

Sosyal Medya, Bilişsel Yorgunluk ve Siyasi Apati: Dijital Dönüşümün Gençler Üzerindeki Yansımaları

Social Media, Cognitive Fatigue, and Political Apathy: The Implications of Digital Transformation for Youth

İlgi Doğa ALBASAR¹
Seda DEMİRALP²
Fatmanur PARLAK³

Araştırma Makalesi/Research Article

Başvuru/Received: 09.09.2025; Revizyon/Revised: 17.10.2025; Kabul/Accepted: 17.10.2025

ÖZ

Dijital dönüşüm, bireylerin bilgiye erişim biçimlerini, medya alışkanlıklarını ve siyasi tutumlarını köklü biçimde dönüştürmektedir. Sosyal medyanın yaygınlaşması bilgi akışını hızlandırırken bireyleri sürekli uyarıma maruz bırakarak bilişsel yorgunluk ve zihinsel tükenmişliği artırmaktadır. Bu çalışma, dijital dönüşümün ve sosyal medya kaynaklı bilişsel yüklenmenin gençlerin siyasi ilgisi, güven algısı ve apati eğilimleri üzerindeki etkilerini incelemektedir. Karma yöntemli araştırma, Işık Üniversitesi öğrencileriyle yapılan dört odak grup görüşmesi ve 320 katılımcılı anket verisine dayanmaktadır. Nitel analiz, sosyal medya kullanımının apatetik eğilimleri tetiklediğini, bilgi doğrulama süreçlerini zayıflattığını ve güven eksikliğini derinleştirdiğini göstermektedir. Nicel analiz, bilgi yükünün sosyal medya yorgunluğunu artırarak sıkılganlık aracılığıyla politik algıları biçimlendirdiğini göstermektedir. Sıkılganlık, komplocu eğilimleri güçlendirirken popülist yönelimleri de kısmen etkilemektedir. Bulgular, algoritmik yönlendirme ve dezenformasyon etkileri karşısında dijital medya okuryazarlığının, bilişsel yükü azaltıp demokratik kapasiteyi güçlendirmede kritik olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital dönüşüm, bilişsel yorgunluk, sosyal medya, siyasi ilgisizlik, apati.

ABSTRACT

Digital transformation is reshaping how individuals access information, consume media, and form political attitudes. While social media accelerates information flows, it also exposes users to constant stimulation, intensifying cognitive fatigue and mental exhaustion. This study examines how digital transformation and social media-induced cognitive overload affect young people's political interest, trust, and apathy. Adopting a mixed-methods design, the research draws on four focus group interviews and a survey of 320 Işık University students. Qualitative findings show that intensive social media use fosters apathy, weakens verification, and deepens distrust. Quantitative analyses confirm these patterns: information overload heightens social media fatigue, which amplifies boredom and shapes political perceptions. Boredom strongly predicts conspiratorial thinking and modestly increases populist leanings. Overall, the results underscore the importance of digital media literacy in reducing cognitive strain, countering misinformation, and strengthening democratic resilience.

Keywords: Digital transformation, cognitive fatigue, social media, political indifference, apathy.

¹ Işık Üniversitesi, Uluslararası İlişkiler Bölümü, doga.albasar@isikun.edu.tr, ORCID: 0000-0001-8420-3574

² Işık Üniversitesi, Uluslararası İlişkiler Bölümü, seda.demiralp@isikun.edu.tr, ORCID: 0000-0003-1534-8029

³ Marmara Üniversitesi, Uluslararası İlişkiler Bölümü, fatmanur.parlak@marmara.edu.tr, ORCID: 0000-0002-9952-6752

1. Giriş

Dijital dönüşüm, bireylerin bilgiye erişim biçimlerini, medya tüketim alışkanlıklarını ve siyasete ilişkin tutumlarını köklü biçimde dönüştürmüştür. Özellikle 2007 sonrası akıllı telefonların yaygınlaşması ve sosyal medya platformlarının gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, haber alma, bilgi edinme ve siyasete katılım süreçlerinde radikal bir değişim yaratmıştır. Bu değişimle birlikte de bireylerin karar verme mekanizmalarında sosyal medya önemli bir konuma gelmiştir. Geleneksel medyanın editoryal süzgecinden geçen içeriklerin yerini, algoritmalar tarafından yönlendirilen ve kullanıcı tercihlerine göre filtrelenen bilgi akışları almıştır. Bu yeni bilgi ekosistemi, bilgiye erişim hızını artırırken, içeriklerin homojenleşmesine, yankı odalarının oluşmasına ve ortak doğruluk anlayışının erozyona uğramasına neden olmaktadır. Böylece bireyler, kendi düşüncelerini pekiştiren içeriklerle çevrili bir dijital ortamda hareket etmekte; bilginin doğruluğu ve güvenilirliği konusunda artan bir belirsizlikle karşı karşıya kalmaktadır. Bu durum, komplo teorilerinin ve yanlış bilginin daha geniş kitlelere ulaşmasını kolaylaştırmakta, aynı zamanda bireylerin eleştirel ve analitik düşünme becerilerini zayıflatmaktadır.

Sosyal medya platformlarının sunduğu hızlı ve sürekli bilgi akışı cazip olmakla birlikte, bireyleri sürekli uyarıma maruz bırakarak bilişsel yorgunluk ve zihinsel tükenmişlik yaratmaktadır. Literatürde “social media fatigue” olarak adlandırılan bu olgu, dikkat dağınıklığı, zihinsel berraklığın kaybı, eleştirel düşünmenin zayıflaması ve karar verme süreçlerinin yüzeyselleşmesiyle ilişkilendirilmektedir. Araştırmalar, sosyal medya algoritmalarının kullanıcıları öfke, kaygı ve coşku gibi yüksek uyarımlı duygulara dayalı içeriklere yönlendirdiğini göstermektedir. Bu süreç, siyasetin içerik boyutundan çok performatif yönüne odaklanılmasına yol açmaktadır. Günümüzde seçmenler, siyasi liderlerin politik vaatlerinden çok hitabet gücüne, görsel sunumuna ve sosyal medyadaki görünürlüğüne önem vermekte; bu durum siyasal ilgisizliği, güven erozyonunu ve siyasetten soğuma ve siyasete ilgisizleşmeyi, yani siyasi apatiyi beslemektedir.

Bu bağlamda bu çalışma, dijital dönüşümün özellikle sosyal medya kullanımı aracılığıyla bireylerin siyasal tutumlarını nasıl dönüştürdüğünü incelemeyi amaçlamaktadır. Bu çalışmanın temel varsayımı, sosyal medya kullanımının bireylerin yalnızca bilgi edinme süreçlerini değil, aynı zamanda bilişsel ve duygusal durumlarını da şekillendirdiği ve bu süreçlerin siyasal tutumlarını dolaylı biçimde etkilediğidir. Çalışmada bilgi yükü, sosyal medya yorgunluğu ve sıkılganlık gibi bilişsel ve duygusal süreçlerin, bireylerin politik algı ve yönelimleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Araştırma, karma yöntem yaklaşımıyla yürütülmüş; güncel literatür

taramasının yanı sıra odak grup görüşmeleri ve anket uygulamalarıyla saha verisi toplanmıştır. Işık Üniversitesi öğrencileriyle dört farklı odak grup görüşmesinden elde edilen nitel bulgular ve 320 öğrencinin katılımıyla edinilen anket verileriyle desteklenmiştir. Analitik düzeyde ise doğrulayıcı faktör analizi (CFA) ve yapısal eşitlik modellemesi (SEM) kullanılarak, dijital medya kullanımına bağlı süreçlerin komplo eğilimleri ve popülist yönelimler üzerindeki etkileri istatistiksel olarak test edilmiştir. Böylelikle araştırma, dijital dönüşüm, bilişsel yorgunluk ve siyasal ilgisizlik arasındaki karmaşık etkileşimleri hem kavramsal hem de ampirik düzlemde ortaya koymayı hedeflemektedir.

2. Dijitalleşme, Sosyal Medya Yorgunluğu ve Siyasi Tercihler

Sosyal medya genel olarak yurttaşların bilgiye erişimini çeşitlendiren ve otoriter bağlamlarda dahi propaganda etkisini sınırlayan bir araç olarak görülebilmektedir. Howard ve Hussain (2011) ve Stockman ve Gallagher (2011)'in araştırmaları sosyal medya sayesinde seçmenlerin yalnızca devletin sunduğu resmi verilere bağlı kalmadığını, gündelik deneyimlerinden ve yakın çevrelerinden edindikleri bilgileri de kullanarak değerlendirme yaptıklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, daha önce Downs'un (1957) gündelik hayatta edinilen bilginin değerine ve Dahl'ın (1974) doğrudan deneyimin manipülatif propagandaya direnç kazandırdığına dair klasik saptamalarıyla da örtüşmektedir. Enikolopov v.d.'nin (2011) Rusya üzerine araştırması ise medya çoğulluğunun ve günlük yaşantılardan gelen bilgilerin paylaşıldığı alternatif iletişim kanallarının, devletin ikna kapasitesini sınırlayabildiğini göstermektedir. Bu bağlamda sosyal medya, yalnızca bir haberleşme aracı değildir, aynı zamanda propaganda karşısında yurttaşların kendi deneyimlerini doğrulamaları ve alternatif anlatılar geliştirmeleri için bir zemin sunmaktadır.

Sosyal medyanın bireyi özgürleştirici etkisi, bireylerin gündelik pratiklerinden beslenen bilgilerin merkezi bilgiyi denetleyici özelliğiyle ilgili olduğu kadar, dijital haber kanallarının bilgi rekabetini artırarak otoriter rejimlerin propaganda üstünlüğünü sınırlamasıyla da ilgilidir (Rosenfeld ve Wallace (2024). İnternet ve sosyal medya sayesinde sıradan vatandaşlar gibi, bağımsız gazeteciler ve sivil toplum kuruluşları da bilgi dolaşımına katılabilmekte ve böylece resmi söyleme karşı çoğulcu bir iletişim ortamı doğmaktadır (Stockmann ve Gallagher, 2011).

Ayrıca, sosyal medya, yalnızca bilgiye erişimi çeşitlendirmekle kalmamakta, aynı zamanda yurttaşlar arasında bilgi akışını hızlandırarak kolektif farkındalık ve tepkinin oluşmasına katkıda bulunabilmektedir (Howard ve Hussain, 2011; Shirky, 2011). Özellikle kriz dönemlerinde, geleneksel medyanın aktaramadığı gelişmeler bu mecralar aracılığıyla hızla

yayılabilmekte ve kamuoyunun olaylara anında tepki vermesi mümkün hale gelmektedir (Stockmann ve Gallagher, 2011). Bu durum, sosyal medyayı yalnızca bir haberleşme aracı olmaktan çıkararak, toplumsal örgütlenme ve demokratik katılım için önemli bir kolaylaştırıcı haline getirmektedir. Bu açılardan bakıldığında, sosyal medyanın toplumsal diyalogu genişleten ve yurttaşların siyasal katılım kapasitesini artıran bir kamusal alan işlevi görebilmesi mümkündür.

Fakat sosyal medyanın ve dijitalleşmenin siyasi ve toplumsal etkileri bağlamında daha az tartışılan ve daha dolaylı olmakla birlikte ciddiye alınmayı hak eden bazı risk unsurları da vardır. Bu anlamda bireylerin dijital çağda karşı karşıya kaldığı en önemli sorunlardan biri, maruz kalınan bilgi miktarındaki baş döndürücü artışla birlikte gelen bilişsel yüklenmedir. Bu olgu, bireyin zihinsel kapasitesini aşan bilgi akışına sürekli olarak maruz kalmasıyla açıklanabilir. Bilişsel yorgunluk (mental fatigue), özellikle sosyal medya gibi yüksek tempolu dijital ortamlarda kendini daha belirgin biçimde göstermektedir. Marcora v.d. (2009), bilişsel tükenmişliği, bireyin öznel enerji eksikliği, dikkat dağınıklığı ve karar verme süreçlerindeki yavaşlama ile tanımlar. Ravindran v.d. (2014) ve Zhang v.d. (2016) gibi araştırmalar, sosyal medya kullanımının dikkat süreçlerini zayıflattığını ve bilgiyi işleme kapasitesini düşürdüğünü göstermektedir. Benzer biçimde, Maier (2005) tarafından kavramsallaştırılan “zihinsel yük” (cognitive load) kavramı, bireyin kısa süreli hafızasının üst sınırlarını aşan bir bilgi akışına maruz kaldığında yaşadığı bilişsel gerilime işaret eder. Bu gerilim, özellikle sosyal medyada sıkça karşılaşılan kısa, çarpıcı ve hızlı içeriklerin etkisiyle daha da pekişmektedir. Bu bağlamda bireyler, detaylı analizden uzaklaşarak sezgisel, yüzeysel ve duygusal karar alma süreçlerine yönelmektedir. Bright (2015) ve Fortes v.d. (2021), sosyal medya kullanımının bireylerin karar alma becerilerini olumsuz etkilediğini; bilgiye dayalı düşünme süreçlerinin yerini, hızlı ve tepkisel tercihlere bıraktığını ileri sürmektedir. Dijitalleşmenin yalnızca bilgiye erişimi kolaylaştırmakla kalmayıp, düşünme biçimlerini de dönüştürdüğü fikri, Demiralp (2024) tarafından da desteklenmektedir.

Dijital yüklenmeye bağlı bilişsel yorgunluk büyük ölçüde sosyal medya platformları üzerinden oluşur. Bu platformlar, en çok ilgi ve etkileşim toplayan içerikleri öne çıkaran algoritmik sıralama mekanizmalarıyla bireylerin bilişsel süreçlerini şekillendirir. Özellikle yüksek uyarımlı duygular (öfke, kaygı, coşku) dikkat çekiciliği artırdığı için sistematik biçimde teşvik edilir (Demiralp, 2024).

Bilişsel yorgunluktan türeyen, fakat platform dinamikleri nedeniyle kısmen farklı işleyen bir olgu olarak sosyal medya yorgunluğu; sürekli bilgi bombardımanı, bildirim ve etkileşim baskısı

altında eleştirel işlemeyi zayıflatır, daha sezgisel ve hızlı tepkileri artırır. Bu koşullarda bireyler, tutum ve kararlarında daha çabasız, duyguca yüklü ipuçlarına yaslanır; kısa sürede edinilen veya iyi hissettiren ya da öfkeyi pekiştiren bilgiyi tercih etme eğilimi güçlenir (Vecchiato, 2019).

Sosyal medya kullanımının siyasi etkileri incelendiğinde ilk akla gelenlerden biri bu platformlarda kullanılan algoritmaların bireyleri yankı odaları (echo chambers) ve filtre balonları (filter bubbles) içine çekmesi ve bunun sonucu olarak bireyleri yalnızca kendi görüşlerini pekiştiren içeriklere yönleltmeleri ile ilgilidir (Pariser, 2011). Karşıt görüşlerle temas azaldıkça siyasi kararlar daha tepkisel hale gelmekte ve kutuplaşma artmaktadır (Waisbord, 2018; Harari, 2024).

Sosyal medyanın yarattığı bir diğer siyasi etki ise aşırı maruziyetin doğurduğu bilişsel tükenmişlik ve bunun seçmenlerin siyasal taleplerini etkileme gücünden ileri gelmektedir. Sürekli uyarıcı içeriklere maruz kalan kullanıcılar, dikkat kaynakları tükendikçe kısa vadeli, yüzeysel ve duygusal bilgilere yönelmekte; bu da popülist ve otoriter liderlerin söylemlerini cazip kılmaktadır (Ahmed ve Rasul, 2023). Demiralp (2024), bu koşullar altında bireylerin uzun vadeli düşünme yetilerinin zayıfladığını, siyasal kararlarını giderek daha fazla performansa, görsel sunumlara ve kişisel beğenilere dayanarak verdiklerini belirtmektedir. Sonuçta, rasyonel tartışma zemininden çok duygusal tepkilerin ve estetik algıların öne çıktığı bir siyasal iletişim ortamı belirmektedir. Bu eğilim liderlerin söylem içeriklerinden çok görsel performanslarının öne çıkması, sosyal medya kullanımının artmasıyla dikkat dağınıklığı ve bilişsel yorgunluğun yüzeysel karar verme eğilimini artırması ve komplo teorilerine ilginin büyürken nesnel bilgiye ve uzmanlığa duyulan güvenin zayıflaması şeklinde ortaya çıkabilmektedir (Vecchiato, 2019).

Sosyal medyanın siyasal arz yönünde yarattığı dönüşüm belki de en çok, popülist liderlere benzersiz avantajlar sağlamasından ileri gelmektedir. Geleneksel siyasal iletişim kanallarının⁴ yerini büyük ölçüde sosyal medyanın aldığı günümüzde liderlerin toplumsal kitlelerle kurduğu ilişki farklı bir biçim kazanmıştır. Moffitt (2016), popülist liderlerin karmaşık sorunlara basit, duygusal ve performatif⁵ çözümler sunduklarını, bu sayede geniş kitlelerin dikkatini çekebildiklerini vurgular. Sosyal medyanın sağladığı doğrudan erişim, liderlere hem geleneksel

⁴ Geleneksel siyasal iletişim kanalları; editoryal süzgeçli birden-çoğa iletim hatları olan basılı basın ile radyo-televizyon programları ve bunları besleyen parti-kampanya çıktıları, ücretli siyasal reklamcılık ve kurumsal/resmî iletim hatları olarak özetlenebilir (Bkz. Blumler ve Kavanagh, 1999; McNair, 2018).

⁵ Performatif (siyaset), liderlerin sözün ötesine geçerek jest, duruş, kıyafet ve mekân/sahne düzeni gibi görsel-bedensel araçlarla, medyatik biçimde sergiledikleri icralar üzerinden politikanın ‘yapılması’ olarak tanımlanır. (Bkz. Moffitt, 2016).

medya filtrelerini aşma hem de tabanlarıyla aracısız iletişim kurma fırsatı vermektedir. Bu doğrudanlık, lider ile takipçileri arasında kişiselleşmiş bir bağ yaratmakta; siyasal mesajların doğruluk ya da tutarlılığından çok duygusal yoğunluğunu öne çıkarmaktadır. Böylece popülist siyaset giderek içerikten çok biçime dayalı bir temsil mantığına oturmaktadır (Demiralp, 2024). Jost (2017) ise bu dönüşümün “güçlü adam (strongman)” tipi, karizmatik ve otoriter eğilimli liderleri avantajlı konuma taşıdığını savunmaktadır. Bu liderler, siyasal etkiyi çoğu zaman basit görseller, kısa mesajlar ve dramatik sahnelemeler üzerinden pekiştirmektedir.

Nihayet, bilginin üretim ve dolaşım süreçlerinin değiştiği dijital çağda, propaganda pratikleri de dönüşüme uğramıştır. Geleneksel medyanın sınırlarını aşan sosyal medya platformları, otoriter rejimler için hem denetimsiz hem de etkili propaganda araçlarına dönüşmüştür (Rosenfeld ve Wallace, 2024). Farrell v.d. (2022), yapay zekâ destekli dezenformasyon kampanyalarının, bireylerin gerçeklik algısını tahrip edebilecek kapasitede olduğunu ortaya koyar. Demiralp (2024) ise sıradan bireylerin sosyal medya aracılığıyla bu dezenformatif içeriği yeniden üreterek, otoriter söylemlerin gönüllü taşıyıcıları haline geldiklerini vurgulamaktadır. Ortak gerçeklerin varlığına ve erişilebilirliğine olan inancın zayıflaması, dünyanın bilinebilir ve anlaşılabilir olduğuna dair inancın erozyona uğrayıp, her alanda belirsizliğin artması, bu karmaşa ortamına, gereğinden basit açıklamalarla “ışık tutan” ve bireyleri belirsizliğin yarattığı rahatsızlıktan kurtaran komplo teorilerini cazipleştirmektedir (Alper v.d. 2021, Sağlam 2020). Bu noktada dijital medya okuryazarlığının artırılması ve bireylerin eleştirel medya analiz yetkinliklerinin geliştirilmesi, demokratik bilincin korunması açısından yaşamsal öneme sahiptir.

Özetle, arz ve talep dinamiklerinin kesişmesi, sosyal medyanın demokratik siyaseti dönüştürmesinin temel mekanizmasını ortaya koymaktadır. Talep yönünde, bilişsel tükenmişlik yaşayan bireyler detaylı analiz gerçekleştirmek yerine hızlı ve duygusal tatmin sağlayan söylemlere yönelirken, arz yönünde, popülist liderler sosyal medyanın sunduğu performatif ve doğrudan iletişim araçlarını kullanarak bu talebi karşılamaktadır. Bu çift yönlü süreç komplo teorilerine, popülist söylemlere yaslanan siyaset biçimlerini güçlendirme ve demokratik siyaseti olumsuz etkileme riski açısından daha yakından incelenmelidir. Aşağıdaki araştırma, bu amaca hizmet etmektedir.

3. Yöntem

Metodoloji literatürü giderek artan biçimde karma yöntemlerin kullanılmasını desteklemektedir (Edmonds ve Kennedy, 2017). Gerekçe yalındır çünkü nitel ve nicel yaklaşımlar karşıt değil,

birbirini tamamlayan ve bir süreklilik hattına yayılan yöntem aileleridir. Birinin güçlü yanları, diğerinin sınırlılıklarını telafi eder ve ortaya daha sağlam, daha nüanslı analizler çıkar (DeCuir-Gunby, 2008: 125). Bununla birlikte, bazı yazarlar karma yöntemlerin nitel araştırma yöntemini ikincil konuma ittiğini öne sürmüştür (Howe, 2004; Denzin ve Lincoln, 2005); ancak farklı disiplinlerden pek çok araştırmacı, karma tasarımların nitel araştırmayı tamamlayıcı olmaktan da öte kimi bağlamlarda öncelikli kılabilildiğini savunur (Bkz. Mason, 2006; Sandelowski, 1996; Oakley, 1998; 2000). Nicel ve nitel metotların birlikte kullanılmasını destekleyen bu normatif ve pragmatik tartışma, çalışmamızın tasarım tercihlerini de belirlemiştir. Bu nedenle, araştırma karma yöntem tasarımı çerçevesinde yürütülmüş; nitel boyutta odak grup görüşmeleri gerçekleştirilirken, nicel boyutta anket verileri üzerinde ileri istatistiksel analizler uygulanmıştır.⁶ Bu sayede, karma yöntem yaklaşımı kullanılarak nitel ve nicel boyutların bir araya getirilmesi, araştırma sürecinde veri toplama ve analiz aşamalarında çok boyutlu bir inceleme imkânı sunmuştur (Creswell v.d., 2006).

Nitel veriler, her biri 5 ila 8 katılımcıyla, Işık Üniversitesi Emotics: Duygular ve Siyaset Laboratuvarı'nda gerçekleştirilen dört odak grup görüşmesinden elde edilmiştir. Odak grup görüşmeleri yarı-yapılandırılmış biçimde kurgulanmıştır. Moderatörün rolü olabildiğince sınırlı tutulmuş, yalnızca tartışmaları açmak ve gerektiğinde yönlendirmek amacıyla asgari müdahalede bulunmuştur. Amaç, katılımcıların birbirlerinin yorumlarına tepki vermelerini ve kendi gündelik deneyimlerinden hareketle tartışmayı doğal akışında sürdürmelerinin sağlanması olmuştur. Tartışmaları provoke etmek üzere bazı açılış soruları yöneltilmiştir. Sorular, araştırma temaları doğrultusunda tartışmayı teşvik etmek ve derinleştirmek amacıyla yazarlar tarafından oluşturulmuştur ve oturum sırasında moderatör tarafından katılımcılara yöneltilmiştir. Bu bağlamda öncelikli olarak katılımcılara dijital cihazları günlük hayatlarında ne sıklıkla kullandıkları, bu zamanı nasıl değerlendirdikleri ve en çok hangi amaçlarla dijital mecralarda bulundukları sorulmuştur. Ayrıca kendi siyasi görüşlerini ifade etmek için sosyal medyayı kullanıp kullanmadıkları, kullandırsa bu deneyimlerinin nasıl olduğu da tartışmaya açılmıştır. Bunun yanı sıra, sosyal medyadaki siyasi tartışmaların kendilerinde daha çok ilgi ve coşku mu uyandırdığı yoksa bıkkınlık mı yarattığı, yine sosyal medyanın siyasete dair bilgi edinmeyi kolaylaştırıp kolaylaştırmadığı veya bu bilgiye güveni zorlaştırıp zorlaştırmadığı da sorulmuştur. Belirlenen bu sorular görüşmeleri yönlendirmek için bir çerçeve sağlamıştır; ancak katılımcıların gündeme getirdiği yeni temalara da müdahale edilmeden alan açılmıştır.

⁶ Bu çalışma Işık Üniversitesi Etik Kurulu'nun (11.10.2024 tarihli ve 2024/12 sayılı Etik Kurul Komisyon Toplantısı 05 No.lu karar) onayıyla yürütülmüştür. Katılımcılardan onam alınmıştır.

Böylece, öngörülen tartışma eksenlerinin yanı sıra katılımcıların kendi önceliklerinin de tartışmaya dahil edilmesi mümkün olmuştur. Neticede, tartışmalar, sosyal medyanın bilgi edinme, doğrulama, siyasal katılım ve gündelik yaşam üzerindeki etkilerini kapsamıştır.

Nicel analizde kullanılan anket çalışmasının örneklemini ise, Mart-Nisan 2025 arasında toplanan 320 yanıt oluşturmaktadır. Örneklem, Işık Üniversitesi'nde lisans seviyesindeki iki ortak ders havuzuna kayıtlı öğrencilerinden derlenmiştir: CORE0401 - Society, Science and Human (İngilizce ders; Türk ve yabancı öğrenciler) ve ORDE0401 - Toplum, Bilim ve İnsan (yalnızca Türk öğrenciler). Katılımcılar İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi ile Sanat, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi'nin farklı bölümlerinden gelmektedir. 320 katılımcının %61,9'unu (198) kadın, %38,2'sini (122) ise erkek öğrenciler oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 20,28'dir ve standart sapma 3,11 olarak hesaplanmıştır. Dil ve vatandaşlık profili açısından, 260 Türk öğrenci ve 60 yabancı öğrenci yer almıştır; Türk öğrenciler anketin Türkçe, yabancı öğrenciler İngilizce sürümünü tamamlamıştır. Veri toplama Google Forms üzerinden yürütülmüş, aydınlatılmış onam sonrasında yanıtlar alınmıştır. Örneklem, ders havuzundan gönüllü katılımcılardan oluşan bir uygunluk örneklemdir; rastgele seçilmediği için herkesin seçilme olasılığı bilinmemektedir. Bu nedenle dış geçerlik sınırlıdır ve bulguların daha geniş evrene genellenmesi dikkatle yapılmalıdır.

Gerçekleştirilen anket, tamamı kapalı uçlu olmak üzere toplam 44 sorudan oluşmaktadır ve yedi bölüm hâlinde düzenlenmiştir. Birinci bölüm olan demografi bölümünde (4 madde) yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve ikamet edilen ilçe sorulmuştur. Sosyal Medya Kullanımı (3 madde) bölümünde internete erişim sıklığı, sosyal medya platform listesi üzerinden çoklu seçim imkânı (seçilen her platform için frekans işaretleme) ve günlük kullanım süre kategorileri kaydedilmiştir. Bunu izleyen tek soruluk filtre maddesi, katılımcının Işık Üniversitesi öğrencisi olup olmadığını sormaktadır. Kalan dört bölüm kavramsal bloklar hâlinde tasarlanmıştır ve tutum ölçümlerinden oluşur: Sosyal Medya Yorgunluğu (16 madde), Sıkılganlık (7 madde), Bilgi Yüğü (6 madde) ve Bireysel ve Politik Algılar (7 madde); bu bloklarda yanıtlar dört seçenekli Likert ölçeğiyle (1 = Hiç geçerli değil, 2 = Pek geçerli değil, 3 = Oldukça geçerli, 4 = Tamamen geçerli) hazırlanmış, böylece katılımcıların nötr seçeneğe yönelme olasılığı azaltılarak daha belirgin eğilimlerin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Elde edilen anket verileri ile sosyal medya yorgunluğu, sıkılganlık ve bilgi yüğü gibi bilişsel ve duygusal süreçlerin, bireylerin politik algı ve yönelimleri üzerindeki etkilerinin istatistiksel olarak analiz edilmesi hedeflenmiştir. Hedeflenen analizde anket bölümlerindeki tüm soru

maddeleri alınmamış, ölçüm kalitesini ve tutumluluk ilkesini gözetmek, yanıt yükünü azaltmak ve bağlama uyarlamak amacıyla seçici alt-kümeler tercih edilmiştir. Böylece anketin içerik kapsamı korunurken uygulama süresi kısaltılmış ve madde kalitesi artırılmıştır.

Nicel analizdeki ölçeklendirmeler, anket içerisindeki bölümlerle paralel şekilde ele alınmıştır. Bu bağlamda INF (Bilgi Yüğü) ölçeğı, yoğun bilgi nedeniyle görevleri tamamlamada gecikme, odaklanma güçlüğü ve öncelik belirlemede zorluk gibi deneyimleri ölçmektedir. FAT (Sosyal Medya Yorgunluğu), bildirimleri anında kontrol etme, kullanım süresini sınırlamada zorluk, aşırı içerik nedeniyle stres yaşama ve uykunun etkilenmesi gibi göstergeleri kapsamaktadır. BOR (Sıkılgnlık), dikkati sürdürmede güçlük, etkinliklerin anlamsız gelmesi, başka işlerle meşgul olma isteğı ve beklemeye tahammülsüzlük gibi eğilimleri ölçmektedir.⁷ IPP (Bireysel ve Politik Algılar) ölçeğı ise, siyasal olayları dış güçlerin manipölasyonuna ve seçkin bir grubun kararlarına atfetme eğilimini ve mevcut kurumları kökten dönüştürecek güçlü/kararlı bir lidere duyulan desteğı ölçmektedir.

Ön-analiz olarak, tüm ölçeklerin güvenilirliğı Cronbach alfa katsayılarıyla değerlendirilmiştir. INF (Bilgi Yüğü) için $\alpha \approx .82$, FAT (Sosyal Medya Yorgunluğu) için $\alpha \approx .75$ ve BOR (Sıkılgnlık) için $\alpha \approx .69$ bulunmuştur; bu değerler aynı yapıyı ölçtüğü varsayılan maddelerin temel iç tutarlılığına işaret etmektedir. Anketin Bireysel ve Politik Algılar bölümü başlangıçta komplo eğilimleri ve popülist yönelimlerle ilişkili maddeleri tek bir başlık altında toplayacak biçimde tasarlanmışken, anketin bu bölümünden türetilen IPP ölçeğın güvenilirlik katsayısının düşük çıkması nedeniyle bu ölçek kuramsal içerik de gözetilerek Komplo Eğilimleri (CONSP) ve Popülist Eğilimler (POPUL) olarak iki ayrı alt ölçeğe ayrıldı. İkişer maddelik alt ölçeklerde klasik Cronbach α katsayısını ölçölmesinin anlamsız olması nedeniyle maddeler arası korelasyon (r) ve Spearman–Brown güvenilirliğı (ρ_{SB}) raporlandı. Ayrıca bileşik güvenilirlik (CR) ve ortalama açıklanan varyans da (AVE) hesaplandı. Kullanılan ölçeklerle ilgili tanımlayıcı istatistikler ve güvenilirlik katsayıları Tablo 1’de özetlenmiştir.

⁷ Yön birliğini sağlamak amacıyla, BOR ölçeğindeki iki madde (“dikkatimi etkinliklerime vermek benim için kolaydır” ve “sabırla beklemekte iyiyimdir”) ters kodlanmıştır. Likert ölçeğın yanıt aralığı 1-4 olduğundan, ters kodlama 1 $\leftrightarrow$ 4, 2 $\leftrightarrow$ 3 eşlemesiyle yapılmıştır; böylece daha yüksek puanlar daha fazla sıkılgnlık düzeyini yansıtacak şekilde tüm maddelerin yönü uyumlu hâle getirilmiştir. Ters kodlama, tanımlayıcı istatistikler, güvenilirlik (α), CFA ve SEM hesaplamalarından önce uygulanmış; sonuçlar terslenmiş değerler üzerinden raporlanmıştır.

Tablo 1
Ölçeklere Ait Tanımlayıcı İstatistikler ve Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	k	N	Ort. (M)	SS	Min	Max	Cronbach's α	Maddeler arası korelasyon, (r)	Spearman- Brown (ρ_{SB})	CR	AVE
INF	4	320	2.28	0.75	1	4	.82				
FAT	6	320	2.24	0.66	1	4	.75				
BOR	5	320	2.41	0.64	1	4	.69				
CONSP	2	320	2.49	0.88	1	4	-	0.428	0.599	0.597	0.426
POPUL	2	320	3.21	0.78	1	4	-	0.434	0.606	0.603	0.433

Kaynak: Yazarların kendi hesaplaması

Ön-analizden elde edilen güvenilirlik katsayılarını takiben, iki aşamalı bir strateji izlenmiştir. Analizin ilk aşamasında, IPP ölçeğinin güvenilirlik katsayısının düşük çıkması ve IPP ölçeğinin CONPS ve POPUL olarak iki ölçeğe ayrılmasının anlamlılığını test etmek için doğrulayıcı faktör analizi (CFA) uygulanmıştır. CFA'da tek faktörlü model zayıf uyum gösterirken, iki faktörlü model, modelin çok düşük serbestlik derecesi nedeniyle beklenildiği üzere mükemmel yakın uyum değerleri üretmiştir. Bu aşamada önemli olan iki faktörlü modelin mükemmel uyum değerleri vermesi değildir çünkü bu durum iki maddelik ölçekler için beklenen bir çıktıdır. Bu aşama, tek boyutluluğun reddi bağlamında önemlidir. Bu nedenle değerlendirme CFA parametreleri ve AIC/BIC gibi karşılaştırma ölçütlerine dayandırılmıştır.

IPP ölçeğinin iki boyutlu yapısının CFA ile ortaya konulmasından sonra, analizin ikinci aşamasında ölçekler arasındaki nedensel zincirleri inceleyebilmek için yapısal eşitlik modellemesi (SEM) uygulanmış; bilgi yükü (INF), sosyal medya yorgunluğu (FAT), sıkılganlık (BOR) ve komplo eğilimleri (CONSP) ve popülist yönelimler (POPUL) arasındaki ilişkiler bütüncül biçimde test edilmiştir. Analizler R yazılımında, *lavaan* paketi kullanılarak yürütülmüş ve dolaylı etkilerin güvenilirliği 3000 bootstrap örnekleme üzerinden %95 güven aralıklarıyla hesaplanmıştır. Başlangıçta sosyal medya kullanım sıklığı ölçeğini de içeren bir model test edilmiş, ancak uyum değerlerinin düşük olduğu ve kullanım sıklığının çekirdek psikolojik zinciri açıklamadığı görülmüştür. Nihai model yalnızca bilişsel-duygusal süreçlere odaklanmış ve daha yüksek uyum değerleri sağlamıştır.

4. Nitel Bulgular

Bu araştırmada kullanılan ilk yöntem odak grup görüşmeleridir. Odak grup çalışmaları, katılımcıların bireysel deneyimlerini, algılarını ve toplumsal bağlamda nasıl

anlamlandırdıklarını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Nitel bulgular, özellikle sosyal medya yorgunluğu, bilgi yükü ve bireylerin siyasal ilgisizlik süreçlerine dair öznel anlatıları yakalamak açısından kritik bir rol oynamıştır. Katılımcıların deneyimlerinden türetilen temalar, kavramsal modelin geliştirilmesinde hem teorik hem de pratik katkılar sunmuştur. Bu nedenle odak grup yöntemi, araştırmanın açıklayıcı gücünü artırarak sayısal analizlere zemin hazırlamıştır.

Katılımcıların anlatıları öncelikle sosyal medyanın gündelik yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline geldiğini ortaya koymaktadır. Anket sonuçlarıyla da desteklenen bu bulguya göre katılımcıların %90'dan fazlası internete sık ya da çok sık eriştiğini, yaklaşık %70'i ise günde en az üç saatini sosyal medyada geçirdiğini belirtmiştir. Bu oranlar, sosyal medyanın yalnızca gündelik yaşamın bir parçası değil, aynı zamanda temel bir rutin haline geldiğini göstermektedir. Sosyal medyanın yokluğunu hayatın boşluğu olarak hisseden katılımcı bunu "Sosyal medya yokken uyanmak, sanki dünyayı boş görmek gibi" şeklinde ifade etmiştir. (Odak Grup 2)

Katılımcılar, özellikle güncel gelişmeleri hızlıca öğrenmek için sosyal medyayı en pratik araçlardan biri olarak görmektedir. Nitekim bir katılımcı, "Instagram'da daha çok güncel olaylar çıkıyor, bence daha aktif" diyerek bu dinamizme işaret etmiştir (Odak Grup 3). Bir diğeri ise platformun haberleri kısa ve özet biçimde sunmasının kendisine kolaylık sağladığını "Genellikle Instagram, X gazete gibi, bir haberi çok genelleme şekilde, kısa bir şekilde verip işte hem öyle hem kısa hem haberin konusunu bilmeme yardımcı oluyor" (Odak Grup 3) sözleriyle açıklamıştır.

Bu yoğun sosyal medya kullanımının beraberinde getirdiği en temel sorunlardan biri bilgiye güven meselesidir. Katılımcılar, sosyal medyada karşılaştıkları haberlerin doğruluğunu sorgulamak gereğini dile getirmektedir. Örneğin bir katılımcı, "Ya zaten genel olarak dediğim gibi kendini araştırmadan, sosyal medyada hepsine %100 güvenmek bir tık saçma geliyor bana... O yüzden hiçbirine tam olarak güvenmiyorum" (Odak Grup 3) sözleriyle şüpheyi öne çıkarmıştır. Bu durum, bireylerin bilgiye ulaşımında hız ve kolaylık elde ederken aynı zamanda bilişsel yük ve kuşku yaşadıklarını göstermektedir. Bazıları ise bu sorunla başa çıkmak için haber seçme yöntemleri geliştirdiklerini belirtmiş, diğer yandan bu seçimi sezgilerine dayanarak yaptıkları görülmüştür. "Tarafsız" intibası yaratan haberler katılımcıların daha kolay güvenini kazanabilmektedir: "Eleme yöntemiyle yapıyorum... Haberi tarafsız yazmışsa dikkate alırım, taraflıysa eliyorum." (Odak Grup 1). Kritik siyasi dönemlerde veya kriz anlarında

bilgiye olan güvensizlik daha da belirgin hale gelmektedir. Nitekim bir katılımcı, “Seçim dönemlerinde veya deprem gibi olaylarda belli bir kanalı izliyorum... Instagram’daki kanallara güvenmiyorum çünkü çoğu taraflı oluyor” (Odak Grup 1) derken, bir başkası sosyal medyanın etkileşim özelliğini olumlu bulduğunu, “Sosyal medya dezenformasyona neden oluyor ama bir yandan da insanlar yorumlarda tartışarak farklı fikirler paylaşıyor” (Odak Grup 2) sözleriyle bu platformların cazibesini dile getirmiştir.

Sosyal medya kullanımına dair anlatılar, yalnızca yoğunlaşmayı değil sınırlandırma çabalarını da ortaya koymaktadır. Bazı katılımcılar belirli durumlarda sosyal medyadan bilinçli olarak uzaklaşmaya çalıştıklarını fakat bunda ciddi anlamda zorlandıklarını ifade etmiştir: “Eğer o zaman diliminde arkadaşlarımla falan buluşacaksam [sosyal medyadan uzak durmak] benim için sorun olmaz ama evde tek başıma isem o zaman büyük sıkıntı olur benim için” (Odak Grup 3). Olumsuz içeriklerden kaçınmayı tercih eden katılımcılar da vardır: “Ben geçiyorum” (Odak Grup 2). Bu tür ifadeler, olumsuz içerik maruziyetinin kaçınma davranışını tetikleyebildiğini göstermektedir. Hatta bazı katılımcılar sosyal medya detoksuna yöneldiklerini belirtmiştir: “Bir dönem internet detoksu yapıyordum... bir gün boyunca hiçbir şeye bakmamaya çalışıyordum.” (Odak Grup 3). Buna karşılık, diğerleri bağımlılık boyutunu vurgulamıştır: “YouTube’dan video izlemeden uyuyamıyorum, bu bende bağımlılık oldu.” (Odak Grup 1) ya da “Eskiden TikTok hesabım vardı, çok zaman harcadığımı fark ettim... şu an sildim zaten.” (Odak Grup 1).

Yoğun kullanımın olumsuz psikolojik etkileri, katılımcıların sıklıkla dile getirdiği bir başka boyuttur. Bir katılımcı, Twitter kullanımının ruh halini bozduğunu ve rüyalarına dahi yansıdığını, “Ben 2 ay önce çok fazla Twitter kullanıyordum... psikolojimin bozulduğunu hissetmeye başladım... sildim... Yatarken geçen rüyama bile girmişti” (Odak Grup 2) sözleriyle anlatmıştır. Benzer şekilde olumsuz haberlerin kaygı yarattığı görülmektedir: “Cinayet haberlerindeki yorumlardan çok etkilenmişim... dışarı çıkmak korkutucu geliyordu.” (Odak Grup 1). Bir diğer katılımcı ise, “Beni strese sokuyorsa bakmıyorum... ama gördüklerim beni üzebiliyor, kaygılandırabiliyor” (Odak Grup 4) diyerek doğurduğu duygusal etkiye göre bir haber içeriğini diğerine tercih edebildiğini ifade etmiştir. Bir diğer katılımcı, “Çünkü ülkede çok haber takip ettikçe biraz moralim bozuluyor” (Odak Grup 4) sözleriyle yoğun haber takibinin duygusal yükünü aktarmıştır. Başka bir katılımcı ise bu yükü odaklanma kapasitesi üzerinden açıklamıştır: “Bence odak süremiz çok kısaldı... Pandemi öncesi uzun videolar izleyebiliyordum ama şimdi 1 saat izleyemem.” (Odak Grup 1).

Genel olarak odak grup verileri ve anket sonuçları incelendiğinde, dijital dönüşüm ve sosyal medya kullanımının bireylerin bilgi tüketim biçimlerini, siyasi tutumlarını ve medya algılarını

etkilediği görülmektedir. Bulgular, dijitalleşmenin bilgiye erişimi kolaylaştırırken aynı zamanda bilişsel ve duygusal yük yarattığını, ayrıca içeriklerin sundukları bilginin niteliğinden yarattıkları duygusal etkiye göre tercih edilebildiğini, dolayısıyla mevcut kanaat ve duyguları değiştirmektense pekiştirici rol oynayabileceğini ortaya koymaktadır.

5. Nicel Bulgular

Araştırmada kullanılan ikinci yöntem anket çalışmasıdır. Anket, daha geniş bir katılımcı grubuna ulaşarak değişkenler arasındaki ilişkilerin istatistiksel düzeyde test edilmesini mümkün kılmıştır. Özellikle bilgi yükü (INF), sosyal medya yorgunluğu (FAT), sıkılganlık (BOR), bireysel ve politik algılar (IPP) yapıları ölçülmüş ve doğrulayıcı faktör analizi (CFA) ile ölçeklerin geçerliliği sınanmıştır. Ayrıca yapısal eşitlik modeli (SEM) kullanılarak değişkenler arasındaki nedensel zincirler incelenmiştir. Nicel veriler, odak grup bulgularını tamamlayıcı bir işlev görmüş, araştırmanın teorik çerçevesini güçlendirmiş ve elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artırmıştır.

İlk aşamada doğrulayıcı faktör analizi (CFA) ile yapılan ölçüm modeli testleri, Bireysel ve Politik Algılar (IPP) ölçeğinin tek boyutlu bir yapıya sahip olmadığını göstermiştir. Tek faktörlü modelin uyum değerleri zayıf çıkmış, bu da IPP ölçeği içindeki dört maddenin ortak bir yapı altında toplanamadığını ve özellikle komplo ile popülist yönelimi ölçen maddelerin farklı psikolojik boyutlara işaret ettiğini ortaya koymuştur. İki faktörlü çözüm (CONSP ve POPUL) serbestlik derecesi ≈ 0 olan tam tanımlı bir ölçüm modeli olduğundan küresel uyum indekslerinin (CFI, RMSEA) beklendiği üzere çok yüksek çıktığı görülmüştür (Tablo 2). Bu nedenle bu indeksler rapor edilmekle birlikte tanısal olarak kullanılmamıştır. Değerlendirme, CFA parametreleri (yükler, faktör korelasyonu) ve AIC/BIC gibi karşılaştırma ölçütlerine dayandırılmıştır.

Tablo 2

Doğrulayıcı Faktör Analizi Model Uyum İndeksleri

Model	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	AIC	BIC
CFA-1F	0.655	-0.034	0.278	0.089	3491.181	3536.401
CFA-2F	1.000	1.019	0.000	0.007	3442.130	3491.118

Kaynak: Yazarların kendi hesaplaması

Tablo 3'te görülebileceği üzere, CONSP- POPUL korelasyonunun orta-alt düzeyde ve anlamlı olması ($r \approx .36$, $p < .05$) iki yapının ilişkili olmakla birlikte ayrıştığına işaret etmektedir. Maddeler hedef faktörlerine anlamlı ve yeterli düzeyde yüklenmektedir (CONSP: $\lambda = .60/.71$; POPUL: $\lambda = .55/.79$). Ayrıca bilgi ölçütlerindeki düşüş (AIC: 3491 $\rightarrow$ 3442; BIC: 3536 $\rightarrow$ 3491) iki faktörlü modelin tek faktörlü yapıya kıyasla veriyi daha ekonomik açıkladığını teyit etmektedir. İkişer maddelik alt ölçekler için $CR \approx .60$ bandında, $AVE \approx .43$ olup kısa ölçeklerde beklenen düzeydedir. Sonuç olarak bulgular, komplo eğilimleri ile popülist yönelimlerin ayrı fakat ilişkili psikolojik boyutlar olarak ele alınmasının kuramsal olarak yerinde olduğunu göstermektedir.

Tablo 3

Doğrulayıcı Faktör Analizi Yükleri ve Faktör Korelasyonu

Model	Madde	λ (Std.)	SE	p
İki Faktör (CONSP)	dış_güç_manipülasyonu	.60	.13	<.001
	gizli_grup_karar_verir	.71	.12	.002
İki Faktör (POPUL)	güçlü_lider_destegi	.55	.11	<.001
	kararlı_lider_ihtiyacı	.79	.15	.003
Faktör Korelasyonu	CONSP $\leftrightarrow$ POPUL	$r \approx .36$	—	.011

Kaynak: Yazarların kendi hesaplaması

CFA ile doğrulanan bu iki faktörlü yapı, yapısal eşitlik modellemesinde (SEM) çıktı değişkenleri olarak kullanılmıştır. Başlangıçta sosyal medya kullanım sıklığı (SMU) bilgi yükünün dışsal belirleyicisi olarak modele dahil edilmiş, ancak bu modelin uyum indeksleri yetersiz bulunmuş ($CFI \approx .66$; $RMSEA \approx .19$) ve SMU $\rightarrow$ INF yolunun anlamlı çıkmaması bilgi yükünün yalnızca kullanım sıklığıyla açıklanamayacağını göstermiştir. Bu nedenle sosyal medya kullanım değişkeni modelden çıkarılarak yalnızca bilişsel-duygusal süreçlere odaklanan

daha parsimonik bir model kurulmuştur.⁸ Tablo 4'te de gösterildiği üzere, nihai model belirgin biçimde daha yüksek uyum değerleri ($CFI \approx .97$; $RMSEA \approx .06$) sergilemiş ve hem istatistiksel hem de kuramsal açıdan tutarlı bulunmuştur.

Tablo 4

Yapısal Eşitlik Modellemesi (SEM) Model 1-Model 2 Karşılaştırma Tablosu

Model	CFI	RMSEA
Model 1 (SMU dahil)	$\approx .66$	$\approx .19$
Model 2 (Nihai)	.965	.064

Kaynak: Yazarların kendi hesaplaması

Nihai SEM sonuçları, bilgi yükünün (INF) sosyal medya yorgunluğunu (FAT) güçlü biçimde artırdığını ($\beta = .50$, $p < .001$), sosyal medya yorgunluğunun ise sıkılğanlığı (BOR) anlamlı şekilde beslediğini ($\beta = .27$, $p < .001$) göstermiştir. Ayrıca bilgi yükünün sıkılğanlık üzerinde doğrudan da güçlü bir etkisi vardır ($\beta = .42$, $p < .001$). Sıkılğanlık, komplo eğilimlerini ($\beta = .28$, $p < .001$) ve popülist yönelimleri ($\beta = .17$, $p < .05$) anlamlı biçimde artırırken, sosyal medya yorgunluğunun bu çıktılar üzerindeki doğrudan etkileri istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (Tablo 5). Böylece politik algılar üzerindeki etkilerin büyük ölçüde sıkılğanlık aracılığıyla işlediği anlaşılmaktadır.

⁸ Parsimonik model, açıklama gücünde anlamlı kayıp olmaksızın daha az sayıda değişken/parametre ile kurulan daha yalın modeldir. Böylece model karmaşıklığı ve serbestlik derecelerinin tüketimi azalır; yorumlanabilirlik artar ve aşırı uyum riski düşer (Bkz. Kline, 2016).

Tablo 5
Standardize Edilmiş Yol Katsayıları

Yol (lhs ~ rhs)	β (std.all)	SE	p değeri	Çıktı
FAT ~ INF	0.502	.042	<.001	Bilgi yükü arttıkça sosyal medya yorgunluğu anlamlı biçimde artıyor.
BOR ~ FAT	0.266	.049	<.001	Sosyal medya yorgunluğu sıkılğanlığı pozitif ve anlamlı etkiliyor.
BOR ~ INF	0.418	.048	<.001	Bilgi yükü doğrudan sıkılğanlığı da güçlü biçimde artırıyor.
CONSP ~ BOR	0.278	.083	<.001	Sıkılğanlık, komplo eğilimlerini anlamlı biçimde besliyor.
CONSP ~ FAT	0.107	.083	.196	Sosyal medya yorgunluğunun doğrudan komplo eğilimlerine etkisi yok.
POPUL ~ BOR	0.166	.066	.032	Sıkılğanlık, popülist yönelimleri zayıf ama anlamlı biçimde etkiliyor.
POPUL ~ FAT	0.062	.068	.447	Sosyal medya yorgunluğunun doğrudan popülist yönelimlere etkisi yok.

Kaynak: Yazarların kendi hesaplaması

Yapılan dolaylı etki analizleri de bu durumu desteklemektedir. Tablo 6’da gösterildiği üzere, bilgi yükünün komplo eğilimlerine etkisi büyük ölçüde dolaylıdır ($\beta \approx .21$, %95 CI [.10, .27], $p < .001$) ve popülist yönelimler üzerindeki dolaylı katkısı daha sınırlıdır ($\beta \approx .12$, %95 CI [.03, .16], $p < .01$). Sosyal medya yorgunluğu, doğrudan etki üretmemekle birlikte sıkılğanlık aracılığıyla komplocu eğilimleri anlamlı biçimde beslemiştir ($\beta \approx .18$, %95 CI [.03, .34], $p < .05$).

Tablo 6
Dolaylı Etkiler

Dolaylı Etki	β (std.all)	SE	%95 CI (alt–üst)	p değeri	Yorum
INF → CONSP	0.207	.043	[.102, .269]	<.001	Bilgi yükü, komplo eğilimini sıkılganlık/sosyal medya yorgunluğu üzerinden dolaylı artırıyor.
INF → POPUL	0.123	.034	[.025, .159]	.008	Bilgi yükü, popülist yönelimlere de dolaylı ve anlamlı bir katkı yapıyor.
FAT → CONSP	0.181	.077	[.034, .336]	.019	Sosyal medya yorgunluğu, sıkılganlık üzerinden komplo eğilimlerini besliyor.
FAT → POPUL	0.106	.063	[–.032, .214]	.160	Sosyal medya yorgunluğunun popülist yönelimlere dolaylı etkisi istatistiksel olarak anlamlı değil.

Kaynak: Yazarların kendi hesaplaması

Modelin açıkladığı varyans oranları Tablo 7’de verilmiştir. Elde edilen veriler sosyal medya yorgunluğu için %25, sıkılganlık için %36, komplo eğilimleri için %12 ve popülist yönelimler için %4 düzeyinde bulunmuştur. Bu değerler, bilişsel-duygusal süreçlerin özellikle komplo eğilimlerini anlamlı düzeyde etkilediğini, popülist yönelimlerin ise bu zincirden daha sınırlı biçimde etkilendiğini göstermektedir.

Tablo 7
Yapısal Eşitlik Modellemesi Açıklanan Varyanslar (R²)

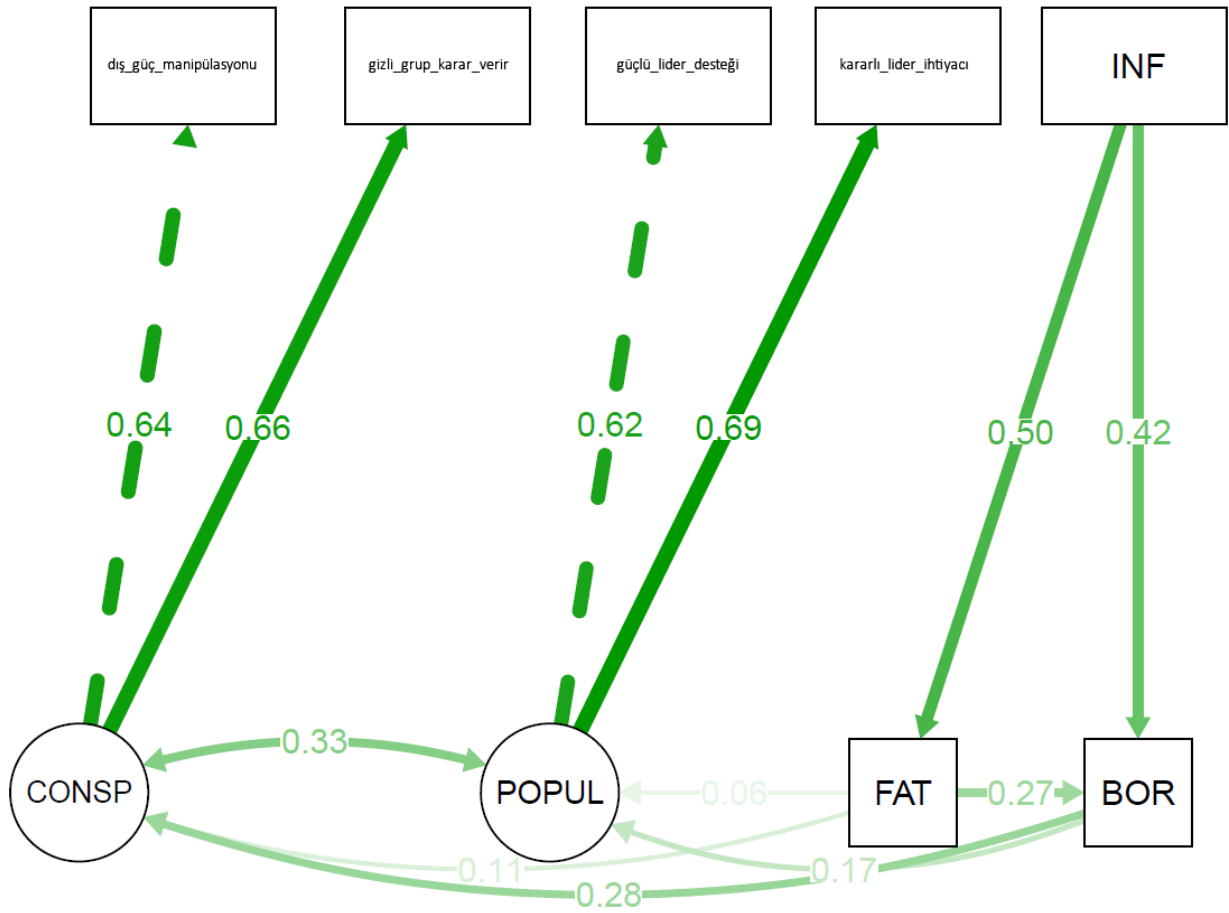
Değişken	Açıklanan Varyans (R ²)
FAT (Sosyal Medya Yorgunluğu)	0.25
BOR (Sıkılganlık)	0.36
CONSP (Komplo Eğilimleri)	0.12
POPUL (Popülist Yönelimler)	0.04

Kaynak: Yazarların kendi hesaplaması

Şekil 1’de özetlenen nihai yapısal eşitlik modeli, bilgi yükü → yorgunluk → sıkılganlık → politik eğilimler zincirinin istatistiksel olarak doğrulandığını göstermektedir. Ancak komplo eğilimleri için zincirin güçlü biçimde işlediği, popülist yönelimlerde ise yalnızca zayıf ve

kısmen anlamlı bir etki gözlemlendiği anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, bilişsel yorgunluk ve sıkılmanın politik algılar üzerindeki rolü, özellikle komplocu inançların oluşumunda kritik bir mekanizma olarak öne çıkmaktadır.

Şekil 1
Nihai Sem Diyagramı



Kaynak: Yazarlar tarafından R yazılımı üzerinde üretilmiştir.

Elde edilen sonuçlar, bilgi yükü → yorgunluk → sıkılma → politik yönelimler zincirinin hem istatistiksel hem de kuramsal açıdan anlamlı biçimde işlediğini göstermektedir. Bilişsel-duygusal süreçlerin yalnızca dijital davranışlarla sınırlı kalmadığı, politik algılarla da yakından ilişkili olduğu görülmekte ve bu durum politik psikoloji literatüründe önemli bir katkı sunmaktadır. Özellikle IPP (Bireysel ve Politik Algılar) ölçeğinin iki boyutlu yapısının doğrulanması, komplo inançları ile popülist yönelimlerin tek bir siyasal algı kategorisinin parçası olmaktan ziyade ilişkili ama ayrı fenomenler olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ayrım, gençlerin sosyal medya deneyimlerinden beslenen farklı siyasal yönelimlerini anlamak açısından kritik görünmektedir.

Sonuçlar, dijital platformlarda bilişsel yükü azaltacak düzenlemelerin yalnızca psikolojik iyi oluşu değil, yanlış inançlara duyarlılığı da azaltılabileceğini düşündürmektedir. Ancak bulguların yorumlanmasında metodolojik sınırlılıklar dikkate alınmalıdır: Veriler tek bir ölçüm zamanında toplanmış, IPP (bireysel ve politik algılar) değişkenleri yalnızca ikişer madde ile modellenmiş ve örneklem 320 öğrenci ile sınırlı kalmıştır. Buna rağmen, sıkılmanın politik algılar üzerindeki aracılık rolü güçlü biçimde ortaya çıkmış ve model yalnızca anlamlı katkı sağlayan yollar üzerinden doğrulanmıştır.

6. Sonuç ve Tartışma

Araştırmanın bulguları, dijital dönüşümün ve sosyal medya temelli bilişsel yorgunluğun gençlerin siyasal ilgisi, güven algısı ve apati eğilimleri üzerinde çok yönlü etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Katılımcılar, gündelik yaşamlarında sosyal medyaya merkezi bir yer ayırdıklarını belirtmiş, ancak bu yoğun kullanımın beraberinde güven sorunları, bilgi doğrulama zorlukları ve bilişsel tükenmişlik getirdiğini dile getirmiştir. Hızlı bilgi akışı kullanıcılar açısından cazip olmakla birlikte, teyit süreçlerinin azalması ve doğruluğu şüpheli içeriklere maruz kalınması, siyasal ilgisizliği ve güven erozyonunu güçlendirmiştir. Bu durum, Pariser’in (2011) “filtre balonları” ve yankı odaları kavramsallaştırmasıyla; Waisbord’un (2018) demokratik tartışmanın çoğulculuğuna yönelik uyarılarıyla örtüşmektedir. Katılımcı ifadelerinin bilgi yüküyle ilişkili bunalma ve stres örüntüsüne işaret etmesi literatürde “social media fatigue” olarak tanımlanan olgunun (Ravindran v.d., 2014; Bright, 2015) somut bir yansımasıdır. Marcora v.d. (2009) bilişsel tükenmişliğin karar verme süreçlerini yavaşlattığı yönündeki bulguları, bu çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir.

Nicel analizler bu gözlemleri istatistiksel olarak doğrulamıştır. Doğrulamayı faktör analizi (CFA), Bireysel ve Politik Algılar (IPP) ölçeğinin tek boyutlu olmadığını, komplo eğilimleri (CONSP) ile popülist yönelimlerin (POPUL) ayrı fakat ilişkili yapılar olduğunu göstermiştir. İki faktör arasındaki korelasyonun anlamlı bulunması ($r \approx .36$, $p < .05$), kavramsal ayrışmaya rağmen kısmi bir örtüşmeye işaret etmektedir. Yapısal eşitlik modeli (SEM) ise bilgi yükünün sosyal medya yorgunluğunu güçlü biçimde artırdığını ($\beta = .50$, $p < .001$), sosyal medya yorgunluğunun sıkılmanlığı beslediğini ($\beta = .27$, $p < .001$) ve bilgi yükünün sıkılmanlık üzerinde doğrudan da etkili olduğunu ($\beta = .42$, $p < .001$) ortaya koymuştur. Sıkılmanlık, komplo eğilimlerini güçlü biçimde ($\beta = .28$, $p < .001$), popülist yönelimleri ise komplo eğilimlerine kıyasla daha zayıf ama anlamlı biçimde ($\beta = .17$, $p < .05$) artırmıştır. Buna karşılık sosyal medya yorgunluğunun politik algılar üzerindeki doğrudan etkileri anlamsız bulunmuştur. Dolaylı etki analizleri, bilgi yükünün komplo eğilimlerine etkisinin büyük ölçüde sıkılmanlık üzerinden

işlediğini ($\beta \approx .21$, $p < .001$), popülist yönelimlere katkısının ise sınırlı kaldığını ($\beta \approx .12$, $p < .01$) göstermektedir. Modelin açıkladığı varyans oranlarının komplo eğilimleri için %12, popülist yönelimler için %4 düzeyinde olması, komplo inançlarının bilişsel-duygusal süreçlere daha duyarlı olduğunu, popülizmin ise daha geniş siyasal ve toplumsal bağlamdan beslendiğini düşündürmektedir.

Bu bulgular, sosyal medya deneyimlerinin yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda politik sonuçlar da ürettiğini göstermektedir. Katılımcıların bilgi bombardımanı karşısında ilgisizleşmeleri ve güven duygularının zayıflaması, siyasi talebin niteliğini olumsuz etkileyen faktörlerdir. Nitel gözlemler ve nicel analizler birlikte değerlendirildiğinde, bilişsel yüklenmenin ve duygusal tükenmişliğin özellikle komplocu eğilimleri ve popülist talepleri besleyebilen kritik mekanizmalar olduğu ortaya çıkmaktadır. Bu bağlamda dijital platformlarda bilişsel yükü azaltacak düzenlemeler, yalnızca bireylerin iyi oluşunu değil, aynı zamanda yanlış inançlara ve dezenformasyona duyarlılığı azaltmayı da mümkün kılacaktır. Farrell (2022) ve Demiralp (2024) dijital dezenformasyonun demokratik süreçler üzerindeki tehdit edici doğasına dikkat çekmekte, bu bulgularla uyumlu açıklamalar yapmaktadır. Benzer şekilde Ahmed ve Rasul'un (2023) çalışması, bilgi bolluğunun güven erozyonunu hızlandırarak otoriter ve popülist söylemleri daha cazip hale getirdiğini ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, medya okuryazarlığının güçlendirilmesi yalnızca bireylerin bilişsel dayanıklılığını artırmakla kalmayacak, aynı zamanda demokratik kapasitelerini de destekleyecektir.

Bununla birlikte, metodolojik sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Nicel veriler tek bir ölçüm zamanında toplanmış, IPP ölçeği yalnızca ikişer maddeyle modellenmiş ve örneklem 320 öğrenciyle sınırlı kalmıştır. Dolayısıyla nedensel çıkarımlar yerine teorik çerçeveye dayalı olasılıklar sunulmaktadır. Boylamsal veriler ve farklı sosyo-demografik gruplarla yapılacak yeni araştırmalar, özellikle bilgi yükü → yorgunluk → sıkılma → politik algılar zincirinin zamansal ve bağlamsal dinamiklerini daha güçlü biçimde test etme olanağı sağlayacaktır.

Sonuç olarak, dijital dönüşüm bireylere siyasal katılım için yeni kanallar sunarken, aynı zamanda bilişsel yorgunluk ve güven erozyonu yoluyla ilgisizliği de beslemektedir. Sosyal medyanın bu ikili yapısı, demokratik süreçlerin sürdürülebilirliği açısından hem fırsatlar hem de riskler barındırmaktadır. Gelecekte siyasal katılımın sağlıklı biçimde sürdürülebilmesi için dijital medya okuryazarlığının geliştirilmesi, bilinçli içerik tüketiminin teşvik edilmesi ve bilişsel yüklenmeyi azaltacak stratejilerin hayata geçirilmesi kritik öneme sahiptir.

Katkı Oran Beyanı

Bu çalışmaya yazarların katkı oranları eşittir. Üç yazar da araştırmanın kavramsal çerçevesinin oluşturulması, literatür taramasının yürütülmesi, odak grup çalışmasının planlanması ve uygulanması, anket verilerinin toplanması, istatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi ve makalenin yazım ve revizyon süreçlerine %33 oranında katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Bu çalışma, Işık Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri (BAP) Koordinatörlüğü tarafından desteklenen 23B104 numaralı proje kapsamında gerçekleştirilmiştir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar tarafından herhangi bir çıkar çatışması beyan edilmemiştir.

Kaynakça

- Ahmed, S. ve Rasul, M. E. (2023). “Examining the Association Between Social Media Fatigue, Cognitive Ability, Narcissism and Misinformation Sharing: Cross-National Evidence from Eight Countries”. *Scientific Reports*, 13(15416).
- Alper, S., Bayrak, F. ve Yılmaz, O. (2021). “Psychological Correlates of COVID-19 Conspiracy Beliefs and Preventive Measures: Evidence from Turkey”. *Current Psychology*, 40(11): 5708-5717.
- Blumler, J. G. ve Kavanagh, D. (1999). “The Third Age of Political Communication”. *Political Communication*, 16(3): 209-230.
- Bright, L. F., Kleiser, S. B. ve Grau, S. L. (2015). “Too Much Facebook? An Exploratory Examination of Social Media Fatigue”. *Computers in Human Behavior*, 44: 148-155.
- Creswell, J. W., Shope, R., Plano Clark, V. L. ve Green, D. O. (2006). “How Interpretive Qualitative Research Extends Mixed Methods Research”. *Research in the Schools*, 13(1): 1-11.
- Dahl, R. A. (1974). *Polyarchy: Participation and Opposition*. New Haven: Yale University Press.
- DeCuir-Gunby, J. T. (2008). “Mixed Methods Research in the Social Sciences.” J. W. Osborne (ed.), *Best Practices in Quantitative Methods* (ss. 125-136). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Demiralp, S. (2024). “Yorgun Zihinler, Viral Kalpler: Dijital Çağda Popülizm, Manipülasyon ve Otoriter Propaganda”. *Varlık Dergisi*. Aralık.
- Denzin, N. K. ve Lincoln, Y. S. (2005). “Introduction: The Discipline and Practice of Qualitative Research.” N. K. Denzin ve Y. S. Lincoln (der.), *The Sage Handbook of Qualitative Research* (ss. 1-32). Thousand Oaks, CA: Sage.

- Downs, A. (1957). *An Economic Theory of Democracy*. New York: Harper & Row.
- Edmonds, W. A. ve Kennedy, T. D. (2017). *An Applied Guide to Research Designs: Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Enikolopov, R., Petrova, M. ve Zhuravskaya, E. (2011). "Media and Political Persuasion: Evidence from Russia". *American Economic Review*, 101(7): 3253-3285.
- Farrell, H., Newman, A. ve Wallace, J. (2022). "Spirals of Delusion: How AI Distorts Decision-Making and Makes Dictators More Dangerous". *Foreign Affairs*, 101: 168.
- Fortes, L. S., Fonseca, F. S., Nakamura, F. Y., Barbosa, B. T., Gantois, P., de Lima-Júnior, D. ve Ferreira, M. E. (2021). "Effects of Mental Fatigue Induced by Social Media Use on Volleyball Decision-Making, Endurance, and Countermovement Jump Performance". *Perceptual and Motor Skills*, 128(6): 2745-2766.
- Harari, Y. N. (2024). *Nexus: A Brief History of Information Networks from the Stone Age to AI*. London: Signal.
- Howard, P. N. ve Hussain, M. M. (2011). *Democracy's Fourth Wave? Digital Media and the Arab Spring*. New York: Oxford University Press.
- Howe, K. R. (2004). "A Critique of Experimentalism." *Qualitative Inquiry*, 10(1): 42-61.
- Jost, J. T. (2017). "Ideological Asymmetries and the Essence of Political Psychology." *Political Psychology*, 38(2): 167-208.
- Kline, R. B. (2016). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Maier, G. J. (2005). "Personal Accounts: Bringing Grandma Home". *Psychiatric Services*, 56(4): 416-417.
- Marcora, S. M., Staiano, W. ve Manning, V. (2009). "Mental Fatigue Impairs Physical Performance in Humans". *Journal of Applied Physiology*.
- Mason, J. (2006). "Mixing Methods in a Qualitatively Driven Way". *Qualitative Research*, 6(1): 9-25.
- McNair, B. (2018). *An Introduction to Political Communication* (7th ed.). London: Routledge.
- Moffitt, B. (2016). *The Global Rise of Populism: Performance, Political Style, and Representation*. Stanford, CA: Stanford University Press.
- Oakley, A. (1998). "Gender, Methodology and People's Ways of Knowing: Some Problems with Feminism and the Paradigm Debate in Social Science". *Sociology*, 32: 707-732.
- Oakley, A. (2000). *Experiments in Knowing: Gender and Method in the Social Sciences*. Cambridge: Polity Press.
- Pariser, E. (2011). *The Filter Bubble: What the Internet Is Hiding from You*. London: Penguin.
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C. ve Hoe Lian, D. G. (2014). "Antecedents and Effects of Social Network Fatigue". *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11): 2306-2320.
- Rosenfeld, B. ve Wallace, J. (2024). "Information Politics and Propaganda in Authoritarian Societies". *Annual Review of Political Science*, 27.

- Sağlam, E. (2020). "What to Do with Conspiracy Theories? Insights from Contemporary Turkey." *Anthropology Today*, 36(5): 18-21.
- Sandelowski, M. (1996). "Using Qualitative Methods in Intervention Studies." *Research in Nursing & Health*, 19: 359-364.
- Shirky, C. (2011). "The Political Power of Social Media: Technology, the Public Sphere, and Political Change." *Foreign Affairs*, 90(1): 28-41.
- Stockmann, D. ve Gallagher, M. E. (2011). "Remote Control: How the Media Sustain Authoritarian Rule in China". *Comparative Political Studies*, 44(4): 436-467.
- Vecchiato, R. (2019). "Scenario Planning, Cognition, and Strategic Investment Decisions in a Turbulent Environment". *Long Range Planning*, 52(5): 101865.
- Waisbord, S. (2018). "Populism as Media and Communication Phenomenon". In *Routledge Handbook of Global Populism* (ss. 217-234). London: Routledge.