


Üniversite Öğrencilerinde Mutluluk Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmasının Aracı Rolü*

The Mediating Role of Doomscrolling in the Relationship Among Fear of Happiness and Depression, Anxiety, and Stress in University Students

Ayşe Sena Öztürk, Tolga Seki

Yazar Bilgileri

Ayşe Sena Öztürk 
Bilim Uzmanı, Necmettin
Erbakan Üniversitesi, Rehberlik
ve Psikolojik Danışmanlık,
ozturkayssena@gmail.com

Tolga Seki 
Doç. Dr., Necmettin Erbakan
Üniversitesi, Rehberlik ve
Psikolojik Danışmanlık,
tlg.seki@gmail.com

ÖZ

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolünü incelemektir. Araştırmaya Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim görmekte olan 437 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma verileri, Kişisel Bilgi Formu, Mutluluk Korkusu Ölçeği, Felaket Kaydırması Ölçeği ve Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma verileri çarpıklık ve basıklık analizi, iç tutarlık analizi, korelasyon analizi ve aracılık testi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmaya katılan bireylerin %42,1'i günlük internet kullanma süresini 5-7 saat olarak belirtmiştir ve sosyal medya hesaplarını günde beş defadan fazla kontrol edenlerin oranı %34,4'tür. Araştırmada mutluluk korkusunun felaket kaydırma düzeyini pozitif yordadığı; felaket kaydırmanın da bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini pozitif yordadığı bulunmuştur. Araştırma, mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres düzeyini hem doğrudan hem de felaket kaydırma aracılığıyla yordadığını ortaya koymuştur. Ayrıca mutluluk korkusu ve felaket kaydırması bireylerin sahip olduğu depresyonu %21, anksiyeteyi %19 ve stresi %17 düzeyinde açıklamaktadır.

Makale Bilgileri

Anahtar Kelimeler
Mutluluk korkusu
Depresyon
Anksiyete
Stres
Felaket kaydırması

Keywords
Fear of happiness
Depression
Anxiety
Stress
Doomscrolling

Makale Geçmişi
Geliş: 02.06.2025
Kabul: 21.01.2026

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine the mediating role of doomscrolling in the relationship among fear of happiness and depression, anxiety, and stress among university students. From different universities in Türkiye, 437 university students participated in the study. The research data were collected using the Personal Information Form, Fear of Happiness Scale, Doomscrolling Scale, and Depression, Anxiety, and Stress Scale. The research data were analyzed using skewness and kurtosis analysis, internal consistency analysis, correlation analysis, and mediation test. Among the participants, 42.1% reported a daily internet use duration of 5-7 hours and the rate of those who checked their social media accounts more than five times a day was 34.4%. The study found that fear of happiness positive predicted the level of doomscrolling and doomscrolling positive predicted individuals' levels of depression, anxiety and stress. The study revealed that fear of happiness significantly predicted depression, anxiety and stress levels and that some of this effect was indirectly realized through doomscrolling. In addition, fear of happiness and doomscrolling explain 21% of depression, 19% of anxiety and 17% of stress in individuals.

* Bu çalışma birinci yazar tarafından ikinci yazar danışmanlığında hazırlanan yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

Makale Türü

Araştırma

Önerilen Atıf Öztürk, A. S. & Seki, T. (2026). Üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolü. *TEBD*, 24(1), 275-294.
<https://doi.org/10.37217/tebd.1712563>

Giriş

Son on yılda genç yetişkinler arasında ruh sağlığı sorunları artmıştır ve günümüz üniversiteli gençlerin içinde bulunduğu Z Kuşağı, kaygı ve depresyon gibi zorluklarla sıklıkla karşılaşmaktadır (Twenge vd., 2019). Araştırmalar, Z Kuşağı'nın en yalnız nesil olduğunu ve bu yalnızlığın hem fiziksel hem de duygusal sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Chisholm ve Hartman-Caverly, 2022). Günümüz üniversite öğrencilerinde stresin başlıca nedenleri arasında akademik baskılar, maddi zorluklar, sosyal ilişkiler, kariyer kaygıları ve zaman yönetimi sorunları yer alır. Akademik başarı kaygısı, sınavlar ve birikmiş ödevler öğrencilerde kaygı, uykusuzluk ve ruhsal dengesizlik gibi stres belirtilerine yol açabilir. Gençler, yaşam tarzlarını sürdürülebilmek için maddi gereksinimlerini karşılamakta zorlanabilirler. Sosyal ilişkilerde zorluklar, arkadaş edinme ve çevreye uyum sağlama konusundaki beklentilerin karşılanmaması da stres yaratabilir. Ayrıca gelecekteki kariyerle ilgili belirsizlikler ve iş güvencesizliği de öğrencilerde ciddi kaygılara yol açar (Bhargava ve Trivedi, 2018). Bu faktörlerin birleşimi, öğrencilerin günlük yaşamlarını zorlaştıran önemli stres kaynakları oluşturur.

Küresel çapta yaşanan toplumsal olaylar ve krizler, üniversite öğrencileri üzerinde önemli bir stres faktörü oluşturabilir. Özellikle Mart 2020'de başlayan Covid-19 salgını üniversite öğrencilerini zihinsel, duygusal, akademik, sosyal ve hayatın diğer yönleri açısından derinden etkilemiştir (Zarowski vd., 2024). Fransa'da Covid-19 pandemisi sırasında karantinada kalan üniversite öğrencileri ile yapılan geniş çaplı bir araştırmada, öğrenciler arasında ciddi düzeyde intihar düşünceleri ve stres, depresyon, anksiyete gibi ruhsal sıkıntı semptomlarının yaygın olduğu bulunmuştur (Wathelet vd., 2020). Bu sonuç öğrencilerin Covid-19 gibi toplumun genelini etkileyen durumların varlığında üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlık durumunun ciddi şekilde etkilenebileceğini göstermiştir.

18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada 6-8 yıldır sosyal medya kullanan ve günlük sosyal medya kullanımı 6 saat ve üzeri olan öğrencilerin diğerlerine kıyasla daha yüksek problemlili sosyal medya kullanımına sahip olduğu belirtilmiştir (Topal vd., 2024). Yapılan araştırmalar Z Kuşağı'nın medyayı daha etkin kullandığını göstermektedir (Özdemir, 2021). Z Kuşağı teknolojiyi her an kullanan ilk nesil olarak aşırı teknoloji ve sosyal medya kullanımının stres faktörlerini artırdığını, özellikle felaket kaydırma nedeniyle olumsuz etkilerin daha da derinleştiğini göstermektedir (Chisholm ve Hartman-Caverly, 2022). "Doomscrolling" olarak bilinen felaket kaydırması, kullanıcıların özellikle akıllı telefonlar üzerinden devamlı olarak endişe verici haberleri takip etmeleri anlamına gelir (Ytre-Arne ve Moe, 2021). Felaket kaydırması davranışına sahip bireylerin ruh sağlığı genellikle daha düşüktür ve bu kişiler genellikle daha fazla risk alma, depresyon ve kaygı yaşama eğilimindedirler (Shabahang vd., 2023). Bir araştırmada sosyal medyaya güvenin felaket kaydırması üzerindeki etkileri incelenmiştir. Katılımcılar genel olarak sosyal medyaya çok

güvenmediklerini belirtmeler de özellikle video tabanlı sosyal medya içeriklerine daha fazla güvendikleri ve bu güvenin felaket kaydırması davranışıyla komplo teorilerine dair bilgi edinme çabalarını pekiştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Komplo teorilerine inananların felaket kaydırması davranışı yaparken olumsuz duygular yaşadığı ve daha fazla bilgi arayarak siyasi gündeme dair bilgileri doğrulamaya ya da çürütmeye çalıştıkları ifade edilmiştir. Bu doğrultuda felaket kaydırması davranışının olumsuz tepkiler, bilgi arayışı ve içerik paylaşma gibi psikolojik ve sosyal davranışlara yol açtığı bulunmuştur (Kaye ve Johnson, 2024).

Bazı insanlar olumsuz bilgileri takip etmeye meyilli olarak çevreden gelen tehditlere karşı daha duyarlıdır ve kontrolcü davranırlar (Shabahang vd., 2024). Bu eğilim nedeniyle kişi farkında olmaksızın çok fazla olumsuz bilgi ve içerikleri tüketir (Neijzen, 2024; Sharma vd., 2022). Bu durum sürekli olumsuz bilgileri, haberleri veya içerikleri takip eden kişilerin kendilerini kontrol etmekte zorlanmasına neden olabilir ve bunun sonucunda iyilik halleri zarar görebilir (Taşkın vd., 2024). Depresif bireyler pozitif duyguları tehditkâr veya tehlikeli görme eğilimindedirler. Artmış negatif duygular nedeniyle sürekli olumsuzluklara odaklanarak pozitif duyguları hissedemeyebilirler (Jordan vd., 2021). Depresyonu olan bireyler nötr durumları bile olumsuz şekilde yorumlama ve negatif uyarılara daha fazla odaklanma eğiliminde olabilirler. Bu nedenle depresyon bireylerin olumlu duygusal bilgileri göz ardı etmelerine ve öncelik vermemelerine yol açar. Dahası bu kişiler negatif uyarılara odaklanmakla kalmayıp aynı zamanda ödüllendirici ya da olumlu duygular sağlayabilecek durumlardan kasıtlı biçimde kaçınırlar (Gallagher vd., 2024). Mutluluktan korkan bireyler de aynı şekilde mutlu olmaktan ve olumlu duygulardan kaçınırlar (Şar vd., 2018). Bu nedenle olumsuz bilgi ve haberlere yoğun biçimde maruz kalan kişiler hayatın anlamıyla ilgili umutsuzluk yaşamaya yatkındırlar (Shabahang vd., 2024).

Batı toplumlarında mutluluğun önemli bir yaşam hedefi olarak kabul edilmesiyle yapılan çalışmaların çoğu mutluluğa katkı sağlayan faktörler üzerine yoğunlaşmıştır. Dolayısıyla mutluluğun korkusuna neden olan etkenler hakkındaki bilgiler daha azdır (Dobos vd., 2024). Mutluluk korkusunun depresyonu arttıran, mutluluğu ve pozitif duyguları engelleyen bir faktör olduğu belirtilmiştir (Blasco-Belled vd., 2021). Mutluluk korkusu olan bireyler pozitif duyguları tehlikeli ve huzursuz edici olarak görürler (Jordan vd., 2021). Ayrıca mutluluk korkusunun duygusal işleme üzerinde engelleyici bir rol oynayabileceği, negatif duygulardan kaçınma ve depresyon gibi duygusal bozukluklarla ilişkili olabileceği ifade edilmiştir (Gilbert vd., 2014). Yapılan bir çalışmada mutluluk korkusunun depresyona yol açan ya da depresyonu pekiştiren bir etmen olabileceği değerlendirilmiştir. Kişisel deneyimler ve yaşamda karşılaşılan zorluklarla ilişkili olan mutluluk korkusunun depresyona yol açma mekanizması biyolojik temelden ziyade daha çok kişisel ve psikolojik faktörlerden kaynaklanmaktadır (Calafiore vd., 2024).

Mutluluk korkusu üzerine üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada mutluluk korkusunun mükemmeliyetçilik, akademik tükenmişlik, umutsuzluk ve yalnızlık ile pozitif bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymuştur (Dobos vd., 2024). Bu bulgu, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunu etkileyen diğer faktörlerin ve mutluluk korkusunun öğrencilerin iyilik halleri üzerindeki etkilerinin araştırılmasının önemini ortaya koymaktadır. Felaket kaydırma kavramı, ulusal alanyazında henüz yeni bir konu olarak ele alınmaktadır. Bu çalışma, kavramın psikolojik dinamiklerle ilişkisini inceleyerek ulusal alanyazına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Elde edilen bulgular, üniversite psikolojik danışmanlığına katkıda bulunabilir. İlgili alanyazın doğrultusunda bu araştırma, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ve depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Bu araştırma nicel araştırma yöntemine dayalı betimsel bir model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırma katılımcı üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu, felaket kaydırması, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki doğrudan ve dolaylı ilişkileri incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaçla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama yöntemi, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Araştırmaya Türkiye’de öğrenim görmekte olan 437 üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Yaş ortalaması 21,27 olan katılımcıların %81,1’i (n=354) kadın ve %18,9’u (n=83) erkektir. Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük internet kullanım süreleri incelendiğinde %42,1’i 5-7 saat, %41,9’u 2-4 saat, %8,9’u ise 7 saat ve üzeri internet kullanırken %7,1’i 1-2 saat internet kullanmaktadır. Sosyal medya hesaplarını kontrol etme sıklığına ilişkin olarak ise katılımcıların %34,4’ü günde 5 defadan fazla, %29,3’ü günde 4-5 kez, %28,1’i günde 1-2 kez ve %8,2’si ise sosyal medya hesaplarını hiç kontrol etmemektedir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu düzeyini belirlemek için “Mutluluk Korkusu Ölçeği”, depresyon, stres ve anksiyete düzeylerini belirlemek için “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21)”, felaket kaydırma düzeylerini belirlemek için “Felaket Kaydırma (Doomscrolling) Ölçeği” ve öğrencilerin özlük niteliklerine ilişkin bilgi elde etmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların kişisel ve demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet vb.) belirlemeyi amaçlayan formdur.

Mutluluk Korkusu Ölçeği

Mutluluk Korkusu Ölçeği'nin Joshanloo (2013) tarafından bireylerin mutluluk korkusu düzeyini belirleme amacıyla geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama çalışması Türk vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen ölçek, mutluluğun ya da iyi şansın aynı zamanda mutsuzluk ya da kötü olaylar için bir işaret olduğu inancına dayanan ifadelerden oluşmaktadır. Beş maddeden oluşan tek boyutlu ve "1=tamamen katılmıyorum" ile "7=tamamen katılıyorum" arasında derecelendirilmiş 7 dereceli Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin Cronbach alfa katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Türkçe form için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı .85 ve Bartlett's Küresellik Testi sonucu anlamlı bulunmuştur ($p<.01$). AFA sonucunda ölçeğin toplam açıklanan varyans oranı %71,21 olarak hesaplanmıştır. Mutluluk Korkusu Ölçeği'ne ilişkin doğrulayıcı faktör analizi bulguları tüm uyum indekslerinin model için iyi düzeyde bir uyum sağladığını ortaya koymuştur (Türk vd., 2017).

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-21)

DASS-21 Ölçeği, Henry ve Crawford (2005) tarafından DASS-42 Ölçeği'nin kısa formu olarak geliştirilmiştir. Bu ölçek, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini ölçmek amacıyla tasarlanmış olup her bir boyut için 7 madde içerir ve toplamda 21 maddeden oluşur. Türkçeye Sarıçam (2018) tarafından uyarlanan ölçek "0=hiçbir zaman ile 3=her zaman" şeklinde 4 dereceli Likert tipi ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınan puanlar arttıkça depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri de artmaktadır. Türkçe formun Cronbach alfa değerleri sırasıyla depresyon için .82, anksiyete için .81 ve stres için .76'dır. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, GFI=.95, CFI=.96, TLI=.92, RMSEA=.04, SRMR=.05 olarak bulunmuştur (Sarıçam, 2018).

Felaket Kaydırma Ölçeği

Sharma vd. (2022) tarafından geliştirilen ölçek Satıcı vd. (2023) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Tek boyutlu olan ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Maddeler, 1'in "tamamen katılmıyorum" ve 7'nin "tamamen katılıyorum" olarak işaretlendiği 7 dereceli Likert ölçeği üzerinde değerlendirilir. Ölçekten elde edilen puanın artması, felaket kaydırması eğiliminin yükseldiğine işaret etmektedir. Türkçe forma ait DFA sonuçları, model uyumunun kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir ($\chi^2=402,57$, $p<.01$; CFI=.92, NFI=.90, IFI=.92, SRMR=.05). Ölçeğin faktör yapısının doğrulanmasının ardından Madde Tepki Kuramı (IRT) analizi uygulanmıştır. Ayrıcılık parametrelerinin 1,69 ile 3,31 arasında değiştiği ve Baker'ın (2001) kriterlerine göre 14 maddenin çok yüksek, bir maddenin ise yüksek düzeyde ayırt edici olduğu belirlenmiştir. 15 maddelik Felaket Kaydırma Ölçeği'nin güvenilirlik katsayıları da oldukça yüksek bulunmuştur: Cronbach alfa (α) .93-

.94, McDonald's omega (ω) .93-.94 ve Guttman'ın lambda 6 (λ_6) katsayısı .94-.95 aralığındadır (Satıcı vd., 2023).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma için Necmettin Erbakan Üniversitesi'nden 26.07.2024 tarihinde etik kurul onayı (Karar No: 2024/622) ve ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Verilerin toplanması çevrim içi uygulama yoluyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı açıklanmış ve veriler toplanmadan önce bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Araştırmada eksik veriler kontrol edilerek çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans analizi ile belirlenmiştir. Çalışmada ölçme araçlarının güvenilirliğini test etmek için Cronbach alfa analizi yapılmıştır. Toplanan verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Araştırmada yer alan değişkenlerin arasındaki ilişkinin tespiti için Pearson korelasyon katsayıları hesaplanmıştır. Mutluluk korkusu ile depresyon anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolü SPSS PROCESS Makro 4.2. (Model 4) ile analiz edilmiştir. Analizlerde 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping'de güven aralıklarının sıfır içermemesi durumunda incelenen etki anlamlı olarak kabul edilmiştir (Hayes, 2022).

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde mutluluk korkusu, depresyon, anksiyete, stres ve felaket kaydırma değişkenlerine ait tanımlayıcı istatistikler ve korelasyon sonuçları verilmiştir. Bu değişkenler arasındaki aracılık ilişkileri analiz edilmiştir.

Tanımlayıcı İstatistikler ve Korelasyon Sonuçları

Araştırmada incelenen değişkenlere ait ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler ile çarpıklık ve basıklık değerleri ve iç tutarlık sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1. Mutluluk Korkusu, Felaket Kaydırma, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğine Ait Tanımlayıcı Bulgular (N=437)

	α	X	$Ss.$	$Min.$	$Max.$	Çarpıklık	$Basıklık$
1. Mutluluk Korkusu	.92	13,58	7,40	5,00	35,00	.75	-.16
2. Felaket Kaydırma	.94	42,94	19,53	15,00	105,00	.68	-.00
3. Depresyon	.86	8,69	5,02	.00	21,00	.33	-.54
4. Anksiyete	.88	8,62	4,79	.00	21,00	.29	-.52
5. Stres	.80	10,15	4,44	.00	21,00	.17	-.37

Tablo 1 incelendiğinde ölçek puanlarına ait iç tutarlık bulguları mutluluk korkusu için .92, felaket kaydırma için .94, depresyon alt boyutu için .86, anksiyete alt boyutu için .88 ve stres alt boyutu için .80 olduğu görülmüştür. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade etmektedir (George ve Mallery, 2010). Araştırmanın çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım göstermektedir.

Araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu, felaket kaydırması, depresyon, anksiyete ve stres puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre mutluluk korkusu ile felaket kaydırma ($r=.28$, $p<.01$), depresyon ($r=.38$, $p<.01$), anksiyete ($r=.35$, $p<.01$) ve stres ($r=.33$, $p<.01$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca felaket kaydırma ile depresyon ($r=.35$, $p<.01$), anksiyete ($r=.35$, $p<.01$) ve stres ($r=.34$, $p<.01$) puanları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Depresyon ile anksiyete ($r=.66$, $p<.01$) ve stres ($r=.69$, $p<.01$) puanları arasında güçlü pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Son olarak anksiyete ile stres puanları arasında da güçlü pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.72$, $p<.01$) saptanmıştır.

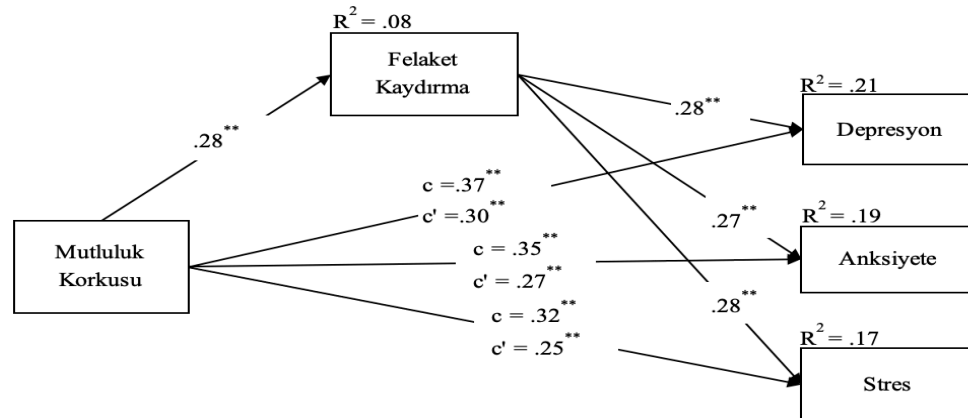
Tablo 2. Mutluluk Korkusu, Felaket Kaydırma, Depresyon, Anksiyete ve Stres İlişkisi

	1	2	3	4	5
1. Mutluluk Korkusu	-				
2. Felaket Kaydırma	.28**	-			
3. Depresyon	.38**	.35**	-		
4. Anksiyete	.35**	.35**	.66**	-	
5. Stres	.33**	.34**	.69**	.72**	-

** $p<.01$

Aracılık Analizi

Mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmanın aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Şekil 1’de gösterilmiştir.



Şekil 1. Aracılık modeli

İlk olarak bu çalışmanın bulguları üniversite öğrencilerinin sahip olduğu mutluluk korkusunun felaket kaydırmasını pozitif yordadığını göstermektedir ($\beta=.28$, $p<.01$). İkinci olarak felaket kaydırmasının depresyon ($\beta=.28$, $p<.01$), anksiyete ($\beta=.27$, $p<.01$) ve stres ($\beta=.28$, $p<.01$) düzeylerini pozitif yönlü ve anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Üçüncü olarak mutluluk korkusunun depresyon ($\beta=.37$, $p<.01$), anksiyete ($\beta=.35$, $p<.01$) ve stres ($\beta=.32$, $p<.01$) üzerindeki yordayıcı rolünün bir kısmının doğrudan meydana geldiği, bir kısmının ise felaket kaydırma

üzerinden dolaylı olarak gerçekleştiği görülmüştür. Elde edilen bulgular mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini felaket kaydırma aracılığıyla yordadığını doğrulamaktadır. Bu bilgilere göre, bireylerin mutluluk korkusu arttıkça depresyon, anksiyete ve stres seviyeleri de yükselmektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken, bir kısmı ise felaket kaydırma üzerinden dolaylı olarak gerçekleşmektedir. Ayrıca mutluluk korkusu ve felaket kaydırması üniversite öğrencilerinin sahip olduğu depresyonu %21, anksiyeteyi %19 ve stresi %17 düzeyinde açıklamaktadır (R^2). İncelenen modele ait etki değerlerine ait güven aralıklarını belirlemek için 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki yol analizi sonuçları ve güven aralıkları Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Mutluluk Korkusu ile Depresyon, Anksiyete ve Stres Arasındaki İlişkide Felaket Kaydırmanın Aracı Rolüne İlişkin Yol Analizi

<i>Yol 1</i>	<i>%95 GA</i>					
<i>Doğrudan</i>	<i>Std. β</i>	<i>B</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Alt</i>	<i>Üst</i>
Mutluluk Korkusu → Felaket Kaydırma	.28	.73	5,99	.00	.49	.97
<i>Yol 2</i>						
<i>Doğrudan</i>						
Felaket Kaydırma → Depresyon	.27	.07	5,96	.00	.05	.09
Felaket Kaydırma → Anksiyete	.28	.07	6,22	.00	.05	.09
Felaket Kaydırma → Stres	.27	.06	6,04	.00	.04	.08
<i>Yol 3</i>						
Mutluluk Korkusu → Depresyon						
Doğrudan	.30	.20	6,80	.00	.14	.26
Dolaylı	.07	.05			.03	.08
Toplam	.37	.25	8,86	.00	.19	.31
Mutluluk Korkusu → Anksiyete						
Doğrudan	.27	.17	6,00	.00	.12	.23
Dolaylı	.08	.05			.03	.08
Toplam	.35	.22	7,71	.00	.17	.28
Mutluluk Korkusu → Stres						
Doğrudan	.25	.15	5,41	.00	.09	.20
Dolaylı	.08	.05			.02	.07
Toplam	.32	.19	7,08	.00	.14	.25

Tartışma

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide felaket kaydırmasının aracı rolünü ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu doğrultuda, katılımcılardan elde edilen verilerden oluşan bulgular alanyazınla desteklenerek bu bölümde tartışılmıştır.

Mutluluk Korkusunun Felaket Kaydırmasına Etkisinin Tartışılması

Mutluluk korkusu, mutlu olmanın bazı olumsuz sonuçlar doğurabileceğine dair inanç olarak tanımlanır (Joshano ve Weijers, 2014). Bu görüşe ek olarak aşırı mutlu olmanın kötü bir olayı çekebileceğine dair görüş alanyazında yer almaktadır (Mauss vd., 2011). Bu çalışmada, mutluluk korkusunun felaket kaydırma üzerindeki etkisi incelenmiştir. Üniversite öğrencilerinde mutluluk

korkusunun felaket kaydırma eğilimlerini arttırabileceğine dair önemli bulgular elde edilmiştir. Bulgular, mutluluk korkusunun felaket kaydırma ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Mutluluk korkusu yüksek bireylerin genellikle olumlu duygular uyandıran ve mutlulukla ilişkili etkinliklerden kaçındıkları ifade edilmiştir (Belen vd., 2020). Bu bağlamda bireyler oluşabilecek mutluluk anlarını potansiyel bir tehdit olarak görebilirler.

Mutluluk korkusunun felaket kaydırma üzerindeki etkisi, bireylerin mutluluğu potansiyel bir tehdit olarak algılaması ve bu tehdit algısı üzerinden oluşan korku ve kaygı ile daha iyi anlaşılabilir. Felaket kaydırması, sosyal medya kullanıcılarının haber akışlarında sürekli olarak olumsuz içeriklere, özellikle krizler, felaketler ve trajedilere odaklanma alışkanlığını ifade eder (Sharma vd., 2022). Sosyal medya olumsuz içeriklerin hızla yayıldığı ve sürekli güncellendiği bir alan olduğundan, bireyler kendilerini bu olumsuz içeriklere çekilmiş bulabilirler. Stresli güncel olaylarla ilgili aşırı haber takibi, zihinsel sağlığı da olumsuz yönde etkileyebilir (Taşkın vd., 2024). Öte yandan mutluluk korkusu yaşayan kişilerin olumlu duygulardan kaçınırken olumsuz duygulara daha fazla yönelerek bu duyguları yönetmeye çalıştığı söylenebilir (Collins vd., 2023). Bu bağlamda bu araştırmanın bulguları ve alanyazına bakıldığında mutluluk korkusu yaşayan kişilerin mutluluğun geçici ve tehditkâr bir durum olduğuna inandıkları için olumlu içeriklerden kaçınarak sürekli olumsuz içeriklere yönelebileceği ifade edilebilir.

Mutluluk Korkusunun Depresyon, Anksiyete ve Strese Etkisinin Tartışılması

Alanyazında mutluluğa ilişkin korkunun, bireylerin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği ve özellikle depresyon, anksiyete ve stres gibi duygudurum bozukluklarıyla anlamlı biçimde ilişkilendirildiği vurgulanmaktadır (Teke, 2025). Kültürel faktörler mutluluğa verilen değeri farklılaştırırken, bazı bireylerin mutluluğu sosyal çevrelerinde uygun görmemesi nedeniyle olumlu duyguları bilinçli olarak bastırma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Joshnloo ve Weijers, 2014). Olumlu ruh halleri karşısında duyulan korku, bireylerin bu duyguları bastırmaya yönelik stratejiler geliştirmelerine ve mutluluk artırıcı uyarılardan kaçınarak genel ruh sağlığı olumsuz yönde etkileyebilir (Blasco-Belled vd., 2021). Özellikle mutluluk korkusunun arttığı durumlarda bireyler, mutluluğun olumsuz sonuçlara yol açabileceğine dair güçlü bir inanç taşıyarak olumlu duyguları bastırmaya yönelik stratejileri daha fazla kullanma eğilimindedirler. Bu inanç doğrultusunda mutluluk hissini yaşamaktan veya dışa vurmaktan kaçınarak potansiyel olarak mutlu edici bir durumu tam anlamıyla deneyimlemek yerine kaygı ve olumsuz sonuçlardan korkarak bu duygudan uzak durmayı tercih edebilirler (Lee vd., 2025).

Araştırma bulguları, mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres ile anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bulgu, alanyazında yer alan ve mutluluk korkusunun duygudurum bozukluklarıyla ilişkilendirildiğine dair önceki çalışmalarla uyum göstermektedir

(Blasco-Belled vd., 2021). Ayrıca Türkiye’de yapılan bir çalışmada da mutluluk korkusunun depresyon, anksiyete ve stres değişkenleri ile orta düzeyde anlamlı bir ilişki gösterdiği bildirilmiştir (Bedir ve Sarı, 2023). Bu bulgular, mutluluk gibi pozitif duygulardan korkmanın bireylerin olumsuz düşünceler geliştirmelerine ve bu düşünceleri sürekli olarak düşünmelerine yol açarak depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin artmasına neden olabileceğini öne sürmektedir. Özellikle mutluluk korkusunun depresyonun gelişimi ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynayabileceği vurgulanmıştır. (Gilbert vd., 2014). Yapılan bir çalışmada mutluluk korkusunun depresyon olmayan kişilerde depresif semptomların başlangıcı olumlu şekilde öngördüğünü ve depresyonu olan kişilerde ise kişilerin depresif semptomlarının seyrini olumsuz yönde öngörebileceği sonucuna ulaşılmıştır (De Vuyst vd., 2023).

Felaket Kaydırmasının Depresyon, Anksiyete ve Strese Etkisinin Tartışılması

Felaket kaydırması davranışı bireylerin sosyal medya üzerinde ardi ardına olumsuz, kaygı verici ya da moral bozucu içerikleri sürekli tüketmesi ve bu tür haberlere yoğun şekilde odaklanmasıyla tanımlanır (Price vd., 2022). Sosyal medya ile felaket kaydırması arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmada felaket kaydırmasının sosyal medya bağımlılığı, gelişmeleri kaçırma korkusu ve sosyal medyada geçirilen süre ile pozitif bir ilişkide olduğu ifade edilmiştir (Satıcı vd., 2023). Sürekli olumsuz içeriklere maruz kalmak, bireylerde yaşamın anlamına dair sorgulamaları tetikleyerek boşluk, anlamsızlık ve güvensizlik duygularını artırabilir. Bu durum, kişinin dünyaya dair inançlarını sarsarak varoluşsal kaygıyı besleyebilir (Shabahang vd., 2024). Depresyon, bireylerin olumsuz bilgileri daha öncelikli ve yoğun biçimde işlemelerine neden olan olumsuzluk önyargısıyla bağlantılıdır. Bu önyargı, olumsuz içeriklerin olumlu olanlara kıyasla zihinsel olarak daha baskın hale gelmesini sağlar (Güme, 2024). Alanyazında, felaket kaydırmasının psikolojik iyi oluşu olumsuz etkilediği ve depresyon, anksiyete ile stres düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğu birçok çalışmada rapor edilmiştir (Anand vd., 2022; Buchanan vd., 2021; Kartol vd., 2023; Mandliya vd., 2024; Mannell ve Meese, 2022; Price vd., 2022; Shabahang vd., 2024; Sharma vd., 2022; Taşkın vd., 2024; Yang vd., 2024). Bu çalışmada elde edilen bulgular alanyazındaki çalışmalara paralel biçimde felaket kaydırmanın depresyon, anksiyete ve stres ile anlamlı ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir.

Felaket kaydırması bireyde insan doğasına ve dünyadaki adalete dair güveni sarsarak bireylerin hayal kırıklığı ve güvensizlik duygularını güçlendirebilir (Shabahang vd., 2024). Türkiye’de yapılan bir çalışma ise bu davranış biçiminin ikincil travmatik stresi artırdığını bildirmektedir (Taşkın vd., 2024). Buradan hareketle, felaket kaydırması davranışının bireylerde bilişsel ve duygusal yükü artırarak dünyaya ilişkin algılarını olumsuz yönde şekillendirebileceği söylenebilir.

Bireylerin kişilik özellikleri ve demografik faktörleri, felaket kaydırma davranışına yatkınlıklarını etkileyen önemli unsurlar arasında yer almaktadır (Güme, 2024). Sharma vd. (2022)

nevrotiklik, sansasyon arayışı ve olumsuzluk ön yargısının felaket kaydırması eğilimini arttırırken olumlu duygulanımın bu eğilimi azalttığını ifade etmiştir. Bu bağlamda, bireylerin kişilik özellikleri ve demografik faktörlerinin felaket kaydırma davranışına yatkınlıklarını etkilediği göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin felaket kaydırma eğilimlerinin nevrotiklik ve olumsuz duygulanımın artışıyla ilişkili olması alanyazındaki bulgularla paralellik göstermektedir.

Mutluluk Korkusunun Depresyon, Anksiyete ve Stresle İlişkisinde Felaket Kaydırmasının Aracı Rolünün Tartışılması

Bu çalışmanın bulguları, üniversite öğrencilerinde mutluluk korkusunun depresyon üzerindeki etkisinin önemli bir kısmının felaket kaydırma aracılığıyla gerçekleştiğini göstermektedir. Bu bulgu, mutluluk korkusunun depresyon üzerindeki etkisinin felaket kaydırma davranışını içeren bir aracı mekanizma aracılığıyla şekillendiğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın bulguları mutluluk korkusunun anksiyete üzerindeki etkisinin felaket kaydırma aracılığıyla güçlendiğini ve bu ilişkinin anlamlı olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda mutluluk korkusunun anksiyete üzerindeki doğrudan etkisinin orta düzeyde güçlü olduğunu ve bu etkinin önemli bir kısmının felaket kaydırma aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Bu bulgular, üniversite öğrencilerinde felaket kaydırma davranışının mutluluk korkusunun anksiyete ile olan ilişkisinde önemli bir aracı rol üstlendiğini göstermektedir. Çalışmadan elde edilen bulgular mutluluk korkusunun stres üzerindeki etkisinin de felaket kaydırma aracılığıyla arttığını ortaya koymaktadır.

Ele alınan bulgular doğrultusunda bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk korkusu, felaket kaydırma davranışı ve depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiler çok yönlü biçimde değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlar, mutluluk korkusunun bireylerin ruhsal iyilik hâli üzerinde doğrudan olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir. Bununla birlikte mutluluk korkusunun yalnızca doğrudan değil aynı zamanda felaket kaydırma davranışı aracılığıyla da depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini artırdığı gözlemlenmiştir. Bu bulgu, felaket kaydırma davranışının ruhsal sorunların oluşumunda aracı bir işlev gördüğünü ortaya koymaktadır.

Araştırmada ulaşılan veriler, bireylerin yaşadığı olumsuz duyguları sosyal medya ortamında olumsuz içeriklere maruz kalarak pekiştirebildiklerini ve bu sürecin ruhsal yükü artırebildiğini göstermektedir. Özellikle mutluluk korkusu yüksek bireylerin sosyal medyada karşılaştıkları olumsuz içeriklere daha fazla dikkat göstermeleri, kaygı ve depresyon gibi belirtileri daha yoğun yaşamalarına zemin hazırlayabilir. Ancak bu araştırmadan elde edilen sonuçlar ilişkisel olarak değerlendirilmiş olup bu sıralamanın deneysel olarak test edilmemesi aracılık modelinin nedensel geçerliliğini kısıtlayan bir unsur olarak değerlendirilebilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın bulguları bireylerin yaşadığı mutluluk korkusunun hem doğrudan hem de sosyal medya aracılığıyla gerçekleşen felaket kaydırma davranışı yoluyla ruhsal sağlığı tehdit edebileceğini göstermektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubunda bu etkinin daha görünür olması, genç bireylerin dijital medya içeriklerine duyarlılıklarını ortaya koymaktadır. Öte yandan yapılan analizler, yalnızca değişkenlerin ayrı ayrı etkilerini değil aynı zamanda birbirleriyle olan etkileşimlerini de ortaya koymaktadır. Elde edilen bulgulara göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Mutluluk korkusu ile felaket kaydırması, depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler vardır.
- Mutluluk korkusu bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı yordamaktadır.
- Felaket kaydırması bireylerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini anlamlı yordamaktadır.
- Mutluluk korkusu depresyon, anksiyete ve stres düzeyini felaket kaydırması aracılığıyla yordamaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Bu araştırma üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilmiştir. Farklı yaş grupları ve demografik özelliklere sahip bireylerle yapılacak çalışmalar çalışmanın genellenebilirliğine katkı sağlayacaktır.
- Araştırmada mutluluk korkusu, depresyon, anksiyete, stres ve felaket kaydırması nicel yöntemlerle test edilmiştir. Bu ilişkiler nitel yöntemlerle daha detaylı araştırılabilir.
- Mutluluk korkusu ve felaket kaydırmanın etkilerini kültürel bağlamda incelemek alanyazına önemli bir katkı sağlayabilir.
- Üniversitelerin, öğrencilerin iyi oluş becerilerini geliştirecek ortamlar oluşturma sorumluluğu taşıdığı göz önünde bulundurulduğunda, öğrencilerin mutluluğa dair inançlarının anlaşılması bu alanda öncelikli konular arasında ele alınmalıdır.

Kaynaklar

Anand, N., Sharma, M. K., Thakur, P. C., Mondal, I., Sahu, M., Singh, P. J., ..., & 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>

- Baker, F. B. (2001). *The basics of item response theory* (2. b.). ERIC Clearinghouse on Assessment and Evaluation.
- Bedir, M. & Sarı, T. (2023). Mutluluk korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. 24. *Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* içinde (s. 321-331). Türk PDR Derneği.
- Belen, H., Yıldırım, M., & Belen, F. S. (2020). Influence of fear of happiness on flourishing: Mediator roles of hope agency and hope pathways. *Australian Journal of Psychology*, 72(2), 165–173. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12279>
- Bhargava, D. & Trivedi, H. (2018). A study of causes of stress and stress management among youth. *IRA-International Journal of Management & Social Sciences*, 11(108), 108-117. <https://doi.org/10.21013/jmss.v11.n3.p1>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Alsinet, C., & Torrelles-Nadal, C. (2021). Fear of happiness through the prism of the dual continua model of mental health. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10), 2245-2261. <https://doi.org/10.1002/jclp.23165>
- 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), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257728>
- Calafiore, C., Collins, A. C., Miller, J. A. M., Watson, J. C., & Winer, E. S. (2024). Examining the unique and interactive impacts of anhedonia and fear of happiness on depressive symptoms. *Journal of Affective Disorders Reports*, 15, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100702>
- Chisholm, A. & Hartman-Caverly, S. (2022). Privacy literacy: From doomscrolling to digital wellness. *Portal: Libraries and the Academy*, 22(1), 53–79. <https://doi.org/10.1353/pla.2022.0009>
- Collins, A. C., Jordan, D. G., Bartoszek, G., Kilgore, J., Lass, A. N. S., & Winer, E. S. (2023). Longitudinal and experimental investigations of implicit happiness and explicit fear of happiness. *Cognition and Emotion*, 37(5), 973-989. <https://doi.org/10.1080/02699931.2023.2223907>
- De Vuyst, H.-J., Belmans, E., Takano, K., Depreeuw, B., De Grave, C., & Raes, F. (2023). Fear of happiness and its predictive effect on depressive symptoms in depressed inpatients versus healthy controls. *Journal of Affective Disorders Reports*, 13, 100589. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2023.100589>
- Dobos, B., Mellor, D., & Piko, B. F. (2024). Exploring fear of happiness among university students: The role of perfectionism, academic burnout, loneliness, and hopelessness. *Scandinavian Journal of Psychology*, 65(3), 559-567. <https://doi.org/10.1111/sjop.13001>

- Gallagher, M. R., Salem, T., & Winer, E. S. (2024). When hope springs a leak: Aversion to positivity as a key to understanding depressed persons. *Current Psychology*, 43(8), 7564-7577. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04917-2>
- George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10. b.). Pearson.
- Gilbert, P., McEwan, K., Catarino, F., Baião, R., & Palmeira, L. (2014). Fears of happiness and compassion in relationship with depression, alexithymia, and attachment security in a depressed sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 53(2), 228-244. <https://doi.org/10.1111/bjc.12037>
- Güme, S. (2024). Doomscrolling: A review. *Current Approaches in Psychiatry*, 16, 595-603. <https://doi.org/10.18863/pgy.1416316>
- Henry, J. D. & Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. <https://doi.org/10.1348/014466505X29657>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3. b.). Guilford.
- Jordan, D. G., Collins, A. C., Dunaway, M. G., Kilgore, J., & Winer, E. S. (2021). Negative affect interference and fear of happiness are independently associated with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 77(3), 646-660. <https://doi.org/10.1002/jclp.23066>
- Joshanloo, M. (2013). The influence of fear of happiness beliefs on responses to the satisfaction with life scale. *Personality and Individual Differences*, 54(5), 647-651. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.11.011>
- Joshanloo, M. & Weijers, D. (2014). Aversion to happiness across cultures: A review of where and why people are averse to happiness. *Journal of Happiness Studies*, 15(3), 717-735. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9489-9>
- Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Nobel.
- 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), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17460-3>
- Kaye, B. K. & Johnson, T. J. (2024). I can't stop myself! Doomscrolling, conspiracy theories, and trust in social media. *Atlantic Journal of Communication*, 32(3), 471-483. <https://doi.org/10.1080/15456870.2024.2316844>

- Lee, H. A., Wan, C., & Yang, Y. (2025). Fear of happiness and emotion regulation: Implications for personal and relational well-being. *Asian Journal of Social Psychology*, 28(1), e12672. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12672>
- Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., & Alessio, I. (2024). Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: Measuring and validating a new scale. *International Studies of Management & Organization*, 54(2), 137-158. <https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219>
- Mannell, K. & Meese, J. (2022). From doom-scrolling to news avoidance: Limiting news as a wellbeing strategy during COVID lockdown. *Journalism Studies*, 23(3), 302-319. <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.2021105>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807-815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Neijzen, M. (2024). The epistemic value of doombehaviour: Beyond the prudential consequences of doomscrolling, doomchecking, and doomsurfing. *Synthese*, 203(6), 1-25. <https://doi.org/10.1007/s11229-024-04602-2>
- Özdemir, Ş. (2021). Sosyal medya çağında kuşakların medya kullanım alışkanlıklarının incelenmesi. *İstanbul Arel Üniversitesi İletişim Çalışmaları Dergisi*, 9(20), 281-308. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/isaucider/issue/68023/1004984> sayfasından erişilmiştir.
- Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., ..., & 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), 1338-1346. <https://doi.org/10.1037/tra0001202>
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>
- 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>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., ..., & Zsila, Á. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>

- Shabahang, R., Kim, S., Hosseinkhanzadeh, A. A., Aruguete, 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>
- 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), 1-13. <https://doi.org/10.1037/tmb0000059>
- Şar, V., Türk-Kurtça, T., & Öztürk, E. (2018). Fear of happiness among college students: The role of gender, childhood psychological trauma, and dissociation. *Indian Journal of Psychiatry*, 61(4), 389-394. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_52_17
- 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>
- Teke, E. (2025). Fear of happiness: A systematic review. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 17(4), 745-759. <https://doi.org/10.18863/pgy.1589213>
- Topal, M., Küçük-Avcı, Ş., & İstanbullu, A. (2024). Üniversite öğrencilerinin problemlili sosyal medya kullanımının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 53(244), 2013-2044. <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1260083>
- Türk, T., Malkoç, A., & Onat-Kocabıyık, O. (2017). Mutluluk Korkusu Ölçeği Türkçe Formu'nun psikometrik özellikleri. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(1), 1-12. <https://doi.org/10.18863/pgy.281036>
- Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators and suicide-related outcomes in a nationally representative dataset, 2005-2017. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185-199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>
- Wathelet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., ..., & D'Hondt, F. (2020). Factors associated with mental health disorders among university students in France confined during the COVID-19 pandemic. *JAMA Network Open*, 3(10), e2025591-e2025591. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.25591>
- Yang, L., Tan, X., Lang, R., Wang, T., & Li, K. (2024). Reliability and validity of the Chinese version of the doomscrolling scale and the mediating role of doomscrolling in the bidirectional relationship between insomnia and depression. *BMC Psychiatry*, 24(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06006-5>

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>

Zarowski, B., Giokaris, D., & Green, O. (2024). Effects of the COVID-19 pandemic on university students' mental health: A literature review. *Cureus*, 16(2), 1-9. <https://doi.org/10.7759/cureus.54032>

Extended Summary

This study aims to examine the psychological and technological dynamics that influence depression, anxiety and stress levels among university students. Specifically, the mediating role of doomscrolling in the relationship between fear of happiness and emotional distress (depression, anxiety, and stress) is explored. With the increasing integration of digital technologies and social media into the daily lives of young adults, understanding the interaction between psychological dispositions and media consumption behaviors has become increasingly important. Fear of happiness, a relatively under-researched emotional disposition, suggests that some individuals tend to shy away from or devalue positive emotions (Şar et al., 2018). This fear may affect an individual's emotional well-being and lead to maladaptive behaviors such as excessive consumption of negative content.

The study was conducted using a correlational survey model and included a total of 437 university students. Of the participants, 81.1% were female and 18.9% were male. The average age of the participants was 21.27 years. Based on the demographic data, the majority of the participants reported their daily internet usage time between 5 and 7 hours (42.1%), and the proportion of those who check their social media accounts more than 5 times a day is also quite high (34.4%). According to this finding, university students spend a significant portion of the day using the internet and social media.

Within the scope of the study, the data were collected with four main measurement tools: Personal Information Form, Fear of Happiness Scale, Doomscrolling Scale, and Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21). The Fear of Happiness Scale measures individuals' tendency to see happiness as threatening or dangerous, while the Doomscrolling Scale assesses individuals' level of compulsive and intense consumption of negative content. The DASS-21 is a psychological scale commonly used to measure levels of depression, anxiety and stress. The data were analyzed using Pearson correlation analysis and SPSS PROCESS Macro (Model 4).

The findings revealed that there were significant and positive relationships between fear of happiness and depression, anxiety and stress. This suggested that individuals who avoided happiness were more likely to experience psychological problems. Likewise, catastrophizing behavior was significantly and positively associated with depression, anxiety and stress. These findings suggested

that excessive consumption of negative content could exacerbate an individual's emotional state, especially when it was compulsive and persistent. A significant relationship was also found between fear of happiness and catastrophizing. This suggested that individuals who were averse to positive emotions might tend to gravitate towards more negative content in online environments.

The mediation analysis revealed that doomscrolling shifting played a mediating role in the relationship between fear of happiness and depression, anxiety and stress. This suggested that the effect of fear of happiness on psychological distress was not only direct, but also indirect - especially through doomscrolling shifting behavior. This mediating effect suggested that an individual's internal emotional dispositions might influence mental health through a behavioral pathway. Doomscrolling shifting has been reported to cause psychological difficulties by increasing anxiety and stress (Yang et al., 2024). Individuals who are uncomfortable with positive emotions may consume more threatening or pessimistic media content rather than content that is compatible with their internal state, which may lead to further deterioration of their emotional well-being.

These findings have multifaceted implications. First, they suggest that fear of happiness is an important psychological construct to consider in mental health assessments and interventions. While traditional mental health approaches often focus on the absence of happiness or the presence of negative emotions, less is known about the conscious denial or avoidance of happiness (Dobos et al., 2024).

Secondly, the research draws attention to the psychological effects of catastrophic scrolling, especially among groups such as university students who are prone to stress and emotional dysregulation. At a time when digital platforms have become so pervasive, it is crucial that individuals and educational institutions recognize the risks of such compulsive media consumption and raise awareness about it.

In addition, this study provides data combining psychological and technological perspectives in mental health research. By examining the interaction between internal psychological constructs and behavioral patterns in digital environments, it contributes to a literature that acknowledges the complex relationships between mind and media. These findings can contribute to the development of digital literacy programs, therapy interventions, and awareness campaigns to promote healthier online behaviors.

The study also had some limitations. First, the data were collected only through self-report scales, which may have been influenced by respondents' social favorability bias. In addition, since the study was cross-sectional, inferences could only be made at the correlational level rather than establishing causal relationships.

Future studies may reveal the direction of these relationships over time more robustly by using longitudinal designs. In addition, the fact that the majority of the sample consisted of females may limit the generalizability of the findings to the entire student population. It is recommended to conduct similar studies with more diverse samples including different gender and age groups.

In practice, the findings of this study provide important clues for both mental health professionals and university administrations. Universities can offer seminars, workshops and support services to increase students' digital media awareness. In addition, individual and group-based intervention programs for fear of happiness can be developed in psychological counseling centers. Mental health professionals can conduct a more holistic assessment and intervention process by considering the media consumption habits of their clients. In this context, addressing digital behaviors together with psychological structures can contribute to increasing the general well-being levels of individuals.

The findings of the study suggested that digital media use and fear of happiness had a significant impact on the psychological health of university students. In particular, doomscrolling behavior was found to increase levels of depression, anxiety and stress by triggering focus on negative content. This suggested that digital media use could lead to health problems not only at an individual but also at a societal level. Digital platforms have having unpredictable effects on young people's mental health, leading to the emergence of more and more mental health problems in society. It is of great importance that future studies examine the effects of digital media use on other psychological disorders and develop appropriate treatment methods. In addition, it is recommended that curricula be prepared to increase media literacy and to better understand the effects of social media. Universities and other educational institutions can develop programs to reduce the effects of digital media use on mental health and provide students with healthy media habits. In summary, this study reveals that comprehensive and multidisciplinary research should be conducted to better understand and minimize the effects of digital media use on mental health.

In conclusion, this study revealed that fear of happiness was an important psychological factor that increases depression, anxiety and stress levels in university students. Some of this effect was mediated indirectly through doomscrolling. This suggested that the effects of psychological dispositions and digital media habits on mental health were not independent but interrelated. The findings that doomscrolling functions as a bridge between fear of happiness and emotional well-being suggested that interventions aimed at changing this behavior and restructuring individuals' perception of happiness might be beneficial for mental health. In today's rapidly changing digital environments, it is important to conduct more research to explain the relationship between

psychological dispositions and online behaviors, especially to understand the patterns of these relationships over time and opportunities for intervention.

Araştırmacıların Katkı Oranı Beyanı

Bu araştırmaya birinci yazar %60, ikinci yazar %40 oranda katkı sağlamıştır.

Destek ve Teřekkür Beyanı

Bu araştırmada herhangi bir kurum, kuruluş ya da kişiden destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı

Araştırmacıların araştırma ile ilgili diğer kişi ve kurumlarla herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması yoktur.

Etik Kurul Beyanı

Bu araştırma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beřerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunun 26.07.2024 tarihli ve 2024/622 sayılı onayı ile yürütölmüştür.