

# Sosyal Medya Kullanıcılar? ?çin ?kincil Travmatik Stres Ölçe?i

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2025). *Sosyal Medya Kullanıcılar? ?çin ?kincil Travmatik Stres Ölçe?i*. Turkish Psychological Scales. Retrieved from <https://tr-scales.arabpsychology.com/?p=30721>

## Öz

Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği (SMK-TSÖ), bireylerin sosyal medya platformlarında maruz kaldıkları travmatik olaylar veya şiddet içerikli materyaller sonucunda yaşadıkları dolaylı travma belirtilerini ölçmek amacıyla Türkçeye uyarlanmış bir psikometrik araçtır. Bu ölçek, özellikle dijital çağda ikincil travmatik stres (ITS) deneyiminin yaygınlaşması üzerine geliştirilmiş olup, kullanıcıların maruziyet sonrası geliştirdiği kaçınma, aşırı uyarılma ve yeniden yaşantılama semptomlarını değerlendirir.

Ölçeğin psikometrik özellikleri, Balçık Çelik ve Altınöz (2021) tarafından yürütülen kapsamlı bir güvenilirlik ve geçerlik çalışması ile incelenmiştir. Bu uyarılma çalışması, orijinal ölçeğin yapısal bütünlüğünü Türk kültürüne ve sosyal medya kullanımı bağlamına uygun olarak doğrulamayı hedeflemiştir.

## Anahtar Kelimeler

İkincil travmatik stres, dolaylı travma, sosyal medya, travmatik içerik maruziyeti, psikolojik ölçek, uyarılma, Türk kültürü.

## Yazarlar

Balçık Çelik, S., Altınöz, M.S.

## Amaç

Bu ölçeğin temel amacı, sosyal medya kullanıcılarının, platformlar aracılığıyla tanıştıkları veya öğrendikleri travmatik olaylar karşısında gösterdikleri ikincil travmatik stres düzeylerini güvenilir ve geçerli bir şekilde ölçmektir. Geleneksel ITS ölçekleri genellikle profesyonel yardım alanlara (doktorlar, terapistler) odaklanırken, bu uyarılma dijital ortamda pasif olarak travmaya maruz kalan geniş bir kullanıcı kitlesine yöneliktir.

Uyarılma çalışması, ölçeğin Türkçe konuşan popülasyonda kültürel ve dilsel uygunluğunu sağlamayı amaçlaması; böylece sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin akademik araştırmalarda ve klinik uygulamalarda daha doğru bir şekilde belirlenmesine olanak tanımıştır.

## Yapı

Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği, birincil travma mağdurlarının deneyimlediği semptomlara benzeyen ancak dolaylı yoldan edinilen stresi, yani ikincil travmatik

stresi ölçmektedir. Bu yapı, genellikle travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) ile ilişkili olan üç temel semptom kümesini içermektedir:

**Yeniden Yaşantılama (Nüzyon):** Stenmeyen düşünceler, rahatsız edici rüyalar veya sosyal medyada görülen olayları tekrar yaşatıyor mu hissi gibi belirtiler.

**Kaçınma:** Travmatik içeriği hatırlatan kişi, yer veya durumlardan uzak durma, duygusal hissizleşme veya sosyal medyadan kaçınma isteği.

**Aşırı Uyarılma:** Gerginlik, öfke, uyku güçlüğü ve kötü bir şeyin olması bekleme gibi fizyolojik ve psikolojik tepkiler.

## Geçerlik

Balcı Çelik ve Altınsoy (2021) tarafından yürütülen adaptasyon çalışması, ölçeğin yapı geçerliliğini test etmek amacıyla Faktör Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Çalışma, ölçeğin teorik yapıyla tutarlı olduğunu gösteren yeterli düzeyde geçerlik kanıtları sunmuştur. Özellikle açılmaya ve doğrulama faktör analizleri (DFA), ölçeğin sosyal medya bağlamında ikincil travmatik stresi ölçme yeteneğini desteklemiştir.

Çalışmada, benzer yapıları ölçen diğer ölçeklerle korelasyon analizleri (ölçüt bağımlı geçerlik) de yapılmış olup, SMK-TSÖ'nün ilgili psikolojik yapılarla beklenen ilişkileri gösterdiği belirlenmiştir.

## Güvenirlik

Ölçeğin güvenilirlik çalışması, iç tutarlılık katsayıları (Cronbach Alfa) aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Uyarılma çalışması, SMK-TSÖ'nün sosyal medya kullanıcıları popülasyonunda yüksek ve kabul edilebilir düzeyde bir güvenirlik sergilediğini ortaya koymuştur.

Yüksek iç tutarlılık değerleri, ölçekteki 17 maddenin tamamının aynı psikolojik yapıyı, yani sosyal medya kaynaklı ikincil travmatik stresi ölçmede tutarlı olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, ölçeğin araştırma ve uygulama ortamlarında stabil sonuçlar üretebileceğini iddia etmektedir.

## Faktör Analizi

Uyarılma çalışmasında, Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği'nin orijinal faktör yapısının Türk örneğinde korunup korunmadığı incelenmiştir. Yapılan Doğrulama Faktör Analizi (DFA), ölçeğin çok boyutlu yapısının geçerli olduğunu ve ikincil travmatik stresin alt boyutları (yeniden yaşantılama, kaçınma, aşırı uyarılma) ayrıştırılabildiğini göstermiştir.

Elde edilen uyum iyiliği indeksleri (CFI, TLI, RMSEA), modelin verilere mükemmel bir şekilde uyduğunu teyit etmiş ve SMK-TSÖ'nün yapısal geçerliliğini bilimsel olarak kanıtlamıştır.

## Araç

**Test Türü:** Uyarılama

**Format:** Öz Bildirim Ölçeği (17 madde)

**Mevcut Diller:** Türkçe

**Popülasyon Grubu:** Genel sosyal medya kullanıcıları

**Yaş Grubu:** Yetişkinler (Genellikle üniversite öğrencileri ve genel yetişkin popülasyonu)

**Popülasyon Detayları:** Türkiye'deki sosyal medya platformlarını aktif olarak kullanan bireyler.

**Test Metodolojisi:** Çevrimiçi veya basılı formda uygulanabilen, Likert tipi derecelendirme (Orijinal derecelendirme bilgisi eksik olduğundan, standart 4 veya 5'li Likert ölçeği varsayılır).

## Anahtar Kelimeler

Sosyal medya bağımlılığı, dolaylı travma, TSSB semptomları, dijital stres, psikolojik dayanıklılık, ölçek geliştirme.

## Yazarlar

**Sorumlu Yazar:** Mustafa Selim Altınok

**Yazar ORCID Tanıtıcıları:** Bilgi mevcut değildir.

**İletişim E-posta Adresi:** mustafaselim.altinisik@omu.edu.tr

**Yazma Adresi:** Bilgi mevcut değildir.

## Şinler, Ücret ve Test Yılı

Ölçeğin akademik veya klinik amaçlarla kullanımı için sorumlu yazar Mustafa Selim Altınok ile iletişime geçilmesi gerekmektedir. İletişim bilgileri yukarıda sağlanmıştır. Ölçeğin uyarılama çalışması 2021 yılında yayınlanmıştır. Ölçek kullanımı ücreti hakkında bilgi, yazar ile

doğrudan iletişim yoluyla edinilebilir.

Çalışmanın yayınlandığı makaleye aşağıdaki bağlantıdan ulaşılabilir: [turkpsdrdergisi.com](http://turkpsdrdergisi.com).

## Kaynaklar

Balcı Çelik, S., & Altınöz, 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.

Bu ölçeğin orijinal PDF dosyaları buradan indirilebilir:

[sosyal-medya-kullanicilari-icin-ikincil-travmatik-stres-olcegi-toad.pdf](#)

[sosyal-medya-kullanicilari-icin-ikincil-travmatik-stres-olcegi-toad.pdf](#)

## Sosyal Medya Kullanıcıları İçin İkincil Travmatik Stres Ölçeği Maddeleri

**ÖNEMLİ:** Aşağıdaki ölçek maddeleri orijinal dillerinde korunmalı ve hiçbir şekilde değiştirilmemelidir.

1. Sosyal medyayı kullandıktan sonra duygusal olarak hissizleştim.
2. Sosyal medyada gördüğüm şeyleri düşündüğüm zaman kalbim çarpmaya başladı.
3. Sosyal medyada gördüğüm insanların tecrübe ettiği travmalar tekrar yaşıyorum gibi geldi.
4. Uyumakta güçlük çektim.
5. Gelecek konusunda cesaretimin kırıldığını hissettim.
6. Sosyal medyada gördüklerimi hatırlatan şeyler beni üzdü.
7. Çevremde bulunan insanlarla pek birlikte olmak istemedim.
8. Kendimi gergin hissettim.
9. Her zamankinden daha az aktiftim.
10. İstemediğim halde sosyal medyada gördüğüm üzücü şeyleri düşündüm.
11. Dikkatimi toplamakta zorlandım.
12. Bana, sosyal medyada gördüğüm üzücü şeyleri hatırlatan insanlar, mekânlar ya da olaylardan uzak durdum.
13. Sosyal medyada gördüğüm şeylerle ilgili rahatsız edici rüyalar gördüm.
14. Sosyal medyadan uzaklaşmak istedim.
15. Çok çabuk öfkelen dim.
16. Kötü bir şeyin olmasını bekledim.
17. Sosyal medya ile ilgili hafızamda boşluklar olduğunu fark ettim.