



RESILIENCE

e-ISSN: 2602-4667

Eskişehir Teknik Üniversitesi

Resilience

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/resilience>

2023 Türkiye Depremleri Sonrası Sporcularda Sosyal Medya Kaynaklı İkincil Travmatik Stres ve Ruh Sağlığı Sürekliliği İlişkisinde Bilinçli Farkındalığın Rolü*

The Role of Mindfulness in the Relationship Between Social Media-Induced Secondary Traumatic Stress and Mental Health Continuum in Athletes After the 2023 Turkey Earthquakes*

Emre Ozan TINGAZ¹, Beyza Nur KILIÇ², Büşra ERUL¹, Umur SEVİLMİŞ³, Yasin AKBAŞ⁴, Burak ENGÜR¹, Hediye Şevval ARTAN⁵

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

² Hacettepe Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, Türkiye

³ Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Kilis, Türkiye

⁴ Necmettin Erbakan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Konya, Türkiye

⁵ İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, İstanbul, Türkiye

Öne Çıkanlar / Highlights

- Türkiyedeki 2023 depremlerinden sonra sporcularda; Bilinçli farkındalık ruh sağlığı sürekliliği ile pozitif yönde ilişkilidir.
- Artmış bilinçli farkındalık azalmış sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ile ilişkilidir.
- Sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ile ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık kısmi aracılık rolüne sahiptir.
- After the 2023 earthquakes in Turkey, athletes; Mindfulness is positively associated with mental health continuum.
- Increased mindfulness is associated with decreased social media-induced secondary traumatic stress.
- Mindfulness has a partial mediating role in the relationship between social media-induced secondary traumatic stress and mental health continuity.

*Bu araştırma 7. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.



Makale Bilgisi /

Article Info

Gönderim / Received:

20/02/2024

Kabul / Accepted:

24/05/2024

Anahtar Kelimeler

Deprem

İyi Oluş

İkincil travmatik stres

Birincil farkındalık

Sporcular

Özet

Bu çalışmanın amacı, 2023 Türkiye depremleri sonrasında sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı sürekliliği ilişkisinde bilinçli farkındalığın rolünü incelemektir. Bu doğrultuda depreme doğrudan maruz kalmamış 156 erişkin sporcu ($M_{yaş}=24.8$, $SS=7.7$) Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği, Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu ve Sporcu Bilinçli farkındalık ölçeğine çevrimiçi yolla yanıt vermişlerdir. Araştırma bulgularına göre, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres, ruh sağlığı sürekliliği ve bilinçli farkındalıkla negatif yönde ilişkilidir. Bununla birlikte, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ile ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık düzenleyici bir rol oynamazken, kısmi bir aracılık etkisi göstermiştir. Her ne kadar bu araştırmanın kesitsel desende tasarlanmış olması sebebiyle nedensel bir çıkarım yapmak zor olsa da 2023 Türkiye depremi sonrasında sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres kısmi olarak bilinçli farkındalığın azalmasına yol açarak ruh sağlığı sürekliliğini olumsuz yönde etkileyebilir. Detaylı analiz için daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç olduğu değerlendirilmiştir.

Keywords

Earthquake
Well-being
Secondary traumatic
stress
Mindfulness
Athletes

Abstract

We investigated the role of mindfulness in the relationship between social media-induced secondary traumatic stress and mental health continuum in athletes after 2023 earthquakes in Turkey. One hundred fifty-six athletes ($Age=24.8$ years, $SD=7.7$) responded the Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users, Mindfulness Inventory for Sports, and Sport Mental Health Continuum-Short Form. Correlation analysis indicated that social media-induced secondary traumatic stress was negatively correlated with both mindfulness and mental health continuum. While mindfulness does not play a moderator role in the social media-induced secondary traumatic stress and mental health continuum relationship, it has a partial mediation role. Although this cross-sectional study do not permit a causal inference, after the 2023 Turkey earthquakes, social media induced secondary traumatic stress may negatively affect the mental health continuum of the athletes by partially causing a decrease in mindfulness. It is considered that more research results are needed for detailed analyses.

1. GİRİŞ / INTRODUCTION

06.02.2023 tarihinde Türkiye’de Kahramanmaraş ili Pazarcık merkezli 7.7 büyüklüğünde ve Elbistan merkezli 7.6 büyüklüğünde meydana gelen iki deprem neticesinde pek çok insan hayatını kaybetmiştir (AFAD, 2023). Depremlerin etkileri o kadar büyük oldu ki Türkiye Cumhuriyeti Cumhurbaşkanlığı tarafından ilgili bölgelerde olağanüstü hâl uygulaması ile birlikte uluslararası yardımı da kapsayan 4. Seviye alarm durumu ilan edilmiştir (TCCB, 2023). Büyük hasarlara yol açan ve 11 ilde (Kahramanmaraş, Osmaniye, Adana, Hatay, Kilis, Gaziantep, Adıyaman, Şanlıurfa, Diyarbakır, Elazığ ve Malatya) hissedilen depremlerden milyonlarca insan etkilenmiştir. Depremlerden etkilenen insanların eğitim, sağlık, barınma ve güvenlik gibi temel ihtiyaçlarının karşılanabilmesi için Avrupa Birliği ile 400 milyon euro tutarında maddi yardım anlaşması imzalanmıştır (BBC, 2024). Depremlerin sonrasında ciddi anlamda psikososyal desteğe ihtiyaç duyulmuştur ve Türkiye Psikiyatri Derneği bu ihtiyaca karşılık veren ilk kurumlardan biri olmuştur (Yıldız ve ark., 2023).

Depremin etkilerinin doğrudan hissedildiği çevrelerden biri de spor oldu. Tüm ulusal spor organizasyonlarının durdurulması depremin somut etkileri arasındaydı (T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, 2023). Bununla birlikte, depremin psikolojik etkileri özellikle ikincil travmatik stres depreme doğrudan maruz kalmayan sporcular için dikkat edilmesi gereken bir konu haline gelmiştir. Her ne kadar ikincil travma ile ilgili araştırmalar travmayla doğrudan çalışan meslek grupları üzerine yoğunlaşsa da (Arvay, 2001; Beck, 2011; Bride, 2007; Kobayashi ve ark., 2020), sosyal medya kullanıcıları da travmatik olaylara dolaylı şekilde maruz kalabilirler ve bu durum onların ikincil travmatik stres yaşamalarına neden olabilir (Mancini, 2019). Nitekim, depremlerle ilgili pek çok görüntü özellikle sosyal medya aracılığı ile paylaşılmıştır (bkz. TRT Haber Canlı, 2023). İkincil travmatik stres, başka bir insanın yaşadığı travmatik bir olayı bilmekten kaynaklanan doğal davranışların ve duyguların yarattığı stresi ifade etmektedir (Figley, 1995). İkincil travmatik streste de travma sonrası stres bozukluğunda olduğu gibi girici düşünceler, kaçınma tepkileri, aşırı uyarılma, rahatsız edici duygusal yaşantılar, uyku sorunları ve bireyin günlük hayatındaki işlevselliğinde bozulmalar görülebilmektedir (McCann & Pearlman, 1990). Travmatik deneyimlerin kişilerin ruh sağlığı için oldukça önemli bir tehdit unsuru olduğu (Frounfelker et al., 2018) düşünüldüğünde, sporcuların da sosyal medya üzerinden yaşayabilecekleri ikincil travmatik stres ruh sağlığı sürekliliklerini, yani sporcuların öznel, psikolojik ve sosyal iyi oluşlarını (Lundqvist, 2011) olumsuz etkileyebilir. Tam bu noktada travma sonrası stres için etkili olabilecek bir yapı olan bilinçli farkındalık dikkat çekmektedir. Bilinçli farkındalık, dikkatin mevcut andaki deneyime anbean aktarılarak, deneyimi yargılamadan olduğu haliyle kabul etmeyi içermektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bir meta-analiz çalışmasında bilinçli farkındalık temelli uygulamaların travma sonrası stres bozukluğu semptomlarını azalttığı raporlanmıştır (Hopwood & Schutte, 2017). Bununla birlikte bilinçli farkındalık uygulamalarının çeşitli popülasyonlarda zihinsel ve fiziksel sağlık gelişimine katkıda bulunduğunu belirtilmektedir (Creswell, 2017). Yakın zamanda sporcu örnekleminde yapılan bir sistematik derleme ve meta-analiz çalışmasının sonuçlarına göre bilinçli farkındalık temelli uygulamaların kaygı ve stres belirtilerini

azaltıp psikolojik iyi oluşu arttırdığı ve genel olarak ruh sağlığını iyileştirdiği bulgulanmıştır (Myall ve ark., 2023).

Bu araştırma, 2023 Türkiye depremleri sonrası sporcu popülasyonu ile yapılan bir çalışma olması bakımından özgün bir yerde durmaktadır. Sporcuların doğrudan depreme maruz kalmaları da sosyal medya üzerinden dolaylı olarak maruziyet yaşadıklarını, bunun da sporcuların iyi oluşlarını olumsuz yönde etkileyebileceğini ve bilinçli farkındalığın bu muhtemel ilişkide rol oynayacağını düşünmekteyiz.

2. METOT / METHOD

Araştırma Modeli

Araştırmada ilişki tarama modeli kullanılmıştır. “İlişkisel tarama modeli, iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığı ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 2016).

Katılımcılar

Katılımcı sayısının hesaplanması için G*Power 3.1. programı ve Monte Carlo Güç analizi kullanılmıştır. Araştırmada sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres, ruh sağlığı sürekliliği ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın düzenleyici ve aracı rolü incelendiği için üç farklı güç analizi yapılmıştır. En büyük örneklem sayısı araştırmaya dahil edilmiştir. Aracı rol için Monte Carlo Güç Analizi, düzenleyici rol için ise G*Power 3.1. programı kullanılmıştır.

İlgili değişkenler arasındaki ilişki katsayıları öncelikle literatürden taranmış ancak doğrudan ilgili bir araştırmaya rastlanılmadığı için araştırmacıların varsayımları etki büyüklüğünde dikkate alınmıştır (Suresh & Chandrashekar, 2012). “Correlation: Bivariate normal model” istatistik testi kullanılarak yapılan güç analizinde G*power .05 hata payı, %95 güç (two-tailed) ve orta etki büyüklüğü ile (.3) en az 138 katılımcının araştırmaya dahil edilmesini önermiştir.

Düzenleyici rol amacıyla öncelikle ilgili literatür araştırılmış ve doğrudan ilgili değişkenlerle yapılmış bir araştırmaya rastlanılmadığı için ilgili literatür taramasıyla araştırmacıların varsayımları dikkate alınmıştır (Suresh & Chandrashekar, 2012). “Linear multiple regression: fixed model, R2 increase” istatistik testi kullanılarak, orta etki büyüklüğüne ulaşmak için ($f^2=.15$), %90 güç ve %95 güven aralığı ile ulaşılması gereken örneklem sayısı 99’dur (Test edilen yordayıcılar = ikincil travmatik stres, bilinçli farkındalık, ikincil travmatik stres X bilinçli farkındalık=3).

Aracı rol amacıyla yapılan güç analizinde değişkenler arasındaki ilişkiler öncelikli olarak literatürde taranmış ve sporcular üzerinde yapılmış sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres (X), ruh sağlığı sürekliliği (Y) ile bilinçli farkındalık (M) arasındaki ilişkiler incelenmiştir (X-M, X-Y, Y-M). Sporcular üzerinde X-M ve X-Y arasında bir ilişkiye rastlanılmadığı için ilgili literatür taramasıyla araştırmacıların varsayımları dikkate alınarak (Suresh & Chandrashekar, 2012) Cohen’in (1988, s. 83) orta etki büyüklüğü ($r=.30$) baz alınmıştır (SS=1.00). Sporcular üzerinde Y-M arasında ilişki konusunda ilgili literatür incelenmiş ve Zhang ve ark.’nın (2021) yaptığı araştırma sonucundaki sporcu bilinçli farkındalığı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki katsayısı dikkate alınmıştır ($r=.36$, SS=1.07). %90 güç, %95 güven aralığı ve 5000 tekrarlarla 140 katılımcıya ulaşılması hedeflenmiştir. Katılımcıların çalışmadan çekilme ya da hatalı yanıt verme riskleri göz önüne alınarak bu sayı $N1=N/(1-q)$ formülü ile %10 oranında artırılmış (Suresh & Chandrashekar, 2012) ve ulaşılması gereken katılımcı sayısının 156 olduğu görülmüştür.

En nihayetinde, daha büyük olan örneklem sayısı dikkate alınmış ve en düşük örneklemin 156 katılımcıdan oluşmasına karar verilmiştir. Depreme doğrudan maruz kalmamış olmak, lisanslı aktif sporcu olmak, 18 yaşının üstünde olmak ve sosyal medya kullanıyor olmak dahil etme kriterleri arasında yer almıştır. Mevcut kriterlerin eleyiciliği ve verilerin sosyal medya üzerinden katılımcılara ulaşacağı da dikkate alınarak artırılmış örneklemin de üstünde çıkarak 172 sporcu araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya dahil edilen 172 sporcu (%31,4’ü kadın, %68,6’sı erkek) 18 yaş ve üzeri

lisanslı olarak spor kariyerlerine devam eden, depreme doğrudan maruz kalmamış ve sosyal medya kullananlar katılmıştır. Katılımcıların yaşları 18 ve 65 arasında değişkenlik göstermektedir (Ort= 24.8, SS= 7,7). Katılımcıların lisanslı olarak yaptıkları branşlar en çok futbol (%41), voleybol (%12,8) ve basketbol (%4,7) olarak çeşitlilik göstermektedir ve sporcuların %38.4'ü bireysel, %61.6'sı takım sporu yapmaktadır. Katılımcıların özelliklerine dair detaylı bilgiler Tablo 1' de verilmiştir.

Tablo 1: Katılımcıların Özellikleri

	N	%	M
Yaş	172		24.89
Cinsiyet: Kadın / Erkek	54	31.4	
	118	68.6	
Spor Yaşı	172		9.4
Eğitim Durumu Lise Mezunu / Üniversite Mezunu / Yüksek Lisans	121	70.3	
	40	23.3	
	11	6.4	
Branş Kategorisi Bireysel Spor / Takım Spor	66	38.4	
	106	61.6	
	118	43.1	
Sosyal Medya Instagram / Twitter / Youtube / TikTok / Facebook / Diğer	98	35.8	
	15	5.5	
	14	5.1	
	15	5.5	
	14	5.1	

Katılımcıların %68,6'sı deprem sonrası sosyal medya kullanımlarının arttığını belirtmişlerdir. Deprem sonrasında katılımcılar ortalama 3.3 saatlerini sosyal medyada geçirmişlerdir (SS= 2.3). Bu süreçte en çok Instagram (%43,1) ve Twitter (%35,8) gibi sosyal medya araçları kullanılırken sporcular bu sosyal medya platformlarında oldukça fazla deprem ile ilgili görsel ya da yazılı paylaşımlara maruz kaldıklarını belirtmişlerdir (Ort= 8,86, SS= 1,9).

Veri Toplama Araçları

Demografik Bilgi Formu: Bu form; cinsiyet, yaş, spor yılı, branş, yaşadığınız il, en son mezun olduğunuz eğitim düzeyi, “6 Şubat'taki depreme doğrudan maruz kaldınız mı?”, “Sosyal medya kullanıyor musunuz? (Instagram, twitter, facebook vb.), “Deprem sonrasında sosyal medyada geçirdiğiniz süre arttı mı?”, “Deprem sonrasında antrenman rutininize devam ettiniz mi?” gibi soruları içermektedir.

Sosyal Medya Kullanıcıları için İkincil Travmatik Stres Ölçeği: Araştırmada ikincil travmatik stresi ölçmek amacıyla Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (Mancini, 2019) kullanılacaktır. Türkçe'ye adaptasyonu Çelik ve Altınışık (2021) tarafından yapılan bu ölçek, 17 madde, tek faktörlü ve 5'li Likert tipindedir. Ölçeğe ait Cra değeri .95 olarak raporlanmıştır.

Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu: Sporcu ruh sağlığı sürekliliği-kısa formu Foster ve Chow (2019) tarafından geliştirilmiş ve Türkçe uyarlaması Tingaz (2022) tarafından yapılmıştır. 14 maddelik sporda öznel, psikolojik ve sosyal iyi oluş olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. 6'lı Likert tipindeki ölçeğin iç tutarlığı ($\alpha=.92$) ve test-tekrar test güvenilirliğinin yüksek olduğu (ICC=.94) raporlanmıştır (Tingaz, 2022).

Sporcu Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Thienot ve ark. (2014) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Tingaz (2020) tarafından yapılmıştır. 15 madde ve Farkındalık, Yargılamama ve Yeniden Odaklanma olmak üzere üç alt boyuttan oluşan ölçek 6'lı Likert tipindedir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .82, test-tekrar test güvenilirliği ise .89 olarak raporlanmıştır (Tingaz, 2020).

Verilerin Toplanması ve Analizi

Öncelikle, DSM-V (2013) Travma Sonrası Stres Bozukluğu başlığı altında bu bozukluğun süresinin bir aydan daha uzun olması gerektiği ile ilgili bilgiden hareketle (s. 148) veriler depremden en az bir ay sonra toplanmaya başlanmıştır. Tüm veriler sosyal medya kullanan sporcuları hedef aldığı için sosyal medya üzerinden Türkiye'nin çeşitli illerindeki sporculardan toplanmıştır. Analizler için SPSS

25 ve Jamovi 1.6.23 programı kullanılmıştır. Öncelikli olarak araştırmaya katılım kriterlerine uymayan sporcuların verileri analizden çıkarılmıştır. Verilerin analize uygunluğunu belirlemek için normallik analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin toplam puan ve alt boyutlarının basıklık ve çarpıklık değerlerinin $\pm 3,00$ aralığında değişkenlik gösterdiği dolayısıyla normal olarak dağıldığına karar verilmiştir (Jondeau ve Rockinger, 2003). Bunun yanı sıra normallik için bakılan histogram ve Q-Q plot değerleri de verilen normal dağıldığını göstermektedir. Bu sonuçlara göre elde edilen veriler ile moderatör analizleri gerçekleştirilmiştir.

Etik Kurul Onayı

Bu araştırma Gazi Üniversitesi Etik Komisyonu tarafından onaylanmıştır (Araştırma Kod No: 2023 – 426).

3. BULGULAR VE TARTIŞMA / FINDINGS AND DISCUSSION

Korelasyon Analizleri

Moderatör analizini gerçekleştirmeden önce araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi görmek için Pearson Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçek toplam puanları ve alt boyutları arasındaki ilişkiye dair veriler Tablo 2’de gösterilmiştir. Korelasyon sonuçları Schober ve ark. (2018)’na göre değerlendirildiğinde (.00-.10: önemsiz, .10-.39: zayıf, .40-.69: orta, .70-.89: güçlü, .90-1: çok güçlü), ikincil travmatik stress hem ruh sağlığı sürekliliği hem de bilinçli farkındalık ile negative yönde düşük düzeyde ilişkilidir.

Tablo 2: İkincil Travmatik Stres, Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği ve Sporcu Bilinçli Farkındalığı Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği	1	.84**	.92**	.93**	.34**	.25**	.02	.36**	-.26**
2.Öznel İyi Oluş		1	.69**	.70**	.32**	.18*	.11	.28**	-.31**
3.Psikolojik İyi Oluş			1	.77**	.34**	.21**	.02	.38**	-.15*
4.Sosyal İyi Oluş				1	.27**	.26**	-.02	.30**	-.26**
5.Sporcu Bilinçli Farkındalık					1	.60**	.49**	.69**	-.30**
6.Farkındalık						1	-.17*	.47**	-.00
7.Yargılamama							1	-.14	-.33**
8.Yeniden Odaklanma								1	-.13
9.İkincil Travmatik Stres									1

* $p < .05$, ** $p < .01$

Düzenleyici Değişken Analizleri

2023 Türkiye depremi sonrasında sporcularda ikincil travmatik stress ve ruh sağlığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın düzenleyici rolünü analiz etmek için Jamovi 1.6.23 programında düzenleyici değişken (moderatör) analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenini sporcu ruh sağlığı sürekliliği, bağımsız değişkenini ikincil travmatik stress ve düzenleyici değişkenini ise sporcu bilinçli farkındalığı oluşturmaktadır.

Sporcu Bilinçli Farkındalığının, İkincil Travmatik Stres ve Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği İlişkisinde Düzenleyici Rolüne İlişkin Bulgular

Sporcu bilinçli farkındalığının, sporcularda depreme dolaylı olarak maruz kaldıkları için oluşabilecek ikincil travmatik stress ile sporcu ruh sağlığı ilişkisinde aracı değişken rolünün test edilmesi amacı ile düzenleyici değişken analizleri gerçekleştirilmiştir (Tablo 3). Sonuçlara göre çalışmanın bağımsız

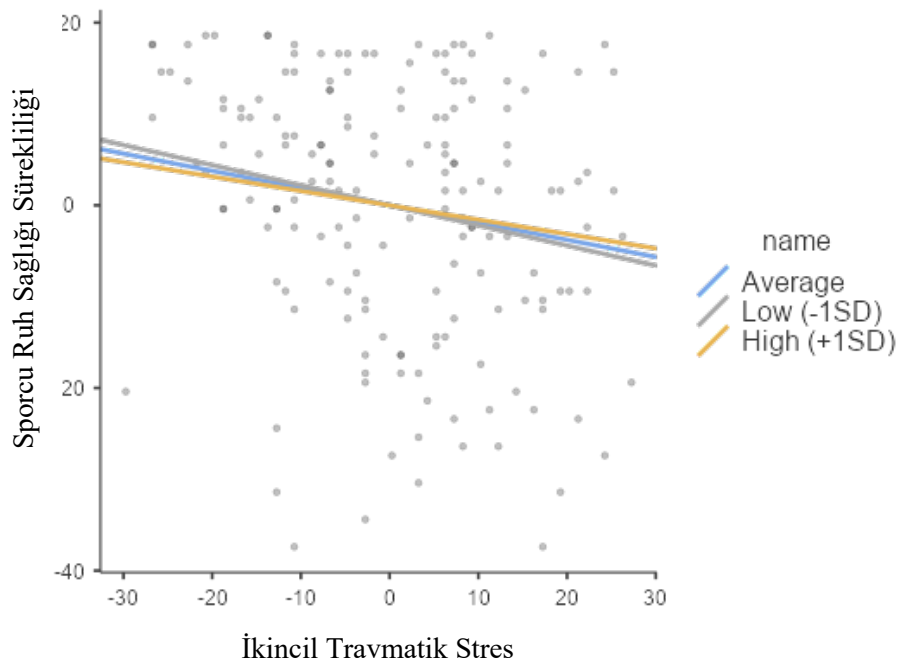
değişkeni ikincil travmatik stres ile bağımlı değişkeni sporcu ruh sağlığı sürekliliği birbiri ile negatif yönde ilişkilidir ($B=-.18$, $SE=.07$, $p<.05$). Sporcu ruh sağlığı sürekliliği ve sporcu bilinçli farkındalık ise birbiri ile anlamlı ve pozitif yönde ilişkili oldukları bulunmuştur ($B=.60$, $SE=.14$, $p<.001$). Ancak yapılan analiz neticesinde sporcu bilinçli farkındalığının düzenleyici etkisi olup olmadığını incelemek için kontrol edilen etkileşimsel etki değişkenine ait β katsayısının anlamlılık düzeyine bakıldığında, ikincil travmatik stres ve sporcu ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkide sporcu bilinçli farkındalığının düzenleyici bir etkiye sahip olmadığı belirlenmiştir ($\beta=.0046$, %95 CI $[-.0156, .0248]$, $Z=.450$, $p=.653$).

Tablo 3: Sporcu Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Değişken Etkisi

	95% Confidence Interval					
	Estimate	SE	Lower	Upper	Z	p
İkincil Travmatik Stres	-0.18871	0.0765	-0.3387	-0.0387	-2.466	0.014
Sporcu Bilinçli Farkındalık	0.60077	0.1452	0.3162	0.8854	4.137	<.001
İkincil Travmatik Stres * SBF	0.00464	0.0103	-0.0156	0.0248	0.450	0.653

Not. SBF: Sporcu Bilinçli Farkındalık

Şekil 1’de farklı bilinçli farkındalık seviyelerinde ikincil travmatik stres ve sporcu ruh sağlığı ilişkisinin nasıl olduğu gösterilmiştir. Sonuçlar, düşük seviyede bilinçli farkındalığın anlamlı düzenleyici etkisi olduğunu gösterse de orta ve yüksek seviyelerde sporcu bilinçli farkındalığının, ikincil travmatik stres ve sporcu ruh sağlığı sürekliliği arasında anlamlı bir düzenleyici etkisinin olmadığı tespit edilmiştir.



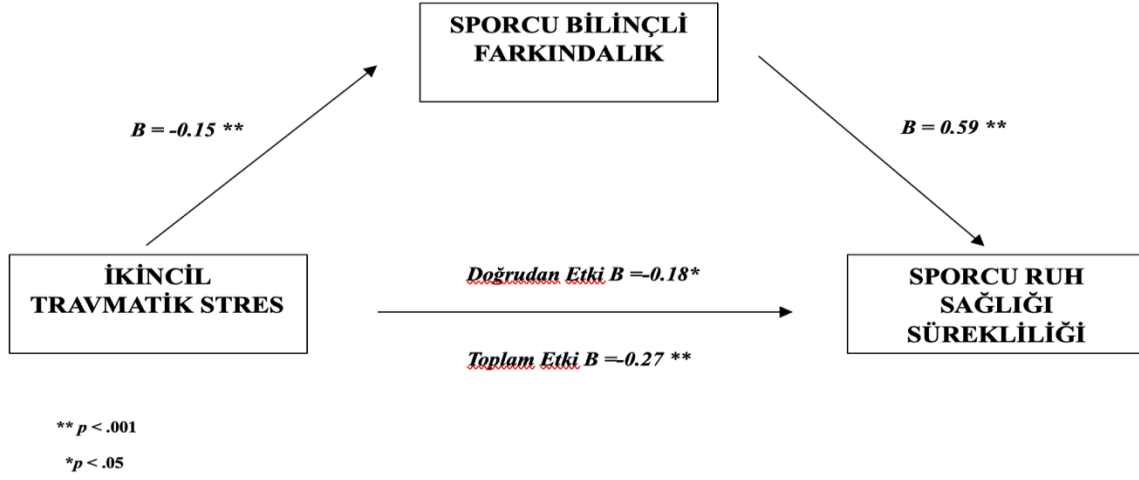
Şekil 1: Sporcu Bilinçli Farkındalığının Düzenleyici Etkisinin Grafıksel Gösterimi

Aracı Değişken (Mediator) Analizleri

2023 Türkiye depremi sonrasında sporcularda ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı ilişkisinde bilinçli farkındalığın aracı rolünü analiz etmek için Jamovi 1.6.23 programında aracı değişken (mediatör) analizleri gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkenini sporcu ruh sağlığı sürekliliği, bağımsız değişkenini ikincil travmatik stres ve aracı değişkenini ise sporcu bilinçli farkındalığı oluşturmaktadır. Test edilen model aşağıda verilmiştir.

Sporcu Bilinçli Farkındalığının, İkincil Travmatik Stres ve Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği İlişkisinde Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

İkincil travmatik stres ve sporcu ruh sağlığı ilişkisinde sporcu bilinçli farkındalığın aracı rolü ilişkisi Şekil 2’de verilmiştir.



Şekil 2: İkincil Travmatik Stres ve Sporcu Ruh Sağlığı İlişkisinde Sporcu Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü

Aracı değişken analizleri sporcu bilinçli farkındalığının ikincil travmatik stres ve sporcu ruh sağlığı ilişkisindeki aracı rolünü test etmek için gerçekleştirilmiştir. Sonuçlara bakıldığında (Tablo 4) ikincil travmatik stresin sporcu ruh sağlığı sürekliliği üzerindeki toplam etkisi anlamlı görülmektedir ($\beta = -0.27$, % 95 CI [-.427, -.1218], $t = -3.53$, $p < .001$). Aracı değişkenin modele dahil edilmesi ile birlikte (sporcu bilinçli farkındalık) ikincil travmatik stresin, sporcu ruh sağlığı sürekliliği üzerinde etkisinin hala anlamlı olduğu görülmüştür ($\beta = -0.18$, % 95 CI [-.335, -.0282], $t = -2.32$, $p < .05$). İkincil travmatik stresin, sporcu bilinçli farkındalık ile birlikte sporcu ruh sağlığı sürekliliği üzerindeki dolaylı etkisi de anlamlı bulunmuştur ($\beta = -0.09$, % 95 CI [-.156, -.0290], $t = -2.85$, $p < .01$).

İkincil travmatik stresin, aracı bir değişken modele dahil edilmeksizin sporcu ruh sağlığı sürekliliği üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmektedir ($\beta = -0.27$). Ancak modele sporcu bilinçli farkındalığın dahil edilmesi ile birlikte bu etki düzeyinde bir düşme görülmektedir ($\beta = -0.18$). Bu sonuca göre sporcu bilinçli farkındalığının ikincil travmatik stres ve sporcu ruh sağlığı sürekliliği ilişkisinde aracı bir rolü olduğu söylenebilmektedir. Bununla birlikte, ikincil travmatik stresin, sporcu ruh sağlığı sürekliliği üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkisi anlamlıdır ($p < .05$). Baron ve Kenny'e (1986) göre, bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi anlamsız ise tam aracılık etkisini, eğer bu etkiyi aracı değişkenle birlikte azalıyor ise bu aracı değişkenin kısmi aracılık etkisini göstermektedir. Bu sonuca göre sporcu bilinçli farkındalığının, ikincil travmatik stres ve sporcu ruh sağlığı ilişkisinde kısmi aracı değişken rolü olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Aracı Değişken Sonuçları

Effect	Estimate	SE	95% Confidence Interval		z	p	% Mediation
			Lower	Upper			
Dolaylı	-0.0928	0.0325	-0.156	-0.0290	-2.85	0.004	33.8
Doğrudan	-0.1815	0.0782	-0.335	-0.0282	-2.32	0.020	66.2
Toplam	-0.2743	0.0778	-0.427	-0.1218	-3.53	< .001	100.0

Tartışma

Bu çalışma, 2023 Gaziantep-Kahramanmaraş depremleri sonrasında sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici ve aracı rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmamızda ilk olarak sporcularda bilinçli farkındalık, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı sürekliliği arasında negatif yönde bir ilişki olduğu hipotezini test ettik. Bulgularımız göstermektedir ki, 2023 Türkiye depremi sonrasında sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres arttıkça, düşük de olsa, hem ruh sağlığı sürekliliği hem de bilinçli farkındalık azalmaktadır. Her ne kadar sporcu örnekleme ile sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres konusunda yapılan çalışmalar sınırlı olsa da araştırmalar sporcularda artmış bilinçli farkındalığın daha yüksek iyi oluş (Chang vd., 2017) ve azalmış stresle ilişkili olduğunu (Gustafsson vd., 2015) raporlamışlardır. Dolayısıyla bu ilişki bizler için şartıcı olmamıştır.

Araştırmamızda test etmeye çalıştığımız bir diğer hipotez ise sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stress ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın düzenleyici bir rolü olduğudur. Ancak bu hipotezimizi doğrulayamadık ve elde edilen sonuçlar incelendiğinde, sporcu bilinçli farkındalığının sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve sporcu ruh sağlığı ilişkisinin yönünü veya gücünü etkilemiyordu. Özetle, bilinçli farkındalığın yüksek veya düşük olması, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkiyi zayıflatmıyor veya güçlendirmiyor olarak görülmektedir. Bu sonucun örneklem sayısından kaynaklandığı düşünülebilir. Nitekim orta etki büyüklüğü varsayımıyla örneklem sayısını belirlemiştik. İlgili literatürde doğrudan bu değişkenlerle sporcularda yapılmış araştırmalar sınırlıdır. Ancak, Weinstein ve ark. (2009) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin düşük olduğu ve uyumlu başa çıkma stratejilerini daha sık kullandığı, kaçınan başa çıkma becerilerini daha az kullandığı ve stresli yaşantılarla başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğu gözlemlenmiştir. Benzer şekilde Carmody ve Baer (2008) tarafından yapılan bir araştırmada da bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın öznel iyi oluş seviyesinde iyileşme sağladığı ve stres semptomlarında azalmaya neden olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Son olarak test etmeye çalıştığımız hipotez sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stress ile ruh sağlığı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın aracı bir rolü olduğudur. Nitekim bu hipotezi araştırma sonuçlarımız doğrulamıştır. İlk olarak bilinçli farkındalığın ruh sağlığı sürekliliği üzerinde etkisi olabilecek psikolojik yapılar, stres, tükenmişlik gibi durumlar ile ilişkisi (Harker ve ark., 2016; Connor ve ark., 2021) bu sonucu destekler niteliktedir. Bunun yanı sıra, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikopatolojik durumların önlenmesinde de bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarının etkililiği (Berceli ve Napoli, 2006), bilinçli farkındalığın iki değişken arasında aracılık etkisinin oluşmasını sağlamış olabilir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık bir yandan duygu düzenleme süreçlerini de aktif hale getirdiği için (Hülshager ve ark., 2013; Teper ve ark., 2013; Roomer ve ark., 2015) iki değişken arasındaki ilişkide aracılık ediyor olabilir.

4. SONUÇLAR / RESULTS

Sonuç olarak, kesitsel desende tasarlanmış bir araştırma olması sebebiyle nedensel bir çıkarım yapmak zor olsa da 2023 Türkiye depremleri sonrasında sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres arttıkça ruh sağlığı sürekliliğinin azaldığı görülmüştür. Dahası sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı sürekliliği arasındaki ilişkinin seviyesi ya da yönü bilinçli farkındalıkla açıklanamazken, sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresin kısmi olarak bilinçli farkındalığı azaltarak ruh sağlığı sürekliliğini olumsuz yönde etkilediği düşünülebilir.

Sınırlılıklar ve Öneriler

Bu araştırma bulguları kesitsel desende tasarlandığı için yorumlanırken nedensel bir çıkarım yapmanın zor olduğu bilinmelidir. Bu araştırmada katılımcı sayısı orta etki büyüklüğü varsayımıyla

hesaplanmıştır. İleriki araştırmalar küçük etki büyüklüğünü dikkate alarak araştırma tasarımını yapmaları önerilir. 2023 Türkiye depremlerinin sporcular üzerindeki potansiyel etkilerinin anlaşılabilmesi için daha fazla araştırma bulgusuna ihtiyaç vardır. Özellikle nitel desende tasarlanacak araştırmalar önemli katkı sağlayabilir. Özellikle sahada çalışanlar için sporcularda sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stres ve ruh sağlığı sürekliliği konusunda çalışırken bilinçli farkındalığın dikkate alınması önerilebilir.

KAYNAKLAR / REFERENCES

- Abe, S., Kobayashi, Y., & Ikawa, T., (1990). Seismic characteristics of the weight-dropping source. *Journal of Physi AFAD* (11 Şubat 2023). Kahramanmaraş'ta Meydana Gelen Depremler Hk. Basın Bülteni– 26. <https://www.afad.gov.tr/kahramanmaraşta-meydana-gelen-depremler-hk-basin-bulteni-26>
- AFAD, 6 Şubat 2023. 06 Şubat 2023 Kahramanmaraş (Pazarcık ve Elbistan) depremleri saha çalışmaları ön değerlendirme raporu. <https://depem.afad.gov.tr/content/137>
- American Psychiatric Association., (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Arvay, M. J., (2002). Secondary traumatic stress among trauma counsellors: What does the research say?. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 23(4), 283. DOI:10.1023/A:1014496419410
- Baron, R. M. & Kenny, D. A., (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.6.1173>
- BBC, 4 Mayıs 2024. AB'den Türkiye'ye depremler için rekor tutarda yardım. <https://www.bbc.com/turkce/articles/c0d74lmnddp0>
- 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>
- Berceli, D., & Napoli, M., (2006). A proposal for a mindfulness-based trauma prevention program for social work professionals. *Complementary Health Practice Review*, 11(3), 153-165. DOI: 10.1177/1533210106297989
- Bride, B. E., (2007). Prevalence of secondary traumatic stress among social workers. *Social Work*, 52(1), 63-70. <https://doi.org/10.1093/sw/52.1.63>
- Carmody, J., & Baer, R. A., (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>
- Çelik, S. B., & Altınışık, 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.
- Chang, W. H., Chang, J. H., & Chen, L. H., (2017). *Mindfulness enhances change in athletes' well-being: The mediating role of basic psychological needs fulfillment. In Key Topics in Sports Psychology* (pp. 117-125).
- Cohen, J., (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2nd Ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516.
- Figley, C. R., (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. C. R. Figley (Ed.), New York: Brunner/Mazel.
- Foster, B. J., & Chow, G. M., (2019). Development of the Sport Mental Health Continuum—Short Form (Sport MHC-SF). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 593-608. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2017-0057>
- Frounfelker, R., Gilman, S. E., Betancourt, T. S., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Bromet, E. J., ... & Kessler, R. C., (2018). Civilians in world war II and DSM-IV mental disorders: results from the

- world mental health survey initiative. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 53, 207-219. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1452-3>
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P., (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0051>
- Harker, R., Pidgeon, A. M., Klaassen, F., & King, S., (2016). Exploring resilience and mindfulness as preventative factors for psychological distress burnout and secondary traumatic stress among human service professionals. *Work*, 54(3), 631-637. DOI: 10.3233/WOR-162311
- Hopwood, T. L., & Schutte, N. S., (2017). A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on post traumatic stress. *Clinical Psychology Review*, 57, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.08.002>
- Hülshager, U. R., Alberts, H. J. E. M., Feinholdt, A., & Lang, J. W. B., (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325. <https://doi.org/10.1037/a0031313>
- George, D., & Mallery, P., (2021). IBM SPSS statistics 27 step by step: A simple guide and reference. *Routledge*
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156
- Karasar, N. (2016). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Kobayashi, Y., Oe, M., Ishida, T., Matsuoka, M., Chiba, H., & Uchimura, N., 2020. Workplace violence and its effects on burnout and secondary traumatic stress among mental healthcare nurses in Japan. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(8), 2747
- Lundqvist, C., (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of wellbeing. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 109-127. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.584067>
- 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)
- McCann, I. L., & Pearlman, L. A., (1990). Vicarious traumatization: A framework for understanding the psychological effects of working with victims. *Journal of Traumatic Stress*, 3, 131-149. <https://doi.org/10.1007/BF00975140>
- Myall, K., Montero-Marin, J., Gorczynski, P., Kajee, N., Sheriff, R. S., Bernard, R., ... & Kuyken, W. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 57(2), 99-108
- O'Connor, M., O'Reilly, G., Murphy, E., Connaughton, L., Hctor, E., & McHugh, L., (2021). Resilience mediates the cross-sectional relationship between mindfulness and positive mental health in early adolescence. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 21, 171-175. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.07.003>
- Roemer, L., Williston, S. K., & Rollins, L. G., (2015). Mindfulness and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 52-57. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.006>
- Schober, P., Boer, C., & Schwarte, L. A., (2018). Correlation coefficients: appropriate use and interpretation. *Anesthesia ve Analgesia*, 126(5), 1763-1768. Doi: 10.1213/ANE.0000000000002864
- Suresh, K. P., & Chandrashekar, S., (2012). Sample size estimation and power analysis for clinical research studies. *Journal of Human Reproductive Sciences*, 5(1), 7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3409926/>
- T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı, 6 Şubat 2023. Tüm Ulusal Spor Organizasyonları İkinci Bir Açıklamaya Kadar Durduruldu <https://gsb.gov.tr/haber-detay.html/967>
- TCCB, 14 Şubat 2023. “Deprem felaketinin yaralarını milletimizle birlikte el ele vererek en kısa sürede saracağız”. <https://www.tccb.gov.tr/haberler/410/142928/-deprem-felaketinin-yaralarini-milletimizle-birlikte-el-ele-vererek-en-kisa-surede-saracagiz->

- Teper, R., Segal, Z. V., & Inzlicht, M., (2013). Inside the mindful mind: How mindfulness enhances emotion regulation through improvements in executive control. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 449-454. DOI: 10.1177/0963721413495869
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., & Fournier, J. F., 2014. Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.10.003>
- Tingaz, E. O., 2020. Adaptation of the mindfulness inventory for sport into Turkish: A validity and reliability study. *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Science*, 18(1), 71-80. <https://doi.org/10.33689/spormetre.642682>
- Tingaz, E. O., 2022. Sporcu Ruh Sağlığı Sürekliliği-Kısa Formu: Türkçeye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 33(1), 43-52. <https://doi.org/10.17644/sbd.948200>
- TRT Haber Canlı [@trthabercanlı], 6 Şubat 2023. Artçı sarsıntılar devam ediyor, deprem anı Adana'da @trthaber canlı yayınına yansıdı. [Tweet]. Twitter
- Weinstein N., Brown, K. W. & Ryan R. M., 2009. A multi- method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>
- Yıldız, M. İ., Başterzi, A. D., Yıldırım, E. A., Yüksel, Ş., Aker, A. T., Semerci, B., ... & Hacıoğlu Yıldırım, M. (2023). Deprem sonrası erken dönemde koruyucu ve tedavi edici ruh sağlığı hizmeti-Türkiye Psikiyatri Derneği uzman görüşü. *Turkish Journal of Psychiatry*, 34(1) 39-49. <https://doi.org/10.5080/u27305>