

Sosyal Medya Kullanıcılarında İkincil Travmatik Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracılık Rolü

The Mediating Role of Self-Compassion in The Relationship Between Secondary Traumatic Stress and Psychological Resilience in Social Media Users

Rüya Şafak Çetinkaya¹  Melisa Sevi Koç² 

¹ Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Öğrencisi – İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul, Türkiye 

² Dr. Öğr. Üyesi – İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Psikoloji (İngilizce) Bölümü, İstanbul, Türkiye 

Sorumlu Yazar: Melisa Sevi Koç
E-mail: melisasevikoc@aydin.edu.tr

MAKALE BİLGİSİ

Güncellemeleri kontrol et 

Yayın geçmişi

Gönderilen tarih: 21 Eylül 2025

Kabul tarihi: 02 Aralık 2025

Yayın Tarihi: 06 Aralık 2025

Submitted: 21 September 2025

Accepted: 02 December 2025

Published: 06 December 2025

Anahtar kelimeler

Psikolojik dayanıklılık
İkincil travmatik stres
Öz-şefkat

Keywords

Psychological resilience
Secondary traumatic stress
Self-compassion

Açık Erişim

Bu makale CC BY-NC 4.0 ile lisanslanmıştır



Doi: 10.70989/scd.1787930

Etik Beyan: İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Etik Kurulu'ndan (E-88083623-020-109650) 17 Ocak 2024 tarihinde etik onayı alınmıştır.

ÖZ

Bu çalışma, yetişkin sosyal medya kullanıcıları arasında ikincil travmatik stres, psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri incelemeyi ve ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rol oynayıp oynamadığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın örneklemini, 18 yaş üstü 245'i kadın (%63) 139'u erkek (%37) olmak üzere toplam 384 gönüllü birey oluşturmaktadır. Veriler, Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği (STSS-SM), Yetişkinler için Dayanıklılık Ölçeği ve Öz-Şefkat Ölçeği (SCS) kullanılarak çevrimiçi anket yoluyla toplanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon, aracılık hipotezini test etmek için ise PROCESS Macro 4.3.1 kullanılarak 5000 örneklem üzerinden regresyon temelli yol analizleri gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular, öz-şefkatin ikincil travmatik stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracı bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Bu, öz-şefkatin, ikincil travmatik stresin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini tamamen ortadan kaldırmasa da bu etkiyi bir ölçüde azalttığı anlamına gelmektedir. Bu sonuç, öz-şefkatin, ikincil travmatik stresin olumsuz sonuçlarını hafifletmede önemli bir kişisel kaynak olduğuna işaret etmektedir.

ABSTRACT

This study examines the relationships among secondary traumatic stress, psychological resilience, and self-compassion among adult social media users and investigates whether self-compassion mediates the link between secondary traumatic stress and psychological resilience. The sample included 384 volunteers aged 18 and above, consisting of 245 women (63%) and 139 men (37%). Data were gathered via an online survey using the Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users (STSS-SM), the Resilience Scale for Adults, and the Self-Compassion Scale (SCS). Pearson correlation analyses assessed relationships among variables, and regression-based path analyses with 5,000 bootstrap samples were conducted using PROCESS Macro 4.3.1 to test mediation. Findings indicated that self-compassion partially mediated the relationship between secondary traumatic stress and psychological resilience, suggesting it buffers, though does not eliminate, the negative impact of stress on resilience. These results underscore self-compassion as a key personal resource in alleviating the adverse effects of secondary traumatic stress.

1. Giriş

21. yüzyıl, bireylerin televizyon, internet ve sosyal medya aracılığıyla sürekli bilgi akışına maruz kaldığı, önceden deneyimlenmemiş düzeyde bir medya doygunluğu dönemi olarak öne çıkmaktadır. Dijitalleşmenin hızlanmasıyla birlikte bireyler, yalnızca pasif alıcılar değil; aynı zamanda

bilgi üreten ve yayan aktörler haline gelmiştir. Teknolojik gelişmeler sayesinde dünyanın dört bir yanında yaşanan olaylar anlık olarak dolaşıma girmekte, bu da bireylerin hem yerel hem küresel felaketlerden daha önce hiç olmadığı kadar haberdar olmasını sağlamaktadır. Bu durum toplumsal farkındalık açısından fırsatlar sunsa da psikolojik sağlık üzerinde yeni riskler doğurmaktadır.

Atıf: Çetinkaya Çar, R. Ş., & Koç, M. S. (2025). Sosyal Medya Kullanıcılarında İkincil Travmatik Stres ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkide Öz-Şefkatin Aracılık Rolü. Sosyal Çalışma Dergisi, 9(2), 75-88. <https://doi.org/10.70989/scd.1787930>

Afet ve acil durumlarda hem geleneksel hem de sosyal medyanın, bilgi akışı ve kriz iletişimi açısından önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Sosyal medya, afet süreçlerinde bilgi paylaşımı, yardım organizasyonu ve dayanışma açısından kritik işlevler üstlenmektedir. Nitekim bu mecralar sayesinde arama-kurtarma faaliyetleri hızlanmakta, yardımlar koordine edilmekte ve uyarılar geniş kitlelere ulaştırılabilmektedir. Ancak sosyal medyanın olumsuz etkileri de göz ardı edilmemelidir. Afet bölgesinden kontrolsüz biçimde paylaşılan travmatik görüntüler ve öyküler, doğrudan olaydan etkilenmeyen bireylerde dahi yoğun duygusal tepkilere yol açabilmektedir (Usta ve Yükseler, 2021).

6 Şubat 2023'te Kahramanmaraş merkezli depremler, sosyal medyanın afetlerdeki rolünü açık biçimde ortaya koymuştur. Depremin ardından yalnızca ilk 48 saatte yaklaşık 52 milyon paylaşım yapılmış (Argın, 2023); yardım çağrıları, konum bilgileri ve kurtarma organizasyonları sosyal medya üzerinden yürütülmüştür (Demir, 2023; Yurtlu vd., 2024). Böylece sosyal medya, kriz anlarında hızlı bilgi akışını ve toplumsal dayanışmayı kolaylaştırırken; aynı zamanda bireylerin travmatik içeriklerle yoğun biçimde karşılaşmasına da aracılık etmiştir.

Sürekli bilgi akışına maruz kalmak, bireylerin bilişsel ve duygusal kaynaklarını zorlayarak olumsuz içeriklere karşı duyarlılığı artırabilmektedir (Chao vd., 2020; Marciano vd., 2022). Kriz, savaş, afet ve şiddet gibi olaylara ilişkin görsellerin sıkça paylaşılması, bu bilgilerin sağlıklı biçimde işlenmesini güçleştirmekte; dolaylı travmatik maruziyetler korku, kaygı, çaresizlik ve suçluluk duygularını tetikleyebilmektedir (Gökçen vd., 2024; Kiraz Demir ve İnci Namlı, 2024; Koç ve Ateş-Ös, 2024). Sosyal medya algoritmaları, benzer içeriklerin tekrar tekrar karşılaşılmasına neden olarak, travmatik deneyimlerin dolaylı biçimde yeniden yaşanmasına zemin hazırlamaktadır.

Son yıllarda alan yazında bu tür dolaylı maruziyetlerin ikincil travmatik stres, duyarsızlaşma, uyku bozuklukları ve psikolojik sıkıntı düzeyinde artışla ilişkili olduğu belirtilmektedir (Neria ve Sullivan, 2011; Wyatt, 2024). Bu durum, dijital çağda medya tüketiminin yalnızca bilişsel bir etkinlik olmadığını; aynı zamanda duygusal ve bedensel düzeyde etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Dolayısıyla medya aracılığıyla travmatik içeriklere maruziyetin, psikolojik dayanıklılık, öz-şefkat ve başa çıkma stratejileri gibi koruyucu faktörlerle birlikte ele

alınması, bireylerin dijital ortamda psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri açısından önemli hale gelmiştir.

1.1. İkincil Travmatik Stres

Doğrudan travmatik bir olaya maruz kalmayan bireylerin, başkalarının yaşadığı travmalara tanık olmaları sonucu benzer psikolojik belirtiler göstermeleri, alan yazında ikincil travmatik stres (İTS) adı altında ele alınmaktadır. İTS, travmatik bir deneyim yaşamış ya da ciddi psikolojik acı çeken bireylere yardım etme ya da yardım etme arzusu sonucunda ortaya çıkan stres türü olarak tanımlanmaktadır (Figley, 1995a, 1999). Bu tür stresin etkileri, doğrudan travmatik yaşantılara maruz kalma durumunda gözlemlenen belirtilerle benzerlik göstermekte olup; aşırı uyarılmışlık, kaçınma davranışları ve istenmeyen, rahatsız edici anıların zihinde yineleyici biçimde belirmesi gibi belirtileri içermektedir (Figley, 1995b). Temel farklılık ise, bireyin travmatik olaya doğrudan maruz kalmasından ziyade, bir başkasının yaşadığı travmatik deneyimin, gözlemci ya da tanık olan birey açısından psikolojik olarak örseleyici bir nitelik kazanmasıdır.

Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın Yeniden Gözden Geçirilmiş Beşinci Baskısı'nda (DSM-5-TR), travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanı ölçütleri yalnızca doğrudan travmatik olaylara maruziyeti değil, aynı zamanda bu tür olaylara dolaylı yoldan maruz kalmayı da içerecek şekilde genişletilmiştir (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2022). Bu bağlamda, günümüzde yalnızca travmatik olayların doğrudan mağduru olan bireyler ya da mesleki rolleri gereği bu tür olaylara maruz kalanlar değil, aynı zamanda bu olaylara sosyal medya aracılığıyla tanıklık eden bireyler de TSSB gelişimi açısından risk grubunda değerlendirilmektedir. Nitekim, İTS, her ne kadar özellikle yardım mesleklerinde çalışan bireylerde (örn. Beck, 2011; Orrù vd., 2021; Yılmaz ve Tathan Bekaroğlu, 2025) sıkça araştırılmış olsa da son yıllarda sosyal medya kullanıcılarıyla gerçekleştirilen çalışmaların da (örn. Balcı Çelik ve Altınışık, 2021; Liu vd., 2025; Secker ve Braithwaite, 2021; Uzun, 2024; Zhao ve Zhou, 2020) giderek arttığı görülmektedir. Travmatik içerikli görseller, kullanıcılar tarafından kontrolsüz bir şekilde paylaşılmakta veya sosyal medya algoritmaları aracılığıyla bireylerin karşısına çıkarılmaktadır. Bu tür içeriklerin uzun süreli veya yinelenen biçimde tüketilmesi, bireylerin TSSB, depresyon, uyku problemleri gibi ciddi psikolojik rahatsızlıklar geliştirme riskini önemli ölçüde artırabilmektedir. Örneğin, Amerika'da Parkland okul saldırısının ardından yapılan bir mikro-simülasyon çalışmasında, sosyal medyada grafik içerik paylaşımının

toplum genelinde TSSB yaygınlığını artırdığı gösterilmiştir (Abdalla vd., 2021). Benzer şekilde, Fransa’da Paris terör saldırılarının ardından hem sosyal hem de geleneksel medya kullanımı, TSSB semptomları kontrol altına alındıktan sonra bile uykusuzlukla ilişkili bulunmuştur (Goodwin vd., 2018). COVID-19 salgını sırasında sosyal medyanın yoğun kullanımı, Çin Halk Cumhuriyeti’nin Wuhan kentinde yaşayan bireylerde ikincil travma ve depresyon düzeylerini artırmıştır (Zhong vd., 2021). Güney Kore’deki Sewol Feribotu faciası sonrasında ise sosyal medya kullanıcılarının TSSB düzeyleri, geleneksel medya kullanıcılarına kıyasla daha yüksek çıkmıştır (Park vd., 2018). Ayrıca, Boston Maratonu bombalamalarına ilişkin tekrar eden grafik medya içeriklerine maruz kalan bireylerde, olayı doğrudan deneyimleyenlere kıyasla daha yoğun akut stres tepkileri gözlemlenmiştir (Holman vd., 2013; 2019). Öte yandan, Hall ve diğerlerinin (2019) Hato Tayfunu sonrasında Çin’e bağlı Makao yarımadasında yürüttükleri bir çalışmada, bilgi verici içerikler ile kahramanlık öykülerine ilişkin görsellerin TSSB riskini azalttığı, buna karşın sosyal medyada boğulan kişilere ilişkin içerikler ve halkın duygusal tepkilerini içeren paylaşımların TSSB riskini artırdığı bulunmuştur. Bu bulgular, medya kaynaklı kronik stresin yalnızca psikolojik değil, uzun vadede fiziksel sağlık üzerinde de olumsuz sonuçlar doğurabileceğine yönelik artan kanıtlarla desteklenmektedir. Örneğin, Silver ve diğerlerinin (2013) 9/11 ve Irak Savaşı sonrasında yürüttükleri bir çalışmada, grafik içerikli medya görüntülerine yoğun şekilde maruz kalan bireylerde, olaylardan 2-3 yıl sonra artan travma sonrası stres belirtilerinin yanı sıra fiziksel sağlık problemlerinin de ortaya çıktığı gözlemlenmiştir. Bu bulgular, doğrudan travmaya maruz kalınmasa bile, medya aracılığıyla yaşanan dolaylı maruziyetin ciddi ve kalıcı etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

1.2. Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık, temelde zorluklara rağmen ruh sağlığını koruma ya da yeniden kazanma kapasitesi, yani olumlu uyum sağlama becerisi olarak tanımlanmaktadır (Vella ve Pai, 2019). Bu kavramın tanımı, bilimsel bilgi birikiminin artmasıyla birlikte zamanla evrilmiştir. Psikolojik dayanıklılık; psikoloji, psikiyatri, sosyoloji gibi çeşitli sosyal bilim disiplinlerinin yanı sıra, son yıllarda genetik, epigenetik, endokrinoloji ve nörobilim gibi biyolojik disiplinler tarafından da araştırılmaktadır. Ancak, kavramın üzerinde uzlaşılan net ve işlevsel bir tanımı hâlâ bulunmamaktadır (Herrman vd., 2011).

Süregeleyen tartışmalardan biri psikolojik dayanıklılığın sabit bir kişilik özelliği mi yoksa dinamik bir süreç mi olduğu konusundadır. Bazı araştırmacılar, dayanıklılığı tek ve kısa süreli bir travma sonrasında işleyen bireysel bir özellik olarak dar bir biçimde ele alırken (Bonanno, 2004); diğer araştırmacılar kavramı daha geniş biçimde, “önemli bir zorluk bağlamında olumlu uyum süreci” (Luthar vd., 2000, s. 858), “bağlama, zamana, yaşa, cinsiyete ve kültürel kökene göre değişebilen, çok boyutlu bir özellik” (Connor ve Davidson, 2003, s.76), “psikopatoloji geliştirme riski yüksek olan stresörlere rağmen olumlu sonuçlara ulaşmaya katkı sağlayan koruyucu faktörler ve süreçler” (Hjemdal vd., 2006, s. 94) ya da “çevresel risklere karşı görece direnç ya da stres ve zorlukların üstesinden gelme durumu” (Rutter, 2006, s. 1) olarak tanımlamaktadır. Buna ek olarak, psikolojik dayanıklılık kimi zaman zorluklarla karşılaştıktan sonra ortaya çıkan bir sonuç olarak da değerlendirilmektedir (Kalisch vd., 2017; Masten, 2001).

1.3. Psikolojik Dayanıklılık ve İkincil Travmatik Stres

Travma ve stres yaratan durumlara karşı geliştirilen psikolojik dayanıklılık, bireyin ruh sağlığını sürdürebilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Özellikle, üzücü içeriklere sıkça maruz kalmak bireyler için sürekli bir stres kaynağına dönüşebilmektedir (Liu et al., 2025; Scott et al., 2023). Grafik içerikleri filtreleme konusunda genellikle editöryal denetim mekanizmaları kullanan geleneksel medyanın aksine, sosyal medya platformları çoğunlukla filtrelenmemiş ve kullanıcı kaynaklı içeriklere yer vermekte; bu durum, bireyleri potansiyel olarak travmatik materyallere herhangi bir uyarı olmaksızın maruz bırakmaktadır (Pearson, 2024). İkincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalar, bu iki yapının birbirleriyle yakından ilişkili olduğunu ortaya koymakta; psikolojik dayanıklılık ile ikincil travmatik stres arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunduğunu tutarlı biçimde göstermektedir (Çetinkaya Büyükbodur, 2018; Ogińska-Bulik ve Michalska, 2020; Yetkin Tekin, 2024). Bu bulgular, düşük düzeyde psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin ikincil travmatik strese karşı daha hassas olabileceğini düşündürmektedir.

Öte yandan, yüksek düzeyde ikincil travmatik stresin bireyin duygusal ve bilişsel kaynaklarını tüketerek psikolojik dayanıklılığı zayıflatabileceği de göz önünde bulundurulmalıdır. Nitekim, Yetkin Tekin’in (2024) çalışmasında, travma sonrası stres belirtileri ile tükenmişlik arasındaki ilişkide psikolojik dayanıklılığın

kısmi bir aracılık rolü üstlendiği belirlenmiştir. Bu bulgu, yeniden yaşantılama, kaçınma ve aşırı uyarılmışlık gibi travma sonrası stres tepkilerinin yalnızca tükenmişliği doğrudan artırmakla kalmayıp, aynı zamanda bireyin psikolojik dayanıklılığını da olumsuz yönde etkileyebileceğini ve böylece bireyleri tükenmişlik gibi olumsuz psikolojik sonuçlara karşı daha savunmasız bırakabileceğini göstermektedir. Nitekim, psikolojik dayanıklılık, travmatik deneyimlere verilen ilk tepkilerin yanı sıra, bu deneyimlerin uzun vadeli psikolojik etkileriyle başa çıkmak için gerekli olan sürdürülebilir uyum becerilerinin şekillenmesinde de kritik bir rol oynar (Southwick vd., 2014). Bu bağlamda, sosyal medya aracılığıyla travmatik içeriklere maruz kalan bireylerin zihinsel bütünlüklerini koruyabilmeleri, büyük ölçüde psikolojik dayanıklılık düzeylerine ve bu dayanıklılığı destekleyen bireysel özelliklerine bağlıdır. Bu noktada, bireylerin içsel kaynakları, stresle başa çıkma stratejileri ve kendilerine yönelik tutumları belirleyici bir rol oynamaktadır.

1.4. Öz-Şefkat

Bireylerin stresle başa çıkma biçimlerini ve psikolojik dayanıklılıklarını besleyen önemli bir içsel kaynak olarak öz-şefkat kavramı öne çıkmaktadır. Öz-şefkat, ister kişisel hatalar ve yetersizlikler gibi içsel etkenlerden, ister yaşamın dışsal zorluklarından kaynaklansın, bireyin yaşadığı acı karşısında kendisine anlayışlı ve destekleyici bir tutum sergilemesini ifade eder (Neff, 2023). Öz-şefkat, birbirine bağlı ancak kavramsal olarak ayrı bileşenlerden oluşan, üç ana alanda geniş bir şekilde sınıflandırılabilen çok boyutlu bir kavramdır (Neff, 2016). Bu alanlar acıya verilen duygusal tepkiyi (öz-nezaketle ya da öz-eleştiriyle yanıt verme), kişinin içinde bulunduğu durumu nasıl anladığını (bu durumu ortak insan deneyiminin bir parçası olarak mı yoksa izole edici bir deneyim olarak mı gördüğünü) ve acıya nasıl odaklandığını (farkandalıklı bir şekilde mi yoksa aşırı özdeşleşerek mi ele aldığını) kapsar (Neff, 2016, Neff 2003a). Öz-nezaket, yetersizlik duygusuyla değil, gerçek bir ilgiyle destek ve anlayış sunarak kişisel acılarla duygusal olarak ilgilenme isteğini yansıtır. Ortak insanlık hissiyatı, bireylere acı çekmenin ve kusurlu olmanın evrensel insan deneyimleri olduğunu hatırlatarak bir duygudaşlık hissi yaratır. Ortak kırılganlıkların farkına varmak çarpıtılmış yalıtılmışlık ve algılanan anormallik hissine karşı koyar ve ayrılıktan ziyade birbirine bağlılığı vurgulayarak öz-şefkati kendine acımadan ayırır. Farkandalık, kişinin kaçınmadan veya abartıya kaçmadan deneyimlerinin dengeli bir şekilde

farkında olmasını içerir. Bireyler, olumsuz duygular altında ezilmeden veya onlarla aşırı özdeşleşmeden acıyı kabul ederek, kendilerine şefkat sunmak için daha iyi bir pozisyona sahip olurlar. Böylece, farkandalık acı karşısında öz-bakım için gerekli olan psikolojik mesafeyi ve netliği sağlar (Neff, 2023, Neff, 2016, Neff 2003a). Bu bağlamda, öz-şefkat, çeşitli bileşenlerin etkileşimiyle psikolojik sıkıntıyı hafifleten dinamik bir sistem olarak değerlendirilmektedir.

1.5. Öz-Şefkat ve İkincil Travmatik Stres

Öz-şefkatin iyilik hali üzerindeki bu koruyucu etkisi, ikincil travmatik stres bağlamında da kendini göstermektedir. Araştırmalar, öz-şefkat ile ikincil travmatik stres arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Bu ilişki özellikle sağlık ve sosyal hizmet alanlarında çalışan profesyoneller üzerinde yapılan çalışmalarda dikkat çekmektedir (Karataş ve Tüccar, 2024; Kwong, 2018; Szoke vd., 2023; Rushforth vd., 2023; Yazıcı ve Özdemir, 2023). Ancak, sosyal medya aracılığıyla ikincil travmaya maruz kalmanın toplum geneline yayılması, bu ilişkinin yalnızca meslek gruplarıyla sınırlı kalmayıp toplum örneklemelerinde de incelenmesini gerekli kılmaktadır.

Janoff-Bulman'ın (1992/2010) parçalanmış varsayımlar modeline göre, insanlar anlam yaratan varlıklardır. Ancak travmatik deneyimler, bireylerin dünyaya ve kendilerine dair temel inançlarını derinden sarsarak bu anlam sistemlerini yeniden değerlendirmeye zorlar. Sosyal medyada paylaşılan üzücü içeriklerle karşılaşan bireylerin de dünyanın güvenli ve öngörülebilir bir yer olduğuna dair varsayımlarının sarsılabileceği öne sürülebilir. Travmatik materyallere maruz kalmak, bireylerin güvenlik duygularını zedeleyerek anlamlı ve tutarlı bir dünya görüşüne yönelik inançlarını tehdit eder; bu da kafa karışıklığına ve yoğun duygusal sıkıntıya yol açar (Herman, 1992; Janoff-Bulman, 1992/2010). Bu süreci anlamlandırmaya çalışan bireyler, “Keşke o gönderiyi kaydırarak geçseydim” gibi düşüncelerle kendilerini eleştirebilirler. Bu eğilim, çoğu zaman bireyin kontrol veya adalet duygusunu yeniden kazanma çabasına işaret eder (Janoff-Bulman, 1992/2010). Ancak zamanla bu içsel sorgulamalar, bireyin kendine karşı daha az şefkatli ve daha fazla yargılayıcı bir tutum geliştirmesine neden olabilir.

Travmaya bağlı utanç, bireyin travmatik bir olay sırasında geliştirdiği benlik algısıyla olağan benlik algısı arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmakta ve kimlik bütünlüğüne yönelik bir tehdit oluşturmaktadır (Cunningham vd.,

2018). Bu utanç duygusu, “Ben kötüyüm” gibi olumsuz öz-değerlendirmelerin içselleştirilmesiyle ortaya çıkan, değersizlik ve yetersizlik hissinin bireyin genel benlik algısına nüfuz etmesine yol açmaktadır (Fine vd., 2023). Nitekim, Harman ve Lee (2010), yüksek düzeyde utanç bildiren TSSB’li bireylerin, daha düşük düzeyde utanç bildirenlere kıyasla daha fazla öz-eleştirel ve daha az destekleyici düşünceye sahip olduğunu bulmuştur. Sosyal medya kullanıcıları da benzer şekilde, maruz kaldıkları içerikler karşısında kendilerini yetersiz, çaresiz veya kırılgan hissedebilir; bu da Neff’in (2003a, 2023) tanımladığı öz-şefkatin temel bileşenleriyle çelişen bir zihinsel tutumun gelişmesine yol açabilir.

Öz-şefkatin azalması ise bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflatabilir; çünkü öz-şefkat becerisi zayıf olan bireyler, stres ve travmatik içeriklere karşı geliştirdikleri duygusal tepkileri düzenlemekte güçlük yaşayabilirler (Barlow vd., 2017; Himmerich ve Orcutt, 2021; Inwood ve Ferrari, 2018; Paucsik vd., 2022; Scoglio vd., 2015). Bu bireyler, olumsuz duyguların ağırlığı altında ezilme riskiyle karşı karşıya kalabilir veya algıladıkları yetersizlik teması etrafında yoğun ruminatif düşünce süreçlerine girebilirler. Nitekim, araştırmalar ruminasyonun TSSB ile pozitif yönde ilişkiliyken, öz-şefkat ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Johnson ve O’Brien, 2013; Krieger vd., 2013; Ramon vd., 2021). Bu durum, duygusal toparlanmayı zorlaştırarak bireyin psikolojik esnekliğini ve stresle başa çıkma kapasitesini zayıflatabilir (Daneshvar vd., 2022).

1.6. Çalışmanın Amacı

Günümüzde bireyler, sosyal medya platformları aracılığıyla doğrudan deneyimlemedikleri travmatik olaylara sıkça tanıklık etmekte; bu durum, ikincil travmatik stresin yaygınlaşmasına zemin hazırlamaktadır. Ancak bu olgunun, bireylerin öz-şefkat düzeyi ve psikolojik dayanıklılık kapasitesiyle nasıl etkileşime girdiğini ortaya koyan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu nedenle araştırma, dijital çağda psikolojik sağlığın belirleyicilerini anlamaya yönelik literatürdeki önemli bir boşluğu doldurmayı hedeflemektedir.

Çalışma, öz-şefkatin aracı değişken rolünü inceleyerek, bireylerin travmatik içeriklerle karşılaştıklarında psikolojik dayanıklılıklarını nasıl koruyabildiklerine ilişkin yeni bir bakış açısı sunmaktadır. Böylece, ikincil travmatik stresin olumsuz etkilerini azaltmada öz-şefkatin koruyucu bir mekanizma olarak ele alınabileceğini ortaya koymayı amaçlamaktadır. Bu yönüyle çalışma, sosyal medya maruziyetinin psikolojik etkilerini açıklamada

bilişsel-duygusal düzenleme süreçlerine vurgu yapması açısından özgün bir katkı sağlamaktadır. Ayrıca, bulguların psikolojik danışma, medya okuryazarlığı ve dijital farkındalık programlarında kullanılabilecek koruyucu müdahale stratejilerinin geliştirilmesine rehberlik etmesi beklenmektedir.

Çalışmaya ait hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

- H₁: Sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolü bulunmaktadır.
- H_{1.1}: Sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H_{1.2}: Sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres ile öz-şefkat arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.
- H_{1.3}: Sosyal medya kullanıcılarında öz-şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

2. Yöntem

Bu bölümde, araştırma deseni, evren ve örneklem, veri toplama süreci ve araçları ile verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

2.1. Araştırma Deseni

Bu araştırma, sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü incelemek amacıyla yürütülmüştür. Çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi mevcut durum üzerinden betimlemeyi amaçlayan bir yaklaşımdır (Creswell, 2017). Bu doğrultuda, araştırmada değişkenler arasındaki ilişkiler istatistiksel olarak analiz edilmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 18 yaş ve üzeri sosyal medya kullanıcıları oluşturmaktadır. Çalışma örnekleme ise, elverişli örnekleme yöntemiyle ulaşılan ve araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren toplam 384 yetişkin bireyden oluşmaktadır. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 31’dir. Katılımcıların %63,8’i (n = 245) kadın, %36,2’si (n = 139) erkektir. İlişki durumlarına göre, %56,8’i (n = 218) bekar, %43,2’si (n = 166) evlidir. Günlük sosyal medya kullanım süresi açısından katılımcıların %45,6’sı (n = 175) 2–3 saat,

%33,1'i (n = 127) 4–5 saat, %11,5'i (n = 44) 1 saatten az ve %9,9'u (n = 38) ise 6 saat ve üzeri kullanmaktadır. Son bir yıl içerisinde sosyal medya aracılığıyla korku, çaresizlik ve dehşet duygularını yaşama durumlarına bakıldığında, katılımcıların %36,5'i (n = 140) bu duyguları haftada 2–4 kez, %25'i (n = 96) haftada 5 ya da daha fazla kez, %19,5'i (n = 75) haftada 1 ya da daha az, %19'u (n = 73) ise hiç ya da yalnızca bir kez deneyimlediklerini ifade etmiştir.

2.3. Veri Toplama Süreci

Bu çalışma, Helsinki Bildirgesi'ne uygun olarak yapılmış olup, İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan (Karar No: E-88083623-020-109650) 17 Ocak 2024 tarihinde kurumsal etik onayı alınmıştır. Etik onayın alınmasının ardından veri toplama süreci başlatılmıştır. Bu çalışmada veri toplama araçları olarak sırasıyla Kişisel Bilgi Formu, Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ), Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (CDPDÖ) ve Öz-Şefkat Ölçeği – Kısa Form kullanılmıştır. Çalışmaya katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş, tüm katılımcılardan bilgilendirilmiş onam alınmıştır. Veriler, 2024 yılının Ocak ve Haziran ayları arasında toplanmıştır. Ölçme araçları, Google Forms aracılığıyla çevrim içi bir platformda hazırlanmış ve oluşturulan anket bağlantısı sosyal medya platformlarında paylaşılmıştır. Katılımcıların ölçekleri tamamlamaları yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

2.4. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcılara yaş, cinsiyet, ilişki durumu, kullandıkları sosyal medya araçları, son 1 yılda kendi başlarından geçen ya da bizzat tanık oldukları, kendilerinde yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duyguları hissettiren bir olay (örn. Ciddi bir kaza, doğal afet, ani ölüm, fiziksel/cinsel saldırı, yaşamı tehdit eden hastalık) yaşayıp yaşamadıkları, sosyal medyayı bir günde ne kadar kullandıkları, son 1 yılda sosyal medya üzerinden kendilerinde yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duyguları hissettiren zorlayıcı yaşantılara ilişkin gönderilere ne sıklıkla maruz kaldıklarına yönelik sorular yöneltilmiştir.

Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ): Ölçek, Mancini (2019) tarafından geliştirilmiş olup, sosyal medya aracılığıyla maruz kalınan travmatik içeriklerin bireyde oluşturduğu uyarılma, kaçınma ve yeniden yaşantılama belirtilerini değerlendirmeye yönelik 17 maddelik, tek boyutlu bir

ölçme aracıdır. 5'li Likert tipi olarak yapılandırılan ölçek (1 = Hiçbir zaman, 5 = Çok sık), 17 ile 85 arasında puan alabilmektedir. Yüksek puanlar, ikincil travmatik stres düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Balcı Çelik ve Altınışık (2021) tarafından yapılmış olup, uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Connor-Davidson Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (CDPDÖ): Connor ve Davidson (2003) tarafından geliştirilen bu ölçek, bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipi (0 = Hiç doğru değil, 4 = Her zaman doğru) yanıt formatına sahip 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 0 ile 100 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar bireyin psikolojik dayanıklılık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Türkçeye uyarlaması Kararımak (2010) tarafından yapılmış olup, uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .92 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır.

Öz-Şefkat Ölçeği – Kısa Form: Neff (2003b) tarafından geliştirilen 26 maddelik Öz-Şefkat Ölçeği temel alınarak Raes ve diğerleri (2011) tarafından oluşturulan kısa form, 5'li Likert tipi bir ölçektir ve 12 maddeden oluşmaktadır. Kısa form, orijinal ölçeğe paralel şekilde altı alt boyuttan meydana gelmekte olup her bir alt boyut ikişer maddeyle temsil edilmektedir. Bu alt boyutlar; öz-nezakete karşı öz-yargılama, ortak insanlığa karşı sosyal yalıtılmışlık ve farkındalığa karşı aşırı özdeşleşme şeklinde yapılandırılmıştır. Ölçek, alt boyut düzeyinde ayrı ayrı değerlendirilebildiği gibi toplam puanın ortalaması alınarak tek boyutlu bir yapı olarak da kullanılabilir. Ölçeğin uzun formu Türkçeye ilk olarak Akın ve diğerleri (2007) tarafından uyarlanmıştır. Ancak çeviride yer alan dilsel tutarsızlıklar ve faktör yapısındaki uyumsuzluklar nedeniyle, Kantaş (2013) tarafından gerçekleştirilen bir diğer uyarlama çalışmasında ölçeğin tamamı için Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .94 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin kısa formu ise, Kantaş'ın (2013) uzun form üzerindeki uyarlama çalışması temel alınarak Solmaz (2018) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin tek faktörlü yapıyı desteklediği görülmüş ve Cronbach alfa iç tutarlılık

katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmada ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .91 bulunmuştur.

2.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 27 programı kullanılmıştır. İlk adımda, veri seti ön incelemeye tabi tutulmuş ve toplam 408 katılımcıdan 24'ünün, son bir yıl içinde doğrudan kendi başlarından geçen ya da bizzat tanık oldukları, kendilerinde yoğun korku, çaresizlik ve dehşet duyguları yaratan bir olay yaşadıklarını belirttikleri görülmüştür. Bu çalışma yalnızca ikincil travmatik stres üzerinde odaklandığından, birincil travma deneyimi bildiren bu katılımcılar araştırma kapsamı dışında bırakılarak hiçbir analize dahil edilmemiştir. Böylece analizlerin, çalışmanın amacına uygun olarak yalnızca ikincil travmatik stres yaşayan bireyler üzerinde yürütülmesi sağlanmıştır. Bu nedenle analizler toplam 384 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. İkinci adım olarak, veri setindeki uç değerlerin varlığı incelenmiş ve çarpıklık ile basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması, verilerin normal dağılıma uyduğunu göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Yapılan incelemeler sonucunda, verilerin normal dağılım gösterdiği (Psikolojik dayanıklılık: .46 – -.63; Öz-şefkat: .67 – -.04; İkincil travmatik stres: -.79 – -.07) görülmüştür. Değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü ve derecesi Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Aracılık hipotezinin test edilmesi için Hayes'in (2022) Process Macro eklentisinin 4.3.1 sürümü kullanılmıştır. Aracılık analizinde Bootstrap yöntemi tercih edilmiştir. Bu yöntem, örneklem verilerinden rastgele oluşturulan alt örneklemeler aracılığıyla aracılık modelinin güvenilirliğini test etmeye olanak tanır ve elde edilen sonuçların genellenebilirliğini artırır. Verilerin analizinde referans alınan güven aralığı %95, p değeri 0.05'tir.

Tablo 2: İkincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolüne ilişkin bulgular

	B	SH	β	t	p	%95 GA		F	R ²
						Alt Sınır	Üst Sınır		
İkincil Travmatik Stres → Öz-Şefkat	-.01	.00	-.18	-3.59	<.001	-.01	-.00	12.86	.3
Öz-şefkat → Psikolojik Dayanıklılık	13.20	1.27	.47	10.41	<.001	10.71	15.70	108.47	.22
Toplam Etki	-.27	.06	-.23	-4.58	<.001	-.38	-.15	20.99	.6
Doğrudan Etki	-.17	.05	-.14	-3.27	<.01	-.28	-.07	140.55	
Dolaylı Etki	-.10	.03	-.09			-.15	-.04		

Not: B: Standartlaştırılmamış Regresyon Katsayısı; β : Standartlaştırılmış Regresyon Katsayısı; SH: Standart Hata

3. Bulgular

Katılımcıların ikincil travmatik stres, psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkat düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının tespit edilmesi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Psikolojik dayanıklılık, öz-şefkat ve ikincil travmatik stres arasındaki ilişkiler

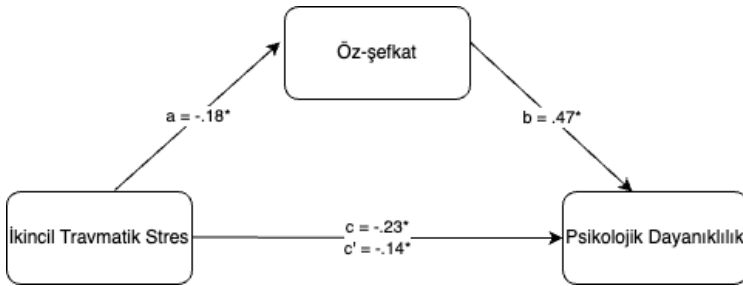
Değişkenler	1.	2.	Ort.	S
1. Psikolojik Dayanıklılık	-		67.18	18.87
2. Öz-şefkat	.47**	-	3.06	.67
3. İkincil Travmatik Stres	-.23**	-.18**	47.58	16.11

**p<.01.

Tablo 1'de görüldüğü üzere, psikolojik dayanıklılık ile öz-şefkat arasında pozitif yönde ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .47, p < .01$). Ayrıca, ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde ve düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.23, p < .01$). Benzer şekilde, ikincil travmatik stres ile öz-şefkat arasında da negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = -.18, p < .01$).

Değişkenler arası ilişkiler görüldükten sonra Hayes (2022) tarafından geliştirilen Process Macro 4.3.1 eklentisi kullanılarak aracılık analizi gerçekleştirilmiştir. Tablo 2'de sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracılık rolüne ilişkin bootstrapping sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2’de görüldüğü üzere, doğrudan etkiler incelendiğinde, ikincil travmatik stresin öz-şefkati ($B = -.01, \beta = -.18, p < .001, \%95 \text{ GA} = -.01, -.00$) ve psikolojik dayanıklılığı ($B = -.27, \beta = -.23, p < .001, \%95 \text{ GA} = -.38, -.15$) yordadığı görülmüştür. Bununla birlikte, öz-şefkatin de psikolojik dayanıklılığı ($B = 13.20, \beta = .47, p < .001, \%95 \text{ GA} = 10.71, 15.70$) yordadığı anlaşılmaktadır. Dolaylı etki incelendiğinde, öz-şefkatin ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasında aracı rolü olduğu görülmektedir (bootstrap katsayısı $-.10, SH = .03, \%95 \text{ GA} [-.15, -.04]$). Ayrıca, aracı değişken olan öz-şefkatin modele girmesiyle ikincil travmatik stresin psikolojik dayanıklılık üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlılığını koruması, ancak etkisinin azalması, öz-şefkatin kısmi aracılık rol oynadığını göstermektedir ($B = -.17, \beta = -.14, p < .01, \%95 \text{ GA} = -.28, -.07$). Aracılık modeli Şekil 1’de gösterilmektedir.



Şekil 1. İkincil travmatik stresin öz-şefkat aracılığıyla psikolojik dayanıklılığı yordaması

Not: a, b, c ve c' standartlaştırılmış regresyon ağırlıklarını temsil eden yol katsayılarıdır.

Şekil 1’den anlaşılabileceği üzere, sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık ilişkisinde öz-şefkatin kısmi aracılık rolü bulunmaktadır. Başka bir ifadeyle, ikincil travmatik stres düzeyinin artması, bireylerin öz-şefkat kapasitelerinin örselenmesi ile sonuçlanabilmekte ve bunun neticesinde ise psikolojik dayanıklılıkları azalabilmektedir. İkincil travmatik stres, psikolojik dayanıklılığa ait varyansın %6 ($R^2 = .6$) açıklarken, öz-şefkat aracı değişken olarak modele eklendiğinde ikincil travmatik stres, psikolojik dayanıklılığa ait varyansın %22’sini ($R^2 = .22$) açıklamıştır.

4. Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmanın amacı, sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres, psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkat arasındaki ilişkileri incelemek ve ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öz-şefkatin aracı rolünü test etmektir. Elde edilen bulgular, çalışmanın hipotezlerini desteklemektedir. Analizler sonucunda, ikincil travmatik stres düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık

düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Bununla birlikte, öz-şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş; ikincil travmatik stres ile öz-şefkat arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, öz-şefkatin ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi bir aracı rol üstlendiği görülmüştür. Bu bulgular, öz-şefkatin bireylerin ikincil travmatik stres karşısındaki psikolojik dayanıklılıklarıyla ilişkili önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

Mevcut çalışma sonucunda elde edilen bir bulgu sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur. Diğer bir ifadeyle, sosyal medya kullanıcılarının gösterdikleri ikincil travma belirtileri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri azalmaktadır. Diğer taraftan, ikincil travma belirtileri azaldıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmaktadır. Bu bulgu, ikincil travmatik stresin bireylerin duygusal ve bilişsel kaynaklarını zorlayarak, stresle başa çıkma kapasiteleri üzerinde olumsuz rol oynayabileceği yönündeki kuramsal beklentilerle örtüşmektedir. Nitekim, alan yazında yer alan çeşitli çalışmalar da benzer yönde ilişkiler bildirmiştir. Örneğin, Yetkin Tekin (2024), ikincil travmatik stres düzeyinin artmasının psikolojik dayanıklılığı zayıflatabileceğini, bunun da bireyleri tükenmişlik ve benzeri olumsuz sonuçlara karşı daha savunmasız hale getirebileceğini belirtmiştir. Travmatik içeriklere sürekli maruz kalmak, yeniden yaşantılama, kaçınma ve aşırı uyarılma gibi tepkileri tetikleyerek, bireyin içsel denge ve esneklik kapasitesini aşındırabilmektedir. Bu çerçevede değerlendirildiğinde, sosyal medya aracılığıyla sıklıkla karşılaşılan travmatik içeriklerin, bireylerin psikolojik dayanıklılığını olumsuz yönde etkileyebileceği; başka bir deyişle, ikincil travmatik stresin, psikolojik dayanıklılık üzerinde yıpratıcı bir rol oynayabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu, öz-şefkat ile psikolojik dayanıklılık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğudur. Diğer bir ifadeyle, sosyal medya kullanıcılarının öz-şefkat düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri de artmakta; öz-şefkat düzeyleri azaldıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinde de azalma görülmektedir. Alan yazın incelendiğinde, şiddet mağdurlarının (Scoglio vd., 2015) yanı sıra öğrenci grupları (Eryılmaz vd., 2024; Kotera vd., 2021; Shebuski vd., 2020), sağlık çalışanları (Kayalar ve Hiçdurmaz, 2024) ve kronik hastalığa sahip bireyler (Eghbali vd., 2022) gibi farklı örneklemeler üzerinde gerçekleştirilen çok

sayıda çalışmanın da bu bulguyla örtüştüğü görülmektedir. Öz-şefkat düzeyi arttıkça psikolojik dayanıklılığın da yükseldiğini ortaya koyan bu çalışmalar, iki değişken arasındaki ilişkinin tutarlı ve anlamlı bir biçimde pozitif yönde olduğunu göstermektedir. Öz-şefkat, bireylerin karşılaştıkları zorluklar karşısında psikolojik dayanıklılık geliştirmelerinde önemli bir rol oynamakta; bazı çalışmalarda duygu düzenleme güçlüğü ya da üstbilis gibi diğer psikolojik değişkenlere kıyasla daha güçlü bir yordayıcı olarak öne çıkmaktadır (Kayalar ve Hiçdurmaz, 2024). Ayrıca, öz-şefkatin psikolojik katılık (Büyüköksüz ve Tekin, 2023), mükemmeliyetçilik (Tan, 2023) ve ebeveyn kabulü (Epli vd., 2021) gibi değişkenlerle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide aracı bir rol üstlendiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Bu bulgular, öz-şefkatin yalnızca psikolojik dayanıklılıkla ilişkili değil, aynı zamanda dayanıklılığın gelişiminde temel bir psikolojik mekanizma olabileceğini düşündürmektedir.

Korelasyon analizleri sonucunda elde edilen bir başka bulgu, ikincil travmatik stres ile öz-şefkat arasında negatif yönlü ilişki olduğudur. Diğer bir ifadeyle, sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres düzeyi arttıkça öz-şefkat düzeyi azalmakta; ikincil travmatik stres düzeyi azaldıkça öz-şefkat düzeyi artmaktadır. Alan yazın incelendiğinde, bu bulguyla örtüşen çok sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Sağlık çalışanları, ruh sağlığı profesyonelleri ve travmaya dolaylı yoldan maruz kalan bireyler gibi farklı gruplarda yürütülen araştırmalar da öz-şefkat düzeyi yüksek bireylerin daha düşük düzeyde ikincil travmatik stres yaşadığını göstermektedir (Güney ve Çırakoğlu, 2025; Liu vd., 2025; Szoke vd., 2023; Yazıcı ve Özdemir, 2022). Öz-şefkatin, travma öyküsü ve uyumsuz düşünce kalıplarının ikincil travmatik stres ile ilişkisinde aracı bir rol oynadığı da çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Güney ve Çırakoğlu, 2025; Liu vd., 2025). Bu bulgu, öz-şefkatin yalnızca stresle baş etmede destekleyici bir unsur olmadığını, aynı zamanda travmatik yaşantıların birey üzerindeki olumsuz etkilerini hafifletmede önemli bir koruyucu faktör olduğunu düşündürmektedir. Duygu düzenleme ve ruminasyon da bu ilişkiye aracılık eden mekanizmalar arasında yer almaktadır. Öz-şefkat, bireyin duygularını daha sağlıklı bir şekilde düzenlemesine katkı sağlarken, ruminatif düşünme eğilimini azaltmakta; bu iki unsur da ikincil travmatik stres düzeyini düşürmeye yardımcı olmaktadır (Karataş ve Tüccar, 2024). Ayrıca, öz-şefkatin psikolojik dayanıklılığı artırdığı ve bu artışın da dolaylı olarak ikincil travmatik

stresin azalmasına katkı sunduğu da ortaya koyulmuştur (Liu vd., 2025).

Son olarak mevcut çalışma kapsamında sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide öz-şefkatin kısmi aracılık rolü oynadığı bulunmuştur. Başka bir ifadeyle, ikincil travmatik stres düzeyinin artması, bireyin öz-şefkat kapasitesini azaltarak psikolojik dayanıklılığını düşürebilmektedir. Bu durum, ikincil travmatik stres ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin kısmen öz-şefkat aracılığıyla gerçekleştiğini ortaya koymaktadır. Böylece, öz-şefkatin bireylerin travmatik stres kaynaklı olumsuz etkilerle başa çıkmasında kritik bir psikolojik koruyucu mekanizma olduğu söylenebilir. Bu noktada Gilbert'in (2005, 2015) duyguların tehdit, dürtü ve yatıştırma olmak üzere üç temel sistem aracılığıyla düzenlendiğini ileri süren modeli açıklayıcı olabileceği düşünülmektedir. Bu modele göre öz-şefkat, stresli yaşam olaylarında bireyin yatıştırıcı ve güven verici sistemini aktive ederken, tehdit ve dürtü sistemlerinin etkisini azaltmakta; böylece duyguların daha sağlıklı bir biçimde düzenlenmesini ve psikolojik dayanıklılığın güçlenmesini sağlamaktadır. Bununla birlikte, ikincil travmatik stres ise, bireyin dolaylı olarak maruz kaldığı travmatik içeriklerin yol açtığı yoğun duygusal yükü baş etmekte zorlanması sonucunda ortaya çıkmaktadır. Bu durum, tehdit ve dürtü sistemlerinin aşırı düzeyde aktive olmasını ve bireyin stres karşısında fizyolojik ve psikolojik olarak savunmasız hale gelmesini açıklayabilir. Aynı zamanda, kişinin kendini yatıştırmakta zorlanması, yatıştırıcı sistemin yeterince devreye girmemesiyle ilişkilidir. Bu dengesizlik, psikolojik dayanıklılığın azalmasına ve bireyin stresle etkili başa çıkma kapasitesinin zayıflamasına yol açabilir. Nitekim alan yazında da bu süreci destekleyen bulgular mevcuttur. Öz-şefkatin, duygusal zorluklara verilen tepkilerin yeniden değerlendirilmesini kolaylaştırdığı (Diedrich vd., 2016) ve kaygı ile depresyon üzerindeki etkilerinde psikolojik dayanıklılığın aracı bir rol oynayabileceği (Pérez-Aranda vd., 2021) gösterilmiştir. Öz-şefkatin temel bileşenleri olan kendine nazik yaklaşmak, yaşanan acılara bilinçli farkındalıkla eşlik etmek ve sıkıntıları kişisel yetersizlikler olarak değil, insan olmanın doğal bir parçası olarak görmek; bireylerin stresli yaşam olayları karşısında daha dirençli olmalarına katkı sağlayan koruyucu bir psikolojik kaynak işlevi görebilir.

Klinik açıdan değerlendirildiğinde, öz-şefkati geliştirmeye yönelik müdahalelerin özellikle ikincil travmatik strese maruz kalan bireylerde psikolojik dayanıklılığı artırıcı bir

rol oynayabileceği söylenebilir. Öz-şefkat temelli müdahale programlarının, bireylerin tehdit sistemini yatıştırma kapasitelerini güçlendirmesi ve stres tepkilerini düzenlemeye yardımcı olması bakımından önemli bir potansiyel taşıdığı düşünülmektedir. Bu bağlamda, Gilbert'ın (2005, 2015) duygu düzenleme sistemlerine dayalı modeli, ikincil travmatik stresin etkilerini azaltmayı hedefleyen psikolojik müdahale programlarının yapılandırılmasında kuramsal bir çerçeve sunabilir. Özellikle sosyal medya gibi travmatik içeriklere sıkça maruz kalınan mecralarda aktif olan bireylerin, yatıştırıcı sistemlerini bilinçli biçimde devreye almayı öğrenmeleri; uzun vadede psikolojik esnekliklerini ve dayanıklılıklarını korumalarına katkı sağlayabilir.

Bu doğrultuda, öz-şefkati temel alan Şefkat Odaklı Terapi (*Compassion Focused Therapy, CFT*, Gilbert ve Simos, 2022) yaklaşımı da dikkate değerdir. Söz konusu yaklaşım, bireylerin kendilerine karşı daha şefkatli bir tutum geliştirmelerine, içsel eleştirel seslerini dönüştürmelerine ve tehdit sisteminin aşırı aktivasyonunu dengeleyerek duygu düzenleme kapasitelerini artırmalarına odaklanır. Alan yazında bu uygulamaların yalnızca klinik popülasyonlarda değil, travma ve stresle başa çıkmakta zorlanan genel nüfusta da etkili olduğu belirtilmektedir (Kirby vd., 2017). Dolayısıyla, bu tür yaklaşımlar, sosyal medya aracılığıyla travmatik içeriklere maruz kalan bireylerin öz-şefkat geliştirme süreçlerine rehberlik ederek psikolojik dayanıklılıklarını güçlendirmede uygulanabilir, bütüncül bir yol haritası sunmaktadır.

Sonuç olarak, bu araştırmada elde edilen bulgular, öne sürülen hipotezleri desteklemekte ve ikincil travmatik stres, psikolojik dayanıklılık ve öz-şefkat arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Analizler, sosyal medya kullanıcılarında ikincil travmatik stres düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeylerinin azaldığını göstermiştir. Bununla birlikte, öz-şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin daha güçlü bir psikolojik dayanıklılık sergilediği; buna karşılık, ikincil travmatik stres ile öz-şefkat arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öz-şefkatin ikincil travmatik stres ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkide kısmi aracı bir rol oynadığı saptanmıştır. Bu, öz-şefkatin, ikincil travmatik stresin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisini tamamen ortadan kaldırmasa da bu etkiyi bir ölçüde azalttığı anlamına gelmektedir. Başka bir ifadeyle, travmatik içeriklere maruz kalan bireylerde, öz-şefkat düzeyi yüksek olanlar, bu stresin olumsuz etkilerini daha az hissetmekte

ve psikolojik dayanıklılıklarını daha iyi koruyabilmektedir. Bu bulgular, öz-şefkatin, ikincil travmatik stresin olumsuz sonuçlarını hafifletmede önemli bir kişisel kaynak olduğunu göstermektedir.

5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Öncelikle, çalışma ilişkisel bir desene sahip olduğundan, değişkenler arasındaki neden-sonuç ilişkilerine yönelik kesin çıkarımlar yapılamamaktadır. Ayrıca, verilerin öz-bildirim yoluyla toplanmış olması, katılımcıların yanıtlarında sosyal beğenirlik ya da bilişsel çarpıtmaların etkili olabileceği ihtimalini gündeme getirmektedir. Çalışmada seçkisiz olmayan kolayda örnekleme yöntemi kullanılmış olması, örneklemin genel nüfusu temsil etme derecesini sınırlamaktadır. Bunun yanı sıra, örneklemin ağırlıklı olarak kadın katılımcılardan ve İstanbul ilinden oluşması, elde edilen bulguların farklı demografik gruplara genellenmesini güçleştirmektedir. Bu sınırlılıklar çerçevesinde hem gelecekte yapılacak araştırmalar için hem de ruh sağlığı alanında çalışan uygulayıcılar açısından bazı önerilerde bulunmak mümkündür.

Bu çalışma yalnızca ilişkisel düzeyde veri sunduğundan, gelecekte yapılacak araştırmalarda deneysel ya da boylamsal desenlerin tercih edilmesi, özellikle öz-şefkatin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini daha derinlemesine ve nedensel düzeyde inceleme olanağı sağlayacaktır. Ayrıca, nitel yöntemlerle bireylerin sosyal medya aracılığıyla maruz kaldıkları travmatik içeriklere verdikleri tepkilerin ve kullandıkları başa çıkma stratejilerinin detaylı biçimde analiz edilmesi, öz-şefkat ve psikolojik dayanıklılık gibi bireysel kaynakların bu süreçte nasıl işlev gördüğüne dair daha kapsamlı bir anlayış geliştirilmesine katkı sunabilir. Farklı yaş gruplarını, meslek gruplarını ya da sosyal medya kullanım düzeylerini karşılaştıran örneklemelerle yürütülecek çalışmalar ise elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Öte yandan, uygulayıcılar ve ruh sağlığı profesyonelleri açısından değerlendirildiğinde, öz-şefkatin ikincil travmatik stres karşısında koruyucu bir kaynak işlevi görebileceği bulgusu önemli müdahale alanlarına işaret etmektedir. Öz-şefkat temelli psikoeğitim programlarının geliştirilmesi ve yaygınlaştırılması, dijital travmalara karşı bireysel direncin artırılmasına katkı sağlayabilir. Bununla birlikte, özellikle genç bireyler başta olmak üzere geniş kullanıcı kitlelerine yönelik sosyal medya farkındalığı ve bilinçli içerik tüketimine ilişkin psiko-eğitsel çalışmaların desteklenmesi, travmatik içeriklerin olası olumsuz etkilerini azaltmada yararlı olabilir. Son olarak, psikolojik dayanıklılığı güçlendirmeyi amaçlayan bireysel veya grup

temelli müdahale programlarında öz-şefkatin doğrudan ele alınmasının bireylerin hem stresle başa çıkma kapasitelerini hem de kendilerine yönelik anlayış ve kabullenme düzeylerini geliştirmelerine katkı sunacağı düşünülmektedir.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Bu çalışma herhangi bir finansal destek almamıştır.

Teşekkür/Notlar

Bu çalışma, ilk yazarın ikinci yazarın danışmanlığında İstanbul Aydın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü/ Klinik Psikoloji Programı'nda 2024 yılında tamamladığı yüksek lisans tezinden üretilmiş olup 06-08 Haziran 2024 tarihinde Bakü, Azerbaycan'da gerçekleşen 2. Uluslararası Türk Dünyası Beşerî, Sosyal, Eğitim ve Finans Kongresi'nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

Kaynakça

- Abdalla, S. M., Cohen, G. H., Tamrakar, S., Koya, S. F., & Galea, S. (2021). Media exposure and the risk of post-traumatic stress disorder following a mass traumatic event: an in-silico experiment. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.674263>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Argın, Y. (2023). Doğal afetlerde sosyal medya kullanımı: 2023 Kahramanmaraş depremi özelinde Twitter örneği. *İnsanat Sanat Tasarım ve Mimarlık Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 140-165.
- Balcı Çelik, S., & Altınışık, M. S. (2021). Adaptation of the Secondary Traumatic Stress Scale to Turkish for social media users: Reliability and validity study. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 11(60), 1-12.
- Barlow, M. R., Goldsmith Turow, R. E., & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and self-compassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37-47. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.01.006>
- Beck C. T. (2011). Secondary traumatic stress in nurses: a systematic review. *Archives of Psychiatric Nursing*, 25(1), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2010.05.005>
- Bonanno G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *The American Psychologist*, 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Büyüköksüz, E., & Tekin, I. (2023). Self-compassion as a mediator of the relationship between psychological inflexibility and resilience. *Spiritual Psychology and*

- Counseling*, 8(2), 179-193. <https://doi.org/10.37898/spiritualpc.1276031>
- Çetinkaya Büyükbodur, A. (2018). *Sosyal hizmet uzmanlarında psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stresin incelenmesi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Ankara.
- Chao, M., Xue, D., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. J. (2020). Media use and acute psychological outcomes during the COVID-19 outbreak in China. *Journal of Anxiety Disorders*, 74, 102248. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102248>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Creswell, J. W. (2017). *Araştırma deseni: Nicel, nitel ve karma yöntem yaklaşımları* (Çev. Ed. S. B. Demir). Eğiten Kitap.
- Cunningham, K. C., Davis, J. L., Wilson, S. M., & Resick, P. A. (2018). A relative weights comparison of trauma-related shame and guilt as predictors of DSM-5 post-traumatic stress disorder symptom severity among US veterans and military members. *British Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 163-176. <https://doi.org/10.1111/bjc.12163>
- Daneshvar, S., Basharpour, S., & Shafiei, M. (2022). Self-compassion and cognitive flexibility in trauma-exposed individuals with and without PTSD. *Current Psychology*, 41(4), 2045-2052. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00732-1>
- Demir, M. (2023). 06 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremler sonrasında sosyal medya kullanımının yansımaları. *Türk Deprem Araştırma Dergisi*, 5(2), 248-269. <https://doi.org/10.46464/tdad.1334129>
- Diedrich, A., Hofmann, S. G., Cuijpers, P., & Berking, M. (2016). Self-compassion enhances the efficacy of explicit cognitive reappraisal as an emotion regulation strategy in individuals with major depressive disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 82, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.04.003>
- Eghbali, B. B., Saadat, S., Hasanzadeh, K., Pourramzani, A., Khatami, S. S., & Saberi, A. et al. (2022). Relationship between self-compassion and psychological well-being with the mediating role of resilience in people with multiple sclerosis. *Advances in Psychiatry and Neurology/Postępy Psychiatrii i Neurologii*, 31(2), 43-51. <https://doi.org/10.5114/ppn.2022.117999>
- Epli, H., Batık, M. V., Çabuker, N. D., & Çelik, S. B. (2021). Relationship between psychological resilience and parental acceptance-rejection: The mediating role of self-compassion. *Current Psychology*, 42(3), 2167-2175. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01822-4>
- Eryılmaz, A., Yıldırım-Kurtuluş, H., & Yıldırım, M. (2024). A cross-sectional and longitudinal study on the mediation effect of positive and negative affects in the relationship between self-compassion and resilience in early adolescents. *Children and Youth Services Review*, 161,

107669. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107669>
- Figley, C. R. (Ed.). (1995a). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Figley, C. R. (1995b). Compassion fatigue: Toward a new understanding of the costs of caring. In B. H. Stamm (Ed.), *Secondary traumatic stress: Self-care issues for clinicians, researchers, and educators* (pp. 3–28). The Sidran Press.
- Fine, N. B., Ben-Zion, Z., Biran, I., & Hendler, T. (2023). Neuroscientific account of Guilt- and Shame-Driven PTSD phenotypes. *European Journal of Psychotraumatology*, 14(2). <https://doi.org/10.1080/20008066.2023.2202060>
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, Research and use in Psychotherapy* (pp. 9–74). Routledge.
- Gilbert, P. (2015). An evolutionary approach to emotion in mental health with a focus on affiliative emotions. *Emotion Review*, 7(3), 230–237. <https://doi.org/10.1177/1754073915576552>
- Gilbert, P., & Simos, G. (2022). *Compassion focused therapy: clinical practice and applications*. Routledge.
- Gökçen, O., Karataş, K. S., Akkuş, M., Dönmez, F., Aydoğan, Ç., & Aydoğan, E. (2024). Secondary traumatic stress symptoms in social media users after the February 6, Kahramanmaraş Türkiye earthquakes: The relationship with social media addiction, depression, anxiety and stress symptom levels. *Turkish Journal of Psychiatry*, 35(4), 263–270. <https://doi.org/10.5080/u27483>
- Goodwin, R., Lemola, S., & Ben-Ezra, M. (2018). Media use and insomnia after terror attacks in France. *Journal of Psychiatric Research*, 98, 47–50. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2017.12.006>
- Hall, B. J., Xiong, Y. X., Yip, P. S. Y., Lao, C. K., Shi, W., Sou, E. K. L., Chang, K., Wang, L., & Lam, A. I. F. (2019). The association between disaster exposure and media use on post-traumatic stress disorder following Typhoon Hato in Macao, China. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1), 1558709. <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1558709>
- Harman, R., & Lee, D. (2010). The role of shame and self-critical thinking in the development and maintenance of current threat in post-traumatic stress disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 17(1), 13–24. <https://doi.org/10.1002/cpp.636>
- Herman, J. L. (1992). *Trauma and recovery: Aftermath of Violence from Domestic Abuse to Political Terror*. Basicbooks.
- Himmerich, S. J., & Orcutt, H. K. (2021). Examining a brief self-compassion intervention for emotion regulation in individuals with exposure to trauma. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 13(8), 907–910. <https://doi.org/10.1037/tra0001110>
- Hjemdal O., Friberg O., Stiles T. C., Rosenvinge J. H., & Martinussen M. (2006). Resilience predicting psychiatric symptoms: A prospective study of protective factors and their role in adjustment to stressful life events. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13(3), 194–201. <https://doi.org/10.1002/cpp.488>
- Holman, E. A., Garfin, D. R., & Silver, R. C. (2013). Media's role in broadcasting acute stress following the Boston Marathon bombings. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(1), 93–98. <https://doi.org/10.1073/pnas.1316265110>
- Holman, E. A., Garfin, D. R., Lubens, P., & Silver, R. C. (2019). Media exposure to collective trauma, mental health, and functioning: Does it matter what you see? *Clinical Psychological Science*, 8(1), 111–124. <https://doi.org/10.1177/2167702619858300>
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and well-being*, 10(2), 215–235. <https://doi.org/10.1111/aphw.12127>
- Janoff-Bulman, R. (2010). *Shattered assumptions : Towards a new psychology of trauma*. Simon and Schuster. (Original work published 1992)
- Johnson, E. A., & O'Brien, K. A. (2013). Self-Compassion soothes the savage ego-threat system: Effects on negative affect, shame, rumination, and depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(9), 939–963. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.9.939>
- Kalisch, R., Baker, D. G., Basten, U., Boks, M. P., Bonanno, G. A., Brummelman, E., Chmitorz, A., Fernández, G., Fiebach, C. J., Galatzer-Levy, I., Geuze, E., Groppa, S., Helmreich, I., Hendler, T., Hermans, E. J., Jovanovic, T., Kubiak, T., Lieb, K., Lutz, B., & Müller, M. B. (2017). The resilience framework as a strategy to combat stress-related disorders. *Nature Human Behaviour*, 1(11), 784–790. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0200-8>
- Kantaş, Ö. (2013). *Impact of relational and individual self-orientations on the well-being of academicians: the roles of ego-or eco-system motivations, self-transcendence, self-compassion and burnout* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kararımak, Ö. (2010). Establishing the psychometric qualities of the Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC) using exploratory and confirmatory factor analysis in a trauma survivor sample. *Psychiatry Research*, 179(3), 350–356. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2009.09.012>
- Karataş, Z., & Tüccar, E. (2024). The mediating effect of rumination in the relationship between secondary traumatic stress and self-compassion in psychosocial support providers. *Journal of Social Service Research*, 51(3), 801–815. <https://doi.org/10.1080/01488376.2024.2407606>
- Kayalar, A. & Hiçdurmaz, D. (2024). Effects of metacognitions, self-compassion, and difficulties in emotion regulation on psychological resilience in oncology nurses. *European Journal of Oncology Nursing*, 70, 102568–102568. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2024.102568>
- Kiraz Demir, S., & İnci Namlı, N. (2024). Media-induced secondary traumatic Stress: The case of the Kahramanmaraş Earthquake in Turkey. *European*

- Journal of Mental Health*, 19, e0028, 1–16. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0028>
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: Current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778–792. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- Koç, M. S. & Ateş Ös, A. (2024) D tipi kişilik özellikleri ve ikincil travmatik stres: duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(24), 239-261. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1466242>
- Kotera, Y., Cockerill, V., Chircop, J., Kaluzeviciute, G., & Dyson, S. (2021). Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing. *Nurse Education in Practice*, 51(51), 102989. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.102989>
- Krieger, T., Altenstein, D., Baettig, I., Doerig, N., & Holtforth, M. G. (2013). Self-compassion in depression: Associations with depressive symptoms, rumination, and avoidance in depressed outpatients. *Behavior Therapy*, 44(3), 501–513. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.04.004>
- Kwong, K. (2018). Assessing secondary trauma, compassion satisfaction, and burnout-implications for professional education for Asian-American social workers. *International Journal of Higher Education*, 7(5), 75–85. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v7n5p75>
- Liu, X., Yao, Y., Zhu, S., & Gong, Q. (2025). The influence of childhood trauma on social media-induced secondary traumatic stress among college students: the chain mediating effect of self-compassion and resilience. *European Journal of Psychotraumatology*, 16(1). <https://doi.org/10.1080/2008066.2025.2456322>
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child Development*, 71(3), 573–575. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00168>
- Marciano, L., Ostroumova, M., Schulz, P. J., & Camerini, A. (2022). Digital media use and adolescents' mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 9, 1374-1375. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.793868>
- Mancini, M. N. (2019). *Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale in a Sample of Social Media Users* [Doctoral dissertation, Cleveland State University]. EDT Archive. <https://engagedscholarship.csuohio.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2167&context=etdarchive>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227>
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/152988603090927>
- Neff, K. D. (2016). The Self-Compassion Scale is a valid and theoretically coherent measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neria, Y., & Sullivan, G. M. (2011). Understanding the mental health effects of indirect exposure to mass trauma through the media. *Jama*, 306(12), 1374. <https://doi.org/10.1001/jama.2011.1358>
- Ogińska-Bulik, N., & Michalska, P. (2020). Psychological resilience and secondary traumatic stress in nurses working with terminally ill patients—The mediating role of job burnout. *Psychological Services*, 18(3). <https://doi.org/10.1037/ser0000421>
- Orrù, G., Marzetti, F., Conversano, C., Vagheggini, G., Miccoli, M., Ciacchini, R., Panait, E., & Gemignani, A. (2021). Secondary traumatic stress and burnout in healthcare workers during COVID-19 outbreak. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 337. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010337>
- Park, N., Chang, S., & Jeong, J. (2018). Media use during the Sewol ferry disaster and post-traumatic stress disorder. *Journal of Digital Contents Society*, 19(4), 673–683. <https://doi.org/10.9728/dcs.2018.19.4.673>
- Paucsik, M., Nardelli, C., Bortolon, C., Shankland, R., Leys, C., & Baeyens, C. (2022). Self-compassion and emotion regulation: testing a mediation model. *Cognition and Emotion*, 37(1), 49–61. <https://doi.org/10.1080/02699931.2022.2143328>
- Pearson, G. S. (2024). Managing the barrage: Secondary trauma after media exposure to violence. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 30(1), 5–6. <https://doi.org/10.1177/10783903231216706>
- Pérez-Aranda, A., García-Campayo, J., Gude, F., Luciano, J. V., Feliu-Soler, A., González-Quintela, A., López-Del-Hoyo, Y., & Montero-Marin, J. (2021). Impact of mindfulness and self-compassion on anxiety and depression: The mediating role of resilience. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 21(2), 100229. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2021.100229>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250–255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- Ramon, A. E., Possemato, K., & Bergen-Cico, D. (2021). Relationship of rumination and self-compassion to posttraumatic stress symptoms among Veterans. *Military Psychology*, 34(1), 121–128. <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.1976040>
- Rushforth, A., Durk, M., Rothwell-Blake, G. A. A., Kirkman, A., Ng, F., & Kotera, Y. (2023). Self-compassion

- interventions to target secondary traumatic stress in healthcare workers: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6109. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126109>
- Rutter M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094, 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Scoglio, A. A. J., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2015). Self-Compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(13), 2016–2036. <https://doi.org/10.1177/0886260515622296>
- Scott, C., Marcu, G., Anderson, R., Newman, M., & Schoenebeck, S. (2023). Trauma-informed social media: Towards solutions for reducing and healing online harm. *Proceedings of the 2023 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems*, 341 1–20. <https://doi.org/10.1145/3544548.3581512>
- Secker, R. M. & B., Elizabeth C. (2021). Social media-induced secondary traumatic stress: Can viewing news relating to knife crime via social media induce PTSD symptoms. *Psychreg Journal of Psychology*, 5(2), 38–49. <https://doi.org/g7wx>
- Shebuski, K., Bowie, J., & Ashby, J. S. (2020). Self-compassion, trait resilience, and trauma exposure in undergraduate students. *Journal of College Counseling*, 23(1), 2–14. <https://doi.org/10.1002/jocc.12145>
- Silver, R. C., Holman, E. A., Andersen, J. P., Poulin, M., McIntosh, D. N., & Gil-Rivas, V. (2013). Mental- and physical-health effects of acute exposure to media images of the September 11, 2001, attacks and the Iraq War. *Psychological Science*, 24(9), 1623–1634. <https://doi.org/10.1177/0956797612460406>
- Solmazer, G. (2018). *Self-compassion and construal level theory: The role of self-compassion in decreasing the effect of social distance* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- 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(1). <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>
- Szoke, D., Lancaster, C., & Hazlett-Stevens, H. (2023). Relationships between burnout, secondary traumatic stress, mindfulness, and self-compassion in victim advocates. *Violence against Women*, 29(12–13), 2551–2568. <https://doi.org/10.1177/10778012231185535>
- Tan, J. S. T. (2023). The mediating role of self-compassion in the relationship between trait perfectionism and psychological resilience among Filipino university students. *Cogent Psychology*, 10(1), 2168424. <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2168424>
- Usta, E. & Yükseler, M. (2021). Afetlerde sosyal medya kullanımı ve etik ikilemler: İzmir Seferihisar depremi örneği. *Afet ve Risk Dergisi*, 4(2), 249–269. <https://doi.org/10.35341/afet.981246>
- Uzun, D. C. (2024). 6 Şubat Kahramanmaraş merkezli depremlere sosyal medya üzerinden etkilenimin ikincil travmatizasyon açısından incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Wyatt, Z. (2024). Echoes of distress: navigating the neurological impact of digital media on vicarious trauma and resilience. *Medicine and Clinical Science*, 6(1). <https://doi.org/10.33425/2690-5191.1109>
- Vella, S.-L. C., & Pai, N. B. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades. *Archives of Medicine and Health Sciences*, 7(2), 233. <https://doi.org/10.4103/amhs.amhs.119.19>
- Yazıcı, H., & Özdemir, M. (2023). Predictors of secondary traumatic stress in mental health professionals: Trauma history, self-compassion, emotional intelligence. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(1), 162–175. <https://doi.org/10.1007/s10942-022-00458-y>
- Yetkin Tekin, A. (2024). Mediator role of psychological resilience between post-traumatic stress symptoms and burnout in academicians affected by the earthquakes in Türkiye. *Frontiers in Psychology*, 15, 1468655. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1468655>
- Yılmaz, T., & Bekaroğlu, E. T. (2025). Secondary traumatic stress in mental health professionals. *Psikiyatriye Güncel Yaklaşımlar*, 17(1), 140–146. <https://doi.org/10.18863/pgy.1433650>
- Yurtlu, F. B., Öztürk, B., & Güven, E., Eren, T. (2024). Afet sonrası ilk 72 saatte yapılacak faaliyetlere ilişkin stratejiler: Türkiye. *Doğal Afetler ve Çevre Dergisi*, 10(2), 504–522. <https://doi.org/10.21324/dacd.1429668>
- Zhao, N., & Zhou, G. (2020). Social media use and mental health during the COVID-19 pandemic: Moderator role of disaster stressor and mediator role of negative affect. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1019–1038. <https://doi.org/10.1111/aphw.12226>
- Zhong, B., Huang, Y., & Liu, Q. (2021). Mental health toll from the coronavirus: Social media usage reveals Wuhan residents' depression and secondary trauma in the COVID-19 outbreak. *Computers in Human Behavior*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106524>