


Geliş Tarihi : 06.04.2024
Kabul Tarihi : 14.10.2024

 <https://doi.org/10.20304/humanitas.1466242>

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

D TİPİ KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE İKİNCİL TRAVMATİK STRES: DUYGU DÜZENLEME GÜÇLÜĞÜNÜN ARACI ROLÜ

Melisa Sevi KOÇ¹ Aliye ATEŞ ÖS²

ÖZ


Bu çalışmanın amacı yetişkin sosyal medya kullanıcılarında D tipi kişilik özellikleri, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerin incelenmesi ve D tipi kişilik özelliği ile ikincil travmatik stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün aracı rolünün olup olmadığının ortaya koyulmasıdır. Araştırmanın katılımcılarını 2023 Kahramanmaraş depremine doğrudan maruz kalmadığını beyan eden 18-65 yaş arası toplam 331 aktif sosyal medya kullanıcısı birey oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, D Tipi Kişilik Ölçeği (DS14), Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16) kullanılmıştır. Veriler, çevrimiçi olarak toplanmıştır. Değişkenler arası ilişkilerin incelenmesi için Pearson korelasyon analizi, aracılık hipotezinin test edilmesi için Hayes (2022) tarafından geliştirilen Process Macro 4.3.1 eklentisi kullanılarak veriden 5000 örneklem ile Bootstrap yöntemi ile bir dizi regresyon tabanlı yol analizi gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların bildirdiği ikincil travmatik stres düzeyinin cinsiyet, psikiyatrik öykü, sosyal medya üzerinden depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığı ve D tipi kişiliğe sahip olup olmamalarına bağlı olarak değişip değişmediğini tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmıştır. Bulgular, D tipi kişilik özellikleri, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme güçlüğü değişkenleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler olduğunu; D tipi kişilik özelliği ile ikincil travmatik stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğünün tam aracı rol oynadığını ve D tipi kişiliğe sahip olanların olmayanlara oranla ve depreme ilişkin haberlere/gönderilere her zaman maruz kaldığını bildirenlerin hiçbir zaman ya da ara sıra maruz kaldığını bildirenlere oranla daha yüksek ikincil travmatik stres düzeyine sahip olduklarını ortaya koymuştur. Benzer şekilde, D tipi kişiliğe sahip olanların duygu düzenleme güçlüğü ortalama puanlarının D tipi kişiliğe sahip olmayanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Sonuç olarak, bu çalışmada D tipi kişilik ile ikincil travmatik stres arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek altta yatan faktörlerden birinin duygu düzenleme güçlüğü olduğu ortaya koyulmuştur.

Anahtar Kelimeler: D tipi kişilik, İkincil travmatik stres, Duygu düzenleme güçlüğü

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, melisasevikoc@aydin.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-4652-1947>

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, aliyeates@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0854-3486>

Date Received : 06.04.2024
Date Accepted : 14.10.2024

 <https://doi.org/10.20304/humanitas.1466242>

Koç, M. S. & Ateş Ös, A. (2024). Type-d personality and secondary traumatic stress: the mediating role of difficulties in emotion regulation. *HUMANITAS - Journal of Social Sciences*, 12(24), 239-261. <https://doi.org/10.20304/humanitas.1466242>

TYPE-D PERSONALITY AND SECONDARY TRAUMATIC STRESS: THE MEDIATING ROLE OF DIFFICULTIES IN EMOTION REGULATION

Melisa Sevi KOÇ³ Aliye ATEŞ ÖS⁴

ABSTRACT

The objective of this study was to explore the associations among Type-D personality, secondary traumatic stress, and emotion regulation challenges in adult users of social media. Additionally, the study aimed to investigate whether emotion regulation difficulties mediate the relationship between Type-D personality and secondary traumatic stress. The sample comprised 331 active social media users aged 18 to 65, who confirmed no direct exposure to the 2023 Kahramanmaraş earthquake. Utilizing the Personal Information Form, Type-D Personality Scale, Secondary Traumatic Stress Scale for Social Media Users, and Difficulty in Emotion Regulation Scale - Short Form, data were collected through an online survey. Pearson correlation analysis was used to examine the associations among variables. Hayes' PROCESS macro-based hierarchical regression method was used to assess the mediation hypothesis. Independent samples t-tests and one-way ANOVA was used to explore potential variations in reported secondary traumatic stress based on gender, psychiatric history, frequency of exposure to earthquake-related content on social media, and presence of Type-D personality. The results indicated significant positive correlations between Type-D personality traits, secondary traumatic stress, and emotion dysregulation. Emotion dysregulation emerged as a complete mediator in the association between Type-D personality traits and secondary traumatic stress. Moreover, individuals exhibiting Type-D personality traits demonstrated elevated levels of secondary traumatic stress compared to their non-Type-D counterparts. Additionally, individuals who reported constant exposure to earthquake-related news and messages exhibited higher levels of secondary traumatic stress compared to those reporting occasional or no exposure. Likewise, individuals with Type-D personality reported greater difficulties in emotion regulation compared to their counterparts. In conclusion, this study revealed that difficulty with emotion regulation is one of the underlying factors that may explain the relationship between Type D personality and secondary traumatic stress.

Keywords: Type-D personality, Secondary traumatic stress, Emotion regulation difficulties

³ Assist. Prof., Istanbul Aydın University, Faculty of Arts and Sciences, melisasevikoc@aydin.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-4652-1947>

⁴ Assist. Prof., Istanbul Aydın University, Faculty of Arts and Sciences, aliyeates@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0854-3486>

Giriş

Afet ve acil durumlarda hem geleneksel hem de sosyal medyanın, insanların bilgi alması açısından yadsınamaz bir öneme sahip olduğu bilinmektedir. Günümüz modern teknolojisinin bir ürünü olan sosyal medyanın yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmesi, afet durumlarında bilgi paylaşımı ve haberleşme açısından yeni fırsatlar sunmuştur (Palen & Hughes, 2018). Sosyal medya sayesinde arama-kurtarma faaliyetlerinin hızlandırılması, yardımların koordine edilmesi ve afet bölgelerine yönelik uyarıların daha geniş kitlelere ulaşması mümkün hale gelmiştir. Bununla birlikte, sosyal medyanın olumsuz yanları da göz ardı edilmemelidir. Özellikle afet bölgesinden denetimsizce paylaşılan travmatik öyküler ve görüntüler, toplum üzerinde olumsuz psikolojik etkilere yol açabilmektedir (Usta & Yükseler, 2021).

6 Şubat 2023 tarihinde Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçelerinde meydana gelen ve Avrupa'da yaşanan yüzyılın en kötü doğal afeti olarak nitelendirilmiş (Dünya Sağlık Örgütü [DSÖ], 2023), tarihte eşi benzerine az rastlanır bir yıkıma neden olan deprem felaketi, sosyal medyanın afetlerdeki rolünü bir kez daha gözler önüne sermiştir. Sosyal medya platformları, bu felakette yoğun biçimde kullanılmış ve depremin ilk 48 saati içinde yaklaşık 52 milyon paylaşım yapılmıştır (Argın, 2023). Afet sonrasında arama ve kurtarma operasyonları için en kritik zaman dilimi kabul edilen ilk 72 saatte mobil operatörlerde ve ulaşım hizmetlerinde yaşanan önemli aksaklıklara rağmen, sosyal medya sayesinde arama-kurtarma çalışmaları başlatılabilmiş, yardım koordinasyonu sağlanabilmiş ve afet bölgesindeki insanların güvenli alanlara sevk edilmeye başlanması mümkün olmuştur (Argın, 2023; Demir, 2023; Yurtlu vd., 2024).

Afetler bağlamında sosyal medyanın rolünü ele alan çalışmalar, bu mecraların kriz yönetimindeki önemini vurgulamaktadır. Yates ve Paquette (2011), 2010 Haiti depreminin ardından sosyal medyanın halkın afet müdahalesine katılımını artırdığını ve önemli bir bilgi kaynağı sunduğunu belirtmiştir. Ülkemizde ise Şahinsoy (2017), 1999 Marmara ve 2011 Van depremlerini geleneksel ve sosyal medyanın kullanımı bağlamında karşılaştırarak sosyal medyanın Van depreminde kriz yönetimi ve yardım süreçlerinde önemli katkılar sağladığını tespit etmiş; Mavi (2020) ise, 2020 İzmir depremi sonrasında sosyal medyanın kriz yönetiminde haber paylaşımı ve bireyleri bir araya getirme işlevlerine dikkat çekmiştir. Son olarak, Argın (2023), Twitter özelinde yaptığı incelemenin sonucunda 2023 Kahramanmaraş depremi sürecinde söz konusu sosyal mecranın hem yardıma muhtaç kişilerin seslerini duyurmasına hem de yardım çağrıları ve enkaz altındakilerin kurtarılmasına yönelik konum bilgisi paylaşımına aracılık ederek afet sürecinde kritik bir bilgi ve dayanışma platformu olduğunu ortaya koymuştur.

Öte yandan, afet bölgesinden denetimsizce paylaşılan travmatik öykü ve görüntülerin olumsuz psikolojik etkilerinin özellikle ikincil travmatik stres bağlamında dikkate alınması önemlidir. Günümüz teknolojisinin ve medyanın etkisi ile farklı coğrafyalardaki insanlar eş zamanlı olarak söz konusu yıkıcı olaylardan etkilenenlerin kayıp ve yaslarına tanık olmakta; adeta o duyguları yaşamaktadırlar. Söz konusu duygusal etki, Kahramanmaraş'ın Pazarcık ve Elbistan ilçelerinde meydana gelen; Kahramanmaraş, Gaziantep, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana, Adıyaman, Kilis, Osmaniye, Gaziantep, Malatya, Şanlıurfa, Diyarbakır, Adana ve Hatay

illerinde İçişleri Bakanlığı'nın son resmi açıklamalarına göre en az 53 bin 537 kişi hayatını kaybetmesine ve 14 milyon kişinin doğrudan etkilenmesine neden olan, Mw 7.7 ve Mw 7.6 büyüklüklerindeki depremlerde olduğu gibi büyük ölçekli afetlerde daha da belirgindir (T.C Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı [SBB], 2024). İkincil travmatik stres, travma mağduru olan ya da acı çeken kişiye yardım etmekten veya yardım etmeyi istemekten kaynaklanan stres (Figley, 1995, 1999) olarak tanımlanmaktadır. Travmatik bir olaya ikincil maruz kalmanın olumsuz etkileri, birincil maruz kalmanın etkileriyle benzer olup aşırı uyarılma, kaçınma ve rahatsız edici, istenmeyen görüntülerin sık sık zihne gelmesi gibi belirtileri içermektedir (Figley, 1999). Aradaki tek fark, bir kişinin maruz kaldığı travmatik olayın, ikinci bir kişi için travmatize edici bir olay haline gelmesidir. Ruhsal Bozukluklar Tanısal ve Sayımsal El Kitabı - Yeniden Gözden Geçirilmiş Beşinci Baskı'da (DSM-5-TR) travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanı kriterleri doğrudan travmatik olay(lar) yaşamanın yanı sıra travmatik bir olay(lar)a dolaylı olarak maruz kalmayı içerecek şekilde genişletilmiş bulunmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA]), 2022). Dolayısıyla, yalnızca depremi doğrudan yaşayan bireylerin değil; ilgili paylaşımlara, görüntülere maruz kalmış tüm toplumun TSSB açısından risk altında olduğunu söylemek mümkündür. Bu nedenlerden ötürü mevcut çalışmada söz konusu deprem felaketine doğrudan maruz kalmamış sosyal medya kullanıcılarının afet sonrası deneyimlerine odaklanılmıştır.

Büyük depremlerin ardından yapılan araştırmalar, TSSB belirtilerinin gelişimi ile ilişkilendirilmiş çeşitli risk faktörleri tanımlanmıştır. Bu faktörlerin başında korku deneyimi ve depreme maruz kalma derecesi, olay esnasında ya da hemen sonrasında yaşanan sıkıntı düzeyi, kadın olmak, travma öyküsünün bulunması, yakınların kaybı, psikiyatrik öykünün varlığı, sosyal destek eksikliği, genç ya da ileri yaşta olmak, düşük eğitim düzeyine sahip olmak gelmektedir. Özellikle kadınlar, afet öncesinde daha fazla travmatik olay yaşama olasılığı, ruh sağlığı sorunlarının yaygınlığı, daha düşük sosyoekonomik durumlar ve toplumsal rollerin, afetle ilişkili stres faktörlerine karşı kırılganlığı artırması gibi nedenlerle travmatik olaylar karşısında genellikle daha yüksek düzeyde stres tepkisi vermektedir. Bu durum, kadınlarda TSSB riskinin artmasına yol açmaktadır. Genç bireylerde travma ile başa çıkma becerilerinin tam olarak gelişmemiş olması, ileri yaşta ise psikolojik ve fizyolojik esneklikte azalma yaşanması TSSB gelişimi açısından risk faktörleri olarak kabul edilmektedir. Ayrıca, düşük eğitim düzeyi, bireylerin psikososyal kaynaklara erişimini kısıtlayarak ve travmayla başa çıkma becerilerini sınırlandırarak TSSB riskini artırabilmektedir (Altındağ vd., 2005; Kurt & Gülbahçe, 2019; Cénat vd., 2020).

Bunların yanı sıra, farklı araştırmalarda, kişilik özelliklerinin, özellikle nevrozizm (örn. Parslow vd., 2006) ve olumsuz duygulanımın (Shapinsky vd., 2005) travma sonrası olumsuz psikolojik sonuçlarla ilişkili birer risk faktörü olduğu ortaya koyulmuştur. Alanyazında, söz konusu özelliklerin bir birleşimi olarak ifade edilen D tipi yani “*distresli*” kişilik, yüksek düzeyde olumsuz duygulanım ve sosyal içe dönüklüğün bir arada deneyimleme eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Denollet, 2005). Olumsuz duygulanım, disfori, depresif ruh hali, kaygı, düşmanlık, öfke ve sinirlilik gibi olumsuz duyguları deneyimleme eğilimleriyle, sosyal içe dönüklük ise bu olumsuz duyguların veya davranışların ifade edilmesini engelleme, diğer bireylerden gelebilecek olumsuz tepkilerden kaçınma eğilimiyle ifade edilmektedir. (Denollet

& Conraads, 2011). D tipi kişilik üzerine yapılan çalışmalar, kavramın ilk olarak kardiyovasküler hastalarda tanımlanıp geliştirilmesinden ötürü büyük oranda çeşitli kardiyovasküler hastalıkları olan bireylerdeki etkilerine odaklanmıştır. Söz konusu araştırmalarda, D tipi kişiliğin yüksek düzeyde depresyon ve anksiyete belirtileri (Aquarius vd., 2007; Pedersen vd., 2004; Pedersen & Denollet, 2006; Schiffer vd., 2005; Spindler vd., 2007) ve TSSB riski (örn. Habibovic vd., 2012; Pedersen & Denollet, 2004; Wikman vd., 2008) ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Öte yandan, son yıllarda görünüşte sağlıklı⁵ bireyler üzerinde D tipi kişiliğin psikolojik sağlık ile ilişkisini inceleyen çalışmaların sayısının arttığı görülmektedir. Bugüne dek yapılan araştırmalar incelendiğinde D tipi kişiliğe sahip olan yetişkin bireylerin olmayan bireylere oranla tutarlı olarak daha fazla depresyon ve anksiyete belirtileri yaşadıkları ve olumsuz duygulanım bildirdikleri görülmektedir (Broek Van den vd., 2009; De Fruyt & Denollet, 2002; Pedersen vd., 2009). Benzer şekilde, D tipi kişiliğe sahip olanların olmayanlarla karşılaştırıldığında sırasıyla daha fazla psikiyatrik bozukluk gösterdikleri (Oginska-Bulik, 2006), algılanan stres düzeylerinin (Williams vd., 2008), kaçınma gibi pasif ve uyumsuz başa çıkma stratejilerine yönelme eğilimlerinin (Polman vd., 2010) ve olumsuz durumlar karşısında çöküntüye uğrama düzeylerinin daha yüksek olduğu ve sosyal destek düzeylerinin ise daha düşük olduğu gösterilmiştir (Williams vd., 2008). Buna karşın, alanyazını incelendiğinde özellikle görünüşte sağlıklı bireylerde D tipi kişilik ile TSSB ilişkisini inceleyen çalışmaların kısıtlılığı göze çarpmaktadır. Şiddet mağdurları ile gerçekleştirilen kesitsel bir çalışmada (Kunst vd., 2011), D tipi kişiliğe sahip olanların, yüksek olumsuz duygulanım ve düşük sosyal içedönüklük düzeyine veya yalnızca düşük olumsuz duygulanım düzeyine sahip olanlara göre daha şiddetli TSSB belirtileri yaşadıkları gösterilmiştir. Diğer yandan, Hollandalı askerler ile gerçekleştirilen bir diğer çalışmada (Rademaker vd., 2011) olumsuz duygulanımın TSSB belirtilerinin önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Ancak sosyal içedönüklük, D tipi kişilik ve çocukluk çağı istismarı yaşantısı, olumsuz duygulanımın ve geçmiş psikiyatrik belirtilerin etkisinin ötesinde, askerlik sonrası TSSB düzeyini açıklamada ek bir açıklayıcı güç sağlamadığı ortaya koyulmuştur. Buna paralel olarak, depremzedeler üzerinde gerçekleştirilen bir başka kesitsel çalışmada (Zhang ve Ho, 2011) hem olumsuz duygulanım hem de sosyal içedönüklük TSSB belirtileri ile ilişkili bulunmasına rağmen yalnızca olumsuz duygulanımın TSSB'yi yordadığı görülmüştür. Dolayısıyla, mevcut bilgilerin ışığında TSSB'nin gelişiminde D tipi kişiliğin rolünü açıklığa kavuşturmak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğunu söylemek mümkündür.

Denollet vd. (1995), sağlıklı olumsuz etkileyebilecek temel etkenin yalnızca olumsuz duyguların yaşanması değil, bu duyguların bastırılması sonucu ortaya çıkan kronik psikolojik sıkıntı olduğuna dikkat çekmiştir. Duygu düzenleme alanındaki araştırmalar bu görüşü destekleyerek, duygu ifadesinin bastırılmasının fizyolojik uyarılmayı artırdığını ve olumlu duyguların deneyimlenmesini azalttığını, ancak olumsuz duygular üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığını ortaya koymuştur (Brans vd., 2013; Hayes vd., 2010; Gross, 2002; Gross & Levenson, 1993, 1997; Mauss vd., 2005). Duygu düzenleme, bireyin duygusal deneyimlerini ve ifadelerini kendi amaçlarına göre yönetme kapasitesi olarak tanımlanmakta ve ruh sağlığı açısından büyük önem taşımaktadır (Gross, 1998).

⁵ "Görünüşte sağlıklı birey" ifadesi, dışarıdan bakıldığında fiziksel veya psikolojik bir sorunu olmayan, sağlıklı görünen ancak aslında belirgin olmayan sağlık sorunlarına sahip olabilecek kişileri tanımlamak için kullanılır.

Duygu düzenlemeye ilişkin geleneksel bakış açısı, uyumlu ve uyumsuz duygu düzenleme stratejileri arasında bir ayrım yapmaktadır (Aldao vd., 2010). Uyumlu stratejiler, düşük düzeyde olumsuz duygulanım ve azalmış duygusal uyarılma ile ilişkilendirilirken, uyumsuz stratejiler artan olumsuz duygulanım ve psikolojik sıkıntı ile bağlantılıdır (Dan-Glauser & Gross, 2013; Selby vd., 2008). Örneğin, bilişsel yeniden değerlendirme, problem çözme ve kabul uyumlu stratejiler olarak kabul edilirken; duygu ve düşünce bastırma, davranışsal kaçınma, ruminasyon, kendini suçlama ve felaketleştirme genellikle uyumsuz stratejiler olarak değerlendirilmektedir (Aldao vd., 2010; Balzarotti vd., 2014; Garnefski & Kraaij, 2007).

Beklenmedik felaketler, özellikle depremler gibi durumlar, bireylerin duygularını düzenlemekte zorlandıkları kritik olaylardır (Mennin, 2005). Bu tür olaylar, korku, çaresizlik ve dehşet gibi yoğun duyguların ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu duyguları yaşayan bireylerin öncelikle duygularını doğru şekilde tanımlamaları ve ardından uygun duygu düzenleme stratejilerini seçmeleri gerekmektedir (Kwon vd., 2020). Ancak, duygu düzenleme becerilerinin yeterince gelişmemiş olması, bireylerin duygularını tanıma, anlama, ifade etme ve yönetme konusunda güçlük çekmelerine; başka bir deyişle, duygu düzenleme güçlüğü yaşamalarına neden olabilmektedir. Bu durumda bireyler uyumsuz duygu düzenleme stratejilerine başvurmaktadır (Aldao vd., 2010; Gross, 2015; Doré vd., 2016). Sonuç olarak, yoğun olumsuz duyguların uzun vadede TSSB gibi ciddi psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Amstadter & Vernon, 2008; Tull vd., 2007; Tull vd., 2020). Nitekim, Messerli-Bürgy vd. (2012) tarafından kardiyovasküler hastalar üzerinde gerçekleştirdiği bir çalışmada, D tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin, diğerlerine kıyasla daha fazla uyumsuz ve daha az uyumlu duygu düzenleme stratejileri kullandıkları bulunmuştur. Bu bulgu, duygu düzenleme güçlüğü'nün, D tipi kişilik ile ikincil travmatik stres arasında aracılık edebileceği olasılığını ortaya koymaktadır. Bu bilgilerin ışığında, bu çalışmada duygu düzenleme güçlüğü'nün D tipi kişilik özellikleri ile ikincil travmatik stres arasında aracılık rolü incelenecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada görünüşte sağlıklı yetişkin sosyal medya kullanıcılarında D tipi kişilik özellikleri ile ikincil travmatik stres ilişkisinin incelenmesi ve söz konusu ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olup olmadığının belirlenmesi amaçlanmaktadır. Çalışmaya ait hipotezler aşağıda sıralanmıştır:

H₁: D tipi kişilik özellikleri ve ikincil travmatik stres belirtileri arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılık rolü bulunmaktadır.

H_{1a}: D tipi kişilik özellikleri ile ikincil travmatik stres belirtileri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

H_{1b}: D tipi kişilik özellikleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

H_{1c}: Duygu düzenleme güçlüğü ile ikincil travmatik stres belirtileri arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır.

H₂: İkincil travmatik stres düzeyi kadınlar lehine cinsiyete bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₃: İkincil travmatik stres düzeyi psikiyatrik öyküsü bulunanların lehine psikiyatrik öykünün olup olmamasına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₄: İkincil travmatik stres düzeyi katılımcıların sosyal medya üzerinden depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığına (nadiren / ara sıra / sık sık / her zaman) bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₅: İkincil travmatik stres düzeyi D tipi kişiliğe sahip olanların lehine katılımcıların D tipi kişiliğe sahip olup olmamasına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

H₆: Duygu düzenleme güçlüğü düzeyi D tipi kişiliğe sahip olanların lehine katılımcıların D tipi kişiliğe sahip olup olmamasına bağlı olarak farklılaşmaktadır.

Araştırmanın Önemi

Türkiye sık sık depremlere maruz kalmasına rağmen, bunların ruh sağlığı üzerindeki etkilerine ve ilişkili risk faktörlerine nispeten az ilgi gösterilmiştir. Yapılan çalışmalar büyük oranda 1999 Marmara depremi sonrasında gerçekleştirilmiş ve kapsam olarak depremden doğrudan etkilenen ve arama-kurtarma, ilk yardım hizmetlerinde görev alan bireylerle sınırlı kalmıştır (Aker, 2006). Sosyal medyanın yaşamımızda giderek artan rolü düşünüldüğünde bu alanda yapılacak çalışmalara ihtiyaç olduğu görülmektedir. Dahası, kardiyovasküler hastalıklardan mustarip bireylerden elde edilen araştırma bulgularının klinik önemi göz önüne alındığında, D tipi kişiliğin görünüşte sağlıklı bireyler için de bir psikolojik risk faktörü olarak ele alınıp alınamayacağına incelenmesinin kıymetli olduğu görülmektedir. Nitekim, Mols ve Denollet (2010) tarafından gerçekleştirilen meta-analiz çalışmasının sonucunda D tipi kişilik özelliklerinin varlığının görünüşte sağlıklı bireylerin ruh sağlığı durumu üzerinde de olumsuz bir etkisi olduğu; belirgin olarak daha fazla depresyon, kaygı, TSSB belirtisi, pasif başa çıkma stillerinin kullanımı ve daha az sosyal desteğe sahip olmakla ilişkili olduğu gösterilmiştir. Türkiye’de görünüşte sağlıklı bireyler üzerinde D tipi kişilik özellikleri ile ilgili araştırmaların sayısı ise (örn. Kılıç vd., 2021; Öncü & Köksoy Vayısoğlu, 2018; Pekdemir, 2018) oldukça sınırlıdır. Buna karşın, hali hazırdaki bulgular Türk toplumunda D tipi kişilik görülme sıklığının %31,7 olduğuna ve D tipi kişiliğe sahip bireylerin depresyon, anksiyete ve düşmanca tutum düzeylerinin diğer bireylere oranla daha yüksek olduğuna işaret etmektedir (Öncü & Köksoy Vayısoğlu, 2018). Meydana gelen Kahramanmaraş depreminin yalnızca binaları yıkmakla kalmadığı; toplumsal ölçekte psikolojik bir yakıma da yol açtığı aşikardır. Bu nedenle bireyleri TSSB geliştirmeye daha eğilimli hale getiren faktörlerin tespit edilmesi koruyucu müdahalelerin gerçekleştirileceği öncelikli grupların belirlenmesine yardımcı olacaktır. Bu çalışma, D tipi kişilik ile ikincil travmatik stres ilişkisinin inceleneceği ulusal alanyazında ilk, uluslararası alanyazında ise sayılı çalışmalardan biri olması bakımından önemlidir. Bu sebeple, mevcut çalışmanın travma alanyazınına katkı sağlayacağı ve gelecekteki bilimsel araştırmalara fikir verebileceği düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, deneysel olmayan nicel araştırma modellerinden ilişkisel tarama ve nedensel-karşılaştırmalı modelden faydalanılmıştır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla

ölçülebilir değişken arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu ilişkinin düzeyini ortaya çıkarmak için kullanılır (Karasar, 2023).

Araştırmanın Çalışma Grubu

Çalışma grubunu Türkiye'nin çeşitli illerinde ikamet eden 2023 Kahramanmaraş depremine doğrudan maruz kalmadığını beyan eden 18-65 yaş arası toplam 331 aktif sosyal medya kullanıcısı yetişkin birey oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 25,39 (SS = 9,96) olarak bulunmuştur. Cinsiyet dağılımına göre katılımcıların %89,1'inin ($n = 295$) kadın, %10,9'u ($n = 36$) erkek olduğu görülmüştür. İlişki durumuna göre katılımcıların %84,9'u bekar ($n = 281$), %15,1'i ($n = 50$) evlidir. Eğitim düzeyine göre katılımcıların %84,3'ü ($n = 279$) lisans mezunu/öğrencisi iken %8,8'i ($n = 29$) yüksek lisans/doktora mezunu/öğrencisidir. Lise ve ilkokul/ortaokul mezunlarının oranının ise sırasıyla %4,5 ($n = 15$) ve %2,4 ($n = 8$) olduğu görülmüştür. Algılanan ekonomik düzeye göre katılımcıların %73,1'i ($n = 242$) orta gelir, %23 ($n = 76$) yüksek gelir, %3,9'u ($n = 13$) ise düşük gelir grubundadır. Yaşanılan bölgeye göre katılımcıların %76,4'ü ($n = 253$) Marmara bölgesinde ikamet etmektedir. Bunu sırasıyla %7,6 ($n = 25$) ile Akdeniz ve %6 ($n = 20$) ile İç Anadolu bölgeleri izlemektedir. Psikiyatrik öykü durumuna göre katılımcıların %80,4'ü ($n = 266$) herhangi bir psikiyatrik öyküye sahip değilken %19,6'sı ($n = 65$) geçmişte psikiyatrik destek aldığını beyan etmiştir. Günlük sosyal medya kullanma sıklığına göre katılımcıların %42,6'sı ($n = 141$) 2-3 saatini, %28,4'ü ($n = 94$) 4-5 saatini, %17,2'si ($n = 57$) 6 saatini ya da daha fazlasını, %11,8'i ($n = 39$) ise 1 saatini sosyal medyada geçirmektedir. Sosyal medya üzerinden 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş Depremi'ne ilişkin gönderilere (örn. fotoğraf, video, haber, röportaj) maruz kalma sıklığına göre katılımcıların %44,4'ü ($n = 147$) sık sık, %27,5'i ($n = 91$) her zaman, %18,1'i ($n = 60$) ara sıra, %10'u ($n = 33$) ise nadiren söz konusu gönderilere maruz kaldığını bildirmiştir. Son olarak, D tipi kişilik dağılımına göre katılımcıların %36,9'unun ($n = 122$) hem olumsuz duygulanım hem de sosyal içe dönüklük alt boyutlarından 10 ve üzeri olan kesim puanının üstünde kalarak D tipi kişiliğe sahip olduğu %63,1'inin ($n = 209$) ise sahip olmadığı görülmüştür.

Veri Toplama Araçları ve Süreci

Çalışmada veri toplama araçları olarak sırası ile Kişisel Bilgi Formu, D Tipi Kişilik Ölçeği (DS14), Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ) ve Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16) kullanılmıştır. Etik kurul izninin İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonu'nun 07/07/2023 tarihli ve 2023/6 numaralı kararı ile alınmasının ardından veri toplama aşamasına geçilmiştir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleştirilmiş olup tüm katılımcıların bilgilendirilmiş onamı alınmıştır. Katılımcılara ulaşılırken elverişli örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Veriler 2023 yılının Temmuz-Eylül ayları arasında toplanmıştır. Çalışmada kullanılacak olan ölçme araçları Google Forms üzerinden oluşturulan internet sayfasına aktarılmış ve ilgili link farklı sosyal ağlar ve öğrenci gruplarında paylaşılmıştır. Ölçeklerin doldurulması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara yaş, cinsiyet, ilişki durumu, eğitim düzeyi, yaşadıkları bölge, daha önce psikiyatrik tanı alıp almadıkları, sosyal medyayı günde ne kadar kullandıkları, sosyal medyada 6 Şubat 2023 Kahramanmaraş depremine ilişkin gönderilere/haberlere ne sıklıkla maruz kaldıklarına yönelik sorular yöneltilmiştir.

D Tipi Kişilik Ölçeği (DS14)

DS14 (Denollet, 2005) 5'li Likert tipi (0 = Yanlış, 4 = Doğru) bir ölçek olup olumsuz duygulanım (disfori, depresif ruh hali, kaygı, düşmanlık, öfke ve sinirlilik gibi olumsuz duyguları deneyimleme) ve sosyal içe dönüklüğe (olumsuz duyguların veya davranışların ifade edilmesini engelleme, diğer bireylerden gelebilecek olumsuz tepkilerden kaçınma) yönelik ortak eğilim olarak tanımlanan “*distresli*” kişiliği ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçek, 14 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar olumsuz duygulanım ve sosyal içe dönüklüktür. Alt boyutlardan alınabilecek puanlar 0-28 arasında değişmektedir. Alt boyutların kesim noktası ≥ 10 dur. Hem olumsuz duygulanım hem de sosyal içe dönüklük alt boyutundan kesim noktasının üzerinde puan alan kişiler D tipi kişilik özelliklerine sahip kabul edilmektedir. Ölçeğin sağlıklı bireyler için Türkçeye uyarlaması Öncü ve Köksoy-Vayısoğlu, (2018) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alfa değerleri olumsuz duygulanım için .85, sosyal içe dönüklük için .76 olarak hesaplanmıştır (Öncü & Köksoy Vayısoğlu, 2018). Mevcut çalışmada ise Cronbach Alfa katsayıları olumsuz duygulanım için .86, sosyal içe dönüklük için .84 ve tüm ölçek için .88 olarak hesaplanmıştır.

Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SM-İTSÖ)

SM-İTSÖ (Mancini, 2019) 5'li Likert tipi (1 = Hiçbir zaman, 5 = Çok sık) bir ölçek olup sosyal medya kullanımı yoluyla maruz kalınan travmatik deneyimlerin sonucunda ortaya çıkan uyarılma, kaçınma ve yeniden yaşama belirtilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 17 madde ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 17, en yüksek puan ise 85'tir. Ölçekten yüksek puan alınması bireyin sosyal medyadan kaynaklı yüksek düzeyde ikincil travmatik stres yaşadığı şeklinde yorumlanmaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Çelik Balcı ve Altınışik (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğe ilişkin Cronbach alfa katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır (Çelik Balcı & Altınışik, 2021). Mevcut çalışmada ise Cronbach Alfa katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır.

Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği – Kısa Form (DDGÖ-16)

DDGÖ-16 (Bjureberg vd., 2016) 5'li Likert tipi (1 = Hemen hemen hiç, 5 = Hemen hemen her zaman) bir ölçek olup duygu düzenleme güçlüğü'nün çeşitli yönlerini değerlendirmek için Gratz ve Roemer (2004) tarafından geliştirilmiş Duygu Düzenleme Güçlüğü Ölçeği'nin (DDGÖ) kısaltılmış halidir. Ölçek 16 madde ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu alt boyutlar DDGÖ ile paralel şekilde açıklık (duygusal açıklığın/netliğin eksikliği), amaçlar (amaca yönelik davranışlarda bulunma güçlüğü), dürtü (dürtü kontrol güçlüğü), stratejiler (duygu düzenleme stratejilerine sınırlı erişim) ve kabul etmeme (duygusal yanıtların kabul edilmemesi) olarak adlandırılmıştır. Ölçek alt boyutların yanı sıra toplam puan elde edilerek de kullanılabilir. Alınan yüksek puanlar, bireyin duygu düzenleme güçlüğü'nün fazla olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Bjureberg vd., 2016). Ölçeğin Türkçeye uyarlaması ve

Guzey Yiğit (2017) tarafından gerçekleştirilmiştir. Cronbach alfa katsayıları açıklık alt boyutu için .84, amaçlar alt boyutu için .84, dürtü için .87, stratejiler için .87, kabul etmeme için .78 ve tüm ölçek için .92 olarak bulunmuştur (Yiğit & Guzey Yiğit, 2017). Mevcut çalışmada, duyu düzenleme gücünün spesifik yönlerinden ziyade bir bütün olarak ele alınmak istenmesi nedeniyle bu çalışmada toplam puan kullanımı tercih edilmiştir. Tüm ölçek için Cronbach Alfa katsayısı .95 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Veri setinde yapılan ön incelemelerde toplamda ulaşılan 387 kişi arasında 56 kişinin 6 Şubat Kahramanmaraş Depremi'ne doğrudan maruz kalıp kalmadıklarına ilişkin kontrol sorusuna olumlu yanıt verdikleri görülmüş ve bu nedenle veri setinden çıkarılmışlardır. Bu nedenle analizler 331 katılımcı üzerinden yürütülmüştür. Verilerin analizinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak, veri setinde uç değerlerin olup olmadığının incelenmesi için çarpıklık ve basıklık değerleri kontrol edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.5 ile +1.5 arasında olması verilerin normal dağılıma uyduğuna işaret etmektedir (Tabachnick & Fidell, 2013). Yapılan incelemede verilerin normal dağılıma uyduğu (D tipi kişilik özellikleri için: .462 – -.268; Olumsuz duygulanım için: -.307 – -.605; Sosyal içe dönüklük için için: .599 – -.043; İkincil travmatik stres için: .088 – -.384; Duygu düzenleme gücünü için: .322 – -.802) tespit edilmiştir. Değişkenler arası ilişkilerin yönünü ve düzeyini tespit etmek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Aracılık hipotezinin test edilmesi için veriden 5000 örneklem ile Bootstrap yöntemi ile bir dizi regresyon tabanlı yol analizi gerçekleştirilmiştir. Bu analiz için Hayes (2022) tarafından geliştirilen Process Macro 4.3.1 eklentisi kullanılmıştır. Son olarak, katılımcıların bildirdiği ikincil travmatik stres düzeyinin cinsiyet, eğitim düzeyi, psikiyatrik öykü, sosyal medya üzerinden depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığı ve D tipi kişiliğe sahip olup olmamalarına bağlı olarak değişip değişmediğini tespit etmek için bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü ANOVA analizleri kullanılmıştır. Verilerin analizinde referans alınan güven aralığı %95, *p* değeri 0.05'tir.

Bulgular

Katılımcıların D tipi kişilik özellikleri, ikincil travmatik stres düzeyleri ve duyu düzenleme gücünü düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı ve varsa düzeyinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

D Tipi kişilik özellikleri, ikincil travmatik stres ve duyu düzenleme gücünü arasındaki ilişkiler

Değişkenler	\bar{X} (SS)	1.	2.	3.	4.	5.
1. D tipi kişilik özellikleri	21,59 (10,87)	—				
2. Olumsuz duygulanım	12,56 (6,49)	0,87*	—			
3. Sosyal içe dönüklük	9,02 (6,08)	0,86*	0,50*	—		
4. İkincil travmatik stres	46,98 (14,14)	0,38*	0,43*	0,23*	—	

Tablo 1.*D Tipi kişilik özellikleri, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkiler*

Değişkenler	\bar{X} (SS)	1.	2.	3.	4.	5.
5. Duygu düzenleme güçlüğü	42,72 (15,77)	0,66*	0,70*	0,43*	0,54*	—

Not: * $p < .001$.

Tablo 1'e göre, çalışmanın ana değişkenleri olan D tipi kişilik özellikleri, olumsuz duygulanım, sosyal içe dönüklük, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı ($p < .001$) pozitif yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Belirgin olarak, Genel D tipi kişilik özellikleri ve ikincil travmatik stres ile pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = 0,38, p < .001$), duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü ve güçlü düzeyde ($r = 0,66, p < .001$) ilişkili olduğu saptanmıştır. D tipi kişilik özelliklerinin alt boyutları ile ikincil travmatik stres arasındaki ilişkiler incelendiğinde, olumsuz duygulanım alt boyutunun ikincil travmatik stres ile pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = 0,38, p < .001$), duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü ve güçlü düzeyde ($r = 0,70, p < .001$); sosyal içe dönüklük alt boyutunun ise ikincil travmatik stres ile pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ($r = 0,23, p < .001$), duygu düzenleme güçlüğü ile pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = 0,43, p < .001$) ilişkili olduğu görülmüştür. Son olarak, ikincil travmatik stres ile duygu düzenleme arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ($r = 0,54, p < .001$) ilişki saptanmıştır.

Araştırmada kullanılan değişkenlere ait ölçümlerin sürekli veri olması, değişkenlerin birbirleriyle doğrusal ilişkiler göstermesi ve çoklu doğrusallık sorununa rastlanmaması, veri setinin sahte aykırı değerlere sahip olmaması ve normal dağılması, aracılık analizi için gerekli varsayımların karşılandığını göstermektedir. Bu doğrultuda, değişkenler arası ilişkiler görüldükten sonra aracılık testi gerçekleştirilmiştir. Tablo 2'de Hayes'in (2022) önerileri doğrultusunda gerçekleştirilen regresyon temelli aracılık testi sonuçları yer almaktadır.

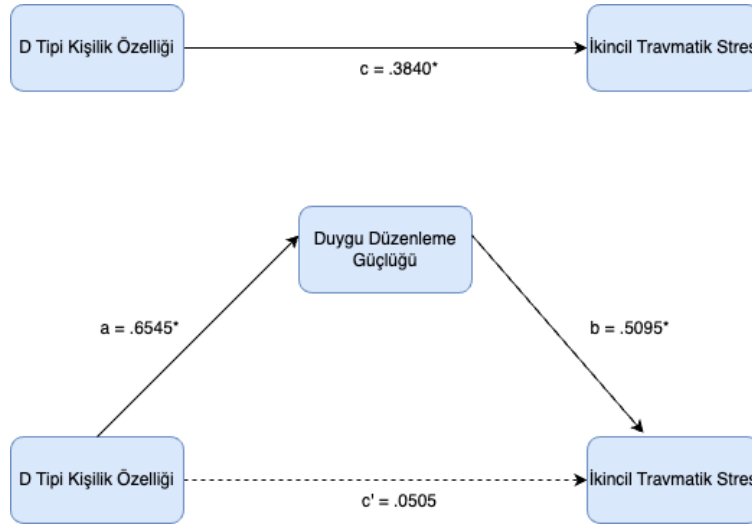
Tablo 2.*Aracılık modeline ilişkin yol katsayıları ve dolaylı etki sonuçları*

Model	Standardize Edilmemiş Yol Katsayıları		Bootstrap Dolaylı Etki		
	İTS	DDG	Katsayı (SH)	%95 GA	
				Alt Limit	Üst Limit
DKÖ	0,50* (0,07)	0,95* (0,06)			
DDG	0,46* (0,05)				
DKÖ → DDG → İTS			0,43(0,06)	0,32	0,56

Not: * $p < .001$, DKÖ = D tipi kişilik özellikleri, DDG = Duygu düzenleme güçlüğü, İTS = İkincil travmatik stres, GA = Güven aralığı, SH = Standart Hata

Tablo 2'de D tipi kişilik özellikleri ile ikincil travmatik stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracılığına yönelik bootstrapping sonuçları yer almaktadır. Doğrudan etkiler

incelendiğinde, D tipi kişilik özelliklerinin ikincil travmatik stresi ($B = 0,50$, $SH = 0,07$, $\beta = 0,38$, $t(329) = 7,54$, %95 GA $0,37 - 0,63$) ve duygu düzenleme güçlüğü ($B = 0,95$, $SH = 0,06$, $\beta = 0,65$, $t(329) = 15,70$, %95 GA $0,83 - 1,07$) yordadığı görülmüştür. Benzer şekilde, duygu düzenleme güçlüğü de ikincil travmatik stresi yordadığı anlaşılmaktadır, ($B = 0,46$, $SH = 0,05$, $\beta = 0,51$, $t(328) = 8,31$, %95 GA $0,35 - 0,56$). Dolaylı etki incelendiğinde, duygu düzenleme güçlüğü D tipi kişilik özellikleri ve ikincil travmatik stres arasında aracılık ettiği görülmektedir (bootstrap katsayısı = $0,43$, $SH = 0,06$; %95 GA = $0,32 - 0,56$). Ayrıca, aracı değişken olan duygu düzenleme güçlüğü model girmesiyle, ikincil travmatik stresteki varyansın %14,84'ünün duygu düzenleme güçlüğü tarafından açıklandığı görülmüştür. Son olarak, D tipi kişilik özellikleri ile ikincil travmatik stres arasındaki anlamlı olan ilişkinin anlamsızlaşması sonucu duygu düzenleme güçlüğü tam aracı olduğunu söylemek mümkündür, ($B = 0,07$, $SH = 0,08$, $\beta = 0,05$, $t(328) = 0,82$, %95 GA = $-0,09 - 0,22$). Aracılık modeli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Aracılık modeli.

Not: a, b, c ve c' standartlaştırılmış regresyon ağırlıklarını temsil eden yol katsayılarıdır; kesik çizgi anlamsızlığa işaret etmektedir; * $p < 0,001$.

Şekil 1'de görüldüğü üzere, sosyal medya kullanıcılarının D tipi kişilik özellikleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında duygu düzenleme güçlüğü tam aracılık rolü bulunmaktadır. Diğer bir ifadeyle, yüksek düzeyde olumsuz duygulanım ve sosyal içe dönüklüğün bir arada deneyimlenmesi bireylerin duygularını düzenlerken yaşadıkları güçlüğü arttırabilmekte ve bu artış neticesinde de deneyimledikleri ikincil travmatik stres düzeyi yükselebilmektedir. Aracılık modeli sonucunda değişkenlerin ikincil travmatik stres varyansının yaklaşık %30'unu açıkladığı ($R^2 = 0,30$) ve kurulan modelin anlamlı olduğu söylenebilir, [$F(2, 328) = 68,911$; $p < 0,001$].

Sosyal medya kullanıcılarının deneyimledikleri ikincil travmatik stres düzeyinin sırasıyla cinsiyete (kadın/erkek), psikiyatrik öyküye (evet/hayır), D tipi kişiliğe sahip olup olmamalarına (evet/hayır) ve sosyal medya üzerinden depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığına (ara sıra/nadiren/sık sık/her zaman) bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak üzere bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirmiştir. Her analizden önce varyansların homojen dağılıp dağılmadığı Levene testi

ile kontrol edilmiş ve varyansların homojenliği varsayımının karşılandığı görülmüştür. Bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre erkekler ($\bar{X} = 44,94$, $SS = 14,94$) ve kadınlardan ($\bar{X} = 47,23$, $SS = 14,04$) elde edilen ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasında ($t(329) = 0,917$, $p = 0,360$) ve psikiyatrik öyküsü bulunan ($\bar{X} = 49,31$, $SS = 15,43$) ve bulunmayanlardan ($\bar{X} = 46,42$, $SS = 13,77$) elde edilen ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasında ($t(329) = 1,480$, $p = 0,140$) istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur. Öte yandan, analiz sonuçlarına göre D tipi kişiliğe sahip olan sosyal medya kullanıcıları ($\bar{X} = 51,70$, $SS = 12,18$) ve D tipi kişiliğe sahip olmayan sosyal medya kullanıcılarından ($\bar{X} = 44,23$, $SS = 14,49$) elde edilen ikincil travmatik stres puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır, ($t(329) = 4,784$, $p < 0,001$). D tipi kişiliğe sahip olan sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stres puan ortalamaları D tipi kişiliğe sahip olmayan kullanıcılara oranla daha yüksektir. Tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına göre sosyal medya kullanıcılarının depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığına bağlı olarak ikincil travmatik stres puan ortalamaları istatistiksel olarak anlamlı ölçüde farklılaşmaktadır ($F(4, 326) = 5,230$, $p < 0,001$). ANOVA sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplar arası farklılıklardan kaynaklandığını belirlemek üzere grup ortalamaları arasındaki tüm olası karşılaştırmaları yapabilen ve eşit olmayan örneklem boyutlarına uyum sağlayan Scheffe post-hoc testi kullanılmıştır. Scheffe testi sonucunda depreme ilişkin haberlere/gönderilere her zaman maruz kaldığını beyan eden sosyal medya kullanıcılarının ($\bar{X} = 50,98$, $SS = 14,65$) hiçbir zaman maruz kalmadığını beyan eden sosyal medya kullanıcılarına ($\bar{X} = 34,75$, $SS = 14,14$) kıyasla daha yüksek ikincil travmatik stres puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür. Benzer şekilde, depreme ilişkin haberlere/gönderilere her zaman maruz kaldığını beyan eden sosyal medya kullanıcılarının ($\bar{X} = 50,98$, $SS = 14,65$) ara sıra maruz kaldığını beyan eden sosyal medya kullanıcılarına ($\bar{X} = 43,70$, $SS = 12,67$) kıyasla daha yüksek ikincil travmatik stres puan ortalamasına sahip oldukları görülmüştür.

Son olarak, sosyal medya kullanıcılarının yaşadıkları duygu düzenleme güçlüğü'nün D tipi kişiliğe sahip olup olmamalarına (evet/hayır) bağlı olarak farklılaşp farklılaşmadığını ortaya koymak üzere bağımsız örneklem t-testi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçlarına göre, D tipi kişiliğe sahip olan sosyal medya kullanıcıları ($\bar{X} = 52,57$, $SS = 14,16$) ve D tipi kişiliğe sahip olmayan sosyal medya kullanıcılarından ($\bar{X} = 36,98$, $SS = 13,72$) elde edilen duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır, ($t(329) = 9,859$, $p < 0,001$). D tipi kişiliğe sahip olan sosyal medya kullanıcılarının duygu düzenleme güçlüğü puan ortalamaları D tipi kişiliğe sahip olmayan kullanıcılara oranla daha yüksektir.

Tartışma ve Sonuç

Mevcut çalışmanın iki temel amacı bulunmaktadır. Bu amaçlardan ilki yetişkin sosyal medya kullanıcılarında D tipi kişilik özelliği ile ikincil travmatik stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olup olmadığının ortaya koyulması ve bu doğrultuda D tipi kişilik özellikleri, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme güçlüğü arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Elde edilen bulgular incelendiğinde, çalışmanın ana değişkenleri olan D tipi kişilik özellikleri, olumsuz duygulanım, sosyal içe dönüklük, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme güçlüğü arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü ilişkiler tespit edilmiş;

sosyal medya kullanıcılarının D tipi kişilik özellikleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rol oynadığı ortaya koyulmuştur. Mevcut çalışmanın ikinci amacı, D tipi kişiliğe sahip olup olmamaya bağlı olarak ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin ve cinsiyet, psikiyatrik öykü, depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığına bağlı olarak ikincil travmatik stres düzeyinin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir. Sırasıyla, cinsiyet, psikiyatrik öykü, depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığı ve D tipi kişilik bağımsız değişkenlerine ilişkin gruplar arası farklılıklara bakıldığında, ikincil travmatik stres düzeyinin cinsiyet ve psikiyatrik öyküye bağlı olarak farklılaşmadığı; ancak depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığı ve D tipi kişiliğe sahip olup olmamaya bağlı olarak farklılaştığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde, bireylerin sahip olduğu duygu düzenleme güçlüğü düzeyinin D tipi kişiliğe sahip olup olmamaya bağlı olarak anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür.

Yapılan korelasyon analizleri sonucunda sosyal medya kullanıcılarının D tipi kişilik özellikleri ile ikincil travmatik stres düzeyleri arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, depresif ruh hali, kaygı, öfke gibi olumsuz duyguları deneyimleme ve bu olumsuz duyguların ifade edilmesini engelleme eğilimi arttıkça deneyimlenen ikincil travmatik stres düzeyi de artmaktadır. Alanyazını incelendiğinde, daha önce gerçekleştirilen çalışmaların (Cho & Kang, 2017; Kunst vd., 2011; Michal vd., 2011; Mols & Denollet, 2010) mevcut çalışmanın bulguları ile paralel sonuçlar elde ettiği görülmektedir. Dolayısıyla, D Tipi kişiliğin ikincil travmatik stres de dahil olmak üzere daha yüksek stres düzeyleriyle ilişkili olduğunu ve TSSB gelişimine katkıda bulunabilecek risk faktörlerinden biri olduğunu söylemek mümkündür.

Benzer şekilde, D tipi kişilik özellikleri ile duygu düzenleme güçlüğü arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Diğer bir deyişle, depresif ruh hali, kaygı, öfke gibi olumsuz duyguları deneyimleme ve bu olumsuz duyguların ifade edilmesini engelleme eğilimi arttıkça bireylerin duygularını ve duygusal ifadelerini kontrol edebilme, yönetebilme veya değiştirebilme becerisi zayıflamaktadır. Alanyazını incelendiğinde, söz konusu bulguların daha önceki araştırma bulguları ile örtüşüğünü söylemek mümkündür. Örneğin; Messerli-Bürgy vd. (2012) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmanın bulguları D tipi kişilik özelliklerine sahip bireylerin diğer bireylere oranla daha fazla duygu düzenleme güçlüğü yaşadığını, daha fazla depresif ruh hali ve partner kaynaklı algılanan stres deneyimlediğini göstermiştir. Buradan hareketle, D tipi kişilik özelliğine sahip bireylerin olumsuz duyguları daha yoğun bir şekilde deneyimleme eğiliminde oldukları ve bundan ötürü bu duyguları etkili bir şekilde düzenlemekte zorlanmaya daha yatkın oldukları düşünülebilir.

Korelasyon analizleri sonucunda elde edilen bir diğer bulgu duygu düzenleme güçlüğü ile ikincil travmatik stres arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir ilişkinin tespit edilmesidir. Diğer bir ifadeyle, duygularını ve duygusal ifadelerini kontrol edebilme, yönetebilme veya değiştirebilme becerisi zayıfladıkça bireylerin deneyimledikleri ikincil travmatik stres düzeyinde bir artış gözlemlenmektedir. Nitekim, alanyazında duygu düzenleme güçlüğü'nün (genel düzensizlik, ruminasyon, bastırma, yaşantısal kaçınma, duygusal kabul eksikliği ve dürtü kontrolü sorunları dahil) travma sonrası stres belirtileri ve şiddeti ile önemli ölçüde ilişkili olduğu ve farklı popülasyonlar ve travma türleri arasında zaman içinde TSSB'den iyileşmeyi yordayabileceği ve etkileyebileceği gösterilmiştir (Ehring & Quack,

2010; Seligowski vd., 2015; Tull vd., 2007; Shepherd & Wild, 2014). Dolayısıyla, duyguları düzenleme zorluklarını ele almanın, travmaya maruz kalan bireyler arasında ikincil travmatik stresi hafifletmeyi ve psikolojik sağlamlığı teşvik etmeyi amaçlayan müdahalelerde önemli bir bileşen olabileceği düşünülebilir.

Gerçekleştirilen aracılık analizi sonucunda D tipi kişilik özelliği ile ikincil travmatik stres ilişkisinde duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle, mevcut çalışmanın bulguları D tipi kişiliğe sahip yani yüksek düzeyde olumsuz duygulanım ve sosyal içe dönüklük ile karakterize bireylerin duygularını etkili bir biçimde düzenlemekte güçlük çektiğini göstermektedir. Bu beceri eksikliğinin bireyleri yaşamın içerisinde dolaylı olarak dahi olsa travmatik yaşam olaylarına maruz kaldıklarında ikincil travmatik strese karşı daha savunmasız kıldığı varsayımını desteklemektedir. Buradan hareketle, mevcut çalışmadan elde edilen çıktıların duygu düzenleme becerilerinin önemini altını çizerek, yalnızca travma ile dolaylı olarak temas eden meslek gruplarının değil; tüm toplumun duygusal iyi oluşunu desteklemek için bu becerilerin geliştirilmesinin önemini gösterdiği düşünülmektedir. Alanyazındaki D tipi kişilik ve travmatik stres üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, genellikle sağlık çalışanları (örn. Cho & Kang, 2017; Kıvrak & İnaltekin, 2023), şiddet mağdurları (örn. Kunst vd., 2011) veya askeri personel (örn. Rademaker vd., 2011) gibi doğrudan travmatik yaşam olaylarına maruz kalan popülasyonların incelendiği görülmektedir. Öte yandan, travma, belirli mesleki demografik özelliklerin ötesine geçerek, insan varoluşunun evrensel olarak tanık olunan ve deneyimlenen içsel bir yönünü oluşturmaktadır. Dolayısıyla, mevcut çalışmanın duygu düzenleme becerilerinin sadece travma ile temas eden belirli meslek grupları için değil, genel olarak toplumun psikolojik sağlığını desteklemek açısından kritik bir öneme sahip olduğunu göstermesi bakımından önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, travmatik deneyimlere karşı daha sağlıklı bir savunma mekanizması oluşturabilir ve toplumun özellikle D tipi kişiliğe sahip bireylerinin psikolojik sağlamlığını güçlendirebilir.

Mevcut çalışmada elde edilen bir başka bulgu, ikincil travmatik stres düzeyinin cinsiyete ve psikiyatrik öyküye bağlı olarak istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığının ortaya koyulmasıdır. Alanyazına bakıldığında ikincil travmatik stres düzeyinin cinsiyete bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin farklı bulguların olduğu görülmektedir. Örneğin; Connally (2012) ve Gündüz (2020) sırasıyla ruh sağlığı çalışanları ve sosyal hizmet uzmanlarında ikincil travmatik stres düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını ortaya koyarken, Yeşil (2010) 112 sağlık çalışanlarında ikincil travmatik stresin cinsiyete bağlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Söz konusu çelişkili bulgular, bireyin önceki travmatik deneyimleri, sosyal destek düzeyi, başa çıkma stratejileri ve kişilik özellikleri gibi diğer bireysel faktörlerin etkisinin daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Öte yandan, küçük örneklem büyüklüklerinde, gruplar arasındaki önemli farklılıklar bile sınırlı güç nedeniyle istatistiksel anlamlılığa ulaşmayabilir ve bu durum, Tip II hata riskini arttırmaktadır. İstatistiksel olarak anlamlı olmasa da kadınların ve psikiyatrik geçmişi olan bireylerin ikincil travmatik stres düzeylerinin erkeklere ve böyle bir geçmişi olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu göz önünde bulundurulduğunda, daha büyük örneklem gruplarında bu hipotezlerin tekrar test edilmesinin gerekli olduğu söylenebilir.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bir diğer bulgu ikincil travmatik stres düzeyinin sosyal medya üzerinden depreme ilişkin haberlere/gönderilere maruz kalma sıklığına bağlı olarak farklılaştığının tespit edilmesidir. Sosyal medya üzerinden depreme ilişkin haberlere/gönderilere her zaman maruz kaldığını bildiren bireyler ara sıra maruz kaldığını veya hiç maruz kalmadığını bildiren bireylere göre daha fazla ikincil travmatik stres deneyimlemektedirler. Alanyazın incelendiğinde travmatik olaya ilişkin sosyal medya kullanımının ikincil travmatik stres düzeyi ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve olumsuz işitsel ya da görsel medya içeriklerinin paylaşımı arttıkça ikincil travmatik stres düzeylerinin de arttığına (Kavak vd., 2023; Zeytinoglu Saydam vd., 2020) ilişkin bulgulara rastlanmaktadır. Buradan hareketle, söz konusu araştırmanın bulgularının daha önceki araştırmalarla paralellik gösterdiğini söylemek mümkündür. Sonuç olarak, bu bulgu, sosyal medya kullanımının depreme ilgili haberlere maruz kalma sıklığıyla ikincil travmatik stres düzeyi arasındaki ilişkiyi vurgulayarak, bu konunun daha fazla incelenmesi ve medya kullanımının etkilerinin anlaşılması için önemli bir alanı işaret etmektedir.

Mevcut çalışmada elde edilen bir başka bulgu, sosyal medya kullanıcılarının ikincil travmatik stres düzeylerinin D tipi kişiliğe sahip olup olmamalarına bağlı olarak farklılaştığının gösterilmesidir. D tipi kişiliğe sahip bireyler, D tipi kişiliğe sahip olmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde ikincil travmatik stres yaşamaktadırlar. Bu bulgu, sosyal medya kullanımının ikincil travmatik stres üzerindeki etkisinin bireysel farklılıklara göre değişebileceğini ve özellikle D tipi kişiliğe sahip bireylerin bu tür stresle daha fazla etkileşimde olabileceğini işaret etmektedir. Sosyal medyada D Tipi kişilik özelliklerine sahip kullanıcılar üzerine yapılan araştırmalar sınırlı olsa da bu platformlar sıklıkla travmatik olaylar, üzücü haberler ve duygusal açıdan etkileyici içerikler barındırır. D Tipi kişilik, olumsuz duygulanım ve sosyal içe dönüklüğün birleşimi olarak tanımlandığından, bu bireylerin sürekli olarak üzücü içeriğe maruz kalmaları, ikincil travmatik stres semptomlarının şiddetlenmesine neden olabilir. (Mols & Denollet, 2010; Sher, 2005). Bu nedenle, sosyal medya kullanımının ve kişilik özelliklerinin birlikte ele alınması, ikincil travmatik stresin etkilerini daha iyi anlamak için önemli olabilir.

Son olarak, bu çalışma sonucunda ortaya çıkan bir diğer bulgu, sosyal medya kullanıcılarının yaşadığı duygu düzenleme gücü düzeyinin D tipi kişiliğe sahip olup olmamaya bağlı olarak farklılaştığının tespit edilmesidir. D tipi kişiliğe sahip bireyler, D tipi kişiliğe sahip olmayan bireylerle karşılaştırıldığında daha yüksek düzeyde duygu düzenleme gücü deneyimlemektedirler. Bu bulgu, kişilik özelliklerinin sosyal medya kullanıcılarının duygu düzenleme kapasitesinde belirleyici bir rol oynayabileceğini ve özellikle D tipi kişiliğe sahip bireylerin bu alanda daha fazla zorluk yaşayabileceğini ortaya koymaktadır. Gelecekte yapılacak araştırmalar, sosyal medya kullanım sıklığı ile kişilik özelliklerini birlikte ele alarak bu ilişkilerin daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Her çalışmada olduğu gibi bu çalışmanın da birtakım sınırlılıkları söz konusudur. Öncelikle, verilerin öz bildirim ölçümlerine dayanması, katılımcıların tamamen doğru yanıtlar vermek yerine sosyal açıdan olumlu olarak algılanan yanıtlar verebileceği sosyal arzu edilebilirlik yanlılığı potansiyelini ortaya çıkarmaktadır. İkinci olarak her ne kadar çalışmanın evrenini Türkiye’de ikamet eden 2023 Kahramanmaraş depremine doğrudan maruz kalmadığını beyan eden 18-65 yaş arası sosyal medya kullanıcıları olarak belirlenmiş olsa da

bu çalışmanın örneklemini ağırlıklı olarak Marmara Bölgesi'nde yaşayan, orta gelir grubuna mensup, eğitim düzeyi yüksek kadınlar oluşturmuştur. Bu nedenle söz konusu araştırma bulgularının tüm Türkiye'deki yetişkin sosyal medya kullanıcılarına genellenebilirliği kısıtlıdır. Belirgin olarak cinsiyetler arasındaki dengesiz dağılım, sonuçların özellikle erkekler için yeterince temsil edici olmayabileceği anlamına gelmektedir. Ek olarak bu çalışmanın bir diğer sınırlılığı, katılımcıların yakın zamanda başka travmatik olaylara maruz kalıp kalmadıklarına dair bilginin toplanmamış olmasıdır. Farklı travmalara maruz kalmış bireyler, çalışma sonuçlarını etkileyebilecek psikolojik faktörlere sahip olabileceğinden, bu durum bulguların genellenebilirliğini sınırlayabilir. Bu nedenle ileride yapılacak çalışmalarda bu faktörün bir dışlama kriteri olarak belirlenmesinin yapılacak çalışmaları güçlendireceği düşünülmektedir. Son olarak bu çalışmada ilişkisel tarama yöntemi ile gerçekleştirilmiştir. Bu yöntem, değişkenler arasındaki ilişkilerin anlaşılmasında önemli bir araç olmasına rağmen nedensellik ilişkilerini tespit etmek için yeterli değildir. Bu nedenle nedensellik ilişkilerini belirlemek için ek yöntemler ve araştırma desenleri kullanılmalıdır. Örneğin; boylamsal araştırmalar D tipi kişilik özellikleri, ikincil travmatik stres ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemek için ideal bir desen olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, özellikle sosyal medya kullanıcıları arasında büyük bir depresyonun ardından yaşanan psikolojik etkilerin önemli bir yönüne ışık tutmaktadır. Duygu düzenleme güçlüğü'nün D tipi kişilik ile ikincil travmatik stres arasındaki ilişkide aracı bir faktör olduğunu ortaya koyarak, doğal afetlerin ardından yaşanan psikolojik sıkıntının altında yatan karmaşık mekanizmalar hakkında değerli bilgiler sunmaktadır. Ayrıca, geniş ölçekli bir depresyondan etkilenen sosyal medya kullanıcıları arasında yapılan kendi türündeki ilk araştırma olarak bu çalışma, sosyal medyanın afet sonrası psikolojik sonuçları şekillendirmedeki rolünün daha fazla araştırılmasının yolunu açmaktadır. Bu dinamikleri anlamak, travmaya verilen bireysel tepkileri daha iyi anlaşılmasını sağlamakla kalmayıp, benzer bağlamlarda olumsuz psikolojik sonuçları hafifletmeyi amaçlayan müdahalelerin geliştirilmesine de yardımcı olacaktır. İleriye dönük olarak, gelecekteki araştırmaların sosyal medyanın afet sonrası psikolojik sağlığı ne şekilde etkilediğine dair spesifik mekanizmaları daha derinlemesine incelemeye ve etkilenen nüfus arasında psikolojik dayanıklılık geliştirme ve sosyal destek sağlamayı kolaylaştırmak için sosyal medya platformlarından yararlanmanın yollarını araştırmaya odaklanmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Kaynakça

- Aker, T. (2006). 1999 Marmara depremi: Epidemiyolojik bulgular ve toplum ruh sağlığı uygulamaları üzerine bir gözden geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 17 (3), 204-212.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Altındağ, A., Özen, S. & Sır, A. (2005). One-year follow-up study of posttraumatic stress disorder among earthquake survivors in Turkey. *Comprehensive Psychiatry*, 46(5), 328-333. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2005.01.005>
- Amerikan Psikiyatri Birliği. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.
- Amstadter, A. B., & Vernon, L. L. (2008). Emotional reactions during and after trauma: A comparison of trauma types. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 16(4), 391–408. <https://doi.org/10.1080/10926770801926492>
- Aquarius, A. E., Denollet, J., Hamming, J. F., Van Berge Henegouwen, D. P., & De Vries, J. (2007). Type-D personality and ankle-brachial index as predictors of impaired quality of life and depressive symptoms in peripheral arterial disease. *Archives of Surgery (Chicago, Ill.: 1960)*, 142(7), 662–667. <https://doi.org/10.1001/archsurg.142.7.662>
- 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.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., & Velotti, P. (2016). Individual differences in cognitive emotion regulation: Implications for subjective and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(1), 125–143. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9587-3>
- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. H., & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(2), 284–296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Brans, K., Koval, P., Verduyn, P., Lim, Y. L., & Kuppens, P. (2013). The regulation of negative and positive affect in daily life. *Emotion* 13(5), 926–939. <https://doi.org/10.1037/a0032400>
- Cénat, J. M., McIntee, S. E., & Blais-Rochette, C. (2020). Symptoms of posttraumatic stress disorder, depression, anxiety and other mental health problems following the 2010 earthquake in Haiti: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 273, 55–85. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.04.046>
- Cho, G., & Kang, J. (2017). Type D personality and post-traumatic stress disorder symptoms among intensive care unit nurses: The mediating effect of resilience. *PLoS ONE*, 12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0175067>.
- Connally, D. (2012). The relationship between clinician sex, ethnicity, sexual identity and secondary traumatic stress. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health*, 16(4), 306–321. <https://doi.org/10.1080/19359705.2012.697002>.

- Çelik Balcı, S. & Altınışik, M. S. (2021). Adaptation of Secondary Traumatic Stress Scale to Turkish for social media users: Reliability and validity study. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(60), 1-12.
- Dan-Glauser, E. S., & Gross, J. J. (2013). Emotion regulation and emotion coherence: Evidence for strategy-specific effects. *Emotion*, 13(5), 832–842. <https://doi.org/10.1037/a0032672>
- De Fruyt, F., & Denollet, J. (2002). Type D personality: A five-factor model perspective. *Psychology & Health*, 17(5), 671–683. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/08870440290025858>
- 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>
- Denollet J. (2005). DS14: standard assessment of negative affectivity, social inhibition, and Type D personality. *Psychosomatic Medicine*, 67(1), 89–97. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000149256.81953.49>
- Denollet, J., & Conraads, V. M. (2011). Type D personality and vulnerability to adverse outcomes in heart disease. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 78 Suppl 1, S13–S19. <https://doi.org/10.3949/ccjm.78.s1.02>
- Denollet, J., Sys, S. U., & Brutsaert, D. L. (1995). Personality and mortality after myocardial infarction. *Psychosomatic Medicine* 57(6), 582–591. <https://doi.org/10.1097/00006842-199511000-00011>
- Doré, B. P., Silvers, J. A., & Ochsner, K. N. (2016). Toward a personalized science of emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 10(4), 171–187. <https://doi.org/10.1111/spc3.12240>
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ). (2023). *Statement – Türkiye/Syria earthquakes*. <https://www.who.int/europe/news/item/14-02-2023-statement-turkiye-and-syria-earthquakes>.
- Ehring, T., & D. (2010). Emotion regulation difficulties in trauma survivors: the role of trauma type and PTSD symptom severity. *Behavior Therapy*, 41(4), 587-98. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2010.04.004>.
- Figley, C. R. (1999). 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* (2nd ed., pp. 3-28). Sidran.
- Figley, C. R. (Ed.). (1995). *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized*. Brunner/Mazel.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physiology, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(6), 970–986. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.64.6.970>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting positive and negative emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.106.1.95>
- Gündüz, B. (2020). Meslek elemanlarının yaşadıkları ikincil travmatik stres. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Habibović, M., van den Broek, K. C., Alings, M., Van der Voort, P. H., & Denollet, J. (2012). Posttraumatic stress 18 months following cardioverter defibrillator implantation: shocks, anxiety, and personality. *Health Psychology*, 31(2), 186–193. <https://doi.org/10.1037/a0024701>
- Hayes, A., F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression based approach* (3rd. Ed.). Guilford Press.
- Hayes, J. P., Morey, R. A., Petty, C. M., Seth, S., Smoski, M. J., McCarthy, G., & Labar, K. S. (2010). Staying cool when things get hot: emotion regulation modulates neural mechanisms of memory encoding. *Frontiers In Human Neuroscience*, 4, 230. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2010.00230>
- Karasar, N. (2023). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler* (38. Baskı). Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kavak, G., Karaköse, Ş., & Koçak, O. (2023). Psikolojik sağlamlık ve ikincil travmatik stres ilişkisi: Sosyal medya kullanımının aracı rolü. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 7(2), 92-111.
- Kılıç, M., Üstündağ Öcal, N. & Uslukılıç, G. (2021). Sağlık çalışanlarının D tipi kişilik yapısı ve yaşam doyumunun ekip çalışması tutumu üzerine etkisi. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 30(3), 326-336.
- Kıvrak, Y., & İnaltekin, A. (2023). Covid-19 salgınında sağlık çalışanlarında depresyon, anksiyete, stres, travma düzeyi ve D tipi kişilik: Vaka-kontrol çalışması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 24(1), 62-68.
- Kunst, M., Bogaerts, S., & Winkel, F. (2011). Type D personality and posttraumatic stress disorder in victims of violence: a cross-sectional exploration.. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(1), 13-22. <https://doi.org/10.1002/cpp.698>.
- Kurt, E., & Gülbahçe, A. (2019). Van depremini yaşayan öğrencilerin travma sonrası stres bozukluğu düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(3), 957-972.
- Kwon, H. R., Eoh, Y., & Park, S. H. (2020). The mediating role of catastrophizing in the relationship between emotional clarity and posttraumatic stress symptoms among earthquake survivors in Korea: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, 11, 1114. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01114>
- Mancini, M. N. (2019). *Development and validation of the Secondary Traumatic Stress Scale in a sample of social media users* [Doktora tezi]. Cleveland State University.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175–190. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.2.175>

- Mavi, E. E. (2020). Afet kriz yönetiminde medya: 30 Ekim 2020 İzmir Depremi. *Karadeniz Teknik Üniversitesi İletişim Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 31-53.
- Mennin, D. S. (2005). Emotion and the acceptance-based approaches to the anxiety disorders. In S. M. Orsillo & L. Roemer (Eds.) *Acceptance and Mindfulness-Based Approaches to Anxiety* (pp. 37-68). Springer.
- Messerli-Bürgy, N., Barth, J., von Känel, R., Schmid, J.-P., Saner, H., & Znoj, H. (2012). Maladaptive emotion regulation is related to distressed personalities in cardiac patients. *Stress and Health*, 28(4), 347–352. <https://doi.org/10.1002/smi.2420>
- Michal, M., Wiltink, J., Grande, G., Beutel, M., & Brähler, E. (2011). Type D personality is independently associated with major psychosocial stressors and increased health care utilization in the general population.. *Journal of Affective Disorders*, 134(1-3), 396-403. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.05.033>.
- Mols, F., & Denollet, J. (2010). Type D personality in the general population: a systematic review of health status, mechanisms of disease, and work-related problems. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(9). <https://doi.org/10.1186/1477-7525-8-9>.
- Ogińska-Bulik N. (2006). Occupational stress and its consequences in healthcare professionals: the role of type D personality. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 19(2), 113–122. <https://doi.org/10.2478/v10001-006-0016-7>
- Öncü, E., & Köksoy Vayisoğlu, S. (2018). The validity and reliability of type D personality scale in the Turkish population. *Ankara Medical Journal*, 18(4), 646-656. <https://doi.org/10.17098/amj.497485>
- Palen, L., & Hughes, A. L. (2018). Social Media in Disaster Communication. In H. Rodríguez, W. Donner, & J. E. Trainor (Eds.), *Handbook of Disaster Research* (pp. 497– 518). Springer.
- Parslow, R. A., Jorm, A. F., & Christensen, H. (2006). Associations of pre-trauma attributes and trauma exposure with screening positive for PTSD: analysis of a community-based study of 2,085 young adults. *Psychological Medicine*, 36(3), 387–395. <https://doi.org/10.1017/S0033291705006306>
- Pedersen, S. S., & Denollet, J. (2004). Validity of the Type D personality construct in Danish post-MI patients and healthy controls. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(3), 265–272. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(03\)00614-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(03)00614-7)
- Pedersen, S. S., van Domburg, R. T., Theuns, D. A., Jordaens, L., & Erdman, R. A. (2004). Type D personality is associated with increased anxiety and depressive symptoms in patients with an implantable cardioverter defibrillator and their partners. *Psychosomatic Medicine*, 66(5), 714–719. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000132874.52202.21>
- Pedersen, S. S., Yagensky, A., Smith, O. R., Yagenska, O., Shpak, V., & Denollet, J. (2009). Preliminary evidence for the cross-cultural utility of the type D personality construct in Ukraine. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(2), 108–115. <https://doi.org/10.1007/s12529-008-9022-4>
- Pedersen, S.S. & Denollet, J. (2006) Is type D personality here to stay? Emerging evidence across cardiovascular disease patient groups. *Current Cardiology Reviews*, 2(3), 205-213. <http://dx.doi.org/10.2174/157340306778019441>
- Pekdemir N. H. (2018). *Akademisyenlerde D tipi kişilik yapısı ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>

- Polman, R., Borkoles, E., & Nicholls, A. R. (2010). Type D personality, stress, and symptoms of burnout: the influence of avoidance coping and social support. *British Journal of Health Psychology, 15*(Pt 3), 681–696. <https://doi.org/10.1348/135910709X479069>
- Rademaker, A. R., van Zuiden, M., Vermetten, E., & Geuze, E. (2011). Type D personality and the development of PTSD symptoms: A prospective study. *Journal of Abnormal Psychology, 120*(2), 299–307. <https://doi.org/10.1037/a0021806>
- Schiffer, A. A., Pedersen, S. S., Widdershoven, J. W., Hendriks, E. H., Winter, J. B., & Denollet, J. (2005). The distressed (type D) personality is independently associated with impaired health status and increased depressive symptoms in chronic heart failure. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 12*(4), 341–346. <https://doi.org/10.1097/01.hjr.0000173107.76109.6c>
- Selby, E. A., Anestis, M. D., & Joiner, T. E. (2008). Understanding the relationship between emotional and behavioral dysregulation: Emotional cascades. *Behaviour Research and Therapy, 46*(5), 593–611. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.02.002>
- Seligowski, A., Lee, D., Bardeen, J., & Orcutt, H. (2015). Emotion Regulation and Posttraumatic Stress Symptoms: A Meta-Analysis. *Cognitive Behaviour Therapy, 44*, 87-102. <https://doi.org/10.1080/16506073.2014.980753>.
- Shapinsky, A. C., Rapport, L. J., Henderson, M. J. & Axelrod, B. N. (2005). Civilian PTSD scales: Relationships with trait characteristics and everyday stress. *Assessment, 12*, 220-230. <https://doi.org/10.1177/1073191104273130>
- Shepherd, L., & Wild, J. (2014). Emotion regulation, physiological arousal and PTSD symptoms in trauma-exposed individuals. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 45*, 360-367. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2014.03.002>.
- Sher, L. (2005). Type D personality: the heart, stress, and cortisol. *QJM: An International Journal of Medicine, 98*(5), 323–329. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hci064>.
- Spindler, H., Pedersen, S. S., Serruys, P. W., Erdman, R. A., & van Domburg, R. T. (2007). Type-D personality predicts chronic anxiety following percutaneous coronary intervention in the drug-eluting stent era. *Journal of Affective Disorders, 99*(1-3), 173–179. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.09.009>
- Şahinsoy, K. (2017). Kriz yönetimi açısından geleneksel ve sosyal medya. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi, 9*(4), 1-19. <https://doi.org/10.17932/IAU.IAUD.13091352.2017.9/36.1-19>
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Allyn and Bacon.
- T.C Cumhurbaşkanlığı Strateji ve Bütçe Başkanlığı (SBB). (2024). Kahramanmaraş ve Hatay depremleri yeniden imar ve gelişme raporu. <https://www.sbb.gov.tr/wp-content/uploads/2024/02/Kahramanmaras-ve-Hatay-Depremleri-Yeniden-Imar-ve-Gelisme-Raporu-1.pdf>
- Tull, M. T., Barrett, H. M., McMillan, E. S., & Roemer, L. (2007). A preliminary investigation of the relationship between emotion regulation difficulties and posttraumatic stress symptoms. *Behavior Therapy, 38*(3), 303–313. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2006.10.001>
- Tull, M. T., Vidaña, A. G., & Betts, J. E. (2020). Emotion regulation difficulties in PTSD. In M. T. Tull & N. A. Kimbrel (Eds.), *Emotion in posttraumatic stress disorder: Etiology, assessment, neurobiology, and treatment* (pp. 295–310). Elsevier Academic Press.

- Usta, E. & Yükeler, 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>
- van den Broek, K. C., Nyklícek, I., & Denollet, J. (2009). Anxiety predicts poor perceived health in patients with an implantable defibrillator. *Psychosomatics*, 50(5), 483–492. <https://doi.org/10.1176/appi.psy.50.5.483>
- Wikman, A., Bhattacharyya, M., Perkins-Porras, L., & Steptoe, A. (2008). Persistence of posttraumatic stress symptoms 12 and 36 months after acute coronary syndrome. *Psychosomatic Medicine*, 70(7), 764–772. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181835c07>
- Williams, L., O'Connor, R. C., Howard, S., Hughes, B. M., Johnston, D. W., Hay, J. L., O'Connor, D. B., Lewis, C. A., Ferguson, E., Sheehy, N., Greal, M. A., & O'Carroll, R. E. (2008). Type-D personality mechanisms of effect: The role of health-related behavior and social support. *Journal of Psychosomatic Research*, 64(1), 63–69. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.06.008>
- Yates, D., & Paquette, S. (2011). Emergency knowledge management and social media technologies: A case study of the 2010 Haitian Earthquake. *International Journal of Information Management*, 31(1), 6–13. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2010.10.001>
- Yeşil, A. (2010) 112 acil sağlık hizmetlerinde çalışan sağlık çalışanlarında ruhsal travma ve ilişkili sorunların yaygınlığı [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Yiğit, İ., & Guzey Yiğit, M. (2017). Psychometric properties of the Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38(6), 1503–1511. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9712-7>
- 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>.
- Zeytinoğlu-Saydam, S., Yumbul, Ç., Yumbul, C., Akarca, G., Özgün, S., & Egeci, S. (2020). Terör: Ne yaşıyoruz? Nasıl baş ediyoruz? *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(75), 1534-1545. <https://doi.org/10.17755/esosder.653489>.
- Zhang, Y., & Ho, S. M. (2011). Risk factors of posttraumatic stress disorder among survivors after the 512 Wenchuan earthquake in China. *PloS one*, 6(7), e22371. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0022371>.