere yanıt olarak uyarladığını ortaya koymuştur

(McCombs ve Valenzuela 2007). Örneğin, toplumsal felaketler sırasında insanlar medya araçlarını daha sık kullanma eğilimindedir; bu durum psikolojik sıkıntıların artmasına yol açabilir (Jung ve ark. 2024, Oz ve Cona 2024). Travmatik medya gündemine maruz kalmak, travmatik olayların belirsizlik içeren doğası nedeniyle bireylerin, düşüncelerini ve duygularını yönlendirebilmek için daha fazla bilgi aramasına neden olur. Medya çalışmaları etik standartları göz ardı eden sahte haberlerin de medya içeriklerinde yer alabileceğini belirtmektedir (Mores ve Georgacopoulos 2020). Buna ek olarak medya haberleri bazen daha fazla izleyici ilgisi çekmek için olayları abartabilmektedir (De Gregorio ve Stremlau 2021, Wang ve Zhang 2025). Bununla birlikte, zorlayıcı durumlarda gerçeği ayırt edebilmek için güvenilir bilginin gerekli olduğu iyi bilinmektedir. Bu durum, duyguları yönetmeye ve yeniden kontrol hissini kazandırmaya yardımcı olan bilişsel yeniden değerlendirmeyi kolaylaştırır (APA 2017).

Bu çalışmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Aracılık analizi modeli PROCESS kullanılarak test edilmiş olsa da, çalışmanın kesitsel tasarımı olması, nedensel çıkarımları sınırlamaktadır. Bu nedenle, bulgular nedensel mekanizmaların kanıtı olarak değil, ilişkiler şeklinde yorumlanmalıdır (O’Laughlin ve ark. 2018). Çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise, seçilmiş travmatik medya içeriklerinin olumsuz etkilerine odaklanmasıdır. Oysa, TYO’lara dayalı içerikler, doğal afetlere hazırlık gibi prososyal davranışları teşvik edebilir (Reich ve Henderson 2015) veya trafik kazaları gibi riskler hakkında kamu farkındalığını artırabilir (Lucas ve ark. 2024).

Ek olarak, duygular hem içsel hem de dışsal uyarıcılara uyum sağlayıcı tepkiler olarak işlev görür (Lazarus 1993). TYO’lar doğası gereği rahatsız edicidir ve bireylerin bu olayların tetiklediği yoğun duyguları düzenlemesini gerektirir. Duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlikler; depresyon, kaygı, tssb, yeme bozuklukları ve uyku bozuklukları da dahil olmak üzere çeşitli psikolojik belirtilerle ilişkilendirilmiştir (Berking ve Wupperman 2012, APA 2022). Önceki araştırmalar ayrıca psikolojik rahatsızlıklar ile medya kullanımı arasındaki ilişkinin, medya kaynaklı stresin artmasında potansiyel bir risk faktörü olarak öne çıktığını vurgulamıştır (Sfeir ve ark. 2023, Murley ve ark. 2024, Dopelt ve Houminer-Klepar 2025). Mevcut çalışmada ruhsal bozukluklara ilişkin herhangi bir dışlama kriteri uygulanmamıştır. Bununla birlikte, bireylerin travmatik medya içeriklerine karşı duygu düzenleme güçlükleri açısından kırılganlığı da önemli olabilir. Bu nedenle gelecekteki araştırmaların bu bireysel özellikleri dikkate alması önerilebilir. Son olarak kullanılan ölçme araçları ve örneklem büyüklüğü, bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilir.

Sonuç

Artan medya kullanımı ve travmatik yaşam olaylarına medyada daha sık maruz kalma, psikolojik iyi oluş için önemli risk faktörleri olarak rol oynayabilir. Aynı zamanda, duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı, medya kaynaklı stres karşısında koruyucu bir mekanizma işlevi görebilir. Bu çalışma ayrıca, medya içeriklerine yansıyan seçilmiş travmatik yaşam olaylarının görülme sıklığını incelemeyi ve bu tür olayların artan potansiyeline dikkat çekerek farklı kültürel bağlamlarda yapılacak akademik araştırmaları teşvik etmeyi hedeflemektedir. Ayrıca, bireylerin ruh sağlığının desteklenmesinin sadece bireysel müdahalelerle değil, kurumsal destek ve toplum temelli girişimler yoluyla da güçlendirilmesinin kritik önemini vurgulamaktadır. Alanyazında araştırmalar medya ve ruh sağlığı ilişkisini ağırlıklı olarak sosyal medya bağlamında değerlendirse de, bu ilişkide geleneksel medyanın rolünün anlaşılması için de daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Özellikle günlük yaşam pratikleri içinde tv izleme potansiyeli yüksek olabilecek yaşlı ve engelli bireylerde, medyanın ruh sağlığı üzerindeki etkisi dikkatle incelenmelidir.

Bu çalışmada, katılımcılar medyada şiddet içeriklerine sık maruz kaldıklarını bildirmiştir. Şiddetin önlenmesi önemli bir toplum ruh sağlığı önceliğidir. Gelecekteki araştırmalarda, medyada yer alan şiddetin önlenmesine yönelik içeriklerin de bireylerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin incelenmesi yararlı olacaktır. Böylece medyanın ruh sağlığı üzerindeki toplumsal katkı üreten boyutuna yönelik bilgi birikimi zenginleşebilir. Son olarak, bu çalışma için oluşturulan “Medya İçeriklerine Dayalı Seçilmiş Travmatik Yaşam Olayları Listesi”, travmatik olaylara toplumsal düzlemde maruz kalma düzeyinin anlaşılmasına ve buna yönelik farkındalık ve müdahale programlarının yönlendirilmesine katkıda bulunabilir. Medya içeriklerinin hızlı değişen doğası göz önüne alındığında, medya ve ruh sağlığı ilişkisine yönelik araştırmalar sürekli olarak gelişmektedir; ancak, bu konudaki anlayışımızı derinleştirmek ve etkili müdahaleler geliştirmek için daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır.

Kaynaklar

- Ahern J, Galea S, Resnick H, Kilpatrick D, Bucuvalas M, Gold J, Vlahov D (2002) Television images and psychological symptoms after the September 11 terrorist attacks. *Psychiatry*, 65: 289–300.
- Al-Quran MWM (2022) Traditional media versus social media: challenges and opportunities. *Technium*, 4:145–160.

- APA (1987) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 3rd ed. text rev (DSM-III-TR). , Washington, American Psychiatric Association.
- APA (2022) *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. text rev (DSM-5-TR). Washington, American Psychiatric Association.
- Anderson CA, Bushman BJ (2002) The effects of media violence on society. *Science*, 295: 2377–2379.
- Bashir H, Bhat SA (2017) Effects of social media on mental health: A review. *International Journal of Indian Psychology*, 4:125–131.
- Beck AT, Haigh EAP (2014) Advances in cognitive theory and therapy: The generic cognitive model. *Annu Rev Clin Psychol*, 10:1–24.
- Beck JS (2011) *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 2nd ed. New York, Guilford Press.
- Berking M, Wupperman P (2012) Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Curr Opin Psychiatry*, 25:128–134.
- Berking M, Whitley B (2014) *Affect Regulation Training: A Practitioners' Manual*. New York, NY, Springer.
- Brewin CR, Dalgleish T, Joseph S (1996) A dual representation theory of posttraumatic stress disorder. *Psychological Review*, 103:670–686.
- Choi EY, Choi SH, Lee H (2021) Development and evaluation of a screening scale for indirect trauma caused by media exposure to social disasters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18:698.
- Cicchetti D, Ackerman BP, Izard CE (1995) Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Dev Psychopathol*, 7:1–10.
- Coleman R, Wu HD (2010) Proposing emotion as a dimension of affective agenda setting: Separating affect into two components and comparing their second-level effects. *Journal Mass Commun Q*, 87:315–327.
- De Gregorio G, Stremlau N (2021) Information interventions and social media. *Internet Policy Rev*, 10:1-25
- Derogatis LR (1993) Brief Symptom Inventory. *Eur J Psychol Assess*, 9:121–133.
- Dewan S, Ramaprasad J (2014) Social media, traditional media, and music sales. *MIS Q*, 38:101–122.
- Dierks Z (2024) Media usage in Turkey - statistics & facts. <https://www.statista.com/topics/12961/media-usage-in-turkey/#topicOverview> (Accessed 05.08.2025).
- Dopelt K, Houminer-Klepar N (2025) The impact of social media on disordered eating: Insights from Israel. *Nutrients*, 17:180.
- Ehlers A, Clark DM (2000) A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behav Res Ther*, 38:319–345.
- Ekman P (1992) An argument for basic emotions. *Cogn Emot*, 6:169–200.
- Fahmy S, Cho S, Wanta W, Song Y (2006) Visual agenda-setting after 9/11: Individuals' emotions, image recall, and concern with terrorism. *Visual Communication Quarterly*, 13:4–15.
- Felix ED, Meskunus HM, Jaramillo N, Quirk M (2020) Measuring media exposure to acute mass violence. *Psychol Trauma*, 12:397–405.
- Ferguson CJ, Kaye LK, Branley-Bell D, Markey P, Ivory JD, Klisanin D., et al (2022) Like this meta-analysis: Screen media and mental health. *Prof Psychol Res Pr*, 53:205–215.
- Foa EB (2011) Prolonged exposure therapy: Past, present, and future. *Depress Anxiety*, 28:1043–1047.
- Fotopoulos S (2023) Traditional media versus new media: Between trust and use. *European View*, 22:277–286.
- Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P (2001) Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Dif*, 30:1311–1327.
- Goksel P, Usta MB, Boke O (2024) The effect of media exposure of the 2023 Kahramanmaraş Earthquake on traumatic stress. *J Exp Clin Med*, 41:132–137.
- Gratz KL, Roemer L (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Factor structure and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess*, 26:41–54.
- Greenwood DN, Long CR (2009) Mood-specific media use and emotion regulation: Patterns and individual differences. *Pers Individ Dif*, 46:616–621.
- Grisham E (2022) What you see is how you feel: how framing shapes emotions in the wake of collective stressful events. (Doctor of Philosophy Dissertation). Los Angeles, University of California.
- Gross JJ (1998) The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol*, 2:271–299.
- Hamer M, Stamatakis E, Mishra GD (2010) Television- and screen-based activity and mental well-being in adults. *Am J Prev Med*, 38:375–380.
- Hayes AF (2013) *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. Guilford Press, 1:12-20.
- Holman EA, Garfin DR, Silver RC (2014) Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 111:93-8.
- Hussain Z, Griffiths MD (2021) The associations between problematic social networking site use and sleep quality, attention-deficit hyperactivity disorder, depression, anxiety and stress *Int J Ment Health Addict*, 19:686–700.
- Jensen M, George MJ, Russell MR, Odgers CL (2019) Young adolescents' digital technology use and mental health symptoms: Little evidence of longitudinal or daily linkages. *Clin Psychol Sci*, 7:1416–1433.

- Jung SW, Jung S, Lee MY., Oh KS, Shin YC, Shin, DW, et al. (2024) Psychological distress trends and effect of media exposure among community residents after the Seoul Halloween Crowd Crush. *J Korean Med Sci*, 39:33.
- Kaplan AM, Haenlein M (2010) Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Bus Horiz*, 53:59–68.
- Kira IA, Templin T, Lewandowski L, Ramaswamy V, Ozkan B, Mohanesh J (2008). The physical and mental health effects of Iraq war media exposure on Iraqi refugees. *J Muslim Ment Health*, 3:193–215.
- Kurt A, Topan A, Akkoç B (2024) The relationship between media exposure and mental health in children following Kahramanmaraş Earthquakes in Turkey. *J Pediatr Nurs*, 78:7–13.
- Lazarus RS (1993) From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annu Rev Psychol*, 44:1–22.
- Levaot Y, Palgi Y, Greene T (2022) Social media use and its relations with posttraumatic symptomatology and wellbeing among individuals exposed to continuous traumatic stress. *Isr J Psychiatry Relat Sci*, 59:6–14.
- Lucas A J, Alonso F, Faus M, Javadinejad A (2024) The role of news media in reducing traffic accidents. *Societies*, 14:56.
- Lunenborg M, Maier T (2018) The turn to affect and emotion in media studies. *Media Commun*, 6:1–4.
- Lutz S, Schneider FM, Reich S (2023) Media as powerful coping tools to recover from social exclusion experiences? A systematic review on need restoration and emotion regulation through using media. *Media Psychol*, 26:388–413.
- McCombs ME, Shaw DL (1972) The agenda-setting function of mass media. *Public Opin Q*, 36:176–187.
- McCombs ME, Yu JJ (2005) Shaping feelings. *Media Tenor*, 151:18–20.
- McCombs ME, Valenzuela S (2007) The agenda-setting theory. *Cuadernos de Información*, 20:44–50.
- McQuail D (2010) *McQuail's Mass Communication Theory*, 6th ed. London, Sage.
- Meek A (2011) *Trauma and Media: Theories, Histories, and Images*, 1st ed. New York, Routledge.
- Meier A, Reinecke L (2020) Computer-mediated communication, social media, and mental health: A conceptual and empirical meta-review. *Communic Res*, 47:1166–1201.
- Mores G, Georgacopoulos C (2020) How the national conversation begins. LSU Faculty Websites. <https://faculty.lsu.edu/fakenews/about/agenda-setting.php> (Accessed 16.05.2025).
- Murley WD, Oberle CD, Howard KJ, Perrotte JK (2024) Anxiety connects social media use to food and alcohol disturbance and disordered eating when social support is low. *Eat Behav*, 53:101879.
- O'Brien H, Kalokerinos EK, Felmingham K, Lau W, O'Donnell M (2023) Emotion regulation strategy use in PTSD: A daily life study. *J Affect Disord*. 338:365–372.
- O'Laughlin KD, Martin MJ, Ferrer E (2018) Cross-sectional analysis of longitudinal mediation processes. *Multivariate Behav Res*, 53:375–402.
- Oz IT, Cona G (2024) Impact of indirect trauma and disaster media exposure on psychological states and temporal processes: The case of 2023 Turkey earthquakes. *Clin Psychol Psychother*, 31:e70008.
- Reich B, Henderson S (2015) Connected preparedness: Disaster preparation and media. In *Handbook of Public Health in Natural Disasters: Nutrition, Food, Remediation and Preparation* (Eds JE Ehiri, R Watson, JA Tabor, VR Preedy):13–32. Wageningen, Wageningen Academic.
- Rogers EM, Dearing JW (1988) Agenda-setting research: Where has it been? Where is it going? *Commun Yearb*, 11: 555–594.
- Ruganci RN, Gencoz T (2010) Psychometric properties of a Turkish version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Clin Psychol*, 66:442–455.
- Sadagheyani HE, Tatari F (2021) Investigating the role of social media on mental health. *J Am Med Inform Assoc*, 25:41–51.
- Sahin NH, Durak A (1994) Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9:44–56.
- Sfeir M, Rahme C, Obeid S, Hallit S (2023) The mediating role of anxiety and depression between problematic social media use and bulimia nervosa among Lebanese university students. *J Eat Disord*, 11:52.
- Shepherd L, Wild J (2014) Emotion regulation, physiological arousal and PTSD symptoms in trauma-exposed individuals. *J Behav Ther Exp Psychiatry*, 45:360–367.
- Sheppes G, Suri G, Gross JJ (2015) Emotion regulation and psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol*, 11:379–405.
- Silver RC (2013) Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq war. *Psychol Sci*, 24:1623–1634.
- Singh A (2024) Behavioral issues related to excessive usage of social media among school-going adolescents: A study from Sonitpur District of Assam, India. *Indian J Psychiatry*, 8:312–316.
- Smith-Speck SK, Roy A (2008) The interrelationships between television viewing, values and perceived well-being: A global perspective. *J Int Bus Stud*, 39:1197–1219.
- Slone M (2000) Responses to Media Coverage of Terrorism. *Journal of Conflict Resolution, Peace Science Society (International)*, 44:508–522.
- Solomon RC (2007) *True to Our Feelings: What Our Emotions are Really Telling Us*. New York, Oxford University Press.
- Statista (2025a) Social media: global penetration rate, by region. <https://www.statista.com/statistics/269615/social-network-penetration-by-region>. (Accessed 05.08.2025).
- Statista (2025b) Global number of TV viewers 2020–2029. <https://www.statista.com/forecasts/1207931/tv-viewers-worldwide-number> (Accessed 05.08.2025).

- Stronge S, Mok T, Ejova A, Lee C, Zubielevitch E, Yogeewaran K., et al (2019). Social media use is (weakly) related to psychological distress. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*, 22:604–609.
- Tabachnick BG, Fidell LS (2015) Çok Değişkenli İstatistiklerin Kullanımı 6. Baskı (Çeviri Ed. M Baloğlu). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Thompson RA, Calkins SD (1996) The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Dev Psychopathol*, 8:163–182.
- Wang W, Zhang W (2025) Media portrayals and social stigma surrounding COVID-19 survivors: A content analysis of Chinese media coverage. *BMC Public Health*, 25:1222.
- Waters RD (2013) Tracing the impact of media relations and television coverage on US charitable relief fundraising: An application of agenda-setting theory across three natural disasters. *Public Relat Rev*, 25:329–346.
- Weathers FW, Blake DD, Schnurr PP, Kaloupek DG, Marx BP, Keane TM (2013) The Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5). <http://www.ptsd.va.gov>. (Accessed 16.05.2025)
- Weaver D (1980) Audience need for orientation and media effects. *Communic Res*, 3:361–376.
- Wolfers LN, Utz S (2022) Social media use, stress, and coping. *Curr Opin Psychol*, 45:101305.
- Woo KS, Bong SH, Choi TY, Kim JW (2021) Mental health, smartphone use type, and screen time among adolescents in South Korea. *Psychol Res Behav Manag*, 14:1419–1428.
- Yurdiğül Y, Zinderen İE (2012) Yeni medyada haber dili (Ayşe Paşalı olayı üzerinden geleneksel medya ve internet haberciliği karşılaştırması). *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 2:81–91.
- Zhong B, Huang Y, Liu Q (2021) Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Comput Human Behav*, 1141:06524.

Yazarların Katkıları: Çalışmaya önemli bir bilimsel katkı sağlandığı ve makalenin hazırlanmasında veya gözden geçirilmesinde yardımcı olunduğu tüm yazar(lar) tarafından beyan edilmiştir.

Danışman Değerlendirmesi: Dış bağımsız

Çıkar Çatışması: Çıkar çatışması bildirilmemiştir.

Finansal Destek: Bu çalışma için finansal destek alındığı beyan edilmemiştir.

Authors Contributions: The author(s) have declared that they have made a significant scientific contribution to the study and have assisted in the preparation or revision of the manuscript

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Conflict of Interest: No conflict of interest was declared.

Financial Disclosure: No financial support was declared for this study.