



Psikolojik Sağlık ve İkincil Travmatik Stres İlişkisi: Sosyal Medya Kullanımının Aracı Rolü

Relationship between psychological resilience and secondary traumatic stress: the mediating role of social media usage

Gamzenur Kavak^{1,*}, Şeymanur Karaköse², Orhan Koçak³

¹ Yüksek Lisans Öğrencisi. – İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul, Türkiye – ORCID: 0009-0000-0735-1493

² Yüksek Lisans Öğrencisi – İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul, Türkiye – ORCID: 0000-0002-2545-7926

³ Prof. Dr. – İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, İstanbul, Türkiye – ORCID: 0000-0002-0281-8805

Sosyal Çalışma Dergisi (2023), 7(2), 92-111

Copyright © 2023 İZU

YAYIN BİLGİSİ

Yayın geçmişi:

Gönderilen tarih: 24 Şubat 2023

Kabul tarihi: 17 Kasım 2023

Yayınlanma tarihi: 30 Aralık 2023

Anahtar kelimeler:

Sosyal medya

Psikolojik sağlık

İkincil travmatik stres

Keywords:

Social media

Psychological resilience

Secondary traumatic stress

ÖZ

Sosyal medya kullanımı günümüzde yaygınlaşmış, bilgiye ve güncel durumlara erişimde önem kazanmıştır. Sağladığı kolaylıklar dışında yanlış ve uygunsuz içeriklerin paylaşımı yaşanan sorunlardır. Olumsuz ses, görüntü ve video paylaşımları insanlarda ikincil travmatik strese neden olabilmektedir. Bu çalışmada sosyal medya kullanımının psikolojik sağlık ve ikincil travmatik stres ilişkisinde aracılık rolünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada, Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği (SMKÖ), Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ) ve Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SMİTS) kullanılarak Google Forms aracılığıyla 18-26 yaş aralığında 406 katılımcıya ulaşılmıştır. IBM SPSS 26.0 ve Amos 26 istatistik programları ile yapılan analizlerde, sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlık arasında negatif yönde; sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ile pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sosyal medya kullanımı ölçeği süreklilik ve yetkinlik alt boyutlarının sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ile psikolojik sağlık ilişkisinde aracılık rolünün bulunduğu anlaşılmıştır. Bulgular alanyazındaki çalışmalarla karşılaştırılmış benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Çalışmanın ana hipotezi nedeniyle yalnızca ölçek analizlerine odaklanılmış, sosyodemografik değişkenler dahil edilmemiştir. Sonraki çalışmalarda sosyodemografik değişkenlerin göz önünde bulundurularak analizlerin yapılması önerilmektedir.

ABSTRACT

Social media use has become widespread today and has gained importance in accessing information and current situations. Apart from the conveniences it provides, the sharing of wrong and inappropriate content is one of the problems experienced. Negative audio, video and video sharing can cause secondary traumatic stress on people. In the study, 406 participants between the ages of 18-26 were reached through Google Forms using the Sociodemographic Information Form, Social Media Usage Scale (SMUS), The Brief Resilience Scale (BRS) and Secondary Traumatic Stress Scale (STSS-SM) for Social Media Users. As a result of the analyses made with IBM SPSS 26.0 and Amos 26 statistical programs, there was a negative significant relationship between social media use and psychological resilience and a positive significant relationship was found between social media use and secondary traumatic stress of social media users. It has been understood that the continuity and competence sub-dimensions of the social media use scale have a mediating role in the relationship between the secondary traumatic stress of social media users and psychological resilience. Findings were compared with the studies in the literature and it was seen that similar results were obtained. Due to the main hypothesis of this study, only the scale analyzes were focused and sociodemographic variables were not included. In future studies, performing analyses by considering sociodemographic variables is recommended.

1.Giriş

Psikolojik sağlık bireyin olumsuz durumlarla başa çıkabilmesi ve bulunduğu duruma uyum sağlayabilmesini ifade etmektedir (Öz ve Yılmaz, 2009:82-89) Başka bir deyişle, psikolojik sağlık bireylerin kendi sistemlerinin işlevini, uygulanabilirliğini ve gelişimini tehdit eden durumları özümseme ve bu tehditlere karşılık başarılı bir şekilde adapte olabilme kapasitesi olarak

* Sorumlu yazar e-mail adresi: gamzenurkavak@gmail.com

tanımlanır (Masten, 2018:12-31). İkincil Travmatik Stres; travmatik olayların hakkında bilgi sahibi olmayı ve travmatik deneyimlere dolaylı olarak tanıklık etmeyle birlikte bireyler üzerinde travmatik etkinin meydana gelmesidir (Pearlman ve Mac Ian, 1995:558). İkincil travmatik stres ile travma sonrası stres bozukluğu benzer özellikler göstermekte olup belirtilerinden bazıları şu şekilde sıralanmaktadır: depresyon, stresle başa çıkamama, nesnelliğin kaybı, uyku bozukluğu, olayı tekrar zihinde canlandırma, bellek sorunları vb. (Gürkan ve Yalçın, 2017:91-92).

Günümüzde teknolojinin gelişimiyle bireylerin sosyal medya kullanımı artmakta ve bilgiye erişim daha kolay hale gelmektedir. Sosyal medya kullanımının olumlu sonuçları olsa da doğru bilgiye erişimin zorlaşması ve bireyleri travmatize edebilecek ses, görüntü ve videoların paylaşımı insanları olumsuz etkileyebilmektedir. Bunun sonucunda kişinin psikolojik sağlamlığı, sosyal medyada karşılaştığı travmatik olaylarla başa çıkma düzeyini belirlemektedir. Bu çalışmada sosyal medya kullanımının psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisini anlamak üzere literatüre dayandırılan hipotezler üzerine araştırma yapılmıştır.

2. Literatür Taraması

2.1. Sosyal Medya Kullanımı

Gelişen teknoloji ve internet hayatımıza entegre olmaya başlamış bize yenilikler getirmiştir. Sosyal medya da bu yeniliklerden biridir. Sosyal medya bireylerin bilgi, tecrübe ve düşüncelerini topluluklar ile paylaştığı ve karşılıklı etkileşim sağladığı online araçlar veya web siteleridir (Sayımer, 2008:123). Sosyal medya yedi farklı gruba ayrılabilir. Bu gruplar: podcastler, wikiler, forumlar, bloglar, içerik toplulukları, mikro bloglar ve sosyal ağlardır (Sadagheyani ve Tatari, 2021: 41-51). Günümüzde ön plana çıkan iletişim araçlarından birisi olarak sosyal medya; karşılıklı etkileşim sağlaması, bireylerin paylaşılan içeriğe katılım gösterebilmesi özelliği ile geleneksel medyadan ayrılır (İnce ve Koçak, 2017:736-749). Sosyal medyanın çeşitli alanlarda birçok fırsat sunması ve bireylere ortak alanlar oluşturması kullanımının yoğunlaşmasında etkili faktörlerdir (Karaca, 2007:15).

Dijital pazarlama ajansı We Are Social'ın (2023) verilerine göre Türkiye'de 71,38 milyon internet kullanıcısı, 62,55 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır. İnternet kullanıcıları toplam nüfusun %83,4'ünü oluştururken, sosyal medya kullanıcıları %73,1'ini oluşturmaktadır. İnternet kullanıcılarının %87,6'sı en az bir sosyal medya platformunu kullandığı tespit edilmiştir. 18 yaş ve üstü 58,65 milyon sosyal medya kullanıcısı bulunmaktadır bu da Türkiye'de bulunan 18 yaş ve üzeri nüfusun %87,6'sına eşittir. Türkiye'deki sosyal medya kullanıcılarının %40,4'ünü kadınlar, %59,6'sını ise erkekler oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (2022) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması'na göre bireylerin en çok kullandığı sosyal medya ve iletişim platformlarının %82,0 WhatsApp, %67,2 YouTube ve %57,6 Instagram olduğu ifade edilmiştir.

Sosyal medyanın yaygınlaştığı bu dönemde sosyal medya kullanımı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki de birçok araştırmaya konu olmuştur. Sosyal medya kullanımının bireylerin ruh sağlığını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilen bir unsur olduğu tespit edilmiştir (Sadagheyani ve Tatari, 2021:41-51). Olumlu etkilerine bakıldığında psikolojik iyi oluş haline katkıda bulunma (Nabi, Prestin ve So, 2013), sosyal medyadan duygusal destek elde etme (Gibson ve Trnka, 2020), bireylere kimlik oluşturma ve kendilerini ifade etmede yardımcı olma (Orehek ve Human, 2017), ilişkileri geliştirme (Ellison vd., 2007) ve depresyon riskini azaltma (Fujiwara ve Kawachi, 2008) görülmektedir. Olumsuz etkileri ise anksiyete (Aktan, 2018; Barry ve ark., 2017), depresyon

(Shensa ve ark. 2017; McCrae, Gettings ve Pursell, 2017), uyku bozuklukları (Kelly ve ark., 2018), obsesif kompulsif bozukluk (Pavelko ve Myrick, 2016), kendine zarar verme davranışı geliştirme (Hartas, 2021) olarak ifade edilmiştir.

2.2. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık bireylerin olumlu psikolojik özelliklerine odaklanan pozitif psikolojinin bir ürünüdür (Kavi ve Karakale, 2018:55-77). Bir maddenin elastik yapıda olması, kolaylıkla eski formuna dönmesi olarak tanımlanabilecek Latince “Resiliens” kelimesinden türetilmiştir (Doğan, 2015: 93-102). Literatüre bakıldığında pek çok farklı şekilde tanımlandığı görülmektedir. Smith vd. (2008:194–200) psikolojik sağlamlığı kendini toparlama, hastalığa direnme, strese uyum sağlama veya zorluklar karşısında başarılı olma yeteneği olarak ifade etmektedir. Ungar ve Perry’ye (2012:119-143) göre psikolojik sağlamlık; olumsuz olayların yarattığı sıkıntıya direnme, yaşanan geçici işlevsellik bozukluğunu atlatma ve yaşanan olumsuzluğa karşılık deneyim kazanarak büyümeyi sağlayan biyolojik, psikolojik ve sosyal kaynakların bir arada olduğu süreçtir. Diğer bir ifade ile psikolojik sağlamlık, bireyin karşılaştığı risk faktörlerinin oluşturabileceği olumsuz etkilere yönelik koruyucu faktörler ile uyumlanma sürecini temsil eder (Tümlü, 2012:10).

Psikolojik sağlamlık riske, olumsuzluğa veya esenliğe yönelik tehditlere yanıt olarak başa çıkmanın hem olayların akışını hem de çıktısını ifade eder (Johnson, 2008:385-398). Çeşitli faktörlerin etkili olduğu, bu faktörlerin etkileşimini içeren dinamik ve gelişen bir yapıdır. (Uz Baş ve Yurdabakan, 2017: 202-214; Johnson, 2008: 385-398). Bu faktörler, literatürde risk ve koruyucu faktörler olmak üzere iki grupta sınıflandırılmıştır. Risk faktörleri bireyin psikolojik sağlamlığını ve iyi oluşunu etkileyebilecek olumsuz durumları ve olayları ifade etmektedir (Kararımak, 2006: 129-142). Erken doğum, kronik hastalıklar, ebeveynlerin boşanması veya ölümü, ergenlik döneminde anne olma, sosyoekonomik zorluklar ve istismar risk faktörlerine örnek gösterilebilir (Gizir, 2007:113-128). Koruyucu faktörler ise; bireye yaşadığı olumsuz durumlara karşı direnç göstermesini sağlayan, yaşanan riske karşılık yapıcı bir tutum sergilemeyi kolaylaştıran faktörler olarak değerlendirilmektedir (Kararımak, 2006: 129-142). Sosyal yetkinlik, etkili sorun çözme becerisi, farkındalık, benlik saygısı, aile ile olumlu ilişkiler, arkadaşlık ilişkileri ve bireyin sahip olduğu etkili kaynaklar koruyucu faktörler arasında yer alır (Gizir, 2007: 113-128).

Psikolojik sağlamlık alan yazında birçok faktör ile ilişkilendirilmiş ve üzerine çalışmalar yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş (Sagone ve De Caroli, 2014), yaşam doyumu (Toprak, 2014), mutluluk (Can ve Cantez. 2018), anksiyete (Song vd., 2021), depresyon (Karaşar ve Canlı, 2020), stres (Mereith vd., 2011), travma sonrası stres bozukluğu (Streb, Häller ve Michael, 2013) ve cinsiyet (Erkoç ve Danış, 2020) gibi değişkenler psikolojik sağlamlık araştırmalarına konu olmuştur.

2.3. İkincil Travmatik Stres

Travma yaşama veya travmaya tanıklık etme genel olarak çoğu toplumda yaygın şekilde görülmektedir. Çeşitli ülkelerden gelen nüfusa dayalı veriler, spesifik yaygınlıktaki uluslararası farklılıklara rağmen, yetişkinlerin çoğunluğunun yaşamlarında travmatik durumlarla karşılaşabileceğini göstermektedir (Magruder vd., 2017:1). Travmatik durumlar üç başlık altında ele alınabilir: savaş, işkence, tecavüz terör gibi insan eliyle bilerek oluşturulan durumlar; trafik,

tren, iş kazaları gibi insan eliyle kaza sonucu oluşan durumlar ve doğal afetler (Bayram vd., 2018:166-167). Aşırı uyarılma, kaçınma ve yeniden deneyimleme gibi belirtilere neden olan travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik bozukluklar, travmatik olaylar sonrası meydana gelen olumsuz sonuçlardır (Shoji vd., 2014:831). Travma sonrası stres bozukluğu; karşılaştığı güçlükler ile başa çıkamayarak, yaşanan şiddetli travmatik stres sonrasında özgül belirtilerle kendini göstermesi ve bu belirtilerin sürmesiyle karakterize bir bozukluktur (Gültekin vd., 2011:26).

İkincil Travmatik Stres (İTS) ise; önemli ölçüde travmatize olmuş bir kişiye yardım etmeyi isteme ya da yardım etme ile sonuçlanan, travmatize edici olayın dolaylı olarak bilgisini edinmenin stresinin neden olduğu doğal sonuçlu davranışlar veya duygular olarak tanımlanmaktadır (Figley, 1995:7). Diğer bir deyişle; ikincil travmatik stres, mekanizması ne olursa olsun, başkalarının akut ciddi fiziksel zararına veya ölümüne maruz kalmaktan kaynaklanan bir tür travma sonrası stres bozukluğudur (Teel vd., 2019:209). Bununla birlikte İTS; olayı rüyalarda görmek, olaya ait hatırlatıcıların sıkıntısını duymak, uykuya dalmada güçlük, konsantrasyon güçlüğü gibi hemen hemen TSSB ile aynı belirtilere sahiptir (Kahil ve Palabıyıkoglu, 2018:61). Birincil stresörlere maruz kalan insanlar ile ikincil stresörlere maruz kalanlar için, travmatik bir olay sırasında ve sonrasında tepkinin örüntüsü ve sonuçları arasında temel bir fark olduğu iddia edilmektedir. Tek fark, bir başkasının yaşadığı travmatik olay hakkında bilgi edinmenin İTS semptomlarıyla ilişkili olması ve TSSB semptomlarının doğrudan acı çeken kişiyle bağlantılı olmasıdır (Figley, 1995:7-8).

İkincil travmatik stres, çeşitli nedenlerle psikoterapistler ve ruh sağlığı profesyonelleri için özel bir ilgi alanıdır. Bu durum, travma odaklı tedavi ve bakım sağlamayı içeren meslek elemanlarının ikincil travmatik stres yaşama tehlikesi olmasından kaynaklanmaktadır. İlk olarak, psikoterapistler ve ruh sağlığı uzmanları, danışanlara doğrudan hizmet sunumunda birincil roller üstlenirler ve bu nedenle İTS geliştirme riski altındadırlar. İkincisi, psikoterapistler ve ruh sağlığı uzmanları, doğal veya insan kaynaklı travmatik olaylara genellikle meslekleri dolayısıyla ilk yanıt verenler arasındadır (Connally, 2012:306-307). Ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisine ek olarak, İTS, klinisyenlerin hizmet arayanlara etkili bir şekilde yardım etme becerisini bozabilir (Bride ve Kintzle, 2011:70-71). Bu nedenle ikincil travmatik strese odaklanılması ve meslek elemanlarının ikincil travmatik stresten korunmasına yönelik çalışmalar yapılması önemli görülmektedir.

Alanyazına bakıldığında; çocuk refahı (Bride vd., 2007; Bonach ve Heckert, 2012; Borjanić Bolić, 2019; Ezell, 2019), ruh sağlığı (Samios, Rodzik ve Abel., 2012; Sodeke-Gregson vd., 2013) sosyal hizmet (Simon vd., 2005; Choi, 2011; Perstling ve Rothmann, 2012; Masson ve Moodley, 2020), tıp (Măirean, 2016; Manning-Jones, de Terte ve Stephens, 2017; Roden-Foreman vd., 2017; Yaakubov vd., 2020) gibi alanlarda çalışan meslek elemanlarıyla yapılan çalışmaların, literatürde geniş yer kapladığı görülmektedir.

2.4. Sosyal Medya ve Psikolojik Sağlık İlişkisi

Geleneksel medya her zaman bireylerin olaylar ve durumlar hakkında bilgi alma ve haberleşme aracı olmuştur. Sosyal medyanın gelişimi ve hayatımıza entegre oluşuyla birlikte bu durumun dönüşüme uğradığı ifade edilebilmektedir. Son yıllarda günlük hayatımızda veya alışılmadık olaylar gerçekleştiğinde sosyal medya bilgi almanın, sosyal etkileşimlerin ve iletişimlerin merkezi haline gelmiştir (Jung ve Moro, 2014:59-70). Bireyler sosyal medya üzerinden bilgi

paylaşımı ve sosyal etkileşimde bulunabilmek için daha fazla bir arada vakit geçirmekte ve ortak olunan bilgi paylaşımını veya sosyal etkileşimi daha çok bireye ulaştırarak kasıtlı veya kaza sonucu etki artışına sebep olabilmektedir (Mano, 2020:454-464). Sosyal medyada gerçekleşen bilgi ve etkileşim akışı sebebiyle yanlış bilgilerin ve rahatsız edici içeriklerin yayılması mental rahatsızlıkları beraberinde getirdiği ifade edilmektedir (Gao vd., 2020:2).

Psikolojik sağlık, bireylerin olumsuz durumlara karşılık toparlanma becerisi olarak tanımlanabilir. Teknolojinin hızlı gelişimi ve sosyal medyanın günlük hayatımıza entegre oluşu ile yaşanan değişimin bireylerin psikolojik sağlamlığı üzerinde etkili olabileceği ifade edilebilir. Literatüre bakıldığında; psikolojik sağlık daha çok internet bağımlılığı, problematik sosyal medya kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı ile ilişkilendirilmiştir. Kim ve arkadaşları (2014) akıllı telefon bağımlılığı riski bulunan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanlarının normal öğrencilere göre daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bilgin ve Taş (2018) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ve sosyal medya bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunduğu ifade edilmiştir. Hou ve arkadaşları (2017) ise psikolojik sağlık ve problematik sosyal medya kullanımı üzerine yaptığı çalışmada değişkenler arasında negatif yönlü bir ilişki bulmuştur.

2.5. Sosyal Medya ve İkincil Travmatik Stres İlişkisi

Sosyal medya, gelişen teknoloji ile günümüzde insanların sıklıkla kullandığı dijital bir ortamdır. Video, fotoğraf, yazı gibi içeriklerin paylaşılabilirdiği bu ortam; hayatımızda gittikçe artan bir öneme sahip olmaktadır (Çakmak, 2018:54). Kazan (2021)'in 131 kişinin katılım gösterdiği çalışmasında; sosyal medyanın en çok tercih edilen haber platformu olduğu görülmüştür. Sosyal medyanın %43, 51 oranıyla birinci olarak tercih edilmesine karşın; televizyonun ilk tercihte %14, 50, gazetenin ise %3,05 oranında tercih edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

1600'lü yıllarda ilk gazetelerin kurulmasından itibaren medya giderek gelişme göstermiş, cep telefonlar vasıtasıyla insanların kolayca bilgiye ulaşmasına olanak sağlamıştır. Günümüzde de sosyal medya ağları (Facebook, Instagram, Twitter vb.) hayatın vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Sosyal medya kullanımı; gündemin takip edilmesi, insanların toplumsal konulara farkındalık düzeyini arttırması, bilgiye kolay erişimini sağlaması nedeniyle olumlu etki yaratmaktadır. Ancak doğru bilgiye ulaşım konusunda sıkıntılara neden olması ve şiddet, istismar, terör vb. olayların rahatsız edici şekilde paylaşılması birçok sorunu da beraberinde getirmektedir (Kazan, 2021:667-668).

Literatür incelendiğinde, olaylara internet ve sosyal medya aracılığıyla maruz kalmanın da TSSB belirtilerine neden olabileceğine dair çalışmalar mevcuttur (Terr vd., 1999; Schlenger vd., 2002; Jarolmen ve Sisco, 2005; Zeytinoğlu Saydam vd., 2020). Erzen ve Dikkatli (2019) çalışmaları kapsamında; 17 Ağustos 1999 tarihli Gölcük Depremi sırasında bölgede bulunmamasına rağmen deprem görüntülerini farklı televizyon kanallarından takip eden 10 katılımcı ile görüşme gerçekleştirmiştir. Bu katılımcılar deprem görüntülerini izlemelerinin ardından uyku bozukluğu, suçluluk hissi, olayla ilgili görüntülerin tekrar tekrar hatırlanması, anı ses ve hareketler karşısında irkilme gibi TSSB şikâyetleriyle psikiyatri kliniğine başvurmuşlardır. Literatürde yer alan çalışma bulguları; travmaya medya aracılığıyla dolaylı olarak ya da doğrudan maruz kalmanın, bireylerde benzer belirtilere sebep olduğunu destekler niteliktedir. Bu durum, medyanın ruh sağlığını etkilediğini göstermektedir.

2.6. Psikolojik Sağlamlık ve İkincil Travmatik Stres İlişkisi

Doğrudan travmatize edilmiş bireyin deneyimlerinin, mağdurun deneyime ilişkin açık ifadeleri aracılığıyla olaya maruz kalan diğer kişiler üzerine etkisi ikincil travmatik stres olarak tanımlanmaktadır (Lerias ve Byrne, 2003:129-130). Buna göre travmatik olaylar ve durumlardan doğrudan etkilenen insanlarla birlikte; travmaya maruz kalan bireylerin aileleri, yakınları ve çevrelerindeki kişiler, olayın hemen sonrasında görev yapan arama-kurtarma personelleri ve gönüllüler, mağdurlara ilk tıbbi müdahalede bulunan sağlık çalışanları, travmatik olaydan etkilenen bireylere psikolojik desteği sağlayarak olayın psikolojik etkisini en aza indirmeye çalışan ruh sağlığı çalışanları ve travmatik olaya medyadan dolayı olarak maruz kalan bireyler vb. ikincil travmatik stres tepkisi gösterme açısından risk altındaki kişilerdir (Yılmaz ve Nesrin, 2007:120).

Psikolojik sağlamlık ise bireylerin yaşadığı stres, travma veya olumsuz deneyimler karşısında psikososyal iyi oluşunu koruyabilme ve yaşama yeniden adapte olabilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Charney 2004:195). Bundan dolayı psikolojik sağlamlığın ikincil travmatik stresin birey üzerinde yarattığı etkilere karşılık koruyucu rolü olduğu düşünölmektedir (Erdener, 2019:10). Psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olmasıyla bireylerin, zorlayıcı durumlarla ve krizlerle ilgili daha az şiddet ve zorlanma deneyimledikleri ve bunlarla daha fonksiyonel şekilde başa çıkabildikleri görölmektedir (Şeker, 2021:42).

Literatür incelendiğinde ikincil travmatik stres ve psikolojik sağlamlık ilişkisini araştıran çalışmalar mevcuttur. Yapılan birçok çalışmada psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres arasında negatif ilişki (Pak, Özcan ve Çoban, 2017; Austin vd., 2018; Çetinkaya Büyökbodur, 2018; Muomah vd., 2021; Ogińska-Bulik ve Michalska, 2021) olduğu tespit edilmesine karşın herhangi bir anlamlı ilişkinin görölmediği (Melekoęlu, 2018; Can, 2020) sonucuna ulaşan çalışmalar da mevcuttur.

3.Yöntem

3.1. Araştırmanın Bağlamı ve Hipotezleri

Çalışmanın başlangıcında “Sosyal medya kullanımının psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stres ilişkisinde aracılık rolü nedir?” sorusunun cevabının bulunması amaçlanmıştır. Literatürden yola çıkılarak sosyal medya kullanımının psikolojik sağlamlığı azaltarak ikincil travmayı artırdığı düşünölmüştür. Sosyal medya kullanımının psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisine etkisini anlamak ve literatüre kazandırmak bu çalışmanın hedefini oluşturmaktadır. Literatüre dayandırılarak oluşturulan hipotezler şunlardır:

Hipotez 1 (H1): Bireylerin sosyal medya kullanımları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

(H1a): Sosyal medya kullanımı süreklilik alt boyutu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

(H1b): Sosyal medya kullanımı yetkinlik alt boyutu ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır

Hipotez 2 (H2): Bireylerin sosyal medya kullanımları ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

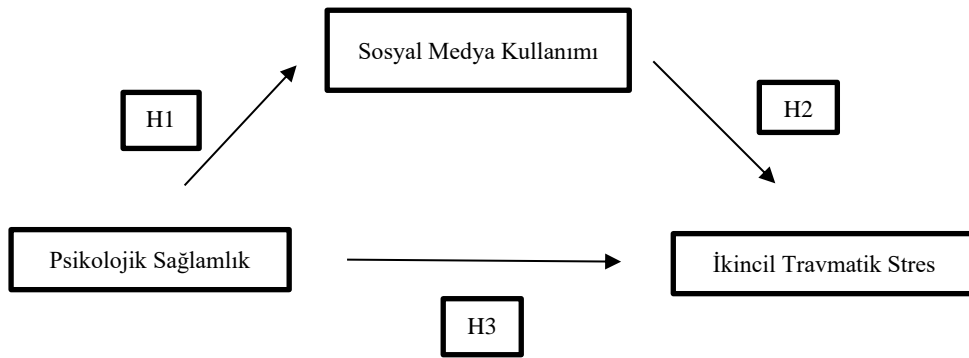
(H2a): Sosyal medya kullanımı süreklilik alt boyutu ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

(H2b) Sosyal medya kullanımı yetkinlik alt boyutu ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında pozitif yönlü ilişki vardır.

Hipotez 3 (H3): Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında negatif yönlü ilişki vardır.

Hipotez 4 (H4): Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve ikincil travmatik stres düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal medya kullanımının aracı rolü bulunmaktadır.

Şekil 1: Araştırmanın Diyagram Modeli



3.2. Araştırmanın Tasarımı

Araştırmada nicel araştırma yönteminde bulunan olasılığa dayalı olmayan örneklem tekniklerinden biri olan kolayda örneklem tekniği kullanılmıştır. Kolayda örneklemin asıl amacı soru formunu/anketi cevaplayan bütün katılımcıların araştırmaya dahil edilmesidir. Araştırmacı, çalışmaya katılabilecek bireyler için yeterli örneklemini kendisi belirler ve veri toplama işlemi gerekli büyüklüğe erişilinceye kadar sürer (Coşkun vd., 2017:148).

Çalışma gönüllülük esaslı olarak yürütülmüştür ve katılımcılara öncelikle araştırmanın amacı, yöntemi ve veri gizliliği hakkında bilgilendirilmiş onamları alınmıştır. Çalışmada katılımcılara Google Forms aracılığı ile Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği kullanılarak toplamda 40 soru yöneltilmiştir.

Çalışmanın örneklemini Türkiye’de yaşayan 18-26 yaş arası bireyler oluşturmaktadır. Toplamda 406 kişinin katıldığı çalışmanın yüzde 77,8’lik kısmını kadın yüzde 22,2’lik kısmını erkek katılımcılar oluşturmaktadır.

3.3. Kullanılan Ölçekler

Çalışmada ölçme araçları olarak araştırmacılar tarafından literatür incelenerek oluşturulan Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekler geçerliliklerini tespit etmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Gerekli modifikasyonlar gerçekleştirildikten sonra uygun modele erişilmiştir (CMIN/DF= 1,988; RMSEA= 0,049; GFI=0,886; CFI=0,923; TLI=0,914; IFI=0,923; NFI=0,857).

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacıların hazırladığı; bireylerin yaş, cinsiyet, medeni hal, eğitim durumu, sosyal medya kullanımı ve travma deneyimleri hakkında sorular içeren bir bilgi formudur.

Sosyal Medya Kullanım Ölçeği

2019 yılında Deniz ve Tutgun Ünal tarafından geliştirilmiştir. “Süreklilik” ve “Yetkinlik” alt boyutlarından oluşan ölçekte 8 soru bulunmaktadır. Süreklilik alt ölçeği kişinin sosyal medya faaliyetleri ile aşırı derecede uğraşmasını ve vaktinin çoğunda sosyal medyada bulunmasını; yetkinlik alt ölçeği ise sosyal medya ortamında yapılabilecek çok sayıda farklı günlük etkinlikleri gerçekleştirebilmede yeterliliği ifade eder. 516 kişiye uygulanarak 5’li Likert yöntemiyle (1: Bana hiç uygun değil 5: Bana tamamen uygun) test edilmiştir. Cronbach α katsayıları incelendiğinde Sosyal Medya Kullanımı (Toplam) 0,824, süreklilik alt ölçeği 0,721, yetkinlik alt ölçeği 0,734, değerlerini vermiştir. Verilere bakıldığında ölçeğin iç tutarlılık güvenilirliğinin iyi olduğu söylenebilmektedir. Bu çalışmada ise Cronbach α katsayıları hesaplandığında Süreklilik alt ölçeği 0,815, Yetkinlik alt ölçeği 0,787, Sosyal Medya Kullanımı (Toplam) 0,862 değerlerini vermiştir.

Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği

2015 yılında Doğan tarafından; Smith ve arkadaşlarının (2008) geliştirdiği Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. 6 madde oluşan ölçeğin 2.,4. ve 6. maddeleri ters kodlanmaktadır. 5’li derecelendirme yöntemi (1: Hiç uygun değil; 5: Tamamen uygun) kullanılmış olup 295 katılımcıya ulaşılmıştır. Ölçeğe ilişkin iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak bulunarak psikolojik sağamlığı ölçmek için kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan çalışmada, Cronbach α katsayısı hesaplandığında 0,866 değerini vermiştir.

Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği

2021 yılında Çelik ve Altınışık tarafından; Mancini (2019)’nin geliştirdiği Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği uyarlanması ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılmıştır. 5’li derecelendirme yöntemi (1: Hiçbir zaman; 5: Çok sık) kullanılmaktadır. 17 sorudan oluşan ölçeğin yeniden yaşama, kaçınma ve uyarılma üzere 3 alt boyutu bulunmaktadır. SM-İTSÖ orijinalinde 3 faktörlü bir yapıdan oluşmasına rağmen Türkçe uyarlanmasında tek faktörlü yapıdan oluşmaktadır. AFA sonuçları ölçeğin tek faktörlü bir yapıdan oluşabileceğini ifade etmektedir. Ölçeğin toplamına ilişkin Cronbach α katsayısı 0,92 olarak tespit edilmiştir. Yapılan çalışmada ise Cronbach α katsayısı hesaplandığında 0,909 değerini vermiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulundan 04.04.2023 tarihli toplantı ve 2023/167 no’lu karar ile izin alındıktan sonra verilerin toplanması işlemine başlanmıştır. Çalışmada araştırmacılar tarafından literatür incelenerek oluşturulan Sosyodemografik Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanım Ölçeği, Kısa Psikolojik Sağamlık Ölçeği, Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği kullanılmıştır. Anket ve ölçekler Google Forms aracılığıyla katılımcılara ulaştırılarak veriler toplanmıştır. Verilerin toplanması 2023 yılı Nisan-Mayıs ayları arasında gerçeleşmiştir. Katılımcılara anket ve ölçek sorularına geçmeden önce, araştırmanın başında bilgilendirilmiş onam formu sunulmuş ve

“Araştırma hakkında bilgilendirildim. Katılmayı kabul ediyorum.” ifadesinde “Evet” seçeneğini işaretleyen bireyler çalışmaya dahil edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Bu çalışma kesitsel desende betimsel ve nicel bir yöntem kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Google Forms aracılığıyla çevrimiçi olarak toplanana veriler daha sonra MS Excel'e aktararak temizlenmiş ve düzenlenmiştir. Temizlenen ve düzenlenen veriler IBM SPSS 26.0 istatistik yazılımına aktarılmıştır. Ardından ölçüm modelinin uygunluğunu görmek ve faktörlerin yapı geçerliliğini sağlamak için Amos 26 kullanılarak doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. Gerekli değerlere ulaşıldıktan sonra Amos programında veri ataması ile ölçeklerin incelendiği SPSS veri dosyası oluşturulmuştur. Son olarak SPSS veri setinde sırasıyla frekans, korelasyon, çoklu doğrudan regresyon ve aracılık analizleri yapılmıştır

4.Bulgular

Tablo 1: Demografik Bilgiler

		<i>f</i>	%	<i>M</i>	<i>SS</i>
Yaş				23,11	2,057
Cinsiyet					
	Kadın	316	77,8		
	Erkek	90	22,2		
Medeni Durum					
	Evli	38	9,4		
	Bekar	365	89,9		
	Boşanmış	3	,7		
Öğrenim Düzeyi					
	Ortaokul	1	,2		
	Lise	24	5,9		
	Ön Lisans	19	4,7		
	Lisans	263	64,8		
	Lisansüstü	99	24,4		

Çalışmanın demografik verileri incelendiğinde; örneklem 316'sı kadın (%77,8) 90'ı erkek (%22,2) katılımcı olmak üzere 406 katılımcıdan oluşmaktadır. 18-26 yaş aralığındaki bireylerden oluşan çalışmanın yaş ortalaması 23,11 standart sapması ise 2,057'dir. Katılımcıların birçoğunun medeni durumunun bekar; öğrenim düzeylerinin lisans olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 2: Sosyal Medya ve Travmatik Yaşantıya Dair Betimsel Bilgiler

		<i>f</i>	%
Sosyal medya kullanım amacı	Gündem Takibi	347	85,5
	Eğlence	340	83,7
	İletişim	325	80,0
	Boş zaman değerlendirme	294	72,4
	Bilgiye erişim	290	71,4
	Müzik dinlemek	230	56,7
	İş	4	1,0
Sık kullanılan sosyal medya araçları	WhatsApp	369	90,9
	Instagram	351	86,5
	Youtube	271	66,7
	Twitter	190	46,8
	Telegram	77	19,0
	Facebook	26	6,4
	Tiktok	7	1,7
	Reddit	2	,5
	Ekşisözlük	2	,5
	Twitch	1	,2
	Snapchat	1	,2
	Spotify	1	,2
	LinkedIn	1	,2
Wattpad	1	,2	

		<i>f</i>	%
Sosyal medyada geçirilen zaman	1 saatten az	22	5,4
	2-3 saat	164	40,4
	4-5 saat	156	38,4
	6-7 saat	49	12,1
	8 saatten fazla	15	3,7
Travmatik bir olay yaşadınız mı veya tanık oldunuz mu?			
	Evet	203	50,0
	Hayır	203	50,0
(Evetse) Günlük hayatınıza ne kadar etkiledi?			
	Hiçbir zaman	24	5,9
	Nadiren	56	13,8
	Bazen	86	21,2
	Sık sık	26	6,4
Çok sık	11	2,7	

Tablo 2'ya bakıldığında katılımcıların sosyal medya kullarımlarına ve travmatik yaşantılarına dair bazı veriler yer almaktadır. Buna göre katılımcıların 347'si gündemi takip etme, 340'ı eğlence (%85,5), 325' i iletişim (%83,79), 294'ü boş zamanı değerlendirme (%72,4), 290' ı bilgiye erişim (%71,4), 230'u müzik dinleme (%56,7) ve 4'ü iş (%1,0) amacıyla sosyal medyayı kullandığını ifade etmiştir. Katılımcıların 269'u WhatsApp'ı (%90,9), 351'i Instagram'ı (%86,59), 271'i Youtube'u (%66,7), 190'ı Twitter'ı (%46,8), 77'si Telegram'ı (%19,0) ve 26'sı Facebook'u (%6,4) en sık kullandıkları sosyal medya araçları olarak belirtmişlerdir. Katılımcıların 22'sinin 1 saatten az (%5,4), 164'ünün 2-3 saat (%40,4), 156'sının 4-5 saat (%38,4), 49'unun 6-7 saat (%12,1) ve 15'inin 8 saat (%3,7) sosyal medyada vakit geçirdiği görülmektedir. Bunlara ek olarak katılımcıların 203'ü (%50,0) travmatik bir olay yaşadığını veya tanık olduğunu belirtirken; 203'ü (%50,0) herhangi bir travmatik olay yaşamadığını ya da tanık olmadığını belirtmektedir. Travmatik olay yaşayan ya da tanık olan katılımcıların bu olayın günlük hayatının ne kadar etkilendiği sorulduğunda 24'ü hiçbir zaman (%5,9), 56'sı nadiren (%13,8), 86'sı bazen (%21,2), 26'sı sık sık (%6,4), 11'i çok sık (%2,7) şeklinde cevaplandırmıştır.

Tablo 3: PS, SMKİTS, SM_S ve SM_Y Korelasyon Analizi

		Mn.	Sd.	1	2	3
1	PS	-0,3637	0,71204	1		
2	SMKİTS	1,5645	0,45698	-.510**	1	
3	SM_S	2,6386	0,73996	-.306**	.466**	1
4	SM_Y	2,3916	0,6643	-.140**	.289**	.852**
Notes. PS= Psikolojik Sağlık, SMİTS=Sosyal Medya Kullanıcılarında İkincil Travmatik Stres, SM_S=Sosyal Medya_Süreklilik, SM_Y=Sosyal Medya_Yetkinlik						
**p<0.01						

Tablo 3'te değişkenler arasındaki korelasyon analizleri gösterilmiştir. Psikolojik sağlamlığın; sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ($r=-0.510$, $p<0.01$), sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutu ($r=-0.306$, $p<0.01$) ve sosyal medya kullanımının yetkinlik alt boyutu ($r=-0.140$, $p<0.01$) ile anlamlı, orta düzeyde ve negatif ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Aynı zamanda sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutunun, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ile pozitif yönlü ($r=0.466$, $p<0.01$); sosyal medya kullanımının yetkinlik alt boyutunun, sosyal kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ile pozitif yönlü ($r=0.289$, $p<0.01$) bir ilişkiye sahip olduğu anlaşılmıştır

Tablo 4: PS, SM_S ve SM_Y ile SMKİTS Regresyon Analizi

Bağımlı Değişken		B	Std. Error	(β)	t	Sig.	F	R ²
	Sabit	.964	.070		13.860	.000	81,931	,379
SMKİTS	PS	-.241	.027	-.375	-8.817	.000		
	SM_S	.336	.050	.545	6.761	.000		
	SM_Y	-.156	.053	-.277	-2.937	.004		
Notes. PS= Psikolojik Sağlık, SMİTS=Sosyal Medya Kullanıcılarında İkincil Travmatik Stres, SM_S=Sosyal Medya_Süreklilik, SM_Y=Sosyal Medya_Yetkinlik								

Tablo 4'teki regresyon analizine bakıldığında psikolojik sağlamlığın, sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutunun ve sosyal medya kullanımının yetkinlik alt boyutunun, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi üzerindeki etkisi görülmektedir. Buna göre kişilerin psikolojik sağlık düzeylerindeki 1 birimlik artış, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi üzerinde 0,241 birim negatif etki etmektedir.

Sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutu düzeyindeki 1 birimlik artışın, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi üzerinde 0,336 birim pozitif etki oluşturduğu ve sosyal medya kullanımının yetkinlik alt boyutu düzeyindeki 1 birimlik artışın, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi üzerinde ise 0,156 birim negatif etki oluşturduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5: SMİTS, PS, SM_S ve SM_Y Aracılık Analizi

Bağımlı Değişken	Model 1: SM_S			Model 2: SM_Y			Model 3_SMİTS			Model 4_SMİTS		
	B	SE	p	B	SE	p	B	SE	p	B	SE	p
Sabit	2,52	,0393	,000	2,3442	,0367	,000	1,445	,0219	,0000	,963	,0695	,0000
PS	-,318	,0492	,000	-,1304	,0460	,004	-,3275	,0275	,0000	-,240	,0273	,0000
SM_S										,336	,0498	,0000
SM_Y										-,156	,0533	,0035
F		41,874			8,054			142,290			81,931	
p		<,001			<,005			<,001			<,001	
R ²		,0939			,0195			,260			,3794	

Notes. PS= Psikolojik Sağlık, SMİTS=Sosyal Medya Kullanıcılarında İkincil Travmatik Stres, SM_S=Sosyal Medya Süreklilik, SM_Y=Sosyal Medya Yetkinlik

Tablo 5’te bağımlı değişkenlerin bağımsız değişkenler üzerinde etkisi incelenmiştir. Tabloda çalışmamıza uygun olarak dört farklı model oluşturulmuştur. Model 1’de psikolojik sağlamlığın sosyal medya kullanımında sürekliliğe etkisi incelenmiştir. Psikolojik sağlamlığın sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutu ile negatif yönlü ($B = -,3185$, $p < 0,001$) ilişkiye sahip olduğu görülmektedir. Model 2’de ise psikolojik sağlamlığın sosyal medya kullanımında yetkinliğe etkisi incelenmiş ve negatif ($B = -,1304$, $p < 0,005$) yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Model 3’te psikolojik sağlamlığın sosyal medya kullanıcıları için ikincil travmatik stres üzerine etkileri incelenmiştir. Psikolojik sağlamlığın sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi üzerinde negatif ($B = -,3275$, $p < 0,001$) yönlü bir etkisinin bulunduğu anlaşılmıştır. Model 4’te ise psikolojik sağlamlık, sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutu ve sosyal medya kullanımının yetkinlik boyutunun sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik streslerine yönelik etkileri incelenmiştir. Tablo incelendiğinde psikolojik sağlamlık sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ile negatif ($B = -,2408$, $p < 0,001$), sosyal medya kullanımının yetkinlik alt boyutu ile negatif ($B = -,1565$, $p < 0,005$) ve sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutunun ise pozitif ($B = ,3364$, $p < 0,001$) bir ilişkiye sahip olduğu görülmektedir.

Model 4’e sosyal medya kullanımı ölçeğindeki süreklilik ve yetkinlik alt boyutları eklendiğinde psikolojik sağlamlığın sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi üzerindeki etkisinin azaldığı görülmüştür. Buna göre sosyal medya kullanımı ölçeğinin süreklilik ve yetkinlik alt boyutlarının, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde aracılık rolünün bulunduğu anlaşılmıştır.

5.Tartışma veya Sonuç

Teknolojinin gelişimiyle birlikte artan sosyal medya kullanımının sonucu olarak bilgiye ulaşım kolaylaşmıştır. Sosyal medya kullanımının yaygınlaşması olumlu olsa da bireyleri travmatize edebilecek ses, görüntü ve videoların paylaşılma olasılığının artması kişileri olumsuz etkileyebilmektedir. Dolaylı olarak sosyal medya aracılığıyla travmatik olaylara maruz kalma

durumunda psikolojik sağlamlık, travmanın etkilerine yönelik koruyucu bir etken olarak karşımıza çıkabilmektedir. Bu çalışmada da sosyal medya kullanımının, psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ilişkisinde aracılık rolünün bulunup bulunmadığı araştırılmıştır.

Bulgulara göre; sosyal medya kullanımının süreklilik alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlığa dair literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık sosyal medya kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, problematik sosyal medya kullanımı ve facebook bağımlılığı ile ilişkilendirilmiş negatif yönde anlamlı ilişki tespit eden çalışmalar mevcuttur (Civan 2020; Kim vd., 2014; Bilgin ve Taş, 2018; Hou vd. 2017; Soysal 2016). Çerkez (2017) yaptığı bir çalışmada okul sonrası vaktini sosyal medyada geçiren ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının geçirmeyen ergenlere göre daha düşük düzeyde olduğu sonucuna varmıştır. Çalışmamızda sosyal medya kullanımının yetkinlik alt boyutu ile psikolojik sağlamlık orta düzeyde negatif yönlü bir ilişki olduğu anlaşılmıştır. Gültekin (2022) yaptığı çalışmada çalışan bireylerin psikolojik sermayeleri ile sosyal medya kullanımları ilişkisini araştırmış, sosyal medya kullanımının yetkinlik alt boyutu ile psikolojik sermaye arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Çalışmamızda negatif ilişkinin elde edilmesinin sebebinin bireylerin sosyal medyayı yetkin kullanmalarının aynı zamanda akılcı ve sorumluluk sahibi olarak kullandıkları anlamına gelmediğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlara göre H1, H1a ve H1b hipotezleri kabul edilmiştir.

Çalışmada sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stres düzeyleri ile sosyal medya kullanımı ölçeği süreklilik ve yetkinlik alt boyutları arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuca göre H2, H2a ve H2b hipotezleri kabul edilmiştir. Sosyal medyada olumlu ya da olumsuz içerikleri filtreleme özelliği olmadığından dolayı, kullanım esnasında olumsuz paylaşımlara rastlama olasılığının fazla olması ile bu içeriklerin bireyleri etkilemesi söz konusu olmaktadır. Bu konuda kişilerin bilinçlendirilmesi ve farkındalıklarının artırılmasının bireylerde oluşabilecek sosyal medya kullanımından kaynaklı ikincil travmatik stresin önlenmesinde önemli olduğu düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında travmatik olaylara internet, sosyal medya ve geleneksel medya aracılığı ile maruz kalmanın bireylerde travma sonrası stres bozukluğu belirtileri oluşturabileceğini ifade eden çalışmalar mevcuttur (Terr vd., 1999; Schlenger vd., 2002; Swenson ve Henkel-Johnson, 2003; Jarolmen ve Sisco, 2005; Zeytinoğlu Saydam vd., 2020; Erzen ve Dikkatli, 2019). Kazan (2021) yaptığı çalışmada dijital habercilik bağlamında trajik haberlerin bireyler üzerine etkisini incelemiş ve bu haberlerin bireylerde umutsuzluk, depresiflik, topluma güvensizlik, hüzn, stres, kaygı, dehşet, hayattan kopuş, ölüm çağrışımı gibi hislere neden olduğunu tespit etmiştir. Özellikle trajik haberler ile karşılaşan kadınların yaşadıkları olumsuz duygular dolayısıyla günlük rutinlerini aksattığı bulunmuştur.

Literatür incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkinin çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisinin anlamlı bulunmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar olsa da (Melekođlu, 2018; Can, 2020); genel olarak psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres arasında negatif bir ilişkinin bulunduğu araştırmalara rastlanmaktadır (Pak vd., 2017; Roden-Foreman vd., 2017; Austin vd., 2018; Çetinkaya Büyükbodur, 2018; Teel vd., 2019; Muomah vd., 2021; Ogińska-Bulik ve Michalska, 2021). Bu çalışmada ise literatüre paralel olarak psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres

arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kişilerin psikolojik sağlamlılık düzeylerindeki 1 birimlik artışın, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi üzerinde 0,241 birim negatif etkilediği bulunmuştur. Bu sonuca göre H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Çalışmada sosyal medya kullanımı, psikolojik sağlamlık ve sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi değişkenleri arasında ilişkiler değerlendirilmiştir. Sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; sosyal medya kullanımı ve sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. H4 hipotezine göre sosyal medya kullanımının psikolojik sağlamlık ile sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ilişkisinde aracılık rolünün bulunduğu ifade edilmiştir. Bulgulara göre sosyal medya kullanımı ölçeği süreklilik ve yetkinlik alt boyutlarının, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ile psikolojik sağlamlık ilişkisinde aracılık rolünün bulunduğu anlaşılmıştır. Bu sonuca göre H4 hipotezi de kabul edilmiştir. Bu durum sosyal medyanın bilinçsiz kullanımının psikolojik sağlamlığı azaltarak ikincil travmatik stresi artırdığı şeklinde ifade edilebilmektedir.

Sonuç olarak; çalışmamızdaki H1, H2, H3 ve H4 hipotezleri bulgular ile kabul edilmiş ve alanyazındaki çalışmalar ile karşılaştırıldığında benzer sonuçlar elde edildiği görülmüştür. Sosyal medyanın günümüzde etkin kullanıldığı göz önünde bulundurulduğunda yapılan paylaşımların uygunsuz ve rahatsız edici ses, görüntü, video vb. içermesinin insanlar üzerinde travmatik etki yaratabileceği, bu nedenle paylaşım yaparken veya sosyal medya kullanırken dikkatli olunması gerektiği düşünülmektedir. Çalışmamızın ana hipotezi, sosyal medya kullanımının psikolojik sağlamlık ile sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stresi ilişkisinde aracılık rolü olduğundan ölçekler üzerinde analiz yapılmış ancak sosyodemografik verilere göre karşılaştırmaya yer verilmemiştir. Sonraki çalışmalarda sosyodemografik değişkenlerin göz önünde bulundurularak analizlerin yapılması önerilmektedir. Ayrıca çalışmamızın verileri Şubat 2023 Kahramanmaraş depremi sonrasında toplanmıştır. Bu dönemde televizyon yayın akışı yalnızca depreme dair olmuş, sosyal medya gibi araçlarda ise deprem görüntü, ses ve videoları sıklıkla paylaşılmıştır. Tüm bunların, ikincil travmatik stresi artıran ve psikolojik sağlamlığı etkileyen bir durum olabileceği göz önünde bulundurulduğunda çalışmanın sonucuna yansımaları kaçınılmazdır. Çalışmamızın afet sonrası sosyal medya kullanımının bireylerin ikincil travmatik stres ve psikolojik sağlamlıkları üzerindeki etkisine dair de bir fikir verdiği ve sonraki çalışmaların bu perspektiften yola çıkarak geliştirilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aktan, E. (2018). Sosyal medya ve sosyal kaygı: Sosyal medya kullanıcıları üzerine bir araştırma. *Selçuk İletişim*, 11(2), 35-53. doi:10.18094/josc.397272
- Austin, C. L., Pathak, M. ve Thompson, S. (2018). Secondary traumatic stress and resilience among EMS. *Journal of Paramedic Practice*, 10(6), 240-247. doi:10.12968/jpar.2018.10.6.240
- Bayram, S., Duman, R. N. ve Demirtaş, B. (2018). Üç İnsan, bir olay, üç farklı travmatik deneyim süreci. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1(1), 165-182.
- Bilgin, O. ve Taş, İ. (2018). Effects of perceived social support and psychological resilience on social media addiction among university students. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 751-758. doi:10.13189/ujer.2018.060418

- Bonach, K. ve Heckert, A. (2012). Predictors of secondary traumatic stress among children's advocacy center forensic interviewers. *Journal of Child Sexual Abuse*, 21(3), 295-314. doi:10.1080/10538712.2012.647263
- Borjanić Bolić, E. (2019). Secondary traumatic stress and vicarious traumatization in child welfare professionals in Serbia. *Journal of Public Child Welfare*, 13(2), 214-233. doi:10.1080/15548732.2018.1502117
- Bride, B. E., Jones, J. L. ve MacMaster, S. A. (2007). Correlates of secondary traumatic stress in child protective services workers. *Journal of Evidence-Based Social Work*, 4(3-4), 69-80. doi:10.1300/J394v04n03_05
- Bride, B. E. ve Kintzle, S. (2011). Secondary traumatic stress, job satisfaction, and occupational commitment in substance abuse counselors. *Traumatology*, 17(1), 22-28. doi:10.1177/1534765610395617
- Can, M. ve Cantez, K. E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2): 61-76.
- Can, M. (2020). Sığınmacılar/mültecilerle çalışan sivil toplum çalışanlarının psikolojik sağlamlığının ve ikincil travmatik stres düzeyinin incelenmesi, Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Charney, D. S. (2004). Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for successful adaptation to extreme stress. *American journal of Psychiatry*, 161(2), 195-216. doi:10.1176/appi.ajp.161.2.195
- Choi, G. Y. (2011). Organizational impacts on the secondary traumatic stress of social workers assisting family violence or sexual assault survivors. *Administration in social work*, 35(3), 225-242. doi:10.1080/03643107.2011.575333
- Civan, M. (2020). Sporun lise öğrencilerinde sosyal medya kullanımı ve psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.
- Connally, D. (2012). The Relationship Between Clinician Sex, Ethnicity, Sexual Identity and Secondary Traumatic Stress. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 16(4), 306-321. doi:10.1080/19359705.2012.697002
- Coşkun, R., Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2017). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Çakmak V. (2018). İletişim kaygısı ve sosyal medya. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Çelik, S. B. ve Altunışık, M. S. (2021). Adaptation of Secondary Traumatic Stress Scale to Turkish for Social Media Users: Reliability and Validity Study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 1-12.
- Çerkez, Y. (2017). Psychological Resilience in Adolescents: The Effect of Perfectionism, *International Journal of Educational Sciences*, 19(2-3), 96-103, doi:10.1080/09751122.2017.1393953
- Çetinkaya Büyükbodur, A. (2018). Sosyal hizmet uzmanlarında psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stresin incelenmesi, Doktora Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Deniz, L. ve Tutgun Ünal, A. (2019). Sosyal medya çağında kuşakların sosyal medya kullanımı ve değerlerine yönelik bir dizi ölçek geliştirme çalışması. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1025-1057. doi:10.26466/opus.557240
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Ellison, N.B., Steinfield, C. ve Lampe, C. (2007), The benefits of Facebook 'friends': social capital and college students' use of online social network sites, *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143-1168. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x

- Erdener, M. (2019). Afet Alanında Çalışan Profesyonellerin Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Erkoç, B. ve Danış, M. Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1): 34-42.
- Erzen, M. Ü. ve Dikkatli, S. (2019). Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Medyanın Rolü. *Asya Studies*, 1(7), 51-61. doi:10.31455/asya.530943
- Ezell, J. M. (2019). First, do no harm to self: Perspectives around trauma-informed practice and secondary traumatic stress among rural child protective service workers. *Journal of Child Custody*, 16(4), 387-407. doi:10.1080/15379418.2019.1687061
- Figley, C. R. (1995). Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized. Routledge.
- Fujiwara, T. ve Kawachi, I. (2008). A prospective study of individual-level social capital and major depression in the United States. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 62(7), 627-633. doi:10.1136/jech.2007.064261
- Gao J, Zheng P, Jia Y, Chen H, Mao Y, Chen S., Wang, Y., Fu, H. ve Dai, J. (2020) Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLOS ONE*. 15(4): e0231924. doi:10.1371/journal.pone.0231924
- Gibson, K. ve Trnka, S. (2020). Young people's priorities for support on social media: "It takes trust to talk about these issues. *Computers in human behavior*, 102, 238-247. doi:10.1016/j.chb.2019.08.030
- Gizir, C. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (28), 113-128
- Gültekin, E., Ekici, N. ve Tepe, F. (2011). Terör mağduru polislerde travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin değerlendirilmesi. *Uluslararası Güvenlik ve Terörizm Dergisi*, 2(1), 25-36.
- Gültekin, Z. (2022). Çalışan Bireylerin Sosyal Medya Kullanımının Psikolojik Sermaye Düzeylerine Etkisi: Ampirik Bir Çalışma. *Kapanaltı Muhasebe Finans Ekonomi Dergisi*, 2, 24-36.
- Gürkan, A. ve Yalçın, N. (2017). Sağlık Çalışanlarında İkincil Travmatik Stres. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(2), 90-95.
- Hou, X. L., Wang, H. Z., Guo, C., Gaskin, J., Rost, D. H. ve Wang, J. L. (2017). Psychological resilience can help combat the effect of stress on problematic social networking site usage. *Personality and Individual Differences*, 109, 61-66. doi:10.1016/j.pay.2016.12.048
- İnce, M. ve Koçak, M. C. (2017). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya kullanım alışkanlıkları: Necmettin Erbakan Üniversitesi örneği. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 736-749.
- Jarolmen, J. ve Sisco, H. (2005). Media effects on post-traumatic stress disorder and the World Trade Center Tragedy. *Best Practice in Mental Health*, 1(2), 133-139.
- Johnson, B. (2008). Teacher-student relationships which promote resilience at school: A micro-level analysis of students' views. *British Journal of Guidance & Counselling*, 36(4), 385-398. doi: 10.1080/03069880802364528
- Jung, J. Y. ve Moro, M. (2014). Multi-level functionality of social media in the aftermath of the Great East Japan Earthquake. *Disasters*, 38(2), 123-143. doi:10.1111/disa.12071
- Kahil, A. ve Palabıyıkoglu, N.R. (2018). İkincil travmatik stres. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 10 (1), 59-70. doi:10.18863/pgy.336495

- Karaca, M. (2007). Sosyolojik bir olgu olarak internet gençliği: Elazığ örneği/The youth of the internet as a sociological phenomenon: Case study of elazig, Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3 (26), 129-142
- Kavi, E. ve Karakale, B. (2018). Çalışan Psikolojisi Açısından Psikolojik Dayanıklılık. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(17), 55-77. doi:10.31199/hakisderg.391826
- Kazan, H. (2021). Dijital Habercilik Bağlamında Trajik Haberlerde Etik ve Bireyler Üzerindeki Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *International Journal of Social Inquiry*, 14(2), 661-692. doi:10.37093/ijisi.962864
- Kim, S. M., Huh, H. J., Cho, H., Kwon, M., Choi, J. H., Ahn, H. J., Lee, S.W., Kim, Y. J. ve Kim, D.J. (2014). The effect of depression, impulsivity, and resilience on smartphone addiction in university students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 53(4), 214-220. doi:10.4306/jknpa.2014.53.4.214
- Lerias, D. ve Byrne, M. K. (2003). Vicarious traumatization: Symptoms and predictors. *Stress and Health. Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 19(3), 129-138. doi:10.1002/smi.969
- Magruder, K. M., McLaughlin, K. A. ve Elmore Borbon, D. L. (2017). Trauma is a public health issue. *European Journal of Psychotraumatology*, 8(1), 1375338. doi:10.1080/20008198.2017.1375338
- Măirean, C. (2016). Emotion regulation strategies, secondary traumatic stress, and compassion satisfaction in healthcare providers. *The Journal of psychology*, 150(8), 961-975.
- Manning-Jones, S., de Terte, I., ve Stephens, C. (2017). The relationship between vicarious posttraumatic growth and secondary traumatic stress among health professionals. *Journal of Loss and Trauma*, 22(3), 256-270. doi:10.1080/15325024.2017.1284516
- Mano, R. (2020) Social Media and Resilience in the COVID-19 Crisis. *Advances in Applied Sociology*, 10, 454-464. doi: 10.4236/aasoci.2020.1011026.
- Masson, F., ve Moodley, J. (2020). Secondary traumatic stress: The experiences of social workers in the South African police service. *Practice*, 32(3), 169-189. doi:10.1080/09503153.2019.1615043
- Masten, A.S. (2018), Resilience Theory and Research on Children and Families: Past, Present, and Promise. *Journal of Family Theory Review*, 10, 12-31. doi:10.1111/jftr.12255
- Melekoğlu, Ş. (2018). Sağlık çalışanlarında ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık ve mesleki yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.
- Mereith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J. Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M. ve Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand Health Quarterly*, 1(2): 2.
- Muomah, R. C., Ndukuba, A. C., Odinka, P. C., Amadi, K. U., Nduanya, C. U., Odinka, J. I. ve Iyidobi, T. C. (2021). Indirect exposure to trauma: Does resilience explain the link between optimism and secondary traumatic stress among in-patientcarers? *Journal of Psychology in Africa*, 31(3), 267-271. doi:10.1080/14330237.2021.1927351
- Nabi, R.L., Prestin, A. ve So, J. (2013), Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(10), 721-727. doi:10.1089/cyber.2012.0521
- Ogińska-Bulik, N. ve Michalska, P. (2021). Psychological resilience and secondary traumatic stress in nurses working with terminally ill patients—The mediating role of job burnout. *Psychological Services*, 18(3), 398-405. doi:10.1037/ser0000421

- Orehek, E. ve Human, L.J. (2017), Self-expression on social media: do tweets present accurate and positive portraits of impulsivity, self-esteem, and attachment style?, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 43(1), 60-70. doi:10.1177/0146167216675332
- Öz, F. ve Yılmaz, E. B. (2009) Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 16(3), 82-89.
- Pak, M. D., Özcan, E. ve Çoban, A. İ. (2017). Acil servis çalışanlarının ikincil travmatik stres düzeyi ve psikolojik dayanıklılığı. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(52), 628-644. doi:10.17719/jisr.2017.1923
- Pearlman, L. A. ve 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. doi:10.1037/0735-7028.26.6.558
- Perstling, M. ve Rothmann, S. (2012). Secondary traumatic stress, psychological wellbeing and life satisfaction of social workers in Namibia. *Journal of Psychology in Africa*, 22(1), 1-9. doi: 10.1080/14330237.2012.10874515
- Roden-Foreman, J. W., Bennett, M. M., Rainey, E. E., Garrett, J. S., Powers, M. B. ve Warren, A. M. (2017). Secondary traumatic stress in emergency medicine clinicians. *Cognitive Behaviour Therapy*, 46(6), 522-532. doi:10.1080/16506073.2017.1315612
- Sadagheyani, H. E. ve Tatari, F. (2021). Investigating the role of social media on mental health. *Mental Health and Social Inclusion*, 25(1), 41-51. doi:10.1108/MHSI-06-2020-0039
- Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2014). A correlational study on dispositional resilience, psychological well-being, and coping strategies in university students. *American journal of educational research*, 2(7), 463-471 doi:10.12691/education-2-7-5
- Samios, C., Rodzik, A. K. ve Abel, L. M. (2012). Secondary traumatic stress and adjustment in therapists who work with sexual violence survivors: The moderating role of posttraumatic growth. *British Journal of Guidance & Counselling*, 40(4), 341-356. doi:10.1080/03069885.2012.691463
- Sayımer, İ. (2008) Sanal Ortamda Halkla İlişkiler, İstanbul: Beta Yayınları
- Schlenger, W.E., Caddell, J.M., Ebert, L., Jordan, K. B., Rourke, K.M., Wilson, D., Thalji, L., Dennis, J.M., Fairbank, J.A. ve Kulka, R.A. (2002). Psychological Reactions to Terrorist Attacks: Findings From the National Study of Americans' Reactions to September 11. *JAMA*, 288(5), 581–588. doi:10.1001/jama.288.5.581
- Shoji, K., Bock, J., Cieslak, R., Zukowska, K., Luszczynska, A. ve Benight, C. C. (2014). Cultivating secondary traumatic growth among healthcare workers: The role of social support and self-efficacy. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 831-846. doi:10.1002/jclp.22070
- Simon, C. E., Pryce, J. G., Roff, L. L. ve Klemmack, D. (2005). Secondary traumatic stress and oncology social work: Protecting compassion from fatigue and compromising the worker's worldview. *Journal of psychosocial oncology*, 23(4), 1-14. doi:10.1300/J077v23n04_01
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. ve Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15(3), 194–200. doi:10.1080/10705500802222972
- Sodeke-Gregson, E. A., Holtum, S. ve Billings, J. (2013). Compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress in UK therapists who work with adult trauma clients. *European journal of psychotraumatology*, 4(1), 21869. doi:10.3402/ejpt.v4i0.21869
- Song, S., Yang, X., Yang, H., Zhou, P., Ma, H., Teng, C., Chen, H., Ou, H., Li, J., Mathews, C. A., Nutley, S., Liu, N., Zhang, X. ve Zhang, N. (2021). Psychological Resilience as a Protective Factor for Depression and Anxiety Among the Public During the Outbreak of COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 618509. doi: 10.3389/fpsyg.2020.618509

- Soysal, M. N. (2016) Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık. Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi, İstanbul
- Streb, M., Hällers, P. ve Michael, T. (2014). PTSD in Paramedics: Resilience and Sense of Coherence. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 42(4), 452-463. doi:10.1017/S1352465813000337
- Swenson, D. X. ve Henkel-Johnson, G. (2003). A College Community's Vicarious Stress Reaction to September 11th Terrorism. *Traumatology*, 9(2), 93-105. doi:10.1177/153476560300900203
- Şeker, Z. (2021). Öykü ve fiziksel temas yoluyla psikolojik travmaya maruz kalan meslek gruplarında, dolaylı travmatizasyon, merhamet düzeyi ve yorgunluğu, psikolojik sağlık ve travma sonrası büyümenin araştırılması. Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli
- Teel, J., Reynolds, M., Bennett, M., Roden-Foreman, J. W., McShan, E., Hamilton, R., Driver, S., Powers, M.B. ve Warren, A. M. (2019). Secondary traumatic stress among physiatrists treating trauma patients. *Baylor University Medical Center Proceedings*, 32(2), 209-214. doi: 10.1080/08998280.2018.1559694
- Terr, L. C., Bloch, D. A., Michel, B. A., Shi, H., Reinhardt, J. A. ve Metayer, S. (1999). Children's symptoms in the wake of Challenger: A field study of distant-traumatic effects and an outline of related conditions. *The American Journal of Psychiatry*, 156(10), 1536-1544. doi:10.1176/ajp.156.10.1536
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. 15.04.2023 tarihinde [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2022-45587) adresinden alınmıştır.
- Tümlü, G. Ü. (2012). Psikolojik dayanıklılık düzeyleri farklı üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Ungar, M. ve Perry, B. D. (2012). Violence, trauma, and resilience. R. Alaggia ve C. Vine (Ed), *Cruel but not unusual: Violence in Canadian families* (ss. 119-143). Ontario: Wilfrid Laurier University Press.
- Uz Baş, A. ve Yurdabakan, İ. (2017). Psikolojik Sağlık ve Okul İkliminin Ortaokul Öğrencilerinin Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (41), 202-214. doi:10.21764/efd.32175
- We Are Social, Digital 2023: Turkey. 15.04.2023 tarihinde <https://datareportal.com/reports/digital-2023-turkey> adresinden alınmıştır.
- Yaakubov, L., Hoffman, Y., ve Rosenbloom, T. (2020). Secondary traumatic stress, vicarious posttraumatic growth and their association in emergency room physicians and nurses. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1830462. doi:10.1080/20008198.2020.1830462
- Yılmaz B. ve Nesrin H. Ş. (2007). Arama-Kurtarma Çalışanlarında Travma Sonrası Stres Belirtileri ve Travma Sonrası Büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59) 119-133.
- Zeytinoğlu Saydam, S., Yumbul, Ç., Yumbul, C., Akarca, G., Özgün, S. ve Egeci, S. (2020). Terör: Ne Yaşıyoruz? Nasıl Baş Ediyoruz?. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(75), 1534-1545. doi: 10.17755/esosder.653489