Istanbul Gelisim Univ J Soc Sci 2026:13(2);827-841
DOI: 10.17336/igusbd.1762074

ÖZGÜN ARAŞTIRMA MAKALESİ / ORIGINAL RESEARCH ARTICLE

Copyright@Author(s) - Available online at dergipark.org.tr/en/pub/igusbd.
Content of this journal is Licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 (CC BY-NC-ND) International License.

Sosyal Medyada Kadınlara Yönelik Şiddet Haberlerine Maruz Kalan Kadınların Psikolojik Sağlamlık, İkincil Travmatik Stres ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiler

The Relationship Between Psychological Resilience, Secondary Traumatic Stress, and Emotion Regulation Skills of Women Exposed to News of Violence Against Women on Social Media

[1]Tuğçe ALEMDAR
[2]Hande TASA

Öz

Amaç: Bu araştırmanın amacı, sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların psikolojik sağlamlık, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini değerlendirmektir.

Yöntem: İlişkisel tarama yöntemi kullanılarak tasarlanan bu nicel araştırmanın örneklem grubunu, sosyal medyada kadınlara yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kolayda örnekleme metodu ile ulaşılan 322 kadın katılımcı oluşturmaktadır. Araştırma verileri "Demografik Bilgi Formu", "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği", "Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği" ve "Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. İstatistiksel analizde Pearson korelasyon analizi ve MANOVA kullanılmıştır.

Bulgular: İstatiksel analizler sonucunda, psikolojik sağlamlığın ikincil travmatik stres ile arasında negatif yönde; duygu düzenleme ile arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme alt boyutlarından kabul tolerans ve değişimleme ile ikincil travmatik stres arasında da negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Travmatik yaşantı deneyimi bulunduğunu ifade katılımcıların bulunmayanlara göre; şiddet içeriğine video ve görsel olarak maruz kalanların ise kalmayanlara göre; ikincil travmatik stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, evli katılımcıların bekar katılımcılara göre ve sosyal medyada 1 saatten az vakit geçiren katılımcıların daha uzun süre vakit geçirenlere göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sonuç: Araştırmada edinilen bulgular, psikolojik sağlamlığın ikincil travmatik stres ile negatif ilişkide olduğunu göstermektedir. Duygu düzenleme becerisinin ve psikolojik sağlamlığın artmasına yönelik müdahaleler, ikincil travmatik stres deneyimini azaltmaya katkı sağlayabilir. Sosyal medyada geçirilen süre az olduğunda psikolojik sağlamlığın daha yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal

ETİK BİLDİRİM: İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Komisyonu'ndan etik onay alınmıştır (Sayı: E-88083623-020-155598, Karar no: 2025/05).

[1](Sorumlu Yazar) Doktora Öğrencisi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Klinik Psikoloji Doktora Programı, İstanbul, Türkiye.
✉ talemdar@stu.aydin.edu.tr

[2]Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Programı, İstanbul, Türkiye.
✉ handetasa@aydin.edu.tr

Geliş/Received: 10.08.2025
Kabul/Accepted: 05.02.2026

Tuğçe ALEMDAR, Hande TASA, "The Relationship Between Psychological Resilience, Secondary Traumatic Stress, and Emotion Regulation Skills of Women Exposed to News of Violence Against Women on Social Media", Istanbul Gelisim University Journal of Social Sciences, 13 (2), 2026, pp. 827-841.

medyada geçirilen sürenin azaltılmasına yönelik müdahalelerin de psikolojik sağlamlık ile ilgili uygulamalara katılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler

Kadına yönelik şiddet, Sosyal medya, Psikolojik sağlamlık, İkincil travmatik stres, Duygu düzenleme

Abstract

Aim: The aim of this research is to examine the relationship between psychological resilience, secondary traumatic stress, and emotion regulation skills in women who are exposed to news of violence against women on social media, and to evaluate whether these variables differ based on demographic factors.

Method: This quantitative study, designed using the relational survey method, consisted of a sample group of 322 female participants who were reached through a convenience sampling method and who had been exposed to news about violence against women on social media. The research data were collected through the "Demographic Information Form," the "Brief Resilience Scale," the "Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users," and the "Emotion Regulation Skills Scale." For the statistical analysis, Pearson correlation analysis and MANOVA were employed.

Findings: As a result of the statistical analyses, it was found that psychological resilience was negatively and significantly associated with secondary traumatic stress, while it was positively and significantly associated with emotion regulation. In addition, secondary traumatic stress was found to be negatively and significantly related to the emotion regulation subdimensions of acceptance tolerance and modulation. Participants who reported having experienced a traumatic event had higher levels of secondary traumatic stress compared to those who did not. Similarly, participants who were exposed to violent content in the form of videos and images exhibited higher levels of secondary traumatic stress than those who were not exposed. Furthermore, married participants demonstrated higher levels of psychological resilience than single participants, and participants who spent less than one hour on social media showed higher psychological resilience levels compared to those who spent longer periods of time on social media.

Result: The findings obtained in the study indicate that psychological resilience is negatively associated with secondary traumatic stress. Interventions aimed at enhancing emotion regulation skills and psychological resilience may contribute to reducing the experience of secondary traumatic stress. It was observed that psychological resilience was higher when the time spent on social media was lower. Accordingly, interventions aimed at reducing time spent on social media, alongside participation in practices related to psychological resilience, are considered to be beneficial.

Keywords

Violence against women, Social media, Psychological resilience, Secondary traumatic stress, Emotion regulation

Giriş

Günümüzde sosyal medya; bilgiye ulaşma, iletişim kurma ve gündemi takip etme biçimlerini köklü bir şekilde dönüştüren ve kolaylaştıran güçlü bir araç haline gelmiştir. Türkiye'de 57,50 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır ve bu kullanıcıların %47,1 kadın kullanıcılardan oluşmaktadır (Kemp, 2024). Sosyal medya platformlarında kullanıcılar içerik paylaşımında bulunabilmekte, bu içerikler hakkında yorumlar yapıp istedikleri platformlara yönlendirebilmektedir (Kalaman, 2019). Bu sebeple bireyler, sosyal medyada pek çok içerikle karşılaşılabilmekte ve bu içerikler bireyler tarafından farklı şekillerde düşünülüp algılanabilmektedir (Cebecioğlu & Altıparmak, 2017).

Sosyal medya platformları bireylerin yalnızca olumlu deneyimlere değil; aynı zamanda şiddet, travma ve olumsuz olaylara maruz kalabilmesine sebep olmaktadır (Anderson & Jiang, 2018). Sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerinde kadınların konumlandırılma şekli, haber başlığında ve içeriğinde özensiz dil kullanımı, mağdur suçlayıcılığı, olayların ve görsel öğelerin detaylı şekilde verilmesi, olayın etkisini hafifletmek amacıyla nedene odaklanılması kadına yönelik şiddetin toplumda konumlandırılmasında sorun oluşturmaktadır (Yılmaz & Ören, 2021). Ayrıca, sunulan içerikler psikolojik sağlık için de bir risk faktörü olabilmektedir. Nitekim travmatik olaya dair içeriklere maruz kalmak, ikincil travmatik strese sebep olabilmektedir (Kahil & Palabıyıkoğlu, 2018). Kadınların ikincil travmatik strese erkeklerden daha yatkın olduğunu gösteren araştırmalar bulunmasına rağmen (Baum, 2016) kadına yönelik şiddetin ikincil travmatik stres deneyimleri ile ilişkisini inceleyen nispeten az araştırma bulunmaktadır (Kaul vd., 2024).

Alanyazındaki çalışmalar, travmatik içeriğe maruz kalan herkesin ikincil travmatik stresi deneyimlemediğini göstermektedir (Grundlingh vd., 2017; Ogińska-Bulik vd., 2021). Yapılandırmacı öz gelişim teorisi, araştırmacının

travmatik içeriğe karşı geliştirebileceği tepkinin, çalıştığı şiddet türü, maruz kalma düzeyi, cinsiyet, kişisel geçmiş gibi özelliklerine bağlı olduğunu belirtmektedir (McCann & Pearlman, 1990). Bireyin, arkadaş ve aile tarafından desteklenmemesi, kişisel bir şiddet geçmişine sahip olması, genç yaşta olması ve deneyimsizliği ikincil travmatik stres gelişimi için risk faktörleri arasında yer almaktadır (Bloom, 2003). Bunların yanı sıra, aile içi cinsel şiddet ve istismar ile çalışan kadın araştırmacıların ikincil travmatik stresi nasıl deneyimlediklerini ele alan bir araştırmada sosyal desteğin psikolojik sağlamlığı arttırdığı ifade edilmektedir (Kaul vd., 2024).

Travmatik olaylara maruz kalan kadınların travma sonrası stres bozukluğu yaşadıklarını, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesinin bu risk faktörü ile ilişkili önemli ihtiyaçlardan biri olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Lynch vd., 2012; Konecky & Lynch, 2019). Sürekli travma içeriğine maruz kalmanın duygu düzenleme becerilerini sekteye uğrattığı ve travma sonrası stres semptomlarını belirginleştirdiği hem mağdurlar hem de dolaylı maruz kalanlar için önemli bir risk mekanizması olduğu da belirtilmektedir (Neilson vd., 2021). Bu noktada, kadına yönelik şiddetin doğrudan etkilerinin yanı sıra, ikincil etkilerinin de araştırılmasının önemli olduğu söylenebilir. Ancak alanyazında bu konudaki araştırmaların azlığı dikkat çekmektedir. İkincil travmatik stres, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerisi değişkenlerinin sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınlar boyutunda incelenmesi alanyazına sağladığı katkı açısından önem kazanmaktadır. Bu sebeple araştırmada, kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların psikolojik sağlamlık, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenlerin demografik değişkenlere göre nasıl farklılaştığının değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla, ilgili kavramlara dair teorik bir çerçeve oluşturulmuştur. Araştırma verilerinden elde edilen bulgular tartışılarak konu ile ilgili öneriler sunulmuştur.

Kavramsal Çerçeve

Araştırmanın bu kısmında kadına yönelik şiddet, ikincil travmatik stres, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri kavramları hakkında bilgilere yer verilmiş olup, değişkenler arasındaki ilişkiler araştırma hipotezleri çerçevesinde açıklanmıştır.

Kadına Yönelik Şiddet, İkincil Travmatik Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Becerileri Kavramları

Kadına yönelik şiddet, Birleşmiş Milletler Örgütü tarafından yayınlanan bildirgede kamusal veya özel alan fark etmeksizin kadınlara fiziksel, psikolojik veya cinsel açıdan acı veren veya verebilecek olan, cinsiyete dayalı bir eylem; bu tür eylemlerle tehdit etme, zorlama veya keyfi bir biçimde özgürlükten mahrum bırakma olarak tanımlanmıştır (Ergöl & Güneş, 2023). World Health Organization (WHO, 2013) tarafından yayınlanan raporda; kadınların %35'inin partnerlerinin, aile bireylerinin ya da hiç tanımadıkları birinin fiziksel veya cinsel şiddetine maruz kaldığı ve %70'inin ise yaşamları boyunca en az bir kez partnerlerinden fiziksel veya cinsel şiddet gördükleri belirtilmiştir. Bu şiddet olayları kadınlarda psikolojik sorunlara, ciddi yaralanmalara ve hatta kadınların ölümlerine yol açabilmektedir (Kadın Statüleri Genel Müdürlüğü [KSGM], 2021). Bu sebeple kadına yönelik şiddet, şiddet gören veya görmeyen tüm kadınları yaralayan, üzen, örseleyen ve toplumsal açıdan da onarılamayan bir yara olarak görülmektedir (Görgün Baran vd., 2017). Sosyal medyada ise kadına yönelik şiddet haberlerinin etik değerler gözetilmeden aktarıldığı ve ikincil travmatik stres kaynağı olduğu ifade edilmektedir (Tekeli, 2016). Dolaylı maruziyetin olduğu durumlar, travmatik stres belirtilerini ortaya çıkarabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014).

İkincil travmatik stres kavramı; başkalarının yaşadığı travmatik olaylara dolaylı yoldan maruz kalınması sonucu ortaya çıkan, travma benzeri belirtilerle karakterize edilen bir durum veya travmatik etkiye karşı geliştirilen duygusal baskı olarak adlandırılmaktadır (Figley, 1995). Bu ikincil maruziyetler, travmanın bizzat deneyimlendiği durumlar ile benzer tepkilere neden olabilmektedir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2014). İkincil travmatik stres belirtileri, yeniden yaşama, aşırı uyarılma ve kaçınma olmak üzere üç başlık altında toplanmıştır (Kadambi & Ennis, 2004). Bu belirtiler; yorgunluk, araya giren düşünceler, öfke patlamaları, uyaranlara karşı aşırı ürkek olma veya tetikte olma hali, düşük duygulanım, işlevsellikte bozulma, uykusuzluk, travmatik anılar veya mağdur olan bireyin travmasıyla ilgili kabuslar, konsantrasyon eksikliği şeklinde gerçekleşmektedir (Bride, 2007).

İkincil travmatik stres sürecinin etkisi kişiden kişiye farklılık göstermektedir. Travma mağduru ile empatik bir ilişki kurma, travmatik deneyime tanık olma, travmatik olaya dair içeriklere maruz kalma veya olayı anlatan bir metni inceleme dahi ikincil travmatik strese sebep olabilmektedir (Kahil & Palabıyıkoğlu, 2018; Ludick & Figley, 2017). Sosyal medya, travmatik olaylar hakkında hızlı bilgi aktarımı sağlamakla birlikte bireylerin aşırı bilgi yüklemesine ve travmatik içeriklere tekrarlı maruz kalmasına neden olabilmektedir. Bu durum, özellikle depremler veya şiddet olayları gibi kitlesel travmalar sonrasında ikincil travmatik stres belirtilerini geliştirmektedir (Mancini, 2019; Sadagheyani & Tatari, 2021). Travmatik deneyimlere doğrudan ya da dolaylı maruz kalmak, ikincil travmatik stres belirtilerini bireysel

özelliklere bağlı olarak da etkilemektedir (Figley, 1995; Bride, 2007). Psikolojik sağlamlığın da içinde bulunduğu bu özellikler, bireyin travmatik deneyim sonrası tepkileri ile ilişkilidir (Wu vd., 2013; Southwick vd., 2014).

Psikolojik sağlamlık kavramı, bireylerin stres, travma ve diğer olumsuz yaşam olayları karşısında esneklik gösterme, kendini toparlama ve bu süreçlerden öğrenerek gelişme kapasitesi olarak tanımlanmaktadır (Masten, 2014). Psikolojik sağlamlık; bireylerin biyolojik, psikolojik ve çevresel kaynaklarının bir etkileşimi olup yaşam boyu dinamik bir şekilde değişebilmektedir (Bonanno, 2004). Psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler; hastalık, stres, afet ve şiddet gibi olumsuz yaşantılardan hızla kurtulabilme ve maruz kaldıkları bu gibi durumların etkilerini hafifleterek olağan yaşantılarına devam edebilmektedirler (Doğan, 2015).

Duygu düzenleme becerileri kavramı, duyguların doğal akışını yönlendirme süreci, bir amaca ulaşmak için duygusal tepkileri değerlendirme, izleme, değiştirme ve kontrol etme olarak tanımlanmaktadır (Koole, 2009; Wenar & Kerig, 2005). Duygu düzenleme becerileri, duygulanımda dengede olmaktan ziyade, duygusal deneyim yaşarken veya yaşadıktan sonra esnek olabilme, öncelikli hedefler belirleyerek takip edebilme, duyguları ve duygulara ilişkin bilişleri duruma veya amaca hizmet edebilecek şekilde eyleme yöneltebilme kapasitesi olarak görülmektedir (Diamond & Aspinwall, 2003). Adaptif ve maladaptif beceriler olarak iki başlığa ayrılmaktadır. Adaptif beceriler, bireyin deneyimlediği duyguları kabullenme, bilişsel yeniden yapılandırma ve dikkati yönlendirme gibi duygu odaklı becerileri içerirken; maladaptif beceriler ise bireyin duygusal deneyimlerden kaçınma ve duyguları bastırma gibi sağlıksız becerileri içermektedir (Aldao vd., 2010; Gross & Thomson, 2007; Gross, 2002). Bu beceriler, bilinçli veya bilinçsiz gerçekleşmesinin yanı sıra bireyin içsel ve kişilerarası süreçlerini de kapsamaktadır (Gross & Thompson, 2007).

İkincil Travmatik Stres, Psikolojik Sağlamlık, Duygu Düzenleme Becerilerinin İlişkisi ve Hipotezlerin Geliştirilmesi

İkincil travmatik stres ve psikolojik sağlamlık ilişkisi; ikincil travmatik stresin yol açacağı yıkımı en aza indirmek için içsel ve dışsal kaynaklardan yararlanıldığını düşünüldüğünde (Bride & Figley, 2012), psikolojik sağlamlığın uzun vadeli iyilik halini desteklemekte önemli bir rol oynadığı söylenebilir (Ghirardi, 2023). Yapılan araştırmalar, psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres arasında negatif yönde bir ilişki bulunduğunu göstermektedir (Jeong & Shin, 2023; Oginska-Bulik & Michalska, 2021). Yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık gösteren bireylerin ikincil travmatik stres semptomlarını daha az yaşadığı ifade edilmiştir (Rushforth vd., 2023; Yalçın ve Bayrı Bingöl, 2023).

Psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri ilişkisi; psikolojik sağlamlığın duygu düzenleme becerileri ile pozitif ilişkide olduğu (Yi vd., 2020) ve travmatik bir deneyim sonrası psikolojik sağlamlığın duygusal tepkileri düzenlediği belirtilmektedir (Wu vd., 2013). Psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmada psikolojik sağlamlığın, maladaptif duygu düzenleme becerileri ile stresi artırdığı, ancak adaptif duygu düzenleme beceriler ile stresi azalttığı görülmektedir (Ursu & Mairean, 2022).

İkincil travmatik stres ve duygu düzenleme becerileri ilişkisi; duygu düzenleme becerilerinin, bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik halleri üzerinde güçlü bir etkisi olduğu ifade edilmektedir (Aldao vd., 2010). Bununla birlikte gerçekleştirilen çalışmalarda duygu düzenleme becerilerinin ikincil travmatik stres ile negatif ilişkide olduğu görülmektedir (Mairean, 2016; Ogińska-Bulik vd., 2021).

Demografik değişkenlerle ilgili bulgular; kadınlara yönelik şiddete ilişkin faktörler incelendiğinde, maneviyat, sosyal destek ve daha az şiddet içeren ilişkilerin daha yüksek psikolojik sağlamlığı öngördüğü belirtilmektedir (Howell vd., 2018). Psikolojik sağlamlık ile sosyal desteğin olumlu ilişkide olduğu araştırmalar tarafından desteklenmektedir (Anderson vd., 2012; Gopal & Nunlall, 2017). Psikolojik sağlamlık, duygu düzenleme becerileri ve ikincil travmatik stres medeni duruma göre farklılaşmaktadır (Haase, 2023; Yörük vd., 2022). Duygu düzenleme becerilerinin gelişimi, bireyin kişilik özellikleri ve yetiştiği çevreye göre farklılık göstermektedir. Aile içindeki destekleyici ilişkiler ve kapsayıcı bir sosyal çevreye sahip olunması duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine katkı sağlamakta ve psikolojik sağlamlık kazanımında önemli bir rol oynamaktadır (Gross & John, 2003; Zimmermann & Iwanski, 2014). Geçmiş travmatik yaşantıya sahip olmak psikolojik sağlamlıkta anlamlı farklar yaratmaktadır (Seery vd., 2010). Ayrıca, geçmiş travmatik yaşantıya sahip bireyler, daha fazla ikincil travmatik stres yaşamaktadır (Pearlman & Mac Ian, 1995). Travmatik deneyime maruziyet süresi arttıkça ikincil travmatik stres artmaktadır (Baird & Kracen, 2006). Tekrarlı travma ve maruziyet süresinin uzaması, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlılık düzeyini farklılaştırmaktadır (Bonanno, 2004; Southwick vd., 2014; Aldao vd., 2010). Travma maruziyetinin kitle iletişim araçları ile popülasyonu genişlemiştir (Regnoli vd., 2025). Bu bağlamda sosyal medyada şiddet içeren içeriklere (görsel/video) maruz kalmanın ve yoğun medya kullanımının ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme becerilerini farklılaştırdığı (Enav vd., 2025) ifade edilmektedir.

Bu çalışmada ikincil travmatik stresin, duygu düzenleme becerilerinin ve psikolojik sağlamlığın birbirleriyle olan ilişkisi ve bu değişkenlerin demografik değişkenlere göre farklılaşmaları incelenmektedir. Kadına yönelik şiddet içerikli sosyal medya haberlerine maruz kalmanın, ikincil bir travmatik stres yaşantısı olduğunu gösteren ve önceki bölümlerde aktarılan alanyazına dayanarak, kadınların psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkisinin incelenmesinin önemli bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmanın hipotezleri aşağıda sunulmaktadır:

H_1: Sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların psikolojik sağlamlık ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_2: Sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların duygu düzenleme becerileri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_3: Sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır.

H_4: Sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların ikincil travmatik stres düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H_5: Sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların psikolojik sağlamlık düzeyleri demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

H_6: Sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların duygu düzenleme becerileri demografik değişkenlere göre farklılaşmaktadır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların psikolojik sağlamlık, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlayan nicel bir araştırma olarak tasarlanmıştır. Araştırmada, betimsel tarama modelinde iki veya daha fazla değişken arasında, birlikte değişim yönünü ve kuvvetini ölçmeyi hedefleyen ilişkisel tarama yöntemi (Gürbüz & Şahin, 2018) kullanılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni, Türkiye'de yaşayan 18 yaş ve üzeri sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınlardan oluşmaktadır. TÜİK (2023) verilerinden elde edilen bilgilere göre Türkiye'de 18 yaş ve üzeri 20 milyon kadın sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. Araştırma, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Komisyonu'ndan (Sayı: E-88083623-020-155598 Karar no: 2025/05) alınan onay ile gerçekleştirilmiş olup katılımcılardan gönüllü onam alınmıştır. Örneklem grubuna, çeşitli sosyal medya platformları aracılığı ile kolayda/erişilebilir örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Araştırmaya 384 kadın sosyal medya kullanıcısı katılmış olup son 6 ayda sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalmayan 48 katılımcı, araştırmadan çekilen 4 katılımcı, duygu düzenleme becerileri ölçeğindeki maddelerde ardışık aynı seçeneği işaretleyen 10 katılımcı veri analizi dışında bırakılmıştır. Araştırma bulguları 322 katılımcının verilerinden elde edilmiştir.

Tablo 1. Demografik Değişkenlere Göre Dağılım

Değişkenler	**Gruplar**	**n**	**%**
Sosyal medya kullanım süresi	1 saatten az	32	9.9
	2-3 saat	168	52.2
	4-5 saat	88	27.3
	6 saatten fazla	34	10.6
Video maruziyeti	Evet	271	84.2
	Hayır	51	15.8
Görsel maruziyeti	Evet	298	92.5
	Hayır	24	7.5

Tablo 1. Devamı

Değişkenler	Gruplar	n	%
Maruz kalınan platform	X(Twitter)	111	34.5
	Instagram	188	58.4
	TikTok	12	3.7
	Telegram	2	0.6
	Facebook	9	2.8

Yaşları 18-45 yaş arası değişen ($\bar{x}$= 26.5 ss = 5.34) katılımcıların %58.1'i bekar (n=187), %41.9'u (n=135) evlidir. Çalışmaya katılan kadınların %52.8'inin (n=170) travmatik bir yaşam öyküsü bulunurken %57.2'sinin (n=170) travmatik bir yaşam öyküsü bulunmamaktadır. Sosyal medya kullanım süreleri, şiddet içeriğine maruziyet ile ilgili detaylar Tablo 1'de yer almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların, geçtiğimiz son 6 ayda sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalma durumu (evet/hayır), günlük sosyal medya kullanım süresi, sosyal medyada maruz kalınan içerik türü (video/görsel), kadına yönelik şiddet içeriklerine en sık maruz kalınan sosyal medya platformu, daha önce travmatik bir yaşantıya (doğal afet, patlama, yangın, kaza, fiziksel şiddet, taciz, tecavüz) sahip olup olmama durumu (evet/hayır) demografik bilgi formu ile sorulmuştur. Bu formda şiddet içeriğine en sık maruz kalınan platformun işaretlenmesi istenmiştir.

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Smith ve arkadaşlarının 2008 yılında geliştirdiği ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirleyebilmeyi hedeflemektedir. Ölçek, öz bildirime dayalı bir ölçme aracı olup 6 maddeden oluşmaktadır. Tersten kodlanan maddeler (2, 4 ve 6) bulunmaktadır. Beşli likert tipinde olup katılımcıların her bir maddede kendilerine uyan seçeneklerden birini seçmesi beklenmektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışmaları Doğan tarafından 2015 yılında yapılmıştır. Ölçek, tek faktörlü bir yapıya sahip olup Cronbach α güvenirlik katsayısı .83 olarak tespit edilmiştir (Doğan, 2015). Bu araştırmada bu sayı .80 olarak bulunmuştur.

Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği

Mancini tarafından 2019 yılında geliştirilen ölçeğin, Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Çelik Balcı ve Altunışık (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek, beşli likert tipinde ve 17 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten en düşük 17 puan ve en yüksek 85 puan alınabilmektedir. Alınan yüksek puan, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres yaşadığına işaret etmektedir. Ölçek tek boyuttan oluşmakta olup Cronbach α iç tutarlılık katsayısının .95 olduğu bulunmuştur (Çelik Balcı & Altınışık, 2021). Bu araştırmada bu sayısı .93 olarak bulunmuştur.

Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği

Ölçeğin orijinali Berking ve Znoj tarafından 2008 yılında geliştirilmiştir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik ölçümleri Vatan ve Oruçlular Kahya (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek beşli likert tipindedir ve 27 maddeden oluşmaktadır. Toplam puan değerlendirilmekte olup 9 alt boyut içermektedir. Ölçeğin, Cronbach α güvenirlik katsayısı .89 olarak bulunmuştur ve alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayılarının ise .49-.75 aralığında değiştiği görülmüştür (Vatan & Oruçlular Kahya, 2018). Bu araştırmada, alt boyutlarının iç tutarlılık kat sayısı .70-.80 aralığında değişmekte olup ölçeğin güvenirlik katsayısı .96 olarak bulunmuştur.

Veri Analizi

Araştırmada elde edilen bulgular değerlendirilirken IBM SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak, değişkenlerin normal dağılım varsayımına uygunluğu kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılımlarının değerlendirilmesinde, Kolmogorov-Smirnov test ve Box Plot grafiklerinden yararlanılmıştır. Bu değerlendirme sırasında değişkenlerin basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ile +1 referans aralığında, Z skorlarının ise -3 ile +3 referans aralığında olduğu belirlenmiştir. Değişkenler normal dağılım gösterdiğinden, değişkenler arası ilişkilerin değerlendirilmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Demografik değişkenlere göre ikincil travmatik stres, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlığın değişip değişmediğini incelemek amacıyla ise MANOVA analizi yapılmıştır. Veri yapısında birden fazla bağımlı değişkenin aynı anda incelenmesine olanak sağladığı için bu analiz tercih edilmiştir. Sonuçlar %95 güven aralığında, anlamlılık $p < .05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Pearson Korelasyonu

	1	2
1.Psikolojik Sağlamlık	—	
2.İkincil Travmatik Stres	-.293**	—
3.Duygu Düzenleme Becerileri	.310**	-.089
4. Farkındalık	.235**	-.075
5.Beden Duyumları	.178**	.017
6.Netlik	.231**	-.069
7.Anlama	.168**	-.043
8.Kabul	.334**	-.167**
9.Tolerans	.408**	-.151**
10.Yüzleşmeye.Hazırlanma	.224**	-.058
11.Öz Destek	.308**	-.022
12.Değişimleme	.332**	-.130**

**p < .01

Tablo 2'de psikolojik sağlamlık, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme arasındaki ilişki için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Psikolojik sağlamlık ile ikincil travmatik stres arasında negatif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur (r = -.293, p<.01). Duygu düzenleme ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde düşük düzeyde (r = 310, p<.01) ilişki bulunmuştur. Duygu düzenleme ile ikincil travmatik stres arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (r = -.089 p>.05).

İkincil travmatik stres ile duygu düzenleme alt boyutlarından kabul (r = -.167, p<.01), tolerans (r = -.151, p<.01) ve değişimleme (r = -.130, p<.01) arasında negatif yönde çok düşük düzeyde ilişki bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme alt boyutlarından beden duyumları (r = .178, p<.01) ve anlama (r = .168, p<.01) arasında pozitif yönde çok düşük düzeyde; farkındalık (r = .235, p<.01), netlik (r = .231, p<.01), kabul (r = .334, p<.01), yüzleşmeye hazırlık (r = .224, p<.01), öz destek (r = .308, p<.01) ve değişimleme (r = .332, p<.01) arasında pozitif yönde düşük düzeyde; tolerans (r = .408, p<.01) arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki bulunmuştur.

Tablo 3. Travmatik Yaşantıya Göre İkincil Travmatik Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırılması

Değişken	Travmatik Deneyim Var[1] (n=152)	Travmatik Deneyim Yok[2] (n=170)	$F_{(1-320)}$	p	Fark
İkincil Travmatik Stres	49.43±14.79	45.59±13.53	6.987	.009**	1>2
Psikolojik Sağlamlık	17.02±4.64	18.27±3.85	5.937	.015*	2>1
Duygu Düzenleme Becerileri	64.13±19.85	61.50±19.47	1.440	.231	-

*p < .05; **p<.01

Tablo 3'te travmaya maruz kalma durumuna göre ikincil travmatik stres, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla MANOVA analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda, travmaya maruz kalmanın belirtilen değişkenler üzerinde çok değişkenli düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Wilks' Lambda = .955, $F_{(3, 318)}$ = 4.94, p = .002). Sonuçlara göre, travmaya maruz kalan bireylerin ikincil travmatik stres düzeyleri daha yüksek (p<.01), psikolojik sağlamlık düzeyleri ise daha düşüktür (p<.05). Duygu düzenleme becerileri bakımından ise travmaya maruziyet anlamlı bir farklılaşmaya neden olmamaktadır (p>.05).

Tablo 4. Medeni Duruma Göre İkincil Travmatik Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırılması

Değişken	Evli[1] (n=135)	Bekar[2] (n=187)	$F_{(1-320)}$	p	Fark
İkincil Travmatik Stres	45.00±12.17	49.14±15.38	12.814	.000***	2>1
Psikolojik Sağlamlık	18.67±4.01	16.97±4.38	6.735	.010**	1>2
Duygu Düzenleme Becerileri	63.37±20.59	62.29±19.00	.237	.627	-

**p < .01; ***p<.001

Tablo 4'te medeni duruma göre ikincil travmatik stres, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen MANOVA analizi sonuçlarına göre, medeni durumun belirtilen değişkenler üzerinde çok değişkenli düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Wilks' Lambda = .952, $F_{(3, 318)}$ = 5.33, p = .001). Sonuçlara göre, bekar bireylerin ikincil travmatik stres düzeyleri daha yüksek (p<.01), psikolojik sağlamlık düzeyleri ise daha düşüktür (p<.01). Duygu düzenleme becerileri medeni duruma göre farklılaşmamaktadır (p>.05).

Tablo 5. Video İçeriğine Maruz Kalma Durumuna Göre İkincil Travmatik Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırılması

Değişken	Video içeriğine maruz kalan[1] (n=271)	Video içeriğine maruz kalmayan[2] (n=51)	$F_{(1-320)}$	p	Fark
İkincil Travmatik Stres	49.18±14.28	37.94 ±9.67	29.066	.000***	1>2
Psikolojik Sağlamlık	19.04±4.48	17.42±4.20	6.214	.013*	2>1
Duygu Düzenleme Becerileri	62.06±19.61	66.37±19.70	2.073	.151	-

**p < .01; *** p<.001

Tablo 5'te sosyal medyada kadına yönelik video içeriğine maruz kalmaya göre ikincil travmatik stres, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen MANOVA analizi sonuçlarına göre, videoya maruziyetin belirtilen değişkenler üzerinde çok değişkenli düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Wilks' Lambda = .912, $F_{(3, 318)}$ = 10.23, p = .000). Sonuçlara göre, kadına yönelik video içeriğine maruz kalan bireylerin ikincil travmatik stres düzeyleri daha yüksek (p<.01), psikolojik sağlamlık düzeyleri ise daha düşüktür (p<.01). Duygu düzenleme becerileri videoya maruziyete göre farklılaşmamaktadır (p>.05).

Tablo 6. Görsel İçeriğine Maruz Kalma Durumuna Göre İkincil Travmatik Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırılması

Değişken	Görsel içeriğe maruz kalan[1] (n=298)	Görsel içeriğe maruz kalmayan[2] (n=24)	$F_{(1-320)}$	p	Fark
İkincil Travmatik Stres	48.10±14.31	38.79±10.16	9.733	.002**	1>2
Psikolojik Sağlamlık	17.67±4.29	17.83±4.23	.033	.859	-
Duygu Düzenleme Becerileri	63.00±19.71	59.54±19.12	.687	.408	-

**p < .01; *** p<.001

Tablo 6'da sosyal medyada kadına yönelik görsel içeriğine maruz kalmaya göre ikincil travmatik stres, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen MANOVA analizi sonuçlarına göre, videoya maruziyetin ikincil travmatik stres düzeyini farklılaştırdığı görülmüştür (Wilks' Lambda = .966, $F_{(3, 318)}$ = 3.73, p = .012). Sonuçlara göre, kadına yönelik şiddetin olduğu görsel içeriğe maruz kalan bireylerin ikincil travmatik stres düzeyleri daha yüksektir (p<.01). Psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri görsel içeriğe maruziyete göre farklılaşmamaktadır (p>.05).

Tablo 7. Sosyal Medya Kullanım Süresine Göre İkincil Travmatik Stres, Psikolojik Sağlamlık ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Karşılaştırılması

Değişken	1 saatten az[1] (n=32)	2-3 Saat[2] (n=168)	4-5 Saat[3] (n=88)	6 saatten fazla[4] (n=34)	$F_{(3-316)}$	p	Fark
İkincil Travmatik Stres	38.44±11.60	48.08±13.64	48.38±14.00	49.97±17.32	5.039	.002**	1<2,3,4
Psikolojik Sağlamlık	19.70±4.70	18.05±4.01	16.47±4.53	17.12±3.57	5.546	.001**	3<1,2
Duygu Düzenleme Becerileri	65.25±22.43	63.43±19.23	61.67±18.69	59.74±21.79	.593	.620	-

**p < .01; *** p<.001

Tablo 7'de sosyal medya kullanım süresine göre ikincil travmatik stres, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerilerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla gerçekleştirilen MANOVA analizi sonuçlarına göre, kullanım süresinin belirtilen değişkenler üzerinde çok değişkenli düzeyde anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür (Wilks' Lambda = .918, $F_{(9\text{-}769,212)}$ = 3.064, p = .001). 1 saatten az sosyal medya kullanan bireylerin ikincil travmatik stres düzeyleri, diğer gruplardan daha düşüktür (p<.01). 4-5 saat sosyal medya kullanan kişilerin de psikolojik sağlamlık düzeyleri, 1 saatten az ve 1-2 saat kullanan kişilerden daha düşüktür (p<.01). Duygu düzenleme becerileri sosyal medya kullanım süresine göre farklılaşmamaktadır (p>.05).

Tartışma

Bu araştırmada, Türkiye'de yaşayan ve sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların psikolojik sağlamlık, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular, araştırma hipotezlerini destekler niteliktedir. Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde ise psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalarda (Jeong & Shin, 2023; Oginska-Bulik & Michalska, 2021; Rushforth vd., 2023; Yalçın & Bayrı Bingöl, 2023) psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres arasında negatif yönde ilişki olduğu belirtilmiştir. Araştırma bulguları alanyazın tarafından desteklenmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin zorlayıcı olaylarla karşılaştıklarında, bu olaylar karşısında dayanıklılık göstererek kendilerini daha hızlı toparlayabilme ve esnek olabilme gibi fonksiyonel becerilere sahip olduklarından (Masten, 2014) ikincil travmatik stresin psikolojik sağlamlık ile negatif ilişkili olmasının bu özellikler ile açıklanabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada, psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde duygu düzenleme becerilerinin psikolojik sağlamlığı desteklediği ifade edilmiştir (Ateş & Sağar, 2021; Gloria & Steinhardt, 2016; Seçim, 2020). Sağar (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, duygularını etkin bir şekilde düzenleme becerisinde yetersiz olan katılımcıların, psikolojik sağlamlıklarının da düşük olduğu belirtilmiştir. Mengsi ve arkadaşlarının (2017) belirttiği üzere psikolojik sağlamlığı yüksek bireyler olumlu duygularına daha çok odaklanmakta, onları ifade etmekte ve deneyimledikleri duyguları nadiren bastırmayı tercih etmektedirler. Duygu düzenleme becerilerinde ise olumlu veya olumsuz tüm duygu yüklü durumlar düzenlenmekte (Koole, 2009), uyumlu bir işlevsellik sağlamak için adaptif duygu düzenleme becerilerinin daha etkin kullanılması gerekmektedir (Haga vd., 2009). Bu bilgilere dayanarak psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri özelliklerinin birbirlerini destekler nitelikler taşıdığı, bu niteliklerle psikolojik sağlamlık ve duygu düzenleme becerileri arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkinin açıklanabileceği düşünülmektedir.

Duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından kabul, tolerans ve değişimleme ile ikincil travmatik stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Kabul ve tolerans becerisinin işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejilerinin kullanımını azalttığı, duygu durumunu değişimlemenin çok zor olduğu durumlarda ön plana çıktığı; değişimleme becerisinin ise yaşanılan duygunun niteliğini, süresini veya yoğunluğunu istemli bir şekilde değiştirme, kaygı ve kaçınmayı azaltmakla birlikte öz yeterliliği arttırma özelliklerine sahip olduğu belirtilmektedir (Vatan & Oruçlular Kahya, 2018). Bu ifadelere dayanarak elde edilen bulgular hakkında, sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınlarda gelişen ikincil travmatik stres belirtilerinin yoğun olduğu ve bu yoğunluğa karşı kadınların işlevsel duygu düzenleme stratejilerini kullanıp yaşadıkları duyguları anlamlandırma ve kabul etmede sınırlılıklar yaşadığı söylenebilir. Alanyazında duygu düzenlemenin adaptif becerileri ve ikincil travmatik stres arasında negatif ilişki (Mairean, 2016; Singh & Hassard 2021; Tessitore vd. 2023) olduğu ifade edilmektedir.

Geçmiş travmatik bir yaşantıya sahip olmak, dolaylı travmaya maruz kalındığında ikincil travmatik stres gelişimi için risk etmeni olduğu, travmatik yaşantıya sahip olan ve olmayanların ikincil travmatik stres düzeylerinde kayda değer farklar bulunduğu belirtilmektedir (Hensel vd., 2015; Ivicic & Motta, 2017; Yılmaz & Şahin, 2007). Kaya ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada yaşanılan ikincil travmatik stresin geçmiş travmatik deneyimlere göre değişkenlik gösterdiği, geçmişte travmatik bir deneyim yaşamışsa ikincil travmatik stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu araştırmada elde edilen bulgu, geçmiş travmatik yaşantıya sahip olan katılımcıların ikincil travmatik streslerinin daha yüksek, psikolojik sağlamlık düzeylerinin ise daha düşük olduğu yönündedir. Travmatik yaşantıya sahip bireylerin, travmatik yaşantıya sahip olmayan bireyler kadar psikolojik sağlamlığa sahip olabileceğini gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Seery vd., 2010; Yehuda & Flory, 2007). Alanyazındaki bu farklılaşmanın psikolojik sağlamlığın gelişim ve bireyin çevreyle etkileşiminin bir fonksiyonu olarak değişiklik göstermesi (Kim-Cohen & Turkewitz, 2012), yaşamın birçok alanında farklı derecelerde süreklilik halinde var olması (Pietrzak & Southwick, 2011) gibi özelliklere sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yapılan çalışmalarda psikolojik sağlamlığın; bir özellik, süreç veya sonuç olarak farklı bağlamlarda ele alınması (Southwick vd., 2014) bu farklılığı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda geçmişte travmatik yaşantıya sahip olan bireylerin duygu düzenleme becerilerini etkin bir şekilde kullanamadığı belirtilmiştir (Neilson vd., 2021). Araştırma sonuçlarında, duygu düzenleme becerilerinin geçmiş travmatik yaşantı deneyimine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu, duygu düzenleme becerilerinin zamanla gelişen bir özelliğe sahip olması (Martin & Ochsner, 2016) ve bireysel koruyucu faktörler (Gross & John, 2003) sebebiyle geçmiş travmatik yaşantının tek başına farklılaşma gösteremeyeceğini düşündürmektedir. Gelecek araştırmalarda bireysel koruyucu faktörlerin ve duygu düzenleme becerilerinin adaptif ve maladaptif özelliklerinin ayrı ayrı ele alınması ile anlamlı sonuçlara ulaşılacağı düşünülmektedir.

Sosyal medyada, kadına yönelik şiddet haberlerine maruz kalan evli kadın katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının bekar katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve bu bulguyu destekler nitelikte bekar katılımcıların ikincil travmatik stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Masten (2014), aile ile kurulan yakın ilişkinin psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörleri arasında yer aldığını ifade etmektedir. Alanyazın incelendiğinde evli çiftlerin psikolojik sağlamlılığın yüksek olduğu bu bağlamda algıladıkları ilişki kalitelerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Rosenfeld & Hausen, 2023). Akoğlu ve Erdoğan (2023) tarafından yapılan çalışmada, evlilik ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif bir ilişki bulunduğu, evlilik doyumunun artmasıyla psikolojik sağlamlığın arttığı ifade edilmiştir. Alanyazında maladaptif duygu düzenleme becerileri ile bekar olmak arasında pozitif ilişki olduğu (Ejaz vd., 2022) belirtilirken; aile içi destekleyici ilişkilerin duygu düzenleme becerilerini desteklediği ifade edilmektedir (Gross & John, 2003). Bu çalışmada ise medeni duruma göre duygu düzenleme becerilerinde bir farklılaşma görülmemiştir. Alanyazında her evliliğin aynı sosyal desteği sağlamadığı, evlilikteki ilişki kalitesinin psikolojik iyilikle anlamlı bir ilişkide olduğu belirtilmektedir (Proulx vd., 2007). İlişkide algılanan sosyal desteğin değerlendirme ölçütlerine dahil edilmesi bizleri gelecek araştırmalarda daha kapsamlı sonuçlara ulaştırabileceği söylenebilir.

Alanyazında sosyal medya üzerinden travmatik içeriklere (video/görsel) maruz kaldığını bildiren bireylerin ikincil travmatik stres deneyimledikleri ve sosyal medya kullanım süreleri ne kadar artarsa olumsuz işitsel ya da görsel medya içeriklerine o kadar fazla maruz kalıp ikincil travmatik stres düzeylerinin de arttığı bildirilmektedir (Kavak vd., 2023; Koç & Ateş Ös, 2024; Zeytinoğlu Saydam vd., 2020). Bu araştırmada kadına yönelik görsel ve video şiddet içeriklerine maruz kalan katılımcıların ikincil travmatik stres düzeyleri daha yüksek bulunurken; psikolojik sağlamlık düzeyleri video içeriğinde daha düşük bulunmuştur. Sosyal medyada 1 saatten az vakit geçirdiğini belirten katılımcıların ikincil travmatik stres düzeyleri daha düşük bulunurken; sosyal medyada 1 saatten az vakit geçiren katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri 4-5 saat vakit geçiren katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres arasında bulunan negatif ilişki sosyal medya kullanım süresi ve şiddet içeriği türünde de görülmektedir. Bu sebeple, sosyal medyada geçirilen süre ne kadar az ise şiddet içerik maruziyetinin o kadar azalacağı ve psikolojik sağlamlığın artışı ile ilişkili olabileceği söylenebilir. Duygu düzenleme becerileri içerik türüne ve maruziyet süresine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Araştırma genelinde duygu düzenleme becerileri demografik değişkenlere göre bir farklılaşma göstermemektedir. Yukarıda belirtilen özelliklerin yanı sıra, duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek üzere kullanılan ölçeğin gruplar arası farklılıkları yakalayamamış olabileceği de düşünülmektedir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Araştırma sadece kadın katılımcılar üzerinden yürütülmüştür. Araştırmaya erkek katılımcıların dahil edilmesi, farklı demografik ve coğrafi özelliklere sahip daha geniş örneklemler üzerinde çalışılması araştırma bulgularının genellenebilirliğini arttırabilir. Ölçeklere verilen cevapların öz bildirime dayanması, ölçeğe verilecek olan yanıtların sosyal açıdan hoş görülebilecek şekilde cevaplandırması veya katılımcının gerçekte sahip olmadığı fakat sahip olmak istediği özelliklere göre yanıtlar vermesinin araştırmacı tarafından önlenememesi sınırlılıklar dahilinde yer alabilir. Araştırma verileri, sosyal medya platformları aracılığıyla kolayda örnekleme yöntemi ile elde edilmiştir ve araştırma kesitseldir. Gelecek araştırmaların nedenselliğe dayalı olarak deneysel bir şekilde planlanması ve olasılıklı örnekleme yöntemlerinin kullanılması güvenirliği ve geçerliği arttırabilir. Gerçekleştirilecek olan çalışmalarda sosyal medyada kadınlara yönelik şiddet haberlerine maruz kalan kadınların psikolojik sağlamlıklarını yükseltmeye veya geliştirmeye yönelik olumsuzluklarla baş etme, öz şefkati geliştirme, duygusal açıdan dayanıklılığı arttırmak için yaşanan stresi ve duyguları anlamlandırmaya ve başa çıkabilmeye dair farkındalık temelli psikoeğitim programları hazırlanabilir. Bu araştırmanın örnekleminden farklı bir örneklem grubuyla yapılan bir çalışmada, ikincil travmatik stresin etkilerini azaltmak adına öz-şefkati, içgörüyü, psikolojik sağlamlığı ve güçlenmeyi arttırmaya yönelik bir psikoeğitim programı geliştirilmiş; Bilişsel Davranışçı Terapi, Mindfulness, Kabul ve Kararlılık Terapisinin tekniklerinden yararlanılmıştır. Çalışmanın sonunda öz-şefkatin, içgörünün, psikolojik sağlamlığın ve güçlenmenin arttığı görülmüştür (Sawyer vd., 2023). Deneysel bir çalışmada duygu düzenleme eğitiminin ikincil travmatik stresi anlamlı şekilde azalttığı gözlemlenmiştir (Abdi & Darbani, 2024). Uygulamalar dikkate alınarak kadına yönelik şiddete özgü bir araştırma modeli tasarlanabilir.

Sonuç

Bu araştırma, sosyal medya kullanan kadınlar arasında kadına yönelik şiddet haberlerine maruziyetin ardından; kadınlardaki psikolojik sağlamlık, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme becerilerinin ilişkilerini incelemiştir. Araştırmada edinilen bulgular, psikolojik sağlamlığın ikincil travmatik stres ile negatif ilişkide olduğunu göstermektedir. Bu durum psikolojik sağlamlığın ikincil travmatik strese karşı koruyucu bir özellik olabileceğine işaret etmektedir. Duygu

düzenleme becerisinin ve psikolojik sağlamlığın artmasına yönelik müdahaleler, ikincil travmatik stres deneyimini azaltmaya katkı sağlayabilir. Sosyal medyada geçirilen süre az olduğunda psikolojik sağlamlığın yüksek olduğu görülmüştür. Sosyal medyada geçirilen sürenin azaltılmasına yönelik müdahalelerin de psikolojik sağlamlık düzeyinin artışı ile ilişkili olacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalar için uygulamaya yönelik müdahaleler, eğitim programları öneriler kısmında verilmiştir. Ayrıca, sosyal medyada karşılaşılan kadına yönelik şiddet haberlerinden etkilenen kadın sosyal medya kullanıcıları arasında yapılan araştırmaların kısıtlı olması, araştırmanın alanyazına sağladığı katkıyı değerli kılmaktadır. Böylece, bu araştırma sosyal medyada lanse edilen toplumsal cinsiyet rollerinin, erkek şiddetinin ve kadına yönelik şiddetin psikolojik süreçleri şekillendirmedeki rolünün araştırılmasının yolunu açmaktadır. Buna benzer araştırmaların artması, kadına yönelik şiddetin yarattığı doğrudan veya dolaylı olarak bireysel ve toplumsal psikolojik etkilerini daha iyi anlaşılmasını sağlamakla birlikte bu etkileri veya gelişen olumsuz psikolojik belirtileri hafifletmeye yönelik müdahalelerin geliştirilmesi ve uygulanmasına katkı sağlayacaktır. Gelecekteki çalışmaların, sosyal medyada kadına yönelik şiddet haberlerinin psikolojik sağlığı nasıl etkilediğini anlamamıza yardımcı olacak faktörlerle daha derinlemesine araştırmasının, etkilenen kadınlar arasındaki psikolojik dayanıklılığın geliştirilmesinin, sosyal destek kazanımını arttırmasının ve son olarak maruziyeti oluşturan sosyal medya platformlarını kullanarak nasıl yapılabileceğine odaklanılmasının önem taşıdığı düşünülmektedir.

Kaynaklar

ABDI, M. & DARBANI, S.A. (2024). Impact of emotion regulation training on reducing vicarious trauma and cynicism: A randomized controlled trial. *KMAN Conseling and Psychology Nexus*, *2*(2), 66-74. http://doi.org/10.61838/kman.psynexus.2.2.10

AKOĞLU, B. & ERDOĞAN, B. (2023). Evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları ile evlilik doyumları arasındaki ilişki. *Topkapı Sosyal Bilimler Dergisi, 2*(2), 37-46.

ALDAO, A., NOLEN-HOEKSEMA, S. & SCHWEIZER, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychological Review, 30*(2), 217–237. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004

AMERİKAN PSİKİYATRİ BİRLİĞİ. (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı* (E. Köroğlu, Çev.). Hekimler Yayın Birliği.

ANDERSON, K.M., RENNER, L.M., & DANIS, F.S. (2012). Recovery: Resilience and growth in the aftermath of domestic violence. *Violence Against Women, 18*, 1279–99. https://doi.org/10.1177/1077801212470543

ANDERSON, M. & JIANG, J. (2018). *Teens, social media ve technology 2018*. Pew Research Center. https://www.pewresearch.org

ATEŞ, B. & SAĞAR, M. E. (2021). Üniversite öğrencilerinde özyeterliğin yordayıcısı olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik sağlamlık. *İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13*(3), 679- 695.

BAIRD, K., & KRACEN, A. C. (2006). Vicarious traumatization and secondary traumatic stress: A research synthesis. *Counselling Psychology Quarterly, 19*(2), 181–188. https://doi.org/10.1080/09515070600811899

BAUM, N. (2016). Secondary traumatization in mental health professionals: A systematic review of gender findings. *Trauma, Violence, and Abuse, 17(*2), 221–235. https://doi.org/10.1177/1524838015584357

BLOOM, S.L. (2003). *Caring for the caregiver: avoiding and treating vicarious traumatization*. In A. Giardino, E. Datner, & J. Asher (Eds.) Sexual Assault, Victimization Across the Lifespan (pp. 459-470). Maryland Heights, MO: GW Medical Publishing.

BONANNO, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist, 59*(1), 20-28. https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20

BRIDE, B.E. (2007) Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work, 52*, 63-70. https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63

BRIDE, B.E. & FIGLEY, C.R. (2012). *Secondary traumatic stress, encyclopedia of trauma: An ınterdisciplinary guide*. 600-602, California: Thousand Oaks.

CEBECİOĞLU, G. &ALTIPARMAK, İ. B. (2017). Dijital şiddet: Sosyal paylaşım ağları üzerine bir araştırma. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi, 7*(2), 423-431. https://doi.org/10.19126/suje.305282

ÇELİK BALCI, S. & ALTINIŞIK, M. S. (2021). Adaptation of secondary traumatic stress scale to Turkish for social media users: Reliability and validity study. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 11*(60), 1-12.

DIAMOND, L. M. & ASPINWALL, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*(2), 125-156. https://doi.org/10.1023/A:1024521920068

DOĞAN, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being, 3*(1), 93-102.

EJAZ, Z., SARFARAZ, N. ., & SARFARAZ, D. A. (2022). Loneliness and Emotional Regulation among Un-Married Working Women. *Journal of Professional & Applied Psychology*, *3*(2), 241–248. https://doi.org/10.52053/jpap.v3i2.102

ERGÖL, Ş. & GÜNEŞ, A. (2023). Sosyal medyada kadına karşı işlenen suç: Şiddet. *MEYAD Akademi; 4*(2), 195-212. https://doi.org/10.59007/meyadakademi.1317248

ENAV, Y., SHIFFMAN, N., LURIE, I., & MAYER, Y. (2025). War, media, and emotion: Associations between posttraumatic stress symptoms, anxiety, and emotion regulation. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, *17*(7), 1551–1555. https://doi.org/10.1037/tra0001826

FIGLEY, C. R. (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Routledge.

GHIRARDI DOMINIQUE RENEE M.S. (2023). Does what doesn't kill you make you stronger? Examining the effects of resilience and functional outcomes on post-traumatic growth in adults with acquired disability. *Theses and Dissertations*. 1376.

GLORIA, C. T. & STEINHARDT, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and Health, 32*(2), 145-156. https://doi.org/10.1002/smi.2589

GOPAL, N. & NUNLALL, R. (2017). Interrogating the resilience of women affected by violence. *Agenda*, *31*(2), 63–73. https://doi.org/10.1080/10130950.2017.1379759

GÖRGÜN BARAN, A., TUBA SARITAŞ, C. & ŞAHİN KÜTÜK, B. (2017). Medyada kadına yönelik şiddet haberlerinin içerik ve sunum açısından analizi: Beyazgazete.com örneği. *Sosyoloji Konferansları* No: 55 (2017-1) / https://doi.org/107-132. 10.18368/iusoskon.328252

GROSS, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281–291. https://doi.org/10.1017/S0048577201393198

GROSS, J. J. & THOMPSON, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation (pp. 3–24). Guilford Press.

GROSS, J. J., & JOHN, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348–362. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348

GRUNDLINGH H., KNIGHT L., NAKER D. & DEVRIES K. (2017). Secondary distress in violence researchers: A randomised trial of the effectiveness of group debriefings*. BMC Psychiatry, 17*(1), 204. https://doi.org/10.1186/s12888-017-1327-x

GÜRBÜZ, S. & ŞAHİN, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri.* Ankara: Seçkin Yayıncılık.

HAASE, C. M. (2023). Emotion regulation in couples across adulthood. *Annual Review of Developmental Psychology*, *5*, 399-421. https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-120621-043836

HAGA, S. M., KRAFT, P. & CORBY, E. K. (2009). Emotion regulation: Antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of happiness studies, 10*(3), 271-291. https://doi.org/10.1007/s10902-007-9080-3

HENSEL, J.M., RUIZ, C., FINNEY, C. & DEWA, C.S. (2015). Meta-analysis of risk factors for secondary traumatic stress in therapeutic work with trauma victims. *J Trauma Stress, 28*(2), 83-91. https://doi.org/10.1002/jts.21998

HOWELL, K.H., THURSTON, I.B., SCHWARTZ, L.E., JAMISON, L.E., & HASSELLE, A.J. (2018). Protective factors associated with resilience in women exposed to intimate partner violence*. Psychol Violence, 8*, 438–47. https://doi.org/10.1037/vio0000147

IVICIC, R. & MOTTA, R. (2017). Variables associated with secondary traumatic stress among mental health professionals. *Traumatology, 23*(2), 196–204. https://doi.org/10.1037/trm0000065

JEONG, Y. J. & SHIN, S. (2023). The relationship between secondary traumatic stress and burnout in critical care nurses: The mediating effect of resilience. *Intensive and Critical Care Nursing, 74*(2023), 1-8. https://doi.org/10.1016/j.iccn.2022.103327

KADAMBI, M. A. & ENNIS, L. (2004). Reconsidering vicarious trauma: A review of the literature and it›s limitations. *Journal of Trauma Practice, 3*(2), 1-21. http://dx.doi.org/ 10.1300/J189v03n02_01

KADIN STATÜLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ (2021*). Kadına yönelik şiddetle mücadele IV. ulusal eylem planı 2021-2025*. Ankara. Erişim: https://www.aile.gov.tr/media/82082/kadina-yonelik-siddetle-mucadele-iv-ulusal-eylem-plani-2021-2025.pdf

KAHİL, A. & PALABIYIKOĞLU, N.R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 10* (1), 59-70. https://doi.org/10.18863/pgy.336495

KALAMAN, S. (2019). Yeni medya ve dijital gözetim: Türkiye'deki sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi, 26*(2), 575-594. https://doi.org/10.18657/yonveek.556868

KAUL, A., CHAVENDERA, D.D., SAUNDERS, K. & PAPHITIS, S.A. (2024). Improving emotional safety, coping, and resilience among women conducting research on sexual and domestic violence and abuse. *J Interpers Violence, 39*(5-6):1327-1350. https://doi.org/10.1177/08862605231207617

KAVAK, G., KARAKÖSE, Ş. & KOÇAK, O. (2023). Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisi: Sosyal medya kullanımının aracı rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi, 7*(2), 92-111.

KAYA, B., KIRAN, B. & ÇAKMAK, S. (2020). Sosyal hizmet çalışanlarında ikincil travmatik stres ve adil dünya inancı. *Çukurova Tıp Dergisi, 45*(3), 1061-72. https://doi.org/10.17826/cumj.711644

KEMP, S. (2024). *Digital 2024: Turkey*. Datareportal.https://datareportal.com/reports/digital-2024-turkey

KIM-COHEN, J., & TURKEWITZ, R. (2012). Resilience and measured gene-environment interactions. *Development and psychopathology*, *24*(4), 1297–1306. https://doi.org/10.1017/S0954579412000715

KOÇ, M. S. & ATEŞ ÖS, A. (2024). D tipi kişilik özellikleri ve ikincil travmatik stres: duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi, 12*(24), 239-261. https://doi.org/10.20304/humanitas.1466242

KONECKY, E. M. & LYNCH, S. M. (2019), Cumulative trauma exposure, emotion regulation, and posttraumatic stress disorder among ıncarcerated women. *Journal Of Traumatıc Stress.* https://doi.org/10.1002/jts.22435

KOOLE, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion, 23*(1), 4-41. https://doi.org/10.1080/02699930802619031

LUDICK, M. & FIGLEY, C. R. (2017). Toward a mechanism for secondary trauma induction and reduction: Reimagining a theory of secondary traumatic stress. *Traumatology, 23*(1), 112–123. https://doi.org/10.1037/trm0000096

LYNCH, S. M., FRITCH, A. & HEATH, N. M. (2012). Looking beneath the surface: The nature of incarcerated women's experiences of interpersonal violence, treatment needs, and mental health. *Feminist Criminology, 7*(4), 381-400. https://doi.org/10.1177/1557085112439224

MAIREAN, C. (2016). Emotion regulation strategies, secondary traumatic stress, and compassion satisfaction in healthcare providers. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *150*(8), 961-975. https://doi.org/10.1080/00223980.2016.1225659

MANCINI, M. N. (2019). Development and validation of the secondary traumatic stress scale in a sample of social media users. *ETD Archive*, 1132.

MARTIN, R. E., & OCHSNER, K. N. (2016). The Neuroscience of Emotion Regulation Development: Implications for Education. *Current opinion in behavioral sciences*, *10*, 142–148. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.06.006

MASTEN A. S. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development, 85*(1), 6–20. https://doi.org/10.1111/cdev.12205

MCCANN, I. L. & PEARLMAN, L. A. (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress, 3,* 131–149. https://doi.org/10.1007/BF00975140

MENGSI, L., JUZHE, X. &YIRUI, L. (2017). Daily emotional characteristics of people with different psychological resilience: Evidence from combined experience sampling research. *Acta Psychologica Sinica, 49*(7), 928-940. https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2017.00928

NEILSON, E. C., GULATI, N. K., STAPPENBECK, C. A., GEORGE, W. H., & DAVIS, K. C. (2021). Emotion regulation and ıntimate partner violence perpetration in undergraduate samples: A review of the literature. *trauma, Violence, and Abuse*, *24*(2), 576-596. https://doi.org/10.1177/15248380211036063

OGINSKA-BULIK, N. & MICHALSKA, P. (2021). Psychological resilience and secondary traumatic stress in nurses working with terminally III patients: The mediating role of job burnout. *American Psychological Association, 18*(3), 398-405. https://doi.org/10.1037/ser0000421

OGIŃSKA-BULIK, N., GUROWIECB, P. J., MICHALSKA, P. & KEDRA, E. (2021). Prevalence and determinants of secondary posttraumatic growth following trauma work among medical personnel: a cross sectional study. *European Journal of Psychotraumatology, 12*(1). https://doi.org/10.1080/20008198.2021.1876382

PEARLMAN, L. A., & MAC IAN, P. S. (1995). Vicarious traumatization: An empirical study of the effects of trauma work on trauma therapists. *Professional Psychology: Research and Practice, 26*(6), 558–565. https://doi.org/10.1037/0735-7028.26.6.558

PIETRZAK, R. H., & SOUTHWICK, S. M. (2011). Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of affective disorders*, *133*(3), 560–568. https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.04.028

PROULX, C.M., HELMS, H.M. & BUEHLER, C. (2007), Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*, 576-593. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x

REGNOLI, G. M., TIANO, G., & DE ROSA, B. (2025). Media exposure and vicarious trauma: Italian adaptation and validation of the media vicarious traumatization scale and ıts ımpact on young adults' mental health in relation to contemporary armed conflicts. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *15*(9), 184. https://doi.org/10.3390/ejihpe15090184

ROSENFELD, M. J. & HAUSEN, S. (2023). Resilience and stress in romantic relationships in the united states during the COVID-19 pandemic. *Sociological Science, 10*, 472-500. https://doi.org/10.15195/v10.a17

RUSHFORTH, A., DURK, M., ROTHWELL-BLAKE, G.A.A., KIRKMAN, A., NG, F. & KOTERA, Y. (2023). Self-compassion ınterventions to target secondary traumatic stress in healthcare workers: a systematic review. *Int. J. Environ. Res. Public Health, 20*, 6109. https://doi.org/10.3390/ ijerph20126109

SADAGHEYANI, H. E. & TATARI, F. (2021). The role of psychological resilience in coping with secondary traumatic stress among social media users. *Journal of Trauma Studies, 15*(2), 41-51.

SAĞAR, M. E. (2021). Emotion regulation skills and self-control as predictors of resilience in teachers candidates. *International Education Studies, 14*(6), 103-111. https://doi.org/10.5539/ies.v14n6p103.

SAWYER, A. T., BAILEY, A. K., GREEN, J. F., SUN, J. & ROBINSON, P. S. (2023). Resilience, insight, selfcompassion, and empowerment (RISE): A randomized controlled trial of a psychoeducational group program for nurses. *Journal of American Psychiatric Nurses Association, 29*(4), 314-327. https://doi.org/10.1177/10783903211023338

SEÇİM, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 18*(2), 505-524. https://doi.org/10.37217/tebd.716151.

SEERY, M. D., HOLMAN, E. A., & SILVER, R. C. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of personality and social psychology*, *99*(6), 1025–1041. https://doi.org/10.1037/a0021344

SINGH, J., & HASSARD, J. (2021). Emotional labour, emotional regulation strategies, and secondary traumatic stress: a cross-sectional study of allied mental health professionals in the UK. *The Social Science Journal*, 1–15. https://doi.org/10.1080/03623319.2021.1979825

SOUTHWICK, S. M., BONANNO, G. A., MASTEN, A. S., PANTER-BRICK, C., & YEHUDA, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European journal of psychotraumatology*, *5*. https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

TEKELİ, E.S. (2016). Kadın cinayetlerinin haberleştirilmesi bağlamında medya etiğini yeniden tartışmak: Habertürk gazetesi örneği. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi, 1*(1), 129-142.

TESSITORE, F., CAFFIERI, A., PAROLA, A., COZZOLINO, M., & MARGHERITA, G. (2023). The role of emotion regulation as a potential mediator between secondary traumatic stress, burnout, and compassion satisfaction in professionals working in the forced migration field. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 2266. https://doi.org/10.3390/ijerph20032266

TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU (2023). *TÜİK hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. https://data.tuik.gov.tr/Kategori/GetKategori?p=bilgi-teknolojileri-ve-bilgi-toplumu-102&dil=1

URSU, A. & MĂIREAN, C. (2022). Cognitive emotion regulation strategies as mediators between resilience and stress during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(19),* 12631. https://doi.org/10.3390/ijerph191912631

VATAN, S. & ORUÇLULAR KAHYA, Y. (2018). Duygu düzenleme becerileri ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 19*(2), 192-201. https://doi.org/10.5455/apd.260322

WENAR, C. & KERIG, P. (2005). *Developmental psychopathology from infancy through adolescence*. 5th ed. McGraw Hill Higher Education; 696.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2013). *Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence.* http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85241/1/WHO_RHR_HRP_13.06_eng.pdf?ua=1

WU, G., FEDER, A., COHEN, H., KIM, J. J., CALDERON, S., CHARNEY, D. S., & MATHÉ, A. A. (2013). Understanding resilience. *Frontiers in behavioral neuroscience*, *7*, 10. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2013.00010

YALÇIN, D. & BAYRI-BİNGÖL, F. (2023). The effect of secondary traumatic stress level on psychological resilience of midwives. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 14*(2), 1-8. https://doi.org/10.31067/acusaglik.1191705

YEHUDA, R., & FLORY, J. D. (2007). Differentiating biological correlates of risk, PTSD, and resilience following trauma exposure. *Journal of traumatic stress*, *20*(4), 435–447. https://doi.org/10.1002/jts.20260

YILMAZ, E. & ÖREN, B. (2021). Kadına yönelik şiddet ve kadın cinayetlerinin medyada yansıması. *Atatürk Üniversitesi Kadın Araştırmaları Dergisi, 3*(1), 46-53. https://doi.org/10.51621/atakad.817828

YILMAZ, B. & ŞAHİN N. H. (2007). Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi, 22*(59), 119-133.

YI, F., LI, X., SONG, X. & ZHU, L. (2020). The underlying mechanisms of psychological resilience on emotional experience: Attention-bias or emotion disengagement. *Frontiers in Psychology, 11*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01993

YÖRÜK, S., ACİKGOZ, A., & GÜLER, D. (2022). The predictors of secondary traumatic stress and psychological resilience in healthcare workers during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Turkey. *Stress and Health*, 38(4), 746–754. https://doi.org/10.1002/smi.3129

ZEYTİNOĞLU-SAYDAM, S., YUMBUL, Ç., YUMBUL, C., AKARCA, G., ÖZGÜN, S., & EGECİ, S. (2020). Terör: Ne yaşıyoruz? Nasıl baş ediyoruz? *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 19*(75), 1534-1545. https://doi.org/10.17755/esosder.653489.

ZIMMERMANN, P. & IWANSKI, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development, 38*(2), 182–194. https://doi.org/10.1177/0165025413515405

Summary

This research was conducted to examine the relationship between psychological resilience, secondary traumatic stress, and emotion regulation skills in women who are exposed to news about violence against women on social media. In addition, the research is investigated whether the variables of psychological resilience, secondary traumatic stress, and emotion regulation differ based on the demographic variable of having experienced a traumatic event. The research was conducted with 322 voluntary female participants over the age of 18 from across Turkey who reported exposure to such news on social media. Data were collected using the «Demographic Information Form,» «Brief Resilience Scale,» «Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users,» and the «Emotion Regulation Skills Questionnaire.» Statistical analyses revealed that psychological resilience had a negative relationship with secondary traumatic stress, psychological resilience had a positive relationship with emotion regulation and that there was a significant negative relationship between the emotion regulation sub-dimensions of acceptance, tolerance, and change and secondary traumatic stress. Additionally, participants who reported experiencing a traumatic event had higher levels of secondary traumatic stress. Married participants were found to have higher levels of psychological resilience compared to single participants. Participants who were exposed to violent videos or visual content also exhibited higher levels of secondary traumatic stress. In contrast, participants who spent less than one hour per day on social media showed significantly higher levels of psychological resilience than other groups.