

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE İNTİHAR OLASILIĞININ AFFEDİCİLİK,
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MİNNETTARLIK DEĞİŞKENLERİ
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

BARAN TUNÇER
(Yüksek Lisans Tezi)

İstanbul, 2022

T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**GENÇ YETİŞKİNLERDE İNTİHAR OLASILIĞININ AFFEDİCİLİK,
BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MİNNETTARLIK DEĞİŞKENLERİ
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

EXAMINING OF SUICIDE PROBABILITY IN TERMS OF THE FORGIVINGNESS,
MINDFULNESS AND GRATITUDE VARIABLES IN YOUNG ADULTS

BARAN TUNÇER
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Prof. Dr. MÜGE YUKAY YÜKSEL

İstanbul, 2022

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.
© 2022**

ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Dönem Projesi Hazırlama Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

04/04/2022

Baran Tunçer

ÖZGEÇMİŞ

- 2014 Prof. Dr. Nabi Avcı Fen Lisesi Mezuniyet
- 2018 Düzce Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalından Mezuniyet
- 2018 Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programına giriş
- 2019 Esenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi'nde Psikolojik Danışman

ÖNSÖZ

Yüksek lisans sürecimin başından itibaren benden desteklerini esirgemeyen, kıymetli eleştirileriyle tezimi daha iyi bir hale getirmemi sağlayan, öğrencisi olmaktan mutluluk duyduğum tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Müge YUKAY YÜKSEL’e,

Veri toplama sürecimde çokça emeği olan, yüksek yaşama motivasyonu ile yoluma ışık tutan canım kardeşim Evin TUNÇER’e,

Yüksek lisans sürecimde yakın ilgisi, ufuk açıcı sohbetleri ve samimiyetiyle desteğini esirgemeyen canım arkadaşım Selma ALPAYDIN’a sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Bu çalışmamı yaşamın bütün engelleri karşısında, alışılmış bütün kültürel kalıpların ötesinde, çocukları için çabalayan annem Hürriyet TUNÇER ve babam merhum Ömer TUNÇER’e atfediyorum.

ÖZ

Bu araştırma affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin intihar olasılığı üzerindeki yordama gücünü incelemeyi hedeflemiştir. Bunun yanı sıra intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin cinsiyet, medeni durum, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini de incelemiştir.

Araştırma nicel desende ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 20-35 yaş arası 474 genç yetişkin birey oluşturmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Cull ve Gill (1988) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Şahin ve Batıgün (2018) tarafından gerçekleştirilen İntihar Olasılığı Ölçeği; Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III ve Wade (2004) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Sarıçam ve Akın (2013) tarafından gerçekleştirilen Affedicilik Ölçeği; McCullough, Emmons ve Tsang (2002) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlaması Yüksel ve Duran (2012) tarafından gerçekleştirilen Minnettarlık Ölçeği; Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen , Türkçeye uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 25 programı ile analiz edilmiştir. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analiziyle tespit edilmiştir. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin demografik değişkenlere göre analizinde fark analizleri kullanılmıştır. Affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık düzeylerinin intihar olasılığını yordama gücünü belirlemede regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda intihar olasılığı ile affedicilik arasında negatif yönde; intihar olasılığı ile minnettarlık arasında negatif yönde; intihar olasılığı ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde; affedicilik ile minnettarlık arasında pozitif yönde; affedicilik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde; minnettarlık ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin intihar olasılığını yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca intihar olasılığı, affedicilik ve minnettarlık puanlarının bazı demografik değişkenlere göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık



ABSTRACT

This study aimed to examine the power of predictive of forgivingness, gratitude and mindfulness styles on suicide probability. In addition, examined whether the variables of suicide probability, forgivingness, gratitude and mindfulness differ according to gender, marital status, socioeconomic level, education level, mother and father education level.

The research is designed in relational screening model in quantitative design. The study group of the research consists of 474 young adult individuals between the ages of 20-35.

As a data collection tool in the research; The Suicide Probability Scale which was developed by Cull and Gill (1988) and adapted to Turkish by Şahin ve Batıgün (2018), The Trait Forgivingness Scale which was developed by Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III ve Wade (2004) and adapted to Turkish by Sarıçam ve Akın (2013), The Gratitude Scale which was developed by McCullough, Emmons ve Tsang (2002) and adapted to Turkish by Yüksel ve Duran (2012), The Mindful Attention Awareness Scale which was developed by Brown ve Ryan (2003) and adapted to Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) were used.

The data obtained in the study were analyzed using SPSS 25 program. Relationships between suicide probability, forgivingness, gratitude and mindfulness variables were investigated with the Pearson Product- Moment Correlation analysis. Difference analyzes was used to examine of suicide probability, forgivingness, gratitude and mindfulness according to demographic variables. Regression analysis was used to examine the predictive power of forgivingness, gratitude and mindfulness styles on suicide probability.

As a result of the research, negatively between suicide probability and forgivingness; negatively between suicide probability and gratitude ; negatively between suicide probability and mindfulness; positively between forgivingness and gratitude; positively between forgivingness and mindfulness; positively between gratitude and mindfulness relationships were found. It was found that forgivingness, gratitude and mindfulness have the power to predict suicide probability. In addition, it was found suicide probability, forgivingness and gratitude differ to according to some variables.

Keywords: suicide probability, forgivingness, gratitude and mindfulness

İÇİNDEKİLER

ÖZGEÇMİŞ.....	i
ÖNSÖZ.....	ii
ÖZ.....	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Amaç	6
1.3. Önem.....	7
1.4. Sayıtlar.....	8
1.5. Sınırlılıklar	8
1.6. Tanımlar.....	9
2. İLGİLİ LİTERATÜR.....	10
2.1. İntihar Olasılığı	10
2.1.1. İntiharın Tanımı ve Sınıflandırılması	10
2.1.2. İntihar Davranışını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar	11
2.1.3. İntihar İstatistikleri	20
2.1.4. Risk Faktörleri	26
2.1.5. İntiharı Önleme.....	34
2.1.6. İntihar Olasılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	Error! Bookmark not defined.
2.2. Affedicilik.....	35
2.2.1. Affetmenin Tanımı	35
2.2.2. Affetme Türleri.....	37
2.2.3. Affetmeyi Açıklayan Modeller.....	38
2.2.4. Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar	41
2.3. Minnettarlık	43
2.3.1. Minnettarlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar	45
2.4. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)	47

2.4.1.	Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) İle İlgili Yapılan Araştırmalar	48
3.	YÖNTEM.....	51
3.1.	Araştırma Modeli	51
3.2.	Çalışma Grubu	Error! Bookmark not defined.
3.3.	Veri Toplama Araçları	52
3.3.1.	İntihar Olasılığı Ölçeği	52
3.3.2.	Affedicilik Ölçeği.....	53
3.3.3.	Minnettarlık Ölçeği	54
3.3.4.	Bilinçli Farkındalık Ölçeği	55
3.4.	Verilerin Toplanması	56
3.5.	Verilerin Çözümlemesi	56
4.	BULGULAR	61
5.	TARTIŞMA	81
5.1.	Genç yetişkinlerde intihar olasılığının demografik değişkenlere göre tartışılması 81	
5.2.	Genç yetişkinlerde affediciliğin demografik değişkenlere göre tartışılması	83
5.3.	Genç yetişkinlerde minnettarlığın demografik değişkenlere göre tartışılması	85
5.4.	Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalığın demografik değişkenlere göre tartışılması 86	
5.5.	Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişkilere ilişkin tartışma	88
5.6.	Affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının intihar olasılığını yordamasına ilişkin tartışma	90
6.	SONUÇ VE ÖNERİLER	92
6.1.	Sonuçlar	92
6.1.1.	İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre sonuçları.....	92
6.1.2.	İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının medeni durum değişkenine göre sonuçları.....	92
6.1.3.	İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre sonuçları	93
6.1.4.	İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre sonuçları	94
6.1.5.	İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre sonuçları	95
6.1.6.	İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre sonuçları	95

6.1.7. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişki sonuçları	96
6.1.8. Genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının intihar olasılığı puanlarını yordamasına ilişkin sonuçlar	97
6.2. Öneriler	97
6.2.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler	97
6.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler	98
7. KAYNAKÇA	99
8. EKLER	127
8.1. Veri Toplama Araçları	127
8.1.1. İntihar Olasılığı Ölçeği	127
8.1.2. Affedicilik Ölçeği	128
8.1.3. Minnettalık Ölçeği	128
8.1.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	129

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. İntihar oranı yüksek ülkeler

Tablo 2.2. İntihar oranı düşük ülkeler

Tablo 2.3. OECD ülkelerinde intihar oranları (yüz binde bir)

Tablo 2.4. Affetme Süreci Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 4.2. Katılımcıların Sosyoekonomik Düzey Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 4.3. Katılımcıların Medeni Durum Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 4.4. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 4.5. Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 4.6. Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Tablo 5.1. İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına Ait En Düşük Puan, En Yüksek Puan, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Tablo 5.2. İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Tablo 6.1. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Tablo 6.2. Genç yetişkinlerin affedicilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Tablo 6.3. Genç yetişkinlerin minnettarlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Tablo 6.4. Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Tablo 7.1. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Tablo 7.2. Genç yetişkinlerin affedicilik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Tablo 7.3. Genç yetişkinlerin minnettarlık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Tablo 7.4. Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Tablo 8.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 8.2. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Manidar Olarak Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tamhane's T2 Testi Sonuçları

Tablo 8.3. Genç Yetişkinlerin Affedicilik Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 8.4. Genç Yetişkinlerin Minnettarlık Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 8.5. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 9.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Tablo 9.2. Genç Yetişkinlerin Affedicilik Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Tablo 9.3. Genç Yetişkinlerin Minnettarlık Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Tablo 9.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Tablo 10.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 10.2. Genç Yetişkinlerin Affedicilik Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 10.3. Genç Yetişkinlerin Minnettarlık Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 10.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 11.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 11.2. Genç Yetişkinlerin Affedicilik Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 11.3. Genç Yetişkinlerin Minnettarlık Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 11.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Tablo 12.1. İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Sonuçları

Tablo 13.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 13.2 Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin Bulgular

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1: 2001-2019 yılları arası Türkiye’de kaba intihar hızları

Şekil 2: 2000-2019 yılları arası Türkiye’de cinsiyete göre intihar grafiği

Şekil 3: 2002-2018 yılları arası Türkiye’de yaşa göre intihar grafiği

Şekil 4: 2002-2018 yılları arası Türkiye’de öğrenim durumuna göre intihar grafiği

Şekil 5: 2002-2018 yılları arası Türkiye’de yöntemine göre intihar grafiği

Şekil 6: 2002-2018 yılları arası Türkiye’de nedeni göre intihar grafiği

Şekil 7: Affetme Piramit Modeli (REACH)



1. GİRİŞ

Araştırmanın ilk bölümünde problem durumuna, araştırmanın amacına, önemine, sayıltılarına, sınırlılıklarına ve araştırmada geçen temel kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1.Problem Durumu

İnsanların özel ve sosyal hayatlarında meydana gelen birtakım olumsuz yaşam olaylarıyla baş etmekte güçlük yaşadığı bilinmektedir. İnsanlar yaşamlarında gerçekleşen bu olumsuz yaşantılarla başa çıkmak için psikolojik yardım alabilecekleri kişi veya kurumlara başvurarak çeşitli baş etme mekanizmaları geliştirirler. Fakat bazı insanlar yaşamın katlanılmaz olduğunu düşünerek intihar davranışı seçer. Pek çok toplumda görülen intihar davranışı yaklaşık yarım yüzyıldır psikiyatri ve psikoloji bilim dallarında araştırma konusu olarak yerini almıştır.

İntihar olgusu, toplumda oluşturduğu yargı ve tepki, görülme sıklığı ve şekli, kültürel ve sosyal değişkenlikler açısından farklılık gösteren çok bileşenli yapıya sahip bir fenomendir (Lizardi ve ark., 2011). Bu nedenle çeşitli teorisyenler tarafından bu davranışın tanımlanma ve açıklanma çabaları devam etmektedir. Konu ile ilgili kapsamlı çalışmalar yapmış olan Emile Durkheim'e (1984) göre, ölüme götüreceği bilinerek olayın kurbanı tarafından girişilen doğrudan ya da dolaylı sonucu olan her ölüm intihar olarak tanımlanmaktadır. Ünlü intihar bilimci Shneidman (1998) ise intihar davranışını insanın dayanabileceğinin üstünde bir ruhsal acıya verdiği tepki olarak görmektedir.

Neredeyse insanlık tarihi kadar eski olan, kişinin kendi bedenini hiçlemesi ve kendi iradesiyle fiziksel varlığına son vermesi yani intihar olgusu, bütün toplumlarda özellikle gençler arasında görülen önemli bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir (Eskin ve ark., 2016). Dünya Sağlık Örgütü (2019) verilerine göre her 40 saniyede bir kişi hayatına son veriyor. Örgütün verilerine göre her yıl dünya üzerinde 800 binden fazla insan intihar nedeniyle yaşamını yitiriyor. İntihar, dünya çapında gerçekleşen ölümlerin %1.4'ünü oluşturuyor. 2017 yılı verilerine göre dünya çapında gerçekleşen ölüm nedenleri arasında on beşinci sırada intihar yer alıyor (Statista, 2019). Örgüte üye olmayan ülkelerin olması ve üye ülkelerden düzenli veri alınamaması gibi faktörler göz önünde bulundurulduğunda gerçek rakamların açıklanan rakamların üzerinde olduğu söylenebilir.

Resmi istatistiklere göre ülkemizde de intihar sonucu meydana gelen ölüm olayları giderek artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yayımlanan 2002-2019 yılları arasındaki intihar istatistiklerine göre 17 yılda 50 binden fazla insan intihar nedeniyle yaşamını yitirmiştir. 2019 yılında 3406 kişi yaşamına son vermiştir. Diğer bir deyişle yaklaşık olarak günde 9 kişi hayatını noktalamıştır. Yüz bin nüfus başına düşen intihar sayısını ifade eden kaba intihar hızı 2019 yılı için yüz binde 4,12 olarak rapor edilmiştir. Yani 2019 yılında her yüz bin kişiden yaklaşık olarak dördü intihar etmiştir (TÜİK, 2019). 2017 yılı ölüm nedenleri istatistikleri incelendiğinde ise Türkiye’de intihara bağlı ölümün tüm ölümler arasında on dördüncü sırada olduğu görülmektedir (Our World in Data, 2020). Tüm dünyada ve ülkemizde problem olarak varlığını sürdüren intihar davranışının çeşitli risk faktörleri mevcuttur.

İntihar olguları cinsiyet açısından incelendiğinde farklılıklar dikkat çekici derecededir. Demografik bir değişken olan cinsiyet, intihar davranışının güçlü yordayıcıları arasındadır (Zhang, McKeown, Hussey, Thompson ve Woods, 2005). İntihar oranları incelendiğinde tamamlanmış intihar vakalarının neredeyse bütün ülkelerde erkeklerde, intihar girişimlerinin ise kadınlarda daha fazla olduğu görülmektedir (Hawton, 2000; Levi ve ark. 2003; Freeman ve ark., 2017). Ülkemizde de tamamlanmış intihar oranları erkeklerde kadınlardan fazladır. 2002-2019 yılları arasında ülkemizde gerçekleşen intihar olaylarının 35 bine yakını erkek, 15 bine yakını kadın vakadır. Yani ülkemizde erkekler intihara bağlı ölüm oranlarının %70’ini oluşturmaktadır. Yalnızca 2019 yılı verileri incelendiğinde ise erkeklerin toplam intiharlardaki payının %77 olduğu görülmektedir (TÜİK, 2019). Ülkemizde gerçekleşen intihar girişimleri incelendiğinde ise oranların kadınlarda erkeklere kıyasla daha fazla olduğu görülmektedir (Sayıl ve ark., 1993; Sayar, Öztürk, Acar, 2000; Aktepe ve ark., 2006; Atay, Eren, Gündoğar, 2012; Özsoylu, 2019). Tamamlanmış intihar vakaları ve intihar girişimleri açısından cinsiyete dayalı olarak görülen bu farklılık, seçilen intihar yönteminin farklılığı, yardım istemeye yönelik tutum, kızlarda duygulanım bozukluklarının daha sık görülmesi gibi nedenlerle açıklanmaktadır (Çuhadaroglu ve Sonuvar, 1992).

İntihar olgularının güçlü yordayıcılarından biri de yaştır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre intihar 15-29 yaş arasındaki bireylerde ikinci, 15-19 yaş arasındaki bireylerde üçüncü ölüm nedenidir. Ülkemizdeki intihar oranları yaşa bağlı olarak incelendiğinde intiharın ergenlikle birlikte artış gösterdiği yetişkinlik döneminde sabit kalıp 65 yaştan sonra tekrar artış gösterdiği görülmektedir (Eskin, 2012).

Medeni durum da cinsiyet ve yaş değişkenleri gibi intihar vakalarında değişiklik göstermektedir. Dünyada yapılan çalışmaların pek çoğunda evli bireylerde intihar oranı bekar bireylere oranla daha düşüktür (Smith ve ark., 1988; Heikkinen ve ark., 1995; Moscicki 1995; Mosocco ve ark., 2008). Ülkemizde yapılan çalışmalarda da literatürle benzer bulgular elde edilmiştir (Ekici ve ark., 2001, Yiğit ve ark., 2010). Bunun yanında intihar ile medeni durum arasındaki ilişkinin sabit olmadığına yönelik bulgular da mevcuttur (Deveci ve ark., 2005; Yağcı ve ark., 2018). Ayrıca TÜİK verilerine göre ülkemizde intihar edenlerin yarısından fazlası evlidir. 2019 yılında intihar eden erkeklerin %50'si, intihar eden kadınların ise %43,1'i evlidir. Bu oranlar yasal medeni durumlar (hiç evlenmedi, evli, eşi öldü, boşandı) içerisindeki en yüksek oranlardır (TÜİK, 2019).

Mevcut çalışmalar intihar olayının kompleks bir davranış biçimi olduğunu ve tek bir risk faktörü ile açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Araştırmaların belirttiği risk faktörleri arasında ruhsal hastalıkların da önemli bir rolü vardır (Combs ve Romm, 2007). Ruhsal hastalığın kronik ve ağır olması intihar riskini ve intihar girişiminin ciddiyetini arttırmaktadır (Brent ve ark., 1993). Bir araştırmaya göre psikiyatri hastalarında intihar oranları normal popülasyona göre 3-12 kat yüksektir (Beghi ve Rosenbaum, 2010). Yiğit ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan çalışmada intihar girişimi nedeniyle acil servise başvuran 90 kişiden %29'unun psikiyatrik bir tanısı olduğu belirtilmiştir. Ateşçi ve arkadaşları (2002) 60 hasta ile yaptıkları araştırmada hastaların çoğunluğunun depresif bozukluklar tanısı aldığını rapor etmişlerdir. Yurt içinde ve yurtdışında yapılan pek çok çalışma depresyon ile intihar oranları arasında pozitif korelasyon göstermektedir (Hawton ve ark., 2013; Özsoylu ve ark., 2019). Depresyona ek olarak intihar olayı için risk faktörü olarak varlığını sürdüren hastalıklar arasında bipolar bozukluk (Kutcher ve Chehil, 2009), anksiyete bozuklukları (Beautrais, Joyce, Mulder, 1998), dürtü kontrol bozukluğu (Fawcett, 2001), alkol bağımlılığı (Dilbaz, Aytekin, 2003), madde bağımlılığı (Evren ve ark., 2001; Ulusoy, Demir ve Baran, 2005), şizofreni (Atmaca ve Durat, 2016), borderline kişilik bozukluğu (Soloff ve ark., 1994), yeme bozukluğu (Göker, 2008) bulunmaktadır.

Açıklanması kolay olmayan, toplumsal değişkenlerin etkilediği ve psikolojik süreçlerin sonucu olarak oluşan intihar davranışında cinsiyet, yaş, medeni durum, ruhsal hastalıklar birer risk faktörü olarak varlığını sürdürmektedir. Ülkemizin 2019 yılı intihar istatistikleri incelendiğinde nedeni bilinen intihar olayları arasındaki sıralama şu şekildedir: hastalık, aile geçimsizliği, geçim zorluğu, ticari başarısızlık, hissi ilişki ve istediğiyle evlenememe, öğrenim başarısızlığı (TÜİK, 2019). Özgüven ve arkadaşlarının 2003 yılında yaptıkları bir

çalışmaya göre ise intihar girişimine neden olan sorunlar şu şekilde belirtilmiştir: kişilerarası ilişkiler, yalnızlık, ekonomik sorunlar, yas ve akademik alandaki sorunlar.

Bahsi geçen risk faktörlerinin yanı sıra farklı sosyal, ekonomik, psikolojik etmenlere bağlı olarak meydana gelen intiharla ilgili yapılan alanyazın taramasında intiharın, iletişim becerileri, yalnızlık, umutsuzluk (Batıgün, 2008), öfke, problem çözme becerileri (Şahin, Onur, Basım, 2008), kişilerarası ilişkiler (Kim ve ark., 2012), dışavurulan duygulanım (Demir, 2018), çocukluk çağı travmaları (Saraçlı ve ark., 2016), travma sonrası bilişler (Çakıl, 2018), ebeveyn kabul reddi, yaşam amaçları (Aslan, 2014), algılanan aile ortamı (Sevindik, 2019), saldırganlık, dürtüsel davranışlar (Michaelis ve ark., 2004; Nock ve Kessler, 2006; Zouk ve ark., 2006), sosyal destek, duygu düzenleme becerileri (Arria ve ark., 2009) ve mükemmeliyetçilik (Johnson ve ark., 2011) gibi değişkenlerle birlikte incelendiği görülmektedir.

İntihar davranışının pek çok bireysel ve çevresel etmenle açıklanan çok yönlü bir olgu olduğu görülmektedir. Bu nedenle intihar davranışı ile ilişkili olabileceği düşünülen pozitif psikoloji kavramlarından affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık kavramlarının birlikte incelenmesi önem taşımaktadır.

İntihar ile ilişkili olduğu düşünülen faktörlerden biri de affediciliktir. Özellikle pozitif psikoloji alanında önemli bir yere sahip olan affedicilik tanımı ile ilgili literatürde henüz bir uzlaşıya varılamamıştır. Bilişsel, duygusal, davranışsal ve motivasyonel faktörlerin egemen olduğu farklı tanımlar yapılmıştır (Aydın, 2017). Fakat en geniş tanımıyla affetme, bir suçun ya da ihlalin yeniden değerlendirilerek hatalı edimle ilgili düşüncelerin, duyguların ve davranışların dönüştürülmesidir (Thompson ve ark., 2005). Enright ve the Human Development Study Group (1996) çok boyutlu psikolojik bir olgu olan affetmeyi üçe ayırmıştır. Araştırmacıların affetme üçlüsü olarak olarak adlandırdığı bu sınıflama affetme, affedilme, kendini affetme boyutlarından oluşmaktadır. Diğer bir sınıflamaya göre ise affetme, kendini, başkasını ve durumu affetme şeklinde üçe ayrılmaktadır (Thompson ve ark., 2005). Affetme ile ilgili yapılan çalışmalarda affetmenin, benlik saygısı (Alpay, 2009; Eaton ve ark., 2006), yaşam doyumu, pozitif duygu durum, negatif duygu durum (Bono, McCllough ve Root, 2008), özgüven, demokratik ve koruyucu aile tutumu (Aslan, 2016), öznel iyi oluş (Balcı, Çelik ve Serter, 2017) değişkenleri ile pozitif korelasyon gösterdiği; sürekli öfke (Besim, 2017), intikam arayışı ve sosyal kaygı (Flanagan ve ark., 2012)

değişkenleri ile negatif korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır. Bu durum intihar ile affedicilik arasında ilişki olabileceğini göstermektedir.

İntihar ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken minnettarlıktır. Kişiliğin güçlü yanlarından biri olarak pozitif psikoloji literatüründe yer alan minnettarlık, harici bir kaynaktan sağlanan fayda için kişinin verdiği olumlu duygusal tepki olarak tanımlanmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003). Ayrıca eğilim, duygu, tutum veya sıkıntılarla başa çıkma tarzı olarak da kavramsallaştırılan minnettarlığın benlik saygısı (Kardaş, 2017), yaşam doyumu (Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm, ve Sheldon, 2011) ve bağışlama davranışı (İlbay ve Sarıçam, 2015) ile pozitif; depresyon (Doğruyol, 2018), saldırganlık (Dewall, Lambert, Pond, Kashdan ve Fincham, 2012), psikolojik kırılganlık (İlbay ve Sarıçam, 2015) ile negatif korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır. Bu durum minnettarlığın intihar olasılığı ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Bu araştırmada intihar ile ilişkili olduğu düşünülen bir diğer değişken bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı an içinde meydana gelen olaylara ön yargısız bir biçimde odaklanmasıdır. Diğer bir deyişle bireyin yaşadığı ana odaklanıp anı deneyimlemesidir (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003). Araştırmacılar bilinçli farkındalık uygulamalarının çeşitli bileşenleri olduğunu belirtmektedirler. Germer (2009) dur, gözlemler, geri dön olmak üzere üç temel bileşenden söz eder. Bilinçli farkındalığın beş becerisi olarak ise farkındalıkla davranma, gözlemler, tanımlama, içsel deneyimlere karşı tepkisizlik, içsel deneyimleri yargılamama belirtilmektedir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, ve Toney, 2006). Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilgili pek çok değişken olduğu görülmektedir. Buna göre bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş (Brown ve Ryan, 2003; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017), öz anlayış ve duygusal zeka (Baer ve ark., 2006), yaşam doyumu (Yıkılmaz ve Gündül, 2015), öz kontrol (Kara ve Ceyhan, 2017) ve mutluluk (Kılıç, Akyol ve Yoncalık, 2018) değişkenleri ile pozitif korelasyon gösterdiği; internet bağımlılığı (Çay, 2019), sınav kaygısı (İkiz ve Uygur, 2019), çocukluk çağı örselenmeleri (Cesur, Sayraç ve Korkmaz, 2018), depresyon (Kara ve Ceyhan, 2017), problemlerli akıllı telefon ve internet kullanımı (Peker, Nebioğlu ve Ödemiş, 2019) değişkenleri ile negatif korelasyon gösterdiği bulgulanmıştır. Literatürdeki bu bilgiler intihar ile bilinçli farkındalığın ilişkili olabileceğine işaret etmektedir.

Genç yetişkinlik dönemi, ergenliğin bitimiyle başlayıp orta yaş krizinin başlamasıyla son bulan, topluma ve hayata yönelimin arttığı, yetişkinliğin getirdiği sorumlulukların

benimsendiği, kişiliğin oluştuğu ve karakterin biçimlendiği dönemdir (Kılıç, 2013). İstatistikler genç yetişkin bireylerde intihar olasılığına dikkat çekmektedir. Önlenebilir intihar konusunda yapılan çalışmalar intihar risk faktörlerinin tespit edilmesi durumunda intiharın önüne geçilebileceğini ortaya koymaktadır (Özcan ve ark., 2018). Bu nedenle genç yetişkinlerde intihar ile ilgili çalışmalar yapılması hem intihar ile ilgili farkındalık yaratacak hem de alanda çalışan profesyonellere ve araştırmacılara intihar ile ilgili faktörler hakkında bilgi sağlayacaktır. Literatür incelendiğinde, genç yetişkinlerde intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin intiharı önleme çalışmaları yürütebilmek açısından önem taşımaktadır. Bu bilgilerden hareketle bu araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerin affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin intihar olasılığı düzeylerini anlamlı bir şekilde yordayıp yordamadığının incelenmesidir.

1.2.Amaç

Bu araştırmanın amacı genç yetişkin bireylerin intihar olasılığının, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık bağlamında incelenmesidir. Bu bağlamda problem cümlesi ve alt problem cümleleri oluşturulmuştur.

Problem Cümlesi

Genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık düzeyleri intihar olasılığını yordamakta mıdır?

Alt Problem Cümleleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan alt problemler aşağıda belirtilmiştir:

1. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.3.Önem

Yetişkinlik dönemi; ilk (genç/erken), orta ve ileri yetişkinlik dönemi olarak üçe ayrılmaktadır. Genç yetişkinlik dönemi, ergenliğin bitimiyle başlayıp orta yaş krizinin başlamasıyla son bulan, topluma ve hayata yönelimin arttığı, yetişkinliğin getirdiği sorumlulukların benimsendiği, kişiliğin oluştuğu ve karakterin biçimlendiği dönemdir (Kılıç, 2013). Farklı kuramcılar genç yetişkinlik dönemini farklı yaş aralıkları ile sınırlandırmışlardır. Bu dönem, Bühler'e göre 22-45, Erikson'a göre 20-40, Havighurst'e göre 18-35 yaş diliminde yer almaktayken Neugarten ve Moore'a göre 20-30, Levinson'a göre 22-40 yaş arasındadır (Zastrow ve Kirst-Ashman, 2015).

Havighurst'e (1972) göre genç yetişkinlik döneminde eş seçme, çocuk yetiştirme, aile kurma, meslek sahibi olma, ekonomik bağımsızlığını kazanma, sosyal ortamlara girme ve sürdürme gibi gelişim görevleri bulunmaktadır. Kişilik gelişim süreçlerini sekiz evrede tamamlayan ve her evrede aşılması gereken bir kriz olduğunu söyleyen Erikson'a göre genç yetişkin bireylerin bu dönemde yaşadığı temel çelişki 'yakınlığa karşı yalıtılmışlık'tır. Erikson yakınlık kavramını bencil olmama, derinlemesine adanma olarak tanımlarken bu evrenin diğer ucu olan yalıtılmışlık kavramını ise ilişkilere başlamaktan çekinme ve yalnızlık olarak tanımlamaktadır (Erikson, 1984). Bu çelişkiyi başarıyla aşan bireyler ilişki kurma da başarılı, kişilerarası farklılıklara toleranslı, kendileriyle vakit geçirmekten keyif alan bireylerdir. Bu krizi başarıyla aşamayan bireyler ise yakın ilişkiler kurmaktan hoşlanmayan, öz kimliklerini kaybetme korkusu yaşayan, rekabete eğilimli, farklılıklara tahammülsüz, yakınlığı tehdit olarak algılayan bireylerdir (Hamackek, 1990; Marcia, 2002). Jeffrey Arnett ise genç yetişkinlik döneminin beş temel özelliği olduğunu ifade etmiştir. Arnett'e göre 1)aşk ve iş hayatında kimlik arayışı; 2)aşk, iş ve eğitim hayatında kararsızlık; 3)başkalarına karşı sorumlulukların ihmal edilmesi durumu olan öze dönüklük; 4)ne ergen ne de yetişkin

olarak hissedememenin verdiği kararsızlık; 5)yaşamı değiştirme fırsatı yakalama olasılığı ile geleceğe yönelik pozitif duygular genç yetişkinlik döneminin temel özellikleridir (Santrock, 2020).

Bu gelişim dönemi bireyler için yeni fırsatların kapısını aralamakla birlikte çeşitli yaşam zorluklarını da beraberinde getirmektedir. Gençlerin yaşamın getirdiği zorluklara verdiği en acı cevap ise intihar olarak görülmektedir. Resmi istatistiklere göre ülkemizde de intihar sonucu meydana gelen ölüm olayları giderek artmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından yayımlanan 2002-2019 yılları arasındaki intihar istatistiklerine göre 16 yılda 50 binden fazla insan intihar nedeniyle yaşamını yitirmiştir. 2019 yılında 3406 kişi yaşamına son vermiştir. Diğer bir deyişle yaklaşık olarak günde 9 kişi hayatını noktalamıştır. Yüz bin nüfus başına düşen intihar sayısını ifade eden kaba intihar hızı 2019 yılı için yüz binde 4,12 olarak rapor edilmiştir. Yani 2019 yılında her yüz bin kişiden yaklaşık olarak dördü intihar etmiştir (TÜİK, 2019). 2017 yılı ölüm nedenleri istatistikleri incelendiğinde ise Türkiye’de intihara bağlı ölümün tüm ölümler arasında on dördüncü sırada olduğu görülmektedir (Our World in Data, 2020). Tüm dünyada ve ülkemizde problem olarak varlığını sürdüren intihar davranışının çeşitli risk faktörleri mevcuttur. İntihar olgularının güçlü yordayıcılarından biri de yaşıdır.

Genç yetişkinler arasında sıklıkla görülen intihar olgularını önlemek ve intihar girişiminde bulunmuş bireylere destek hizmeti sağlamak giderek artan bir ihtiyaç haline gelmektedir. Bu çalışmayla genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık düzeylerinin intihar davranışı açısından risk faktörü olup olmadığı incelenecektir. Bu bulgular ışığında genç yetişkinlere yönelik planlanacak psikoeğitim çalışmalarının, rehberlik faaliyetlerinin ve psikolojik danışma oturumlarının intihar olasılığını azaltmada etkili olup olmayacağının yordanabilmesi mümkün olacaktır. Özetle araştırma sonuçlarının intiharı anlama, önleme ve destek hizmeti sağlama noktasında faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu sebeple genç yetişkinlerde intihar olasılığının affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4.Sayıtlar

1. Bireyler kullanılan ölçme araçlarındaki maddelere içten, yansız olarak cevap vermişlerdir.
- 2.Kullanılan ölçme araçları ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilirlerdir.

1.5.Sınırlılıklar

1. Araştırmanın çalışma grubu 20-35 yaş aralığında bulunan 474 genç yetişkin ile sınırlıdır.
2. Araştırma İntihar Olasılığı Ölçeği (İÖÖ), Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği' nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

1.6.Tanımlar

Genç Yetişkinlik: Genç yetişkinlik dönemi, ergenliğin bitimiyle başlayıp orta yaş krizinin başlamasıyla son bulan, topluma ve hayata yönelimin arttığı, yetişkinliğin getirdiği sorumlulukların benimsendiği, kişiliğin oluştuğu ve karakterin biçimlendiği dönemdir (Kılıç, 2013).

İntihar: Kişinin toplumsal ve ruhsal sebeplerin etkisi ile yaşamına son vermesi durumudur (TDK, 2020).

Affedicilik: Affedicilik, bir suçun ya da ihlalin yeniden değerlendirilerek hatalı edimle ilgili düşüncelerin, duyguların ve davranışların dönüştürülmesidir (Thompson ve ark., 2005).

Minnettarlık: Harici bir kaynaktan sağlanan fayda için kişinin verdiği olumlu duygusal tepkidir (Emmons ve McCullough, 2003).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık, kişinin yaşadığı an içinde meydana gelen olaylara ön yargısız bir biçimde odaklanmasıdır. Diğer bir deyişle bireyin yaşadığı ana odaklanıp anı deneyimlemesidir (Kabat-Zinn, 1994; Brown ve Ryan, 2003).

2. İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık ile ilgili alanyazına yer verilmiştir.

2.1.İntihar Olasılığı

2.1.1. İntiharın Tanımı ve Sınıflandırılması

İntihar kavramı Arapçada ‘boğazlamak’, ‘öldürmek’ anlamına gelen ‘thr’ kökünden türemiştir. İngilizcede intihar kavramına karşılık olarak kullanılan suicide kavramı ise Latince kökenli olup ‘kendi’, ‘şahıs’ anlamlarına gelen ‘sui’ kavramı ile ‘öldürmek’ anlamına gelen ‘cide’ kavramlarının birleşiminden oluşmaktadır (Köse, 2016). Türk Dil Kurumu tarafından yapılan tanıma göre ise intihar kişinin kendini öldürmesidir. Yaygın olarak düşünüldüğü şekliyle intihar davranışının sonucunda ortaya çıkan eyleme odaklanılmaktadır. Kişinin kendini öldürmesine kadar uzanan süreçte yaşananları göz ardı eden bu düşünme biçimi intihar bilimcileri arasında kabul görmemektedir. İntihar araştırmacı arasında yaygın kabul gören terim ‘intihar davranışı’dır. Özetle düşünceyle başlayıp ölümlle sonuçlanan davranış spektrumu intihar davranışı olarak kavramsallaştırılmıştır (Eskin, 2014).

İntihar davranışı genel bir terim olup tamamlanmış intihar, intihar girişimi, intihar düşüncesi davranışları bu başlık altında incelenmektedir. Tamamlanmış intihar, sonucu ölüm olan intihar davranışdır (Alptekin ve Duyan, 2012). Oldukça dikkat çekici bir diğer intihar davranışı intihar girişimidir. İntihar girişiminin tanımı ile ilgili literatürde henüz bir uzlaşıya varılamamıştır. Shneidmann, ‘parasuisid’ adını verdiği intihar girişimini amacı gizli olan kararsız bir davranış olarak tanımlamıştır. Tölle ise intihar girişiminin ölme isteğinin ikinci planda olduğu, kişinin kendi yaşamına kastetmek eylemiyle çevreyi korkutma amacı taşıdığı davranış olduğunu ifade etmiştir. (Odağ, 2008). Tamamlanmış intihar ve intihar girişimi kavramlarının yanında önemli diğer bir intihar davranışı ise intihar düşüncesidir. İntihar düşüncesi, kişinin intihar girişimine yönelik planlar yapması, intihar girişimini kurgulaması ve hazırladığı planı nasıl elde edeceğine yönelik düşünmesidir (Spirito ve Lewander, 2014). Odağ’a göre ise intihar düşünceleri uzun süre kaybolmayan ve yaklaşmakta olan bir tehlikenin habercisi olarak görülmesi gereken intihar davranışlarıdır. İntihar düşünceleri birdenbire ortaya çıkabilir ya da yavaş yavaş belirebilirler. Yavaş yavaş beliren intihar

düşünceleri inatçıdırlar ve şiddetleri giderek artar. Genellikle bu tasarımın ardından intihar girişimi gelir (Odağ, 2008).

Geçmişten günümüze pek çok araştırmacının çalıştığı bir olgu olan intihar davranışına ilişkin olarak terminolojide bulunan kavramların anlamları yeterince açık değildir. Kavramların birbiri yerine geçecek şekilde kullanıldığı görülmektedir. Bütün zorluklarına rağmen araştırmacılar intihar davranışını tanımlamaya ve sınıflandırmaya yönelik çalışmalar yapmışlardır (Alptekin ve Duyan, 2014).

İntihar araştırmalarına şüphesiz en fazla katkısı olduğu bilinen Durkheim intiharı, sosyal bütünleşme ile ters orantılı olarak tanımlamıştır. Sosyal bütünleşme arttıkça intiharların azalacağını ifade eden Durkheim, dört intihar türünden bahsetmiştir. Durkheim'ın sınıflamasına göre kişinin toplumla fazla bütünleşmesi sonucunda özgeci intiharlar, az bütünleşmesi sonucu bencil intiharlar; toplumsal düzenin yetersiz olması sonucu anomik intiharlar, aşırı düzenli olması sonucu yazgısal intiharlar görülmektedir (Durkheim, 2019).

İntihar davranışını sonuç odaklı kategorize eden Lester ise çalışmasında intiharı beş ana grupta incelemiştir: tamamlanmış intihar, intihar girişimi, intihar tehdidi, intihar düşüncesi, planlanmamış intihar (Lester 1972'den Akt,: Alptekin ve Duyan, 2012). Benzer bir sınıflama yapan Berman ve Jobes kendi çalışmalarında intihar davranışının sözlü ve sözsüz şekilde ayrılabilirliğini ifade etmiş ve 'planlanmamış intihar' kavramı yerine 'tekrarlayan intihar girişimi' kavramını kullanmışlardır (Berman ve Jobes 1997'den Akt,: Alptekin ve Duyan, 2012).

Aaron Beck'in başkanlığını yaptığı komitenin intihar sınıflaması kabul gören bir sınıflamadır. Buna göre intihar davranışı üç temel davranıştan meydana gelmektedir. Bu intihar davranışlarından ilki ölümle sonuçlanan intihar anlamı taşıyan tamamlanmış intihardır. İkinci davranış bireyin kendini öldürme amacıyla gerçekleştirdiği ama ölümle sonuçlanmayan davranış anlamına gelen intihar girişimidir. Üçüncü intihar davranışı ise intihar düşüncesidir. Komiteye göre intihar düşüncesi, kişinin ölme isteğini açıkça ifade etmesi, eylemi hangi yöntemle gerçekleştireceğini düşünmesi olarak tanımlanmaktadır (Maris 1992'den Akt,: Eskin, 2014).

2.1.2. İntihar Davranışını Açıklayan Kuramsal Yaklaşımlar

Kişinin kendi iradesiyle varlığına son verme davranışı bireysel psikolojik bir olgu olarak görülse de intihar davranışı tek bir bilim dalına indirgenemeyecek kadar kompleks bir

olgudur. Bu bağlamda intihar davranışının biyolojik, psikolojik ve sosyolojik alanyazınına değinilecektir.

2.1.2.1.Biyolojik Yaklaşımlar

Oldukça kapsamlı ve disiplinlerarası ele alınması gereken intihar fenomenine biyolojik yaklaşımlar, genetik ve biyokimyasal faktörleri içinde barındırmaktadır.

İntiharı genetik faktörlerle açıklamaya çalışan aile, ikiz ve evlat edinme çalışmaları intihar davranışının aktarımında genetik faktörün rolü olduğunu ortaya koymuştur. Aile çalışmaları intihar olgusunun aile ile aktarımının genetik etmen dışında ailesel sıkıntılar, istismar, yas, ayrılık gibi çevresel etmelerin kuşaklararası aktarımıyla da gerçekleşebileceğini belirtmektedir (Öncü, 2016). Kim ve arkadaşları (2005) tamamlanmış intihar davranışında bulunan bireylerin akrabalarında intihar davranışını kontrol grubu ile karşılaştırmıştır. Araştırma sonucunda risk kontrol grubuna göre 10 kat fazla bulunmuştur. Mittendorfer-Rutz ve arkadaşları (2008) ise intihar girişimi nedeniyle hastaneye başvuran bireyleri incelemiştir. Yaptıkları araştırmanın bulgusuna göre ebeveynlerde veya kardeşlerde intihar girişimi öyküsü olması riski 2-3 kat attırmaktadır.

Genetik faktörün rolünü belirlemek amacıyla yapılan diğer çalışmalar ise aile çalışmalarına kıyasla çevrenin daha iyi kontrol edildiği ikiz çalışmalarıdır. İkiz çalışmalarının bulguları intiharın kalıtılabilirlik oranının %21 ile %50 arasından olduğunu göstermektedir (Aydın, Hacimusalar ve Hocaoglu, 2019). İntihar düşünceleri ve girişimlerinin incelendiği, örneklemini 5995 ikizin oluşturduğu bir çalışmada çift yumurta ikizlerinde intihar konkordansının tek yumurta ikizlerine göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Statham, Heath, Madden, Bucholz, Bierut, Dinwiddie, Slutske, Dunne ve Martin, 1998). Benzer şekilde Roy ve Segal (2001), örneklemini 28 ikizin oluşturduğu çalışmada da çift yumurta ikizlerinde intihar konkordansının tek yumurta ikizlerine göre daha yüksek olduğunu bulgulamıştır.

Aile ve ikiz çalışmalarının yanında evlat edinme çalışmaları da intihar olgusunda genetik bileşenin rolünü tespit etmeye çalışmaktadır. Sayıca az olsa da mevcut çalışmalar evlat edinilen kişilerin biyolojik akrabalarındaki intihar riskinin evlat edinen ailedeki akrabalarından 7 ile 13 kat daha fazla olduğunu iddia etmektedir (Brezo, Klempan ve Turecki, 2008). Bu konuda yapılan en kapsamlı araştırmalardan biri Danimarka'da 1924-1947 yılları arasındaki evlat edinme kayıtlarının kullanıldığı araştırmadır. 5483 evlat edinme kaydının incelendiği çalışmada 57 tamamlanmış intihar olgusu tespit edilmiştir. Yaşamına

son veren 57 kişi evlat edinilmiş 57 kişilik bir kontrol grubuyla karşılaştırılmıştır. Araştırma sonucunda intihar eden evlat edinilen kişilerin biyolojik akrabalarındaki intihar riskinin kontrol grubuna göre 6 kat fazla olduğu belirtilmiştir (Brent ve Melhem, 2008).

İntiharın genetik aktarımı hususunda yapılan araştırmalarda, ikizlerde intihar davranışının düşük olması nedeniyle ikiz çalışmalarının yeteri kadar yapılamaması, evlat edinme çalışmalarının kısıtlı olması, psikiyatrik değişkenlerin kontrolünün sağlanamaması gibi pek çok sınırlılık bulunmaktadır. Tüm güçlüklerine karşın günümüze kadar yapılmış çalışmalar, intihar davranışının görülmesinde kalıtsal aktarımın payı olduğunu belirtmektedir (Aydın, Hacimusalar ve Hocoğlu, 2019)

İntihar davranışını biyolojik yaklaşımla açıklama çabasında olan araştırmacıların diğer çalışma alanı biyokimyasal çalışmalardır. İntihar davranışını biyokimyasal etmenlerle açıklamaya çalışan araştırmalarda en çok dikkat çeken madde serotonin adı verilen nörotransmitterdir. Kaygı, uyku, hafıza, duygudurum ve bilişde rol oynayan serotoninin enzimatik yıkımı sonucu 5-hidroksi indol asetikasit (5-HİAA) oluşur (Gültekin, 2005). Depresyon hastalarından oluşan bir çalışmada 5-HİAA düzeyi yüksek ve düşük olmak üzere iki grup oluşturulmuştur. 5-HİAA düzeyi düşük olan grupta intihar düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Asberg, Träskman ve Thorén, 1976).

İntihar ile ilgili olabileceği düşünülen diğer bir nörotransmitter ise dopamindir. Motivasyon, ödöl, duygudurum gibi işlevlerde etkili olan dopaminin enzimatik yıkımı sonucu homovalinik asit (HVA) oluşur. Dopaminerjik sistem ile intiharın ilişkisini inceleyen çalışmalar yetersiz olmakla birlikte fiziksel hastalıklar nedeniyle yaşamını kaybedenler ile tamamlanmış intihar olgularının karşılaştırıldığı bir çalışmada intihar edenlerde HVA seviyesinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Ohmori, Arora ve Meltzer, 1992). İntiharın dopaminerjik sistemle ilişkili olabileceği yönünde çalışmalar olsa da aksini iddia eden çalışma bulguları da mevcuttur (Arranz, Blennow, Eriksson, Månsson ve Marcusson, 1997).

Serotonerjik ve dopaminerjik sistem dışında intihar beyninin anlaşılması için yapılan nörobilim çalışmaları son yıllarda artan bir ilgiyle devam etmektedir. Disiplinlerarası bir olgu olan intihar davranışının biyopsikososyal bakış açısıyla incelenmesi gerekmektedir. Bu bağlamda biyolojik çalışmalara ağırlık verilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

2.1.2.2. Psikolojik Yaklaşımlar

a) Psikodinamik Kuram

Freud (1916) intihar davranışına ilişkin düşüncelerinin temellerin “Yas ve Melankoli” isimli çalışmasında ifade etmiştir. Yas ve melankoli kavramlarının dinamiklerini, benzerliklerini ve farklılıklarını betimlediği çalışma, intihar araştırmalarının temel noktalarından biridir. Freud’a göre yas, sevilen bir kişinin ya da soyutlamanın (ülke sevgisi, özgürlük, ideal) kaybı durumunda verilen tepkidir. Yas sürecinde tedaviye yönlendirilecek veya patolojik olduğu düşünülecek bir durum söz konusu değildir. Melankolide ise kişi bir kaybın olduğunu farkında olmakla beraber kaybedilen kişiyle neyi kaybettiğini bilemez. Diğer bir deyişle yas tutma bilinç düzeyinde gerçekleşirken melankolide kayıplar bilinçdışıdır. Yas sürecinde sevilen nesnenin artık var olmadığı ortadadır. Bu nedenle yas tutan kişi sevilen nesneye kanalize ettiği yaşam enerjisini geri çeker ve yeni bir sevgi nesnesi arayışına girer. Melankoli de ise kişi yaşam enerjisini yeni bir sevgi kanalize edemez. Kanalize olacak bir yer arayan yaşam enerjisi benliğe geri döner. Böylece kaybedilen nesne ile benlik özdeşim kurar. Bu özdeşim sonucunda benlik kayıp nesnenin özelliklerini arar. Benliği kayıp nesne olarak gören süperegö benliği aşağılar. Sevgi nesnesi ile benlik arasındaki çatışma, süperegö ile benlik arasındaki çatışmaya dönüşür. Böylece melankolide yoğun keder, dış dünyayla alakanın kesilmesi, özsaygının azalması, kendini suçlama, kendini aşırı eleştirme ve kendini cezalandırma davranışları görülür. Özetle Freud’a göre intihar kayıp nesnesi yerine benliğe yönelen saldırganlıktır.

Psikodinamik kuramdan etkilenen Karl Menninger intihar davranışına ilişkin düşüncelerini, insanın özünde bulunan ve ruhsal olguların temelini oluşturduğunu iddia ettiği yapıcı ve yıkıcı dürtülerle açıklamaktadır. Karşılıklı bir ilişki içinde olan bu dürtülerin bütünleşmesi durumunda yapıcı, ayrışması durumunda ise yıkıcı öğeler ön plana çıkar. Freud kuramında bu yapıcı ve yıkıcı dürtülerin bütünleşip dış nesnelere yatırıldığından söz eder. Meninger ise dürtülerin dış nesnelere kanalize olmalarında sorun yaşamaları durumunda ayrılarak kendiliğe geri dönmelerinden bahsetmektedir. Kanalize olmayan yıkıcı dürtünün süregelen bir intihara dönüştüğünü belirtmektedir. Ona göre intihar davranışı süregelen intihar olgusunun üst aşamasıdır. Ayrıca Meninger intihar eden kişide üç ana güdünün varlığından söz etmektedir: başkasını öldürme isteği, başkaları tarafından öldürülme isteği, kendini öldürme isteği (Odağ, 2008).

Psikodinamik kuramdan etkilenen ve intiharı açıklama çabasında olan diğer bir kuram Nesne İlişkileri Kuramıdır. Bu kuram kişiliğin gelişmesinde yaşamın ilk yıllarında bakım veren kişiyle kurulan ilişkinin önemi üzerinde durur. Bebeğin bakım veren kişiyle olan ilişkisinde, ihtiyaçlarına cevap alıp almama durumuna göre nesneleri iyi ya da kötü olarak

içselleştirdiğinden bahsetmektedir. Nesne İlişkileri Kuramına göre intihar, içselleştirilen kötü nesnelerden kurtulma amacı taşıyan bilindiği bir eylemdir (Eskin, 2014).

b) Sosyal Öğrenme Kuramı

İnsan davranışlarının öğrenmeyle oluştuğunu söyleyen sosyal öğrenme kuramına göre insanlar, çevrelerini gözlemleyerek kendi davranışlarını oluştururlar (Burger, 2008). İntihar davranışını sosyal öğrenme kuramı çerçevesinde açıklayan Lester, intiharın stresli hayat şartlarına karşı öğrenilmiş bir davranış olduğunu düşünmektedir. Bu görüşe göre kişi, stresli yaşam olayları karşısında intihar davranışını gerçekleştirir. Yaşamı boyunca bir stres faktörü ile karşılaşmayan kişi intihara yönelmez (Eskin, 2012).

On sekizinci yüzyılın başlarında yayınlanan ve Almanya’da geniş okuyucu kitlesine ulaşan “Genç Werther’in Acıları” isimli roman sosyal öğrenme kuramını destekler nitelikte bir etki yaratmıştır. Romanda, şehirden uzak küçük bir kasabaya taşınan Werther’in nişanlı genç bir kadın olan Lotte’ye olan imkansız aşkı sonucunda intihara sürüklenen yaşamı anlatılır (Goethe, 2016). Romanın okunduğu ülkelerde Werther’in intihar davranışına benzer şekilde intihar vakaları görülmeye başlanmıştır. “Werther Etkisi” olarak isimlendirilen bu durum intiharın öğrenme yoluyla ortaya çıkması tezini desteklemektedir (Philips, 1974). Hazell (1993) ise çalışmasında Werther Etkisini destekleyici bir sonuca varmıştır. Araştırmaya göre gençlerde görülen intiharların %13’ü bulaşıcıdır. Benzer şekilde intihar haberlerinin medyada sıkça yer almasının intihar oranlarını arttırdığına yönelik araştırma bulguları da mevcuttur (Jonas, 1992; Stack, 2000).

c) Shneidman’ın İntihar Kuramı

Shneidman’a (1993) göre intihar, kişinin psikolojik gereksinimlerinin karşılanmaması sonucunda oluşan dayanılmaz ruhsal acılara çözüm olarak gördüğü eylemdir. Burada bahsedilen ruhsal acı, ıstırap, yaralanmışlık hissi, utanç, suçluluk, yalnızlık, korku, aşağılanma, endişe, hayal kırıklığı gibi kavramlarla tanımlanır. Shneidman kuramında yirmi psikolojik ihtiyaçtan bahseder. Ona göre bireyin ihtiyaçları şekilsel ve yaşamsal ihtiyaçlar olmak üzere iki gruba ayrılır. Günlük ihtiyaçları şekilsel ihtiyaçlar olarak tanımlayan Shneidman, yaşamsal ihtiyaçları ise kişiden kişiye değişebilen, kişinin uğruna ölebileceği ve herkesin kendine özgü olan psikolojik ihtiyaçlar olarak tanımlar. Ruhsal acı bahsi geçen yaşamsal ihtiyaçların engellenmesinin sonucunda meydana gelmektedir. Ruhsal acının şiddetlenmesi, etkisini azaltma seçeneklerinin yitirilmesi, bireyin acıya dayanamayacağına kanaat getirmesi sonucunda duygusal üzüntünün eşlik ettiği yoğun huzursuzluk ve içsel

rahatsızlık oluşur. Shneidman'a göre ruhsal acının neden olduğu yoğun huzursuzluğun yarattığı baskı sonucunda kişi intiharı çözüm olarak görür (Shneidman, 1999).

d) Umutsuzluk Kuramı

Bilişsel kuramın temsilcisi Beck ve arkadaşlarına göre intihar davranışının temelinde yatan en önemli kavram umutsuzluk kavramıdır. Umutsuzluk, kişinin gelecekle ilgili negatif beklentiler içinde olması şeklinde tanımlanır. Bu kurama göre intihar davranışının öngörülmesinde umutsuzluk, depresyondan daha fazla rol oynar. (Beck, Steer, Kovacs ve Garrison, 1985). İntihar ve depresyon arasındaki korelasyonu çalışan bilişsel kuramcılar, depresyon yaşayan her bireyin yaşamına son vermediği gerçeği üzerinde durmuşlardır. Bu gerçekten yola çıkan bilişsel kuramcılara göre umutsuzluk, depresyon ile intihar davranışı arasındaki anahtar faktördür (Eskin, 2014).

e) Kaçış Kuramı

Baumeister (1990) tarafından geliştirilen kaçış kuramına göre intihar davranışı kişinin kendiyile ilgili yoğun olumsuz duygulardan kaçmak için bulduğu yoldur. Kuram intihar davranışının ortaya çıkışını altı adımda açıklar.

Birinci adımda birey hayatta elde ettiği başarıları, önce kendi ölçütleri daha sonra çevrenin ölçütleri ile kıyaslayarak yetersiz görür. Bireyin kendi ile ilgili bu değerlendirmeleri son zamanlarda yaşadığı engellemelerden veya kendiyile ilgili olağanüstü beklentilerinden kaynaklı olabilir.

İkinci adımda birey istediği başarıyı elde edememesinin nedeni olarak kendini görür. Yoğun yetersizlik ve becerisizlik duygularıyla beraber kendini suçlamaya başlar. Suçlamalar sonucunda kişi düşük benlik saygısı ve düşük özgüven sorunları yaşar.

Üçüncü adımda bireyin kendiyile ilgili yetersizlik algısının yarattığı suçluluk duyguları değersizlik hissine dönüşür. Bu aşamada olumsuz bir öz-farkındalık geliştiren kişide kendinden nefret etme hali görülür.

Dördüncü adımda negatif öz farkındalık sonucu depresyon ve anksiyete oluşur.

Beşinci adım bilişsel parçalanmanın yaşandığı adımdır. Kurama göre bilişsel parçalanma üç faktörden oluşur:

Yalnızca ana odaklanan kısıtlı zaman algısı

Kısa dönemli hedeflere yönelik davranışlar ortaya koyma

Anlık duygu ve düşüncelere odaklanma

Bu aşamada bilişsel parçalanmaya umutsuzluk eşlik eder. Kişi yaşadığı durumu içinden çıkılamaz olarak değerlendirir.

Altıncı adımda bilişsel parçalanmanın sonucunda iç engellerin yok oluşu, pasiflik, duygu yokluğu ve rasyonel olmayan bilişler ortaya çıkar. İç engellerin yok oluşu her insanda var olan yaşamı sürdürücü nedenlerin yok olması anlamını taşır. Pasiflik kişinin yaşadığı problemlere çözüm bulamama durumunu ifade eder. Duygu yokluğu ise bireyde var olan zorlayıcı negatif duyguların görmezden gelinmesi sonucu oluşan ve gerçekçi olmayan duygu yokluğu durumudur. Bunlara ek olarak görülen rasyonel olmayan bilişlerin oluşumu işlevsel olmayan tutumların artması anlamını taşır.

İntihar literatüründe oldukça önemli bir yere sahip olan kaçış kuramına göre modelde bulunan her bir halka bir dizi seçim yapma mecburiyeti gerektirdiğinden intihar sık gerçekleşmeyen bir olgudur (Baumeister, 1990).

f) Ringel (Presuisidal Sendrom)

İntihar davranışını bir ruhsal bozukluk olarak gören Ringel (1969) bu hastalığı “presuisidal sendrom” olarak isimlendirmiştir. Ona göre presuisidal sendromun temel semptomları aşağıdaki gibidir:

1)Daralma ve kısıtlanma: Ringel presuisidal sendromda kişinin bireysel yetiler, duygu, ilişkiler ve değerlendirme alanlarında daralma ve kısıtlanma yaşadığını düşünmektedir. Kişi verimli olabilme, ilerleyebilme gibi insan doğasında var olan yetilerini kaybederek kendini yetersiz, işe yaramaz, güçsüz biri olarak görür. Bunun dışında kişi kendisinde umutsuzluk, panik, yoğun keder gibi olumsuzluklara neden olan düşüncelerle yüklenir. Belirtilerden bir diğeri de kişinin daralan ilişki alanı ile ilgilidir. İlişki evrenindeki bu kısıtlılık nedeniyle kişi terkedilmiş, soyutlanmış ve yalnız hisseder. Presuisidal sendromda kişi değerlendirme evreninde de sorunlar yaşamaktadır. Hayatla ilgili değerlendirmelerinde olumsuz deneyimleri görme eğilimi taşır.

2)Ketlenmiş ve kişinin kendisine yönelmiş saldırganlık: İntihar davranışı saklı kalmış yoğun saldırganlığın boşalımının engellenmesi sonucunda kişinin kendisine yönelmesidir.

3)İntihar Düşlemleri: Yaşamı boyunca her insanın mutlaka bir kez de olsa intiharı düşünebileceğini ifade eden Ringel, bu düşüncelerin semptom olarak anlaşılmaması gerektiğini söyler. Üç aşamalı olarak ilerlediğini söylediği intihar düşlemlerinin ilk aşamasında ölüm tasarlanır. Sonraki aşamada tasarım yoğunlaşır fakat plan yapılmaz. Üçüncü ve en tehlikeli aşamada ise intihar planı yapılır (Odağ, 2008).

g) Kişilerarası Psikolojik Kuram

Kişilerarası psikolojik kuram intihar yoluyla ölümün gerçekleşmesi için kişide istek ve ölümcül kendine zarar verme kabiliyetinin olması gerektiğini söyler. Kuramda intihar yoluyla ölme isteğinin temelinde iki dinamiğin varlığından söz edilir: engellenmiş aidiyet duygusu (thwarted belongingness), kendini başkalarına yük olarak algılama (perceived burdensomeness). Engellenmiş aidiyet duygusu yalnızlığı içerir. Kendini başkalarına yük olarak algılama ise hastalık ve işsizlik gibi zamanlarda karşı tarafa ağırlık olma inancı ve kendine yönelik nefreti içerir. Bahsi geçen iki kavramda da vurgulanan algıdır. Kişi kendi ölümünün diğerleri için daha iyi olacağına yönelik bir inanç geliştirir (Joiner, 2007).

Kişilerarası psikolojik kuram kişide evrimsel olarak var olan kendini koruma içgüdüsünün intihar davranışını güçleştireceğini iddia etmektedir. Tamamlanmış intiharların intihar düşüncesi ve intihar girişimlerine göre daha az görülmesinin altında da bu evrimsel süreç yatar. Kurama göre kendini öldürme eyleminin gerçekleşebilmesi için kişide bulunan kendini koruma dürtüsünün zayıflamış olması gerekir. Kişinin acı verici ve korkutucu yaşantılara maruz kalması acı toleransını arttırarak intihara meyilli hale getirir. İntihar girişiminde bulunmuş kişilerin intihar düşüncesi taşıyan kişilere göre daha çok acı verici olay yaşamış olması bu teoriyi desteklemektedir (Smith, Cukrowicz, Poindexter, Hobson ve Cohen, 2010; Bryan, Cukrowicz, West ve Morrow, 2010).

İntihar davranışının ortaya çıkması için isteğin yeterli olmadığından bahseden intihar isteğine ek olarak edinilmiş intihar kapasitesi (acquired capability for suicide) kavramını kullanır. Bu kurama özgü olan edinilmiş intihar kapasitesi kavramı düşük ölüm korkusu ve yüksek fiziksel acıya tolerans boyutlarını içerir. Kuram, engellenmiş aidiyet duygusu ve kendini başkalarına yük olarak algılama bileşenlerinin neden olduğu intihar isteği ile edinilmiş intihar kapasitesinin birlikte etkileşim halinde olması sonucunda tamamlanmış intiharın gerçekleşebileceğini savunur (Van Orden, Witte, Cukrowicz, Braithwaite, Selby, ve Joiner, 2010).

2.1.2.3.Sosyolojik Yaklaşım

a) Durkheim'in İntihar Kuramı

İntihar olgusu bireysel gerçekleştirilen kişiye has bir eylem olması sebebiyle yalnızca psikolojik bir olay olarak görülse de eylemi tetikleyen ekonomik, kültürel, toplumsal şartlar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik olmasının yanı sıra sosyolojik bir olaydır. On dokuzuncu yüzyılın ilk çeyreğinde intihar davranışı sosyolojik bağlamda keşfedilmeye çalışılsa da konu ile ilgili çalışmaları derleyen ve intihar sosyolojisini kuramsal bir çerçevede inceleyen sosyolog Emile Durkheim olmuştur. Çalışmalarını, ilk kez 1897 yılında basılan 'İntihar' isimli eserinde toplamıştır.

İntiharın bireysel nedenlerinden çok sosyal nedenlerine dikkat çeken Durkheim kuramını iki temel kavram üzerine kurar: "toplumsal bütünleşme" ve "toplumsal denetleme". Toplumsal bütünleşme bireyin toplumla olan bağlarını, toplumsal denetlem ise toplumsal kural ve değerlerin bireye olan etkisini ifade eder. Kuram, toplumsal bütünleşme ve toplumsal denetleme düzeyinin yüksek veya düşük olması durumuna göre farklı intihar tipleri görülebileceğini iddia eder. Buna göre Durkheim dört tip intihar tanımı yapar: özgeci (alturistik), kuralsız (anomik), yazgısal (fatalistik), bencil (egoistik).

Özgeci (alturistik) intiharlar, toplumsal bütünleşme ve toplumsal denetlemenin yüksek olduğu toplumsal bağlamda meydana gelmektedir. Bu intihar türü bireyselliğin gelişmediği, toplumsal değerlerin çokça önemsendiği toplumlarda bir göre bilinciyle yapılır. Hinduizm geleneğinde kocalarının ölümünden sonra kendilerini öldüren kadınlar, Ceos'da belirli bir yaşa gelince neşeyle baldıran içen yaşlılar, Galya'da reisleri ölünce yaşama hakkını yitiren hizmetkarlar özgeci intiharlara örnek verilebilir.

Kuralsız (anomik) intiharlar, toplumsal bütünleşme düzeyinin yüksek, toplumsal denetleme düzeyinin düşük olduğu toplumsal bağlamda görülür. Toplumsal yapıda görülen çöküşün neden olduğu parçalanma neticesinde kendisini toplumsal yapının bir parçası olarak görmeyen bireyde intihar isteği oluşur.

Bencil (Egoistik) intiharlar, toplumsal bütünleşme ve toplumsal denetleme düzeyinin düşük olduğu toplumsal bağlamda ortaya çıkar. Kişinin sosyal yaşama adaptasyon sorunu yaşadığı durumlarda görülen bu intiharlara suçluların, yalnız yaşayanların ve işsizlerin intiharı örnek verilebilir.

Durheim'ın kuramında daha az bahsettiği yazgısal (fatalistik) intiharlar, toplumsal bütünleşme düzeyinin düşük, toplumsal denetleme düzeyinin yüksek olduğu toplumsal

bağlamda meydana gelir. Kişinin uyması gereken kuralların çok sert olduğu durumlarda yazgısal intiharlar görülür. Köle intiharları bu tip intiharlara örnek verilebilir (Durkheim, 2019).

2.1.3. İntihar İstatistikleri

2.1.3.1.Dünya İntihar İstatistikleri

Alanyazında intihar olgusunun yapısı ve yaygınlığına ilişkin bolca yayın bulunmaktadır. Yayınların fazla olmasına karşın karmaşık bir davranış olan intiharı derinlemesine açıklayan bilgilerin yeterli olmadığı ve intihar davranışının görülme sıklığına ilişkin verilerin farklılık gösterdiği görülmektedir. İntihar olgusu ile ilgili güvenilir istatistiklere ulaşmada zorluk yaşanmasının nedenleri arasında intiharın konuşulmak istenmeyen bir konu olması, farklı kültürel, politik, dini, sosyolojik dinamiklerden etkilenmesi, verilerin doğru bir biçimde kayıt altına alınamaması gibi etmenler bulunmaktadır (Alptekin ve Duyan, 2014). Ayrıca toplumun değer yargıları, çevrenin inkar etme ihtiyacı hissetmesi sebebiyle pek çok intihar vakası kayıtlara kaza, kalp krizi, zehirlenme vb. şeklinde geçer (Odağ, 2008). İntihar davranışının istatistiksel verileri ile ilgili diğer sorunlar ise intihar düşüncelerinin yaygınlığının tespit edilememesi, intihar girişimi kayıtlarının düzensiz olmasıdır. Türkiye'nin de dahil olduğu pek çok ülkede resmi veriler tamamlanmış intihar oranlarını verir, intihar girişimlerini istatistiki bilgi olarak değerlendirmez. Çoğunlukla güvenlik güçleri ve hastaneler tarafından kayıt altına alınan intihar girişimleri ile ilgili veriler parça parçadır (Alptekin ve Duyan, 2014).

Verilerin kayıt altına alınmasında yaşanan güçlükler, bildirilen sayısal veriler arasında tespit edilen tutarsızlıklara rağmen Dünya Sağlık Örgütü (2019) verilerine göre her yıl 800.000'inin üzerinde insan intihar nedeniyle yaşamını yitirmektedir. Bu rakam, dünya üzerinde her kırk saniyede bir kişinin yaşamına son verdiği anlamını taşımaktadır.

Örgütün 2019 yılında yayınlanan raporunda sunulan 2000-2016 yılları arasındaki intihar verilerinin organize edilmesiyle dünyanın en yüksek ve en düşük intihar oranlarına sahip 15 ülkesini gösteren tablo aşağıdaki gibidir:

Tablo 2.1. İntihar oranı yüksek ülkeler				
Ülke	Gelir Grubu	İntihar Oranı (Yüz binde)		
		Toplam	Kadın	Erkek
Litvanya	Yüksek	31.9	9.5	58.1

Rusya	Yüksek-Orta	31.0	9.4	55.9
Guyana	Yüksek-Orta	29.2	14.4	43.7
Kore Cumhuriyeti	Düşük-Orta	26.9	15.4	38.4
Belarus	Yüksek-Orta	26.2	8.2	46.9
Surinam	Yüksek-Orta	22.8	10.9	34.7
Kazakistan	Yüksek-Orta	22.5	7.6	38.3
Ukrayna	Düşük-Orta	22.4	6.3	41.1
Lesotho	Düşük-Orta	21.2	24.4	17.8
Letonya	Yüksek	21.2	7.3	37.6
Belçika	Yüksek	20.7	13.8	27.8
Macaristan	Yüksek	19.1	9.6	29.7
Uruguay	Yüksek	18.4	8.3	29.2
Estonya	Yüksek	17.8	6.6	30.6
Fransa	Yüksek	17.7	11.7	23.9

Tablo 2.2. İntihar oranı düşük ülkeler

Ülke	Gelir Grubu	İntihar Oranı (Yüz binde)		
		Toplam	Kadın	Erkek
Barbados	Yüksek-Orta	0.8	0.5	1.0
Bahamalar	Yüksek	1.7	0.5	3.0
Grenada	Yüksek-Orta	1.7	1.9	1.5
Suriye	Düşük-Orta	1.9	0.9	2.9
Jamaika	Yüksek-Orta	2.2	1.0	3.3
Kuveyt	Yüksek	2.3	1.7	2.8
Maldivler	Yüksek-Orta	2.3	1.3	3.0
Saint Vincent ve Grenadinler	Yüksek-Orta	2.4	0.9	3.9
Tacikistan	Düşük-Orta	2.5	1.3	3.7
Azerbaycan	Yüksek-Orta	2.6	1.1	4.2
Guatemala	Düşük-Orta	2.7	1.8	3.7
Birleşik Arap Emirlikleri	Yüksek	2.8	0.7	3.6
Ürdün	Düşük-Orta	2.9	2.2	3.6
Honduras	Düşük-Orta	2.9	1.5	4.4
Pakistan	Düşük-Orta	2.9	3.0	2.7

Veriler incelendiğinde ölümle sonuçlanan intihar oranlarının Kuzey ve Doğu Avrupa ülkelerinde yüksek, Güney Amerika ve Orta Doğu ülkelerinde düşük orana sahip olduğu

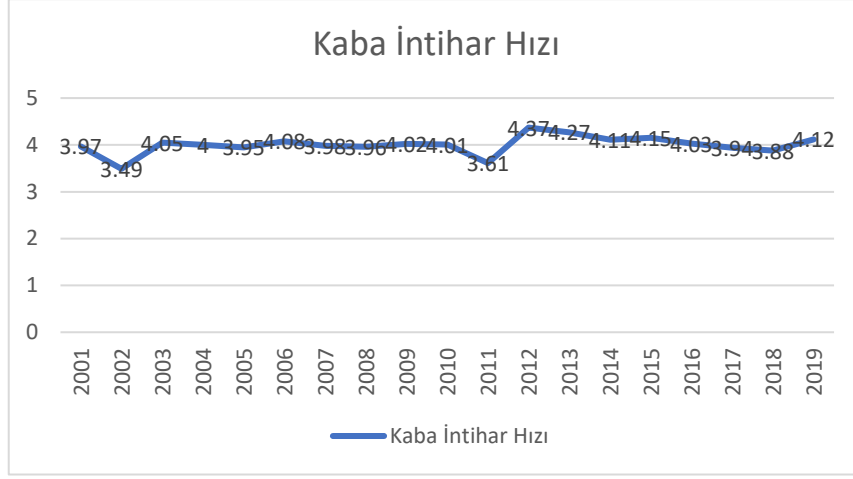
görülmektedir. Ayrıca tabloya göre hemen hemen bütün ülkelerde erkeklerde intihar oranı kadınlardan fazladır. İntihar oranının yüksek olduğu ülkelerde sosyoekonomik düzeyin de yüksek oluşu dikkat çekmektedir.

Ülkelerin tamamlanmış intihar oranlarına ulaşılabilecek diğer bir kaynak ise OECD (2020). Yalnızca kendi bölgesini içermesi nedeniyle yanıltıcı bilgi verme ihtimali olsa da tabloya göre intiharın sosyoekonomik düzeyi yüksek ülkelerde daha fazla görüldüğü olduğu sonucu çıkarılabilir.

Tablo 2.3. OECD ülkelerinde intihar oranları (yüz binde bir)					
Ülke	İntihar Oranı	Ülke	İntihar Oranı	Ülke	İntihar Oranı
Kore	24.6	Avustralya	11.9	Portekiz	8.1
Litvanya	24.4	Kanada	11.8	Birleşik Krallık	7.3
Slovenya	18.1	Polonya	11.6	Lüksemburg	7.2
Letonya	18.1	Norveç	11.6	İspanya	6.8
Rusya	17.9	Yeni Zelanda	11.5	Brezilya	6
Belçika	15.9	İsviçre	11.2	Kosta Rika	5.8
Japonya	15.2	İsveç	11.1	İtalya	5.7
Macaristan	15.1	Şili	10.7	Meksika	5.4
ABD	13.9	Hollanda	10.5	İsrail	5.4
Finlandiya	13.9	Almanya	10.2	Kolombiya	5.2
Fransa	13.1	Slovakya	9.7	Yunanistan	4
Estonya	13	İzlanda	9.7	Türkiye	2.6
Çek Cumhuriyeti	12.4	Danimarka	9.4	Güney Afrika	1
Avusturya	12.4	İrlanda	9.3		

2.1.3.2. Türkiye İntihar İstatistikleri

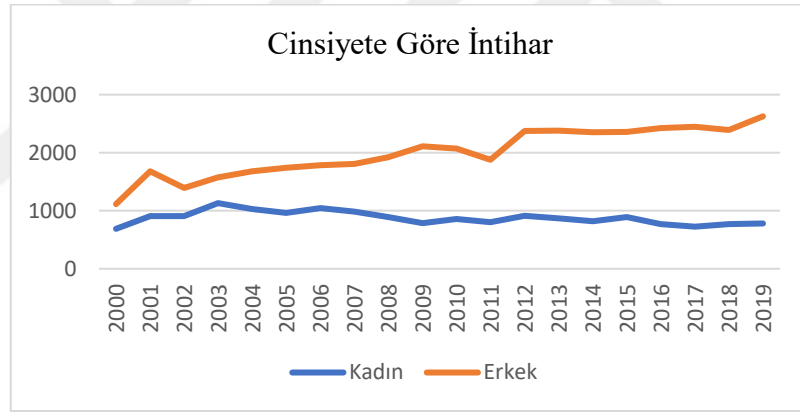
Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Türkiye’de intihar istatistiklerini derleyen kurumdur. Tamamlanmış intiharları ele alan TÜİK’in 2001-2019 yılları arasındaki intihar verileri incelendiğinde Türkiye’de kaba intihar hızının yüksek olmadığı ve artış göstermediği görülmektedir. Ayrıca grafiğe göre intihar hızı 2012 yılında en yüksek düzeye çıkmıştır (TÜİK, 2019).



Şekil 1: 2001-2019 yılları arası Türkiye’de kaba intihar hızları

a) Cinsiyete Göre İntihar

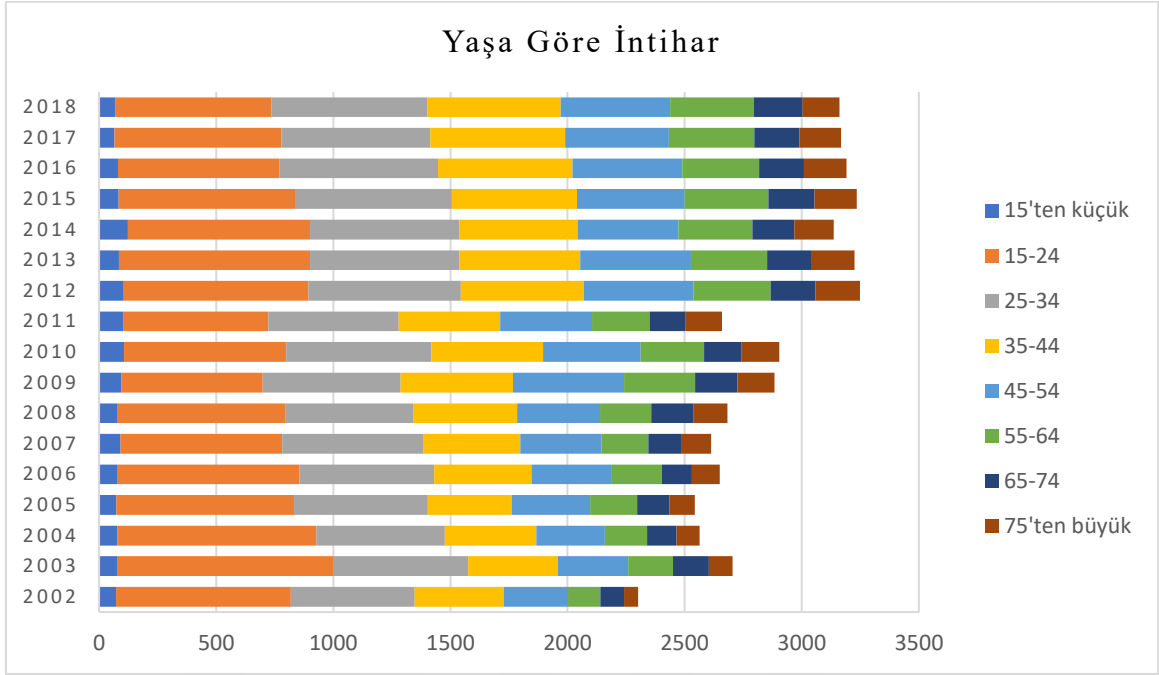
Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre hemen hemen bütün ülkelerde tamamlanmış intihar oranı erkeklerde kadınlardan daha fazladır (DSÖ, 2019).



Şekil 2: 2000-2019 yılları arası Türkiye’de cinsiyete göre intihar grafiği

Türkiye intihar verileri de Dünya Sağlık Örgütü verileri ile paralellik göstermektedir. Ülkemizde tamamlanmış intihar oranı erkeklerde kadınlardan fazladır. Çoğu Avrupa ülkesinde erkekler kadınlardan 3 kat fazla intihar eylemi gerçekleştirmektedir (Scourfield, 2012; Bertolote ve Fleischmann, 2002). 2019 yılı verilerine göre Türkiye’de bu oran 3’ün üzerindedir.

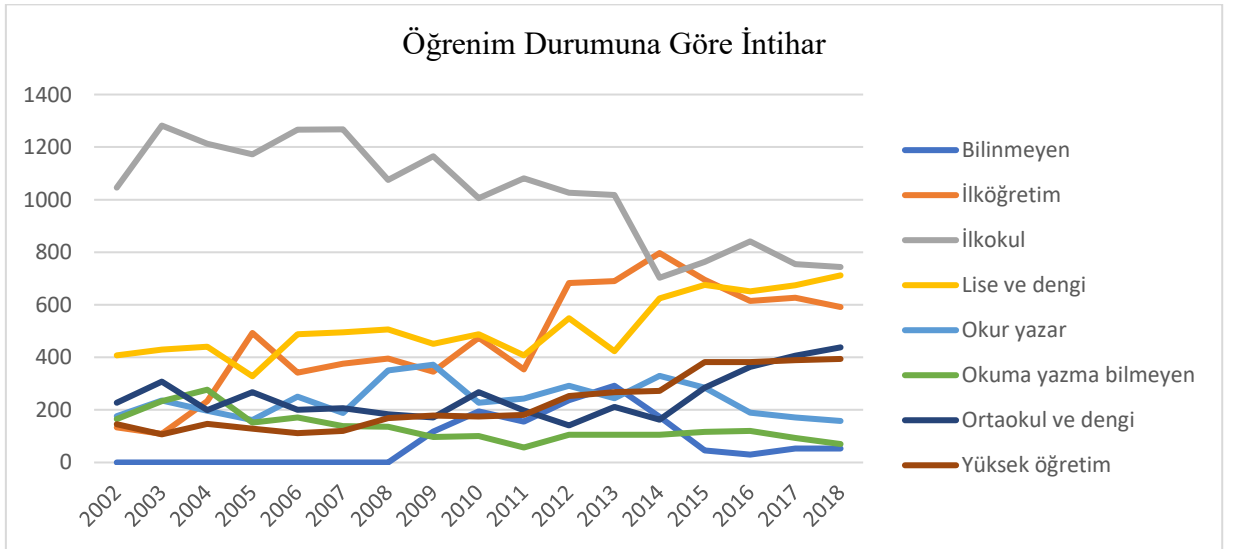
b) Yaşa Göre İntihar



Şekil 3: 2002-2018 yılları arası Türkiye’de yaşa göre intihar grafiği

Grafikte de görüldüğü üzere intiharın en az görüldüğü yaş grubu ise 15 yaş altıdır.

c) Öğrenim Durumuna Göre İntihar

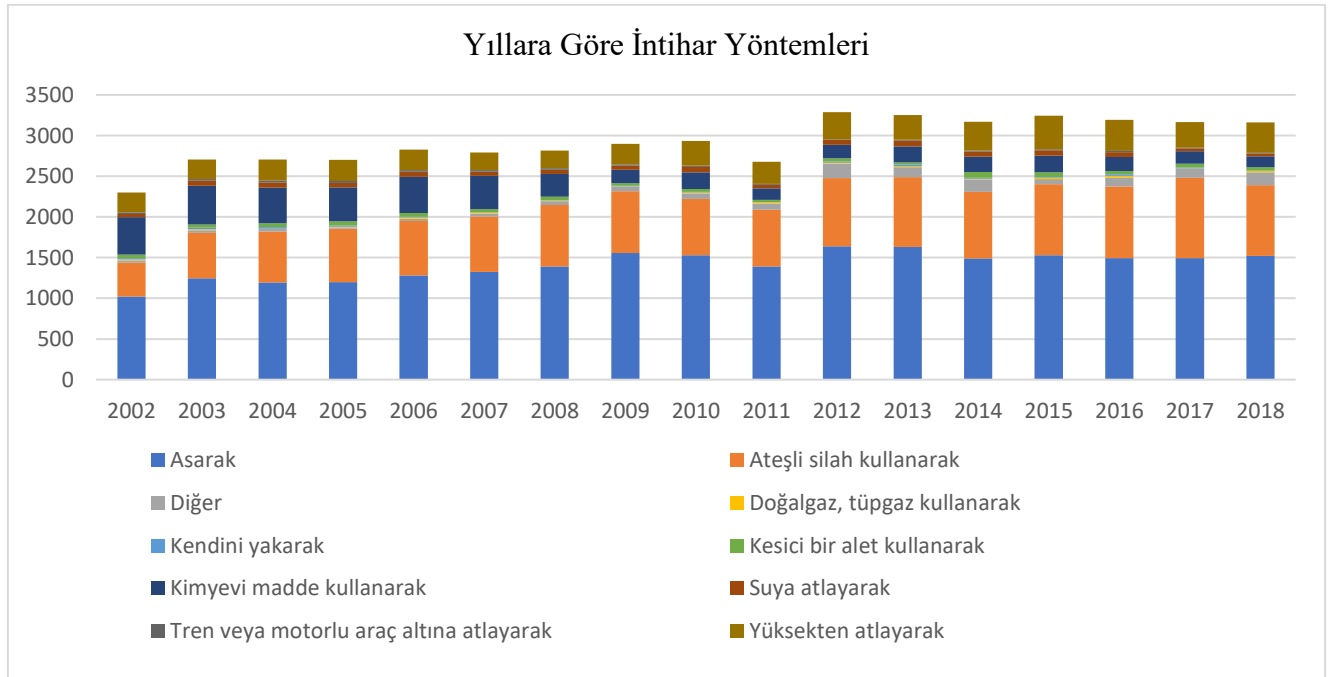


Şekil 4: 2002-2018 yılları arası Türkiye’de öğrenim durumuna göre intihar grafiği

Öğrenim durumuna göre intihar vakaları incelendiğinde intiharın en fazla ilköğretim mezunlarında olduğu görülmektedir. Yükseköğretim mezunlarında ise intihar vakaları artmaktadır.

d) Yöntemine Göre İntihar

İntihar eyleminin gerçekleştirilmesinde farklı toplumlarda farklı yöntemler kullanılır. Bu farklılığın nedeni ise kullanılacak yöntem ya da maddenin ulaşılabilirliği, yasallığıdır. Ateşli silah kullanma ve ası yöntemi en sık kullanılan intihar yöntemleri olduğu görülmektedir. (Ertemir, 1997). Yöntem olarak ateşli silah kullanılma oranlarının yüksek olması ulaşılabilirlik faktörüne örnek olarak verilebilir (Austin ve ark., 2011). Sıkça başvurulmuş ası yönteminin ise tamamlanma ihtimalinin daha yüksek olması, vücudun zarar görmemesi, kolay uygulanabilir olması gibi gerekçelerle tercih edildiği düşünülmektedir (Biddle ve ark., 2010).

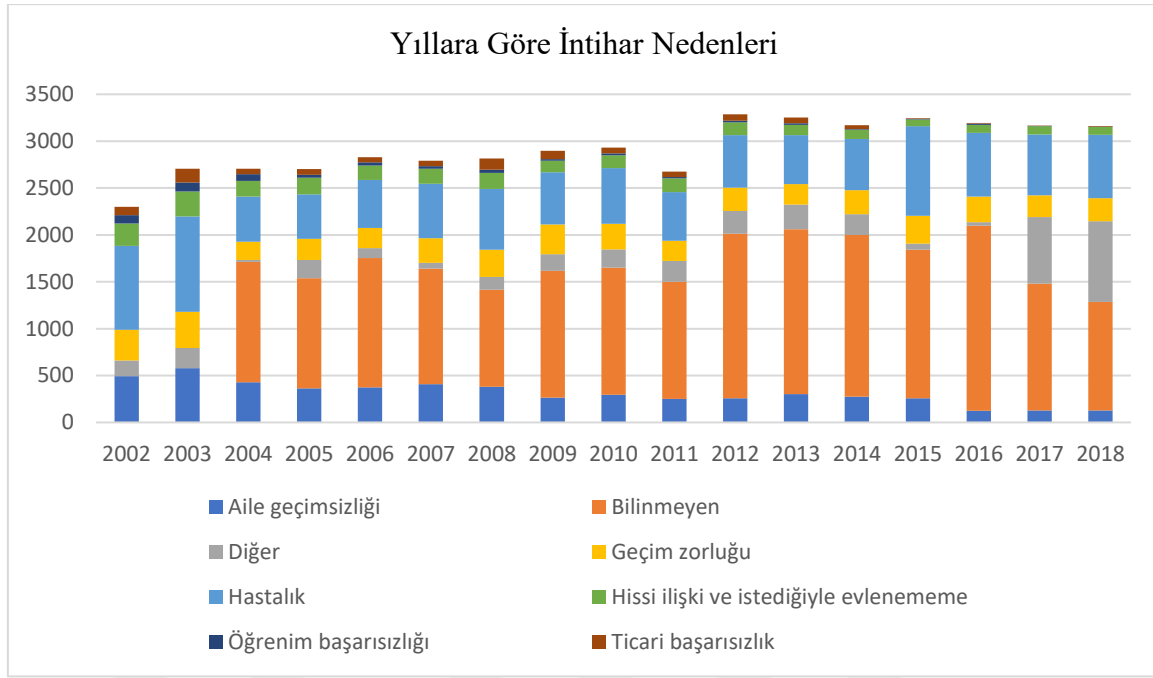


Şekil 5: 2002-2018 yılları arası Türkiye’de yöntemine göre intihar grafiği

Türkiye’de gerçekleşen intihar yöntemlerinin literatür ile örtüştüğü görülmektedir. TÜİK verilerine göre 2002-2018 yılları arasında gerçekleşen intihar vakalarında en fazla seçilen yöntem ası yöntemidir. İkinci en fazla seçilen yöntemin ise ateşli silah kullanımı olduğu görülmektedir. Kesici bir alet kullanma, doğalgaz veya tüpgaz kullanma, kendini yakma yöntemleri ise en az başvurulmuş intihar yöntemidir.

e) Nedenlerine Göre İntihar

Türkiye’de intihar nedenleri incelendiğinde ilk sıranın bilinmeyen nedenlerden kaynaklı olduğu görülmektedir. Bilinmeyen nedenlerden sonra en çok görülen intihar nedeni hastalıktır. Hastalık nedeniyle intiharı ise aile geçimsizliği ve geçim zorluğu takip ediyor.



Şekil 6: 2002-2018 yılları arası Türkiye’de nedeni göre intihar grafiği

2.1.4. Risk Faktörleri

Açıklanmayı bekleyen pek çok yönüyle intihar davranışı araştırmacılar tarafından son derece karmaşık olduğu kabul edilen biyopsikososyal bir olgudur. Şüphesiz ki bu olgunun mevcut risk etmenlerinin tespit edilmesi önleme çalışmaları hususunda kolaylık sağlayacaktır. Literatür incelendiğinde intihar eyleminin risk faktörlerinin farklı sınıflamalar çerçevesinde çalışıldığı görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü risk faktörlerini 5 kategoride ele almaktadır: bireysel faktörler, ilişkisel faktörler, yaşanan, çevreyle ilgili faktörler, toplumsal faktörler, sağlık sistemiyle ilgili faktörler. Kişinin intihara biyolojik yatkınlığı, psikiyatrik bozukluklar, işsizlik, intihar girişimi öyküsü gibi bileşenler bireysel risk etmenlerini oluşturur. İlişkisel faktörler sosyal izolasyon, düşük sosyal destek algısı, anlaşılmama gibi ilişki sorunlarını içerir. Ayrımcılığa maruz kalma, savaş, göç, istismar ise yaşanan çevreyle ilgili faktörlerdir. Toplumsal faktörler intihar araçlarının ulaşılabilir olması, medyanın intihar vakalarını sunarken etik kurallara uymaması, toplumun yardım istemeye yönelik tutumunun olumsuz olması bileşenlerini içerir. Sağlık kurumlarına ulaşmada yaşanan güçlük ise sağlık sistemiyle ilgili faktördür (DSÖ, 2014).

İntihar davranışının risk faktörlerine yönelik başka bir sınıflama da ise risk etmenleri “hazırlayıcı etmenler” ve “potansiyel etmenler” olarak ikiye ayrılmıştır. Hazırlayıcı etmenler

grubunda ruhsal bozukluklar, genetik yapı, umutsuzluk faktörleri bulunmaktadır. Potansiyel faktörler grubunda ise hastalık, istismar öyküsü, ailede intihar öyküsü, intihar araçlarına ulaşmada kolaylık, problemlerle yetersiz başa çıkma, düşük benlik saygısı, sosyal izolasyon, gibi faktörler bulunmaktadır (Haley, 2004).

Risk etmenleri demografik, toplumsal, biyolojik, psikolojik ve psikiyatrik etmenler şeklinde de sınıflandırılmıştır. Demografik değişkenler arasında cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek bulunmaktadır. Toplumsal değişkenler arasında medya ve işsizlik faktörleri bulunmaktadır. Biyolojik değişkenler genetik yatkınlık ile biyokimyasal sistemleri içerir. Psikolojik değişkenler ise kişilik özellikleri, benlik saygısı, bilişsel çarpıtmalar, yaşama nedenleri, stresle başa çıkma, yalnızlık gibi faktörleri içerir. Ruhsal bozuklulardan depresyon bozuklukları, psikotik bozukluklar, anksiyete bozuklukları, madde kullanım bozuklukları, yeme bozuklukları, kişilik bozuklukları intiharın psikiyatrik risk bileşenleri arasındadır.

2.1.4.1.Demografik Değişkenler

İntihar davranışı cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde Çin dışında hemen hemen bütün ülkelerde tamamlanmış intihar oranlarının erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğu görülmektedir. Çin’de ise kadınlarda tamamlanmış intihar oranı erkeklere oranla daha yüksektir (DSÖ, 2019; TÜİK, 2019). Tamamlanmış intiharların erkeklerde daha fazla görülmesine karşın intihar girişimi oranı kadınlarda daha yüksektir (Zhang, McKown, Hussey, Thompson ve Woods, 2005; Eskin, 2014). Cinsiyet paradoksu olarak isimlendirilen (Canetto ve Sakinofsky, 1998) bu durumun toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Hunt ve ark., 2006). Burada etkili olduğu düşünülen husus bütün toplumlarda erkeklere etkin kadınlarına edilgen rollerin atfediliyor olmasıdır. Tamamlanmış intiharlar etkin ve erkeksi algılanırken intihar girişimleri edilgen ve kadınsı algılanmaktadır (Eskin, 2014). Cinsiyet paradoksu nedenleri arasında toplumsal cinsiyet rolleri dışında, erkeklerin daha ölümcül intihar yöntemleri seçmeleri, daha dürtüsel olmaları, yardım aramaya yönelik olumsuz tutum sergilemeleri, madde kullanım oranlarının daha fazla olması gibi faktörlerin olduğu düşünülmektedir (Chechil ve Kutcher, 2012).

İntihar davranışının görülmesinde diğer bir risk faktörü yaştır. Epidemiyolojik çalışmalar intihar davranışının hayatın değişik dönemlerinde farklı görülme sıklığına sahip olduğunu belirtmektedir. Diğer bir deyişle intihar davranışı yaşa bağlı olarak bir değişim göstermektedir. Yaş grupları arasında eşit bir dağılım göstermeyen intihar davranışının

gelişimsel dönemlere göre incelendiği araştırmalar ergenlik ve yaşlılık dönemlerine dikkat çekmektedir (Alptekin ve Duyan, 2012).

Dünyanın pek çok ülkesinde intihar davranışı ergenler arasında önemli bir sorun olarak varlığını devam ettirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2019) raporuna göre intihar 15-29 yaş arası kadınlarda ikinci, erkeklerde üçüncü ölüm nedenidir. Ergenlikte hızla yaşanan biyolojik, psikolojik, sosyal değişimin ergenlerde görülen yüksek intihar davranışı ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Barrero ve Andres, 2012).

İntihar riskinin yüksek olduğu bir başka grup ise yaşlılıktır. Refah düzeyi yüksek ülkelerde en fazla intihar yaşlılık döneminde görülmektedir (Chechil ve Kutcher, 2012). Aslan ve Hoccoğlu'na (2014) göre yaşlılık döneminde fiziksel bağımlılığın artması, yeti yitimi, yaşamı sürdürme nedenlerinin yitirilmesi ve bedensel hastalıklar yaşlı intiharlarının nedenleri arasındadır. İstatistiki veriler yaşamın sonuna doğru intihar girişiminin daha az olduğunu tamamlamış intiharların daha sık görüldüğünü belirtmektedir. Araştırmalara göre yaşlılıkta intihar daha iyi planlanmakta ve ölüm garantili yöntemler seçilmektedir (Odağ, 2008).

Medeni durum değişkeni de intihar davranışı açısından risk taşımaktadır. Alptekin ve Duyan (2019) Türkiye'de 2007-2016 yılları arasında gerçekleşen intihar olaylarını sosyodemografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma bulgularına göre Türkiye'de intihar hızı boşananlarda yüksek, evlilerde düşüktür. Bahsi geçen araştırma sonucu literatürle örtüşmektedir. İntihar davranışı bekarlarda ve boşananlarda daha fazla görülmektedir (Kapusta ve Sonneck, 2004; Masocco, Pompili, Vanacore, Innamorati, Lester ve Girardi, 2010). İntiharın boşanmış ve bekarlarda daha fazla görülmesinin nedenleri arasında sosyal desteğin zayıflaması, yalnızlık, sosyal bütünleşme düzeylerinin düşük olması, toplumdan izole olma gibi faktörler rol oynamaktadır (Kposowa, 2000; Odağ, 2008; Eskin, 2014).

Meslekler de intihar risk değerlendirmesi kapsamında incelenmiştir. Doktorlar, veterinerler, diş hekimleri, hemşirelerin içinde bulunduğu sağlık çalışanları ile çiftçiler arasında intihar davranışının yaygın olduğunu belirten araştırmalar mevcuttur. Yoğun çalışma temposu ve intihar araçlarına kolay ulaşım sağlama bu mesleklerde riski arttıran nedenlerdendir (Chechil ve Kutcher, 2012).

2.1.4.2. Toplumsal Değişkenler

Medya, intihar davranışının toplumsal risk etmenlerinden biri olarak görülmektedir. Medyanın intihar davranışı ile ilişkisi intihar bilimciler tarafından araştırılmış, intihar haberlerinin intihar eyleminin gerçekleşmesinde uyarıcı nitelik taşıyabileceği öne sürülmüştür (Palabıyıkoglu, 1994). Medyanın intihar üzerindeki etkisi sosyal öğrenme kuramına göre açıklanmaktadır. Bu kurama göre intihar davranışının haber olması intihar davranışının öğrenilmesine ve model alınmasına neden olur. Medya ve intihar ilişkisinin incelendiği mevcut araştırmalar, bu kuramı destekler nitelikte bulgular sunmaktadır (Stack, 2002).

Medya intihar ilişkisinin konu edildiği bir çalışmada Türkiye genelinde polis intiharları ile ilgili haberler ve haberleri takip eden süreçte gelişen intihar haberleri incelenmiştir. 2013 yılında polislerin karıştığı 42 intihar vakası olduğu, gazetelerde ise 276 polis intiharı içerikli haber olduğu saptanmıştır. Araştırma bulgusuna göre polis intihar haberlerinin yoğun olarak yapıldığı dönemlerde intihar vakalarında da artış olmuştur (Harmancı, Buçak, Gültekin ve Güldibi, 2014).

Medya etkisinin görüldüğü diğer bir çalışmada ise Amerika’da ‘Ölmek İçin 13 Sebep’ isimli dizinin yayınlanmasını takip eden süreçte gelişen intihar davranışları araştırılmıştır. Araştırma kapsamında internet arama motorları incelenmiştir. İntihar ile ilişkili aramaların %19 artış gösterdiği, aramaların ‘nasıl kendimi öldürürüm’, ‘nasıl intihar ederim’ gibi intihar düşünceleri belirten aramalar olduğu saptanmıştır. Ayrıca intihar danışma hatlarına yapılan aramaların artması da diğer bir araştırma bulgusudur (Ayers, Althouse, Leas, Dredze ve Allem, 2017).

Medyanın intihar davranışını dramatize ederek sunması, öğretici ve özendirici bir dil kullanması intihar davranışının taklit edilmesinde etkili rol oynamaktadır (Palabıyıkoglu, 1994). Medya etkisinin farkında olan Dünya Sağlık Örgütü (2017), intihar haberlerinin nasıl yapılması gerektiğine ilişkin bir kılavuz yayınlamıştır. Kılavuza göre intihar haberleri yapılırken, nereden yardım alınabileceğine ilişkin bilgi sunulmalı, intiharla ilgili yanlış bilgilerin verilmemesine dikkat edilmeli (intihar edecek kişinin bunu dile getirmeyeceği gibi mitler), ünlülerin intiharlarında özendirici söylemlerden kaçınılmalı, intihar eden kişiyle ilgili doğru olmayan bilgiler verilmemeli, intiharı normalleştiren ya da intihara büyük dikkat çeken bir dil kullanılmamalı, kullanılan yöntem tarif edilmemeli, eylemin gerçekleştiği yer hakkında bilgi verilmemeli ve son olarak fotoğraf ve video paylaşılmamalıdır.

İntihar eylemi için risk oluşturan diğer bir toplumsal etmen ise işsizliktir. Yapılan çalışmalar işsizlik olgusunda artış görülmesiyle beraber intihar hızının da artış eğilimi içerisine girdiğini göstermektedir. İstihdamın intihar davranışı üzerindeki etkisinin çalışıldığı bir araştırmada 1979-1989 yılları arasında meydana gelen kaba ölüm hızı verileri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda işsiz erkeklerde intihar oranının çalışan erkeklerin intihar oranından iki kat fazla olduğu, işsiz kadınlarda intihar oranının çalışan kadınların intihar oranından üç kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Kposowa 2001).

İşsizliğin intihar davranışı ile ilişkisinin incelendiği diğer bir çalışmada ise Japonya’da görülen intihar vakaları çalışılmıştır. Araştırmada 1980-2007 yılları arasındaki işsizlik oranları ile intihar oranlarına ilişkin veriler incelenmiştir. Araştırma sonucunda işsizlik ile intihar davranışı arasında paralellik olduğu tespit edilmiştir. Bulgulara göre işsizlik olgusunun intihar eylemi üzerindeki etkisi cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre farklılık göstermektedir. Araştırmada işsizliğin intihara etkisinin kadınlara kıyasla erkeklerde, yaşlılara kıyasla 15-44 yaş arasında olan bireylerde daha fazla olduğu belirtilmiştir (Kuroki, 2010).

Benzer çalışmalar ülkemizde de yapılmış, benzer sonuçlar elde edilmiştir. Tunalı ve Özkaya (2016) yaptıkları çalışmada 1980-2014 yılları arasındaki işsizlik ve intihar verilerini kullanarak bu iki olgu arasında nasıl bir ilişki olduğunu tespit etmeye çalışmışlardır. VAR analizi kullanarak yaptıkları araştırma sonucunda işsizlik olgusu ile intihar eylemi arasında çift yönlü bir nedensellik ilişkisi olduğunu tespit etmişlerdir. İşsizliğin intihar olgusu üzerindeki etkisini inceleyen Topbaş (2007), Ayas (2016) ve Bayrak (2017) da benzer sonuçlara ulaşmıştır.

2.1.4.3. Psikolojik Değişkenler

Şüphesiz ki intihar davranışının risk faktörlerinin belirlenmesinde en fazla katkı sağlayan bilim dallarından biri de psikolojidir. Kişinin kendini öldürme davranışına ilişkin psikolojik araştırmalar daha çok bilişsel, davranışsal, duyuşsal risk faktörleri üzerinde durmuştur. Bu bölümde intihar bilimciler tarafından intihar davranışına risk oluşturduğu düşünülen psikolojik değişkenlere ilişkin alanyazın taraması yapılmıştır.

Yapılan alanyazın taramasında intihar davranışının sıklıkla ilişkisinin incelendiği önemli psikoloji kavramlarından birinin kişilik olduğu görülmüştür. En genel tanımıyla kişilik, bireyi diğerlerinden ayıran tutarlı davranış kalıpları ve bireye özgü duygusal, güdüsel bilişsel süreçlerdir (Burger, 2006). Brezo, Paris ve Turecki (2006) intihar davranışı ile kişilik

özellikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri derleme çalışmalarında PsycINFO (Ovid) ve MEDLINE (Ovid) veritabanlarında yayınlanmış konu ile ilgili 1000'in üzerinde makaleden 90 tanesini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda umutsuzluk, dışadönüklük ve nörotisizm kişilik özelliklerinin intihar davranışı ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir. Örneklemine 17-21 yaş arası üniversite öğrencilerinin oluşturduğu ve beş faktör kişilik modeline göre yapılandırılan başka bir çalışmada da kişiliğin nörotisizm, dışadönüklük, uyumluluk ve sorumluluk alt boyutları arasında ilişki olduğu bulgulanmıştır (Reyes, Davis, Arkoncel, Balingit, Chin ve Gatdula, 2017). Araştırmasında Eysenck Kişilik Anketi Gözden Geçirilmiş Kısaltılmış Formu kullanan Görgülü (2017) ise nörotisizm ve psikotisizm kişilik özelliklerinin intihar düşüncesini yordadığını bulmuştur.

İntihar davranışı açısından risk oluşturan diğer bir özellik ise dürtüsellik olarak görülmektedir. Dürtüsellik, bir eyleme başlamadan önce gerektiği kadar düşünememek ve plan yapamamak olarak tanımlanmaktadır (Oquendo ve Mann, 2000). Literatür incelendiğinde intihar davranışında dürtüsellik rolünün araştırıldığı pek çok çalışma olduğu görülmektedir. İntihar davranışında bulunan ve bulunmayan ergen örneklem grubundan oluşan bir çalışmada intihar davranışı görülen ergenlerin daha dürtüsellik ölçeğinden aldıkları puanların intihar davranışında bulunmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulgulanmıştır (Kashden, Fremouw, Callahan ve Franzen, 1993). Çalışma grubunu 792 erkek kamu çalışanının oluşturduğu bir araştırmada da benzer şekilde öfke ve dürtüsellik düzeyi yüksek olup problem çözme becerilerinde yetersiz olan bireylerin intihar olasılığı düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür (Şahin, Onur ve Basım, 2008).

Benlik saygısı kavramı da intihar davranışı ile ilişkili olarak incelenen kavramlardandır. Kişinin kendi ile ilgili negatif ya da pozitif değerlendirmeleri benlik saygısı olarak adlandırılmaktadır (Rosenberg, 1965). Bir çalışmada 55 ülkenin benlik saygısı ve intihar oranları incelenmiştir. Araştırma bulgusuna göre intihar davranışları, benlik saygısının düşük olduğu ülkelerde daha fazla görülmektedir (Chatard, Selimbegović ve Konan, 2009). Depresyon tanılı ergenler ile yapılan başka bir çalışmada da benzer şekilde düşük benlik saygısının intihar düşünceleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Soylu, Taneli ve Taneli, 2013).

Stresle başa çıkma stratejileri ile intihar davranışı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar stresle başa çıkma stratejilerinin kendini öldürme eylemi ile ilintili olabileceğini ortaya koymaktadır. Stresle başa çıkma, kişinin kendisini zorlayan veya kaynaklarını aşan istekleri

yönetmesi için ortaya koyduğu bilişsel veya davranışsal gayret şeklinde tanımlanmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1984). Stoney (1996)'e göre karşılaştıkları stresli yaşam olayları karşısında etkili başa çıkma stratejileri üretemeyen bireyler ölüm dışında başka bir yol olmadığını düşünmektedir. Etkili başa çıkma stratejileri geliştirip çözüm yolları arayanlarda intihar riski azalır. Örneklemini 671 Çinli öğrencinin oluşturduğu bir çalışmada aktif ve pasif başa çıkma stratejileri ile intihar düşüncesi arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın diğer bulgusuna göre ise pasif başa çıkma stratejisi, yaşam stresi ile intihar düşüncesi arasında aracı role sahiptir (Zhang, Wang, Xia, Liu ve Jung, 2012). Karataş ve Çelikkaleli (2018) ise çalışmalarında stresle başa çıkmanın alt ölçeklerinden kaçınma ve problem çözmenin intihar olasılığını yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Kişilik özellikleri, dürtüsellik, benlik saygısı ve stresle başa çıkma kavramlarının yanında yaşamı sürdürme nedenleri (Batıgün, 2008; Gürkan ve Dirik, 2009) ve yalnızlık (Eskin, 2001; Batıgün, 2008), sorun çözme (Şahin, Onur ve Basım, 2008) kavramlarının da intihar davranışı açısından risk oluşturduğuna yönelik çalışmalar mevcuttur.

2.1.4.4. Ruhsal Bozukluklar

İntihar literatürü, ruhsal bozuklukların intihar davranışında en fazla risk oluşturan faktörlerden biri olduğunu belirtmektedir. Kendini öldürme eyleminde bulunan veya bunu düşünen bireylerin pek çoğunun en az bir ruhsal sorunu olduğu bilinmektedir. Bir çalışma bulgusuna göre ruhsal bozukluğu olan hastaların 10000'de 13,7'si intihardan kaynaklı olarak yaşamını yitirmektedir (Powell, Geddes, Deeks, Goldacre ve Hawton, 2000). İntihar davranışında ruhsal hastalık riskini araştırmayı amaçlayan başka bir çalışmada ise 2013-2018 yıllarında ülkemizde gerçekleşen 550 intihar girişimi incelenmiştir. Çalışma grubunu oluşturan 550 bireyden 103'ünde (%18,7) ruhsal bozukluk olduğu tespit edilmiştir (Mete, Söyler ve Pehlivan, 2020). Bu bölümde intihar davranışı açısından risk oluşturan ruhsal bozukluklar üzerinde durulacaktır.

Kuşkusuz ki intihar davranışı ile ilişkisi en sık incelenen ruhsal bozukluklar arasında depresyon bozuklukları bulunmaktadır. Tekrar eden intihar girişimlerinde ve tamamlanmış intihar vakalarında risk etmenlerinin incelendiği bir derleme çalışmasında PubMed ve Embase veritabanlarında 1 Ocak 1991-31 Aralık 2009 tarihleri arasında yayınlanmış makaleler araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda depresyonun intihar davranışı açısından güçlü bir risk etmeni olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Beghi, Rosenbaum, Cerri ve Cornaggia, 2013). Değişkenleri arasında intihara yönelik tutum ile depresyonun da

bulunduğu ve çalışma grubunu 285 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir araştırmada depresyon ve intiharın kabul edilebilirliği arasında pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Cirhinlioğlu ve Ok, 2010). Çalışma grubunu intihar girişiminde bulunan 114 bireyin oluşturduğu başka bir çalışmada ise intihar girişimi ile majör depresif bozukluk arasında güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür (Deveci, Aydemir ve Mızrak, 2005).

İntihar davranışı açısından güçlü bir risk faktörü oluşturduğu bilinen ruhsal bozukluklardan biri de psikotik bozukluklar grubunda yer alan şizofrenidir. Harris ve Barraclough (1997) şizofreni ile mental bozukluklar arasındaki ilişkiyi inceledikleri meta analiz çalışmasında 1966-1993 yılları arasında yayınlanan makaleleri derlemişlerdir. Araştırma sonucunda şizofreninin intihar davranışı açısından için bir risk faktörü olduğu sonucunu elde etmişlerdir. 1966-2005 yılları arasında şizofreni hastalarının incelendiği 632 çalışmayı inceleyen bir derleme makalesinde ise şizofreni hastalarının %4.9'unun intihar eylemini gerçekleştirdiği belirtilmiştir (Palmer, Pankratz ve Bostwick, 2005). Atmaca ve Durat (2017) ise şizofreni tanısı almış 18-65 yaş arası 104 kişi ile yaptıkları çalışmada katılımcıların %56,73'ünün intihar girişiminde bulunduğunu saptamıştır.

Anksiyete bozuklukları da intihar davranışında risk oluşturduğu bilinen ruhsal bozukluklardandır. Küçüker ve Aksu (2002) nisan 1997 ile nisan 2001 tarihleri arasında Elazığ'da gerçekleşen intihar girişimleri ve tamamlanmış intihar vakalarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda muayene amacıyla psikiyatri kliniğine başvuran intihar girişimi olgularının %48.9'una anksiyete bozukluğu teşhisi konulduğu belirtilmiştir. İntihar davranışı ile anksiyete bozuklukları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir meta analiz çalışmasında 2011 yılının ağustos ayına kadar yayınlanmış olan 42 makale araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda anksiyete bozukluğu tanısı olanların tanısı olmayanlara göre intihar davranışı açısından daha riskli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Kanwar, Malik, Prokop, Sim, Feldstein, Wang ve Murad, 2013).

Ruhsal bozukluklardan alkol ve madde kullanım bozuklukları da intihar davranışı açısından risk oluşturmaktadır. Alkol ve madde kullanım bozukluğu ile intihar davranışının ele alındığı bir derleme çalışmasında 2017 yılına kadar yayınlanmış çeşitli makaleler incelenmiştir. Araştırma sonucunda alkol ve madde kullanım bozukluğunun intihar davranışı açısından risk oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır (Mudasar, Afshan ve Oubideh, 2017). Schneider (2009) ise tamamlanmış intihar vakalarının psikolojik otopsi çalışmalarını incelemiştir. Psikolojik

otopsi çalışmalarında %19 ile %63'ünde alkol ve madde kullanım bozukluğu (çoğunda alkol kullanım bozukluğu) olduğunu saptamıştır.

Kişilik bozuklukları da intihar riskini arttıran psikiyatrik bozukluklardandır. Ocak 2005-Mayıs 2005 tarihleri arasında intihar girişimi nedeniyle hastaneye başvuran 50 kişiyle yapılan bir çalışmada bireylerin %90'ında en az bir kişilik bozukluğu olduğu tespit edilmiştir. Olgularda sırasıyla en fazla borderline kişilik bozukluğu (%66), obsesif kompulsif kişilik bozukluğu (%56), paranoid kişilik bozukluğu (%42) olduğu saptanmıştır (Yalvaç, Kaya ve Ünal, 2014). 1980-2005 yılları arasında yayınlanmış 8 makalenin meta analiz çalışmasında ise borderline kişilik bozukluğu olan hastalarda intihar davranışının risk olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Pompili, Girardi, Ruberto ve Tatarelli, 2005).

Bahsi geçen ruhsal bozuklukların yanı sıra yeme bozuklukları (Öncü ve Sakarya, 2013), uyku bozuklukları (Goldstein, Bridge ve Brent, 2008), dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu da (Taylor, Boden ve Rucklidge, 2014) intihar davranışı açısından risk oluşturan psikiyatrik hastalıklardandır.

2.1.5. İntiharı Önleme

Kişisel psikolojik bir problemden çok bir halk sağlığı sorunu olarak tanımlanan intihar davranışının kendisi gibi önleme çalışmaları da karmaşık bir konu olma özelliği taşımaktadır. İntiharı önleme çalışmalarına ilişkin literatür temelde iki farklı görüşten oluşmaktadır. Bir görüşe göre intiharı önleme çalışmaları bireylerin seçim yapma özgürlüğüne aykırı olduğundan ruh sağlığı çalışanları intiharı önleme girişiminde bulunmamalıdır. Diğer görüşe göre ise intihar davranışı bireysel bir seçim sonucunda değil içinde bulunulan şartların dayatması sonucunda oluşur. Dolayısıyla intihar önleme çalışmaları elzemdir (Alptekin ve Duyan, 2012).

İyi tasarlanmış bir intiharı önleme programı kapsayıcı olmalıdır. İnterdisipliner ve multisektörel bir olgu olan intihar davranışının önlenmesinde konunun bütün muhatapları iş birliği içinde çalışmalıdır. Program risk grubunda bulunan bütün bireylere ulaşmalıdır. Ayrıca yapılması planlanan bütün müdahaleler bilimsel temellere dayanmalı ve kanıtlanabilir olmalıdır. İhtiyaç duyulduğunda değiştirilebilmeli ve sürdürülebilir olmalıdır (Mehlum, 2014).

2.2.Affedicilik

2.2.1. Affetmenin Tanımı

Uzun yıllar boyunca felsefi ve dini alanlarda tartışılan affetme kavramı psikoloji literatüründe yer bulamamıştır. Pek çok kuramın öncüsü olan Freud, Jung ve Adler çalışmalarında affetme kavramı ile ilgili görüş belirtmemişlerdir (Aydın, 2017). Affetme olgusunun psikoloji literatürüne geç girmesinin altında uzun yıllar psikolojide deney ve gözleme dayalı bilimsel anlayışın egemen olması ve affetmenin daha çok dini bir olgu olarak görülmesi gibi faktörlerin rol oynadığı düşünülmektedir. Affetme kavramının tarihçesi incelendiğinde kavrama ilişkin çalışmaların iki döneme ayrıldığı görülmektedir. 1932-1980 arasında kavramın farklı yönlerini ele alan az sayıdaki teorik makaleler ilk dönem çalışmalarıdır. 1980’den günümüze kadar olan süreç ise affetme ile ilgili daha fazla ve ciddi çalışmaların yapıldığı ikinci dönemdir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). 1980’li yıllardan itibaren hız kazanan affetme çalışmaları insanların güçlü yönlerini, pozitif karakter özelliklerini öne çıkarmayı amaçlayan pozitif psikoloji alanı ile beraber psikoloji literatüründe daha çok pozitif psikolojinin bir kavramı olarak çalışılmıştır (Seligman, 2002).

Literatür incelendiğinde affetme olgusu üzerine çalışan araştırmacıların affetmenin karmaşık bir süreç olduğunu kabul ettikleri görülmektedir. Bilişsel, duyuşsal ve davranışsal pek çok faktörün etkili olduğu affetme kavramında hangi faktörün öne çıkması gerekliliği ile ilgili tartışmalar nedeniyle her araştırmacının farklı bir affetme tanımı yaptığı görülmektedir. Bu nedenle affetmenin tanımı ile ilgili uzlaşmaya varılamamıştır (Macaskill, 2005).

Enright ve Fitzgibbons’a (2000) göre affetme, kişinin kendisine karşı yapılan bir hata sonucunda eylemi gerçekleştiren kişiye karşı geliştirdiği olumsuz tutumlardan vazgeçip yerine olumlu duygular geliştirmeye çabalamasıdır. Başka bir tanıma göre affetme, bireyin kendisinin veya çevresinin zarar görmesi durumunda ortaya çıkan negatif tutumlardan vazgeçip ilişkiyi düzeltme amacıyla yerine pozitif tutumları yerleştirme sürecidir (McCullough, Pargament ve Thoresen, 2000). Enright ve Coyle (1998) göre ise affetme, kişinin kendisine karşı yapılan hataya kin tutma, darılma, intikam alma duyguları yerine merhamet ve sevgi duyguları geliştirmesidir. Literatürde çeşitli tanımlar olsa da genel olarak affetme, bir suçun ya da ihlalin yeniden değerlendirilerek hatalı edimle ilgili düşüncelerin, duyguların ve davranışların dönüştürülmesidir (Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings ve Roberts, 2005).

Affetmenin ne olduğu ile ilgili görüş birliğı sağlanamamış olsa da ne olmadığı ile ilgili fikir birliğine varılmıştır. Affetme yapılan hataya göz yumma, hatayı unutma veya mazur görme değildir. Uzlaşma ve özel af kavramları da sıklıkla affetme ile karıştırılmaktadır.

Göz yumma kavramı, affetme olgusu ile sıklıkla karıştırılan kavramlardandır. Göz yummak, hataları görmezden gelip hata yapan kişinin kendini düzeltmesini veya özür dilemesini beklememektir. Göz yumma da suçlu ya da öfke duyulan biri yoktur. Kişi bir suçlu olduğu fikrini inkar etmektedir. Yaşadığı öfke ve kızgınlık duygularını bastırmaktadır. Dolayısıyla göz yumma affetme değildir (Scobie ve Scobie, 1998).

Unutmak da affetme ile karıştırılan kavramlardandır. Kişinin yaşamış olduğu bir deneyimin bilinçten çıkıp bilinçdışında yer edinmesi unutma durumudur. Unutma durumu sorunu çözmez. Affetmede yapılan hata bilinçdışına itilmez, pozitif değerlerle yeniden çerçevelenip hatırlanır (Enright, Freedman ve Rique, 1998).

Affetme ile benzer olduğu düşünülen kavramlardan biri de mazur görmedir. Mazur görmede kişi, suçun ya da ihlalin doğru olmayan bir davranış olduğunu bilmektedir. Fakat birtakım gerekçelerden dolayı, eylemi gerçekleştiren kişinin suçlu görülemeyeceğini düşünmektedir (Enright ve Coyle, 1998).

Enright ve Human Development Study Group (1994) affetme ile karıştırılan kavramlardan birinin de uzlaşma olduğunu belirtmektedir. Affetmede mağdur edilen taraf kendisine yönelik olarak gerçekleştirilen ihlal karşısında içsel bir tepki gösterirken uzlaşmada mağdur ve suçlu olmak üzere her iki taraf ilişkinin yeniden kurulması için adım atar.

Affetme ile karıştırılan diğeri bir kavram ise yasal af kavramıdır. Kanunları uygulamakla görevli olanların yasal düzlemde gerçekleştirdikleri af mevcut araştırmanın konusu değildir. Yasal af durumunda suçlunun cezasının uygulanmaması söz konusudur (Enright ve Coyle, 1998).

Sahte affediciliğin de affetme kavramıyla karıştırılmaması gerekmektedir. Affetme olgusu bilişsel, duyuşsal ve davranışsal boyutlarda değişim gerektiren bir süreçtir. Sahte affedicilik ise sadece bilişsel boyutta gerçekleşmektedir (Enright, Freedman ve Rique, 1998). Sahte affedicilikte birey, affettiğı kişi üzerinden güç kazanma amacı taşır. Affettiğini söylemesine karşılık sürekli olarak incitici olayı hatırlatır (Cunningham, 1985). Gerçek affetmede ise kişi haksızlığa uğradığının farkındadır. Uğradığı haksızlığa ise intikam duygularıyla değil merhametle karşılık vermeyi seçer (Enright ve Coyle, 1998).

2.2.2. Affetme Türleri

2.2.2.1.Kendini Affetme

Affetme literatürü incelendiğinde yapılan çalışmaların daha çok başkalarını affetme boyutuyla ilgili olduğu görülmektedir (Hall ve Fincham, 2005). Çok benzer motivasyonları olduğu düşünülse de kendini affetme ve başkasını affetme olguları farklı özellikler taşımaktadır (Ross, Kendall, Matters, Rye ve Wrobel, 2004). Kendini affetmede birey kendini aşağı ve değersiz görmekten vazgeçip kusurlarını telafi etme çabası içine girer (Snow, 1993). Ayrıca birey kendisinin de kabul ettiği hatası karşısında kendine kızmak yerine kendine yönelik sevgi ve merhameti güçlendirmeye dair bir istek duyar (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Kendini affetme olgusu ile ilgili olarak öne çıkan başka bir görüşe göre ise kendini affetme, kişinin eskisi kadar kendini cezalandırma isteği duymaması ve kendine yardımcı olacak duygu ve düşünceleri arttırma çabası içinde olmasıdır. Bu görüşe göre kendini affetmenin iki türü vardır. Bireyin başkasına karşı işlediği suçtan dolayı kendini affetmesi, kendini affetmenin birinci türüdür (Hall ve Fincham, 2005). Kişi başka birine zarar verip verdiği zararın farkına vardığında yoğun suçluluk ve pişmanlık duyguları hissetmektedir (Strelan, 2007). İkinci kendini affetme türü ise kişinin kendisine zarar vermesi sonucunda kendini affetmesidir (Hall ve Fincham, 2005).

Kendini affetme süreci oldukça karmaşık bir süreç olarak görülmektedir. Yoğun değersizlik hisleri yaşayan, kendine olumsuz bakmaya meyilli, nevrotik bireylerde kendini affetme sürecinin sağlıklı ilerlemesi güçtür. Kendini affetmenin en iyi yordayıcılarından birinin düşük depresyon olduğu belirtilmiştir (Ross, Kendall, Matters, Rye ve Wrobel, 2004).

2.2.2.2.Başkasını Affetme

Alanyazın incelendiğinde affetme türleri arasında en fazla çalışılan türün başkasını affetme olduğu görülmektedir. Başkasını affetme boyutunda duygu, düşünce ve davranışlardaki değişim kusurlu davranan bireye yönelik olarak gerçekleştirilir (Hanna, 2012). Başkasını affetme, kusurlu tarafa yönelik oluşan kızgınlık ve intikam duygularının yerini önceki iletişim şekline bırakması sonucunda kişinin içsel süreçlerinde meydana gelen pozitif değişim olarak tanımlanmaktadır (Hargrave ve Sells, 1997).

Affetmeyi, kendini affetme, başkasını affetme ve affedilme olmak üzere üç farklı boyutta tanımlayan ve bu üç farklı boyutun birlikte incelenmesi gerektiğini ifade eden affetme

araştırmacılarına göre başkalarını affetme, kişinin maruz kaldığı ihlal karşısında oluşan olumsuz duyguları yeniden çerçeveleyerek olumlu duygular geliştirmesidir (Enright ve The Human Development Study Group, 1996).

Başkasını affetme ile kendini affetme türleri sıklıkla karıştırılsa da birbirlerinden farklı iki olgudur. Bu iki olgu, ortada herkesçe kabul edilen bir kusur olması, süreç içinde gelişmesi, bilinç düzeyinde gerçeklemesi, unutmama, göz yumma, mazur görme, inkar etme gibi tutumlardan farklı olması gibi sebeplerden dolayı birbirlerine benzemektedir. Fakat aralarında benzerlik olsa da farklılık gösteren yönleri fazladır. Öncelikle bu iki olgu hatayı yapan kişi açısından farklılık göstermektedir. Buna ek olarak bu iki olgu affetmenin odağının kim olduğu açısından da farklılık göstermektedir. Başkasını affetmede kişi kendisine yapılan bir kusuru affederken, kendini affetmede birey ya kendisine ya da başkasına karşı gerçekleştirdiği bir kusur nedeniyle kendini affeder. Ayrıca başkasını affetmede kusurlu taraf ile uzlaşma yapılmazken kendini affetmede bireyin kendiyle uzlaşması önemlidir (Hall ve Fincham, 2005).

2.2.2.3.Durumu Affetme

Affetmeyi üç boyutlu olarak ele alan Thompson, Snyder, Hoffman, Michael, Rasmussen, Billings ve Roberts (2005) affetmenin bireyin kendini affetmesi ve başkalarını affetmesi boyutlarına ek olarak durumu affetme boyutundan söz etmişlerdir. Durumu affetmede kişinin kendi kontrolü dışında gelişen hastalık ve doğal afet gibi olaylar söz konusudur. Bu tür olaylar bireylerde varolan olumlu düşüncelere zarar verip yıkıcı etki oluşturabilir. Kişinin bu tür olayları affetmesi de söz konusudur.

2.2.3. Affetmeyi Açıklayan Modeller

Alanyazın incelendiğinde affetmeyi açıklamaya yönelik pek çok model oluşturulduğu görülmektedir. Kendilerine has özellikleri bulunsun da affetme modellerinin pek çoğunun benzer yönlerinin olduğu da dikkat çekmektedir (Bugay ve Demir, 2012). İnsan ruh sağlığı açısından affetmenin önemli yeri olduğuna dikkat çeken bu modellerden birkaçı bu bölümde anlatılmaktadır.

2.2.3.1.Affetme Süreç Modeli

İnsanlarda affetme sürecinin nasıl geliştiğini anlamaya yönelik araştırmalar yapan Enright ve The Human Development Study Group (1991) Affetme Süreç Modeli'ni ortaya koymuşlardır. Duygu, düşünce ve davranışın birlikte ele alındığı Affetme Süreç Modeli bir

müdahale modeli şeklinde tasarlanmıştır. Modele göre affetmenin keşfetme, karar, çalışma ve derinleşme olmak üzere 4 evresi ve bu evrelerin içinde birbirini takip eden basamakları bulunmaktadır. Keşfetme aşamasında kişi maruz kaldığı suç karşısında yaşadığı kızgınlık ve öfke gibi duyguların farkına varır. Yaşadıklarının kendisi ve başkaları için ne anlam ifade ettiğini düşünür. İkinci aşama olan karar evresi, kişinin affetmenin anlamını ve ne işe yarayacağını değerlendirdiği, bilişsel süreçlerin ön planda olduğu bir evredir. Kişi bilişsel bir sürecin içine girip affetme kararı verse de bu aşamada tam anlamıyla bir affetme söz konusu değildir. Keşfetme ve karar aşamalarından sonra çalışma aşamasına geçilir. Bu aşamada kişi kendisine haksızlık eden bireye karşı olumlu duygular geliştirmeye çabalar. Bilişsel değişimin yaşandığı karar aşamasından sonra çalışma aşamasında da duyuşsal değişim süreci yaşanır. Son aşama olan derinleşme evresinde ise kişi, hataya ilişkin olarak gelişen olumsuz duygulardan vazgeçerek yerine olumlu duygular geliştirir. Bu aşamada kişi yaşadığı olumsuz deneyimlerden kendi gelişimine katkı sağlayacak olumlu kazanımlar, yeni amaçlar elde eder.

Tablo 2.4. Affetme Süreci Müdahalesindeki Psikolojik Değişkenler

Keşfetme Evresi
1. Psikolojik savunmaları inceleme (Kiel, 1986)
2. Öfke ile yüzleşme; bu öfkeden kurtulmak içindir, saklamak için değil (Trainer, 1981)
3. Uygun olduğunda utancın kabul edilmesi (Patton, 1985)
4. Enerji yükleniminin farkına varma (Droll, 1984)
5. Karşıdaki kişinin hatasını tekrar tekrar düşünmenin farkına varma (Droll, 1984)
6. İncinen tarafın benliğini inciten ile karşılaştırıyor olabileceği konusunda içgörü (Kiel, 1986)
7. Kişinin incinme sonucu kalıcı ve olumsuz olarak değişebileceğinin farkına varma (Close, 1970)
8. Olası değişmiş “adil dünya” görüşü ile ilgili iç görü kazanma (Flanigan, 1987)
Karar Evresi
9. Eski stratejilerin işe yarar olmadığına ilişkin bir görüş değişikliği, dönüşüm ve içgörü (North, 1987)
10. Affetmenin bir seçenek olarak ele alınması (Enright, 2001)
11. Kişinin affetmeye karar vermesi (Neblett, 1974)
Çalışma Evresi
12. Affedilecek kişinin rolünü üstlenerek hatalı olanın kim olduğu konusuna farklı bir açıdan bakmak (Smith, 1981)
13. Affedilecek kişiye yönelik empati kurma (Cunningham, 1985)
14. Affedilecek kişiye karşı oluşan merhametin farkına varma (Droll, 1984)
15. Acının kabullenilmesi, özümsemesi (Bergin, 1988)
Derinleştirme Evresi
16. Affetme ve acı çekme sürecinde kendi ve diğerleri için bir anlam bulma (Frankl, 1959)

-
17. Geçmişte diğerlerinin affetmesine ihtiyaç duyduğunu fark etme (Cunningham, 1985)
 18. Kişinin yalnız olmadığı ile ilgili içgörü (evrensellik, destek) (Enright, 2001)
 19. İncinme yüzünden bir kişinin hayatta yeni bir amacının olabileceğini fark etme (Enright, 2001)
 20. Olumsuz etkinin azaldığının ve belki de olumlu etkinin artığının farkındalığı, eğer inciten kişiye karşı bu artarsa; içsel ve duygusal rahatlamının farkına varma (Smedes, 1984)
-
- Baskin ve Enright (2004) makalesinden alınmıştır. Parantez içindeki referanslar tezdeki tablodan aktarılmış olup bu araştırmadaki kaynaklara dâhil değildir (Akt., Gündüz, 2014).
-

2.2.3.2. Affetme Piramit Modeli

Bir müdahale modeli olarak geliştirilen Affetme Piramit Modeli, affetmeyi destekleme müdahalesinde her bir adımın REACH sözcüğündeki bir harfi temsil ettiği 5 aşamadan bahseder. İlk adım acının hatırlanması (Recall) aşamasıdır. İkinci adım hatalı kişiyle empati kurulduğu (Emphatize) aşamadır. Üçüncü adım özgecil davranma (Altrusic gift) aşamasıdır. Bu aşama da kişi affedildiği zamanları hatırlar. Dördüncü adım affetmenin dile getirildiği (make Commitment) aşamadır. Beşinci ve son adım ise affetmeyi sürdürmektir (Hold onto) (Worthington, 1998).



Şekil 7: Affetme Piramit Modeli (REACH)

2.2.3.3. Hargrave'in Affetme Modeli

Teorik çalışmalarında affetme kavramını aile terapisi bağlamında kullanan Hargrave aile içi affetmeleri ele alır. Bu modele göre aile içinde haksızlığa uğrayan birey, kendisine karşı kusurlu olan kişiye kin ve kızgınlık duygularıyla beraber suçluluk duyguları da geliştirir (Hargrave ve Sells, 1997).

Hargrave'in Affetme Modeli'nde affetme, aklama ve affetme başlıklı iki temel kategoride ele alınır. Aklama boyutunda haksızlığa uğrayan kişi, haksızlık eden kişiye karşı içgörü geliştirerek anlayışlı olmaya çalışır. Suçlu tarafı içinde bulunduğu şartlara göre değerlendirir. Bu süreçte yapılan değerlendirme suçlu kişinin sorumlulukları, aile içindeki konumu ve çabası dikkate dikkate alınarak yapılır. Bunun sonucunda haksızlığa uğrayan birey, suçlu kişinin de hata yapabileceğini düşünür. Affetme boyutunda ise zarar gören kişi, zarar veren kişiye durumu telafi etme fırsatı verir. Yıpranan güvenin onarılması için bir şans elde eden hatalı kişi ile haksızlığa uğrayan birey arasında güvenilir bir bağ gelişir (Hargrave ve Sells, 1997).

2.2.4. Affetme İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Affetme literatürü incelendiğinde affetme ile ilgili yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Affedicilik ile suça yatkınlık, utanç, öfke ve empatik sorumluluk yatkınlığı ilişkisinin incelendiği bir araştırmada affedicilik ile suça yatkınlık ve öfke arasında pozitif korelasyon olduğu tespit edilmiştir (Konstam, Chernoff ve Deveney, 2001).

Örnekleme 50-95 yaşları arasında değişen bireylerden oluşan 425 kişi ile yapılan bir çalışmada affediciliğin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda affedicilik ile öznel iyi oluş, kaygı, depresyon ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Lawler-Row ve Piferi, 2006).

Gull ve Rana (2013) yürüttükleri çalışmada affetme, yaşam kalitesi ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma kapsamında 20 katılımcı ile yarı yapılandırılmış görüşme formları kullanarak yüz yüze görüşmeler gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda affetmenin bireyde öznel iyi oluş düzeyini attırdığını ve dolayısıyla yaşam kalitesinin de arttığı rapor edilmiştir.

Çardak (2012), 30 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü deney ve kontrol gruplu deneysel çalışmada kendi hazırladığı affedicilik düzeyini arttırmaya yönelik psiko-eğitim programının sürekli kaygı, psikolojik iyi oluş, belirsizliğe tahammülsüzlük, öfke kontrolü değişkenlerine etkisini incelemiştir. Çalışma kapsamında 30 katılımcı tesadüfi olarak deney ve kontrol grubu olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her iki grubun affedicilik, sürekli kaygı, belirsizliğe tahammülsüzlük, öfke kontrolü ve psikolojik iyi oluş düzeyleri ön test olarak incelenmiştir. Deney grubuna 10 oturumdan oluşan affediciliği arttırmaya yönelik psiko-eğitim programı uygulamıştır. Deney grubuna uygulanan psiko-eğitim programı süresince

kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Araştırma sonucunda bağımlı değişkenler açısından deney grubu lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Asıcı (2013), 131 erkek, 269 kadın toplam 400 üniversite öğrencisi öğretmen adayı ile yürüttüğü çalışmada katılımcıların affetme düzeyleri ile benlik saygısı ve öz duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların affetme düzeyleri ile öz duyarlık ve benlik saygısı düzeyleri arasında pozitif korelasyon olduğunu saptamıştır.

Örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu bir çalışmada psikolojik iyi oluş değişkeninin kendini affetme, anne kabul red algısı ve bazı demografik değişkenler tarafından yordanıp yordanmadığı ortaya konmaya çalışılmıştır. Araştırma sonucunda kendini affetme, anne kabul red algısı, öğrenim görülen fakülte ve algılanan akademik başarı değişkenlerinin psikolojik iyi oluş değişkeninin toplam varyansının %65'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Bağımsız değişkenler arasında kendini affetme değişkeni açıklanan toplam varyansa en fazla katkıyı yapan değişkendir (Halisdemir, 2013).

527 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan başka bir çalışmada kendini ve başkalarını affetme değişkeninin empati, ruminasyon ve bilişsel çarpıtmalar değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre kendini affetme değişkeni empati değişkeninin kişisel rahatsızlık alt boyutu ve ruminasyon değişkeni tarafından anlamlı yordanmaktadır. Başkalarını affetme değişkeni ise bilişsel çarpıtmalar değişkeni ve empati değişkeninin perspektif alma ve empatik ilgi alt boyutları tarafından anlamlı yordanmaktadır (Önal, 2014).

Aslan (2016), üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada affetmenin sürekli öfke ve yaşam doyumu ile ilişkisini tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda affetmenin bütün alt boyutlarının yaşam doyumu ile pozitif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu; sürekli öfke ile negatif yönde anlamlı ilişkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sayın (2017), 681 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada katılımcıların kendini affetme ve öz-anlayış düzeylerinin baş etme mekanizmalarını yordama gücünü tespit etmeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda kendini affetmenin negatif dini baş etme, kabullenme ve davranışsal uzaklaşmayı açıkladığı saptanmıştır.

Malakcioğlu (2018), 424 erkek, 611 kadın olmak üzere toplam 1035 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada affetme, utanç, bitirilmemiş işler, suçluluk ve öfke değişkenleri

arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulguları bitirilmemiş işler değişkeninin affetme, suçluluk, öfke ve utanç değişkenleri tarafından yordandığını göstermiştir. Araştırmanın diğer bulgusuna göre ise kendini affetme değişkeni suçluluk değişkeni tarafından anlamlı şekilde yordanmaktadır.

Örneklemini 673 üniversite öğrencisinin oluşturduğu bir çalışmada affetmenin Gestalt temas engelleri, koşulsuz kendini kabul, yaşam pozisyonları ve duyguları yönetme becerileri değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda affetmenin tüm alt boyutlarının kendini kabul değişkeni tarafından yordandığı bulunmuştur. Diğer bulguya göre ise affetmenin kendini ve durumu affetme alt boyutları duyguları yönetme becerileri değişkeni tarafından yordanmaktadır. Araştırmanın bir başka bulgusu ise başkalarını affetme alt boyutunun bağımlı temas engeli tarafından olumlu, temas sonrası engeli tarafından da olumsuz şekilde yordandığı sonucunu göstermektedir (Gökmen, 2018).

Kılıç (2019), yürüttüğü çalışmada affetmenin öz anlayış ile akılcı olmayan inançlar arasındaki aracı rolü olup olmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini 523 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Çalışma sonucunda affetmenin durumu affetme alt boyutunun öz anlayış ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu; affetmenin kendini affetme alt boyutunun öz anlayış ile akılcı olmayan inançlar arasındaki ilişkide tam aracı rolü olduğu tespit edilmiştir.

Karataş (2020), 351 üniversite öğrencisi ile yürüttüğü çalışmada affetmeme değişkeninin bilişsel duygu düzenleme ve çocukluk çağı travmaları tarafından yordanıp yordanmadığını incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda bağımsız değişkenlerin affetmeme değişkenine ait varyansın %13'ünü açıkladığı bulgulanmıştır.

2.3.Minnettarlık

Türkçeye çevirisi psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan bilim insanları tarafından “minnettarlık” (Yüksel ve Oğuz Duran, 2012), din psikolojisi alanında araştırmalar yapan bilim insanları tarafından ise “şükür” (Ayten, 2014) şeklinde olan kavramın İngilizce karşılığı “gratitude” sözcüğüdür. Latince kökenli “gratitude” kelimesi iyilik, lütuf anlamlarına “gratia” kelimesi ile memnun eden anlamına gelen “gratus” kelimesinden türemiştir (Kardaş ve Yalçın, 2018). Bu çalışmada “gratitude” kavramına karşılık olarak “minnettarlık” kelimesi kullanılmıştır.

Literatür incelendiğinde minnettarlığın tanımına ilişkin olarak henüz bir uzlaşıya varılamadığı görülmektedir. Genellikle bir duygu olarak yaşanan minnettarlık hayatı hediye görme gibi daha uzun süreli bir eğilim olarak da tanımlanmaktadır. Minnettarlık duygu ya da eğilim dışında problemlerle başa çıkma tarzı, tutum, ahlaki erdem, kişilik özelliği ve alışkanlık olarak da kavramsallaştırılmaktadır (Emmons, 2009).

Bir duygu olarak minnettarlık, insanları mutlu eder ve hoşnut olma, memnun olma, canlılık, umut gibi olumlu duygularla paralellik gösterir. Depresyon, anksiyete ve öfke gibi olumsuz duygularla ise ters orantılıdır (Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003). Emmons ve McCullough (2003), minnettarlığı algılanan bir yarar karşısında bireyde oluşan pozitif bir duygu olarak tanımlamaktadır. Bu tanıma göre minnettarlığın temel varsayımları şu şekilde açıklanmaktadır: (1) pozitif bir durum olduğunu görmek ve (2) bu pozitif durumun dışardan geldiğini kabul etmek (Froh, Sefick, Emmons, 2008).

Araştırmacılar tarafından ahlaki bir erdem olarak da tanımlanan minnettarlık, kişinin teşekkür hissini paylaşmasıdır. Minnettarlığın ahlaki boyutu üç temel kategoride ele alınmaktadır: ahlaki pekiştireç, ahlaki barometre, ahlaki güdü. Bireyin toplumsal yaşam içindeki konumuna göre minnettarlık düzeyinin değişmesi ahlaki barometre kavramı ile açıklanır. Bu kavrama göre yardım eden kişi yardım edilen kişiyi ne kadar çok iyi hissettirmeye çalışırsa yardım edilen kişinin minnettarlık seviyesi o oranda artacaktır. Ahlaki güdü ise minnettar olan kişinin yararlı sosyal davranışlara yönelmesi olarak tanımlanmaktadır. Buna göre yardım edilen kişide yardım eden kişinin yaşamına olumlu etkide bulunmaya yönelik bir motivasyon oluşur. Diğer bir kavram olan ahlaki pekiştireç ise yardım eden bireyin karşı taraftan algıladığı minnettarlık duygusu sebebiyle olumlu davranışlar gösterme oranının artması olarak açıklanmaktadır (McCullough, Kilpatrick, Emmons ve Larson, 2001).

Minnettarlığı duygu ve ahlaki erdem olarak tanımlayanlar dışında kişilik özelliği veya eğilim olarak kavramsallaştıran araştırmacılar da bulunmaktadır. Eğilim ya da kişilik özelliği olarak tanımlayan çalışmacılara göre minnettarlık eğilimi yüksek olan bireyler bunu yaşamlarında daha fazla gösterme olanağına sahiptir (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002). Bu tanımlamaya göre minnettarlık dört alanda incelenir: şiddet, sıklık, yaşanma alanı ve yaygınlık. Minnettarlığın şiddeti, minnettarlığın hangi yoğunlukta yaşandığını ifade eder. Minnettarlığın günlük yaşam içerisinde hangi aralıklarla yaşandığı minnettarlığın sıklığı ile kavramsallaştırılır. Minnettarlığın ev, okul, iş gibi çeşitli yerlerde görülmesi ise

minnettarlığın yaşanma alanıdır. Minnettarlığın yaygınlığı ise bireyin kendisine yapılan bir iyilik karşısında çok fazla kişiye minnettar olması durumunu anlatır (Emmons, McCullough ve Tsang, 2003; McCullough, Emmons ve Tsang, 2002).

2.3.1. Minnettarlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Minnettarlık literatürü incelendiğinde konu ile ilgili araştırmalara rastlamak mümkündür. Göcen (2012) yürüttüğü çalışmada minnettarlık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi saptamayı amaçlamıştır. Araştırma bulguları minnettarlık ile psikolojik iyi oluşun yaşam amacı, bireysel gelişim, diğerleriyle pozitif ilişkiler ve kendini kabul alt boyutları arasında pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymuştur.

Oğuz Duran ve Tan (2013) örneklemini 17-30 yaşları arasında değişen üniversite öğrencileri ile yaptıkları deneysel çalışmada minnettarlık ve yaşam hedefleri yazma pratiğinin öznel iyi oluşa etkisini tespit etmeyi amaçlamışlardır. Çalışma süresince bir gruba üç hafta boyunca haftada bir oturum olacak şekilde minnettarlık yazma pratiği yaptırılmış diğer gruba ise üç hafta boyunca haftada bir oturum olacak şekilde yaşam hedefleri yazma pratiği yaptırılmıştır. Kontrol grubunda bulunan öğrencilere ise herhangi bir işlem yapılmamıştır. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinde yaşam hedefleri ve minnettarlık yazma pratiklerinin öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı saptanmıştır.

Çalışma grubunu 210 kadın ve 206 erkek toplam 416 üniversite öğrencisinin oluşturduğu başka bir araştırmada yaşları 17-24 aralığında bulunan katılımcıların affetme, psikolojik kırılganlık ve minnettarlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulguları bahsi geçen üç değişkenin birbiriyle yüksek ilişki gösterdiğini, minnettarlığı yüksek olan bireylerin daha affedici olduğunu ve minnettarlığı yüksek olan bireylerin psikolojik kırılganlık düzeylerinin daha düşük olduğunu göstermiştir (İlbay ve Sarıçam, 2015).

Minnettarlık, affedicilik, yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkinin incelendiği, çalışma grubu Pamukkale Üniversitesi eğitim fakültesi öğrencilerinden oluşan başka bir çalışmada affedicilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide minnettarlığın kısmi aracı rolü olduğu, minnettarlığı yüksek bireylerin daha affedici olduğu ve yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Arıcıoğlu, 2016).

471 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen bir çalışmada katılımcıların iyi oluş düzeyleri ve kendini toplama gücü düzeyleri ile pozitif duyguları arasında ilişki olup olmadığı

saptanmaya çalışılmıştır. Çalışma sonucunda minnettarlık değişkeninin algılanan sosyal destek ve benlik saygısı değişkenlerini yordadığı tespit edilmiştir (Kardaş, 2017)

Deney grubunu depresyon tanılı 40 kişinin, kontrol grubunu ise herhangi bir psikiyatrik tanı almamış 40 kişinin oluşturduğu bir çalışmada depresyon ve minnettarlık değişkenleri arasındaki ilişkiyi saptamak hedeflenmiştir. Çalışma sonucunda deney grubunda bulunan katılımcıların minnettarlık düzeylerinin kontrol grubunda bulunan katılımcıların minnettarlık düzeyinden fazla olduğu bulunmuştur (Doğruyol, 2018).

Altuntaş (2018) yürüttüğü çalışmada 1800 lise öğrencisinde bağışlama, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık, yaşamda anlamın varlığı değişkenlerinin iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda bağışlama, yaşamda anlam arayışı, minnettarlık, yaşamda anlamın varlığı değişkenleri ile iyi oluş arasında pozitif yönde korelasyon olduğu ve bu değişkenlerin iyi oluşun %32'sini yordadığı saptanmıştır.

Başka bir araştırmada minnettarlık eğilimi ile beş faktör kişilik özellikleri, iyi oluş, maneviyat ve olumlu sosyal davranış değişkenleri bir arada incelenmiştir. Çalışma sonucunda minnettarlık değişkeni ile hoşnutluk, dışadönüklük, dürüstlük değişkenleri arasında pozitif korelasyon, nevrozizm değişkeni ile negatif korelasyon olduğu saptanmıştır. Araştırmanın diğer bulgusu ise minnettarlık düzeyi yüksek kişilerde depresyon, kıskançlık ve kaygı düzeyinin düşük olmasıdır (McCullough, Emmons ve Tsang, 2002).

Sheldon ve Lyubomirsky (2006) toplamda 67 psikoloji öğrencisi üzerinde minnettarlık ve olumlu duygular arasındaki ilişkiyi tespit etmeyi amaçlayan deneysel bir çalışma yapmışlardır. Çalışma kapsamında öğrencilere dört hafta süren üç ayrı minnettarlık müdahalesi uygulanmıştır. Uygulama sonuçları minnettarlığın mutluluk ve olumlu duygularda artışa sebep olduğunu göstermiştir.

Toplamda 236 katılımcı üzerinde, minnettarlığın iyi oluş ve başa çıkma değişkenleri ile ilişkisinin incelendiği bir araştırma yapılmıştır. Bulgulara göre minnettarlık ile sosyal destek, olumlu bakış açısı geliştirebilme, zorlayıcı yaşam olayları ile başa çıkma değişkenleri arasında pozitif korelasyon; minnettarlık ile kendini suçlama, stres, madde kullanımı değişkenleri ile negatif korelasyon bulunmaktadır (Wood, Joseph ve Linley, 2007).

Örneklemini yaşları 18-19 olan 156 üniversite öğrencisinin oluşturduğu başka bir çalışmada minnettarlık ile depresyon, algılanan sosyal destek ve stres değişkenleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları minnettarlığın algılanan sosyal destekle

pozitif korelasyon, depresyon ve stresle negatif korelasyon gösterdiğini vurgulamıştır (Wood, Maltby, Gillett, Linley ve Joseph, 2008).

Yaşları 10-14 arasında değişen 700 ortaokul öğrencisiyle yürütülen başka bir çalışmada minnettarlık ile sosyal bütünleşme, yaşam doyumu ve olumlu sosyal davranış değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma sonuçları minnettarlık ile sosyal bütünleşme, olumlu sosyal davranış ve yaşam doyumu değişkenleri arasından pozitif korelasyon olduğunu göstermiştir (Froh, Bono ve Emmons, 2010)

Minnettarlık eğiliminin fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde etkisini incelemeyi amaçlayan ve yaşları 19-84 arasında değişen 962 katılımcı ile gerçekleştirilen bir çalışmada katılımcılarda minnettarlık, öznel iyi oluş, beş faktör kişilik özellikleri, sağlık sorunları için yardım alma ve ilaç kullanma gibi sağlık ile ilgili pratikleri ölçülmüştür. Çalışma bulguları minnettarlık düzeyi yüksek kişilerin ilaç kullanımı, destek alma, düzenli ve sağlıklı beslenme gibi tıbbi pratikleri daha düzenli yerine getirdiğini ortaya koymuştur. Çalışmanın diğer bulgusuna göre ise minnettar bireyler öz disiplinli, iyimser ve duygusal olarak istikrarlı, kaygı düzeyi düşük bireylerdir (Hill, Allemand ve Roberts, 2013).

Diğer bir çalışmada yaşları 60-91 arasında değişen klinik depresif 88 katılımcıya minnettarlık müdahalesi uygulanmış ve etkililiği tespit edilmeye çalışılmıştır. Müdahale kapsamında katılımcılardan iki hafta süresince günlük olarak hayatlarında minnettar oldukları üç şeyi ve minnettar olma gerekçelerini yazmaları istenmiştir. İki haftanın sonunda katılımcıların kaygı düzeylerinde azalma olduğu saptanmıştır (Killen ve Macaskill, 2015)

2.4.Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Literatür incelendiğinde mindfulness kavramının çeşitli bilim insanları tarafından incelendiği ve tanımlanmaya çalışıldığı görülmektedir. Kabat-Zinn (1994) bilinçli farkındalığı anda yaşananlara yargılamadan dikkat etmek olarak tanımlamaktadır. Marlatt ve Kristeller (1999) için ise bilinçli farkındalık kavramı, mevcut anın deneyiminin farkında olmayı ve onu şefkatle kabul etmeyi içerir. Bishop ve arkadaşları (2004) ise varolan bilinçli farkındalık tanımlarına ek olarak merak kavramını bir bileşen olarak eklemiştir. Bu tanıma göre mindfulness mevcut anda gerçekleşen deneyime odaklanmak ve bu deneyimi içten gelen bir öğrenme isteği ve kabulle karşılamaktır (Akt., Atalay, 2020).

Alanyazındaki pek çok araştırmacı tarafından incelenen mindfulness en kapsayıcı tanımıyla şimdiki anda varolan yaşantıya dikkat kesilmek ve anda fark edilenleri yargılamadan kabul

etmektedir. Literatürdeki tüm tanımlamalardan çıkarılabilecek sonuca göre bilinçli farkındalık iki boyuttan oluşur. Birinci boyut, anda yaşanılanları algılamak, diğer boyut ise algılanan yaşantıyı kabul etmektir (Atalay, 2020).

Bilinçli farkındalık temeline dayanan çeşitli yaklaşımlar dünya genelinde çeşitli ülkelerde klinik alanda yoğun olarak kullanılmaktadır. Bu konuda öncü çalışmaları yapan araştırmacı Kabat-Zinn (1982) mindfulness kazanımının kaygı ve kronik ağrıyla ilişkili bozukluklar üzerinde etkili olduğunu ifade etmiştir. Klinik gözlemlerinden yola çıkarak Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı'nı alanyazına kazandırmıştır. MBSR programı bir takım zihinsel ve fiziksel pratikleri içermektedir. Programın uygulama aşamaları aşağıdaki gibidir:

- a. Dikkatinizi bir nesneye (nefes, üzüm) odaklayın.
- b. Nesnenin anlık olarak farkında olun.
- c. Zihniniz başka düşüncelere kayabilir, bunu farkettiğinizde şimdiki ana geri gelin ve dikkatinizi odaklandığınız nesneye yönlendirin.
- d. Kaygı, acı, öfke benzeri duygulardan birini hissederseniz, odağınızı o duygu yapın ve yargılamadan sadece gözlemleyin.
- e. Düşüncelerinizin içeriğinden ziyade düşünme biçiminize odaklanın. Pozitif ya da negatif bütün düşüncelerinize aynı mesafede kalın, eşit kıymet verin.

Grup şeklinde uygulanan MBSR programının başarılı olmasında herhangi bir amaca odaklanmaması, öz sorumluluğun temel alınması, grup desteğinin kişisel iyi oluşu arttırması ve katılımcılara çeşitli meditasyon tekniklerinin sunulması gibi faktörler etkili olmuştur.

2.4.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Bilinçli farkındalık (mindfulness) literatürü incelendiğinde konuyla ilgili yapılmış pek çok çalışmaya rastlanmaktadır. Bilinçli farkındalık araştırmalarının çoğunu müdahale temelli çalışmalar oluşturmaktadır.

Çalışma grubunu yaşları 55-85 arasında olan bireylerin oluşturduğu bir çalışmada MBSR programının yalnızlık düzeyini düşürdüğü ve kalp hastalıklarının ana faktörü olan C-reaktife proteinini azalttığı bulgulanmıştır (Creswell, Irwin, Burklund, Lieberman, Arevalo, Ma ve Cole, 2012).

Harvard Üniversitesi'nde yapılan bir başka araştırmada katılımcılarla 8 hafta süren MBSR programı çalışılmış ve fMRI beyin görüntüleme yöntemiyle incelemelerde bulunulmuştur. Beyin görüntüleme sonuçlarına göre MBSR programının beynin öğrenme, benlik algısı,

hafıza, duygu düzenleme ve bakış açısından sorumlu bölgelerinde kalınlaşmaya neden olduğu görülmüştür. Aynı çalışmanın diğer bulgusu ise MSBR programının beyin algılanan stres ile ilgili bölgesinde incelmeye neden olduğudur (Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard ve Lazar, 2011).

Goldin ve Gross (2010) Stanford Üniversitesi'nde, sosyal kaygı bozukluğu bulunan bireylerle yaptıkları çalışmada MBSR programını tamamlayan katılımcılarda kaygı ve depresyon düzeyinde düşüş, benlik saygılarında artış olduğu olduğunu rapor etmişlerdir. Aynı araştırmada katılımcılardan fMRI görüntüleri alınmış ve dikkat düzenleme ile ilgili beyin bölgesinde daha fazla hareketlilik olduğu tespit edilmiştir.

Depresyon, kaygı bozukluğu ve diğer psikiyatrik bozukluklarda bilinçli farkındalık temelli tedavi gören 39 çalışmada 1140 katılımcıyı inceleyen bir meta analiz araştırmasında tedavinin semptomları orta derecede iyileştirdiği saptanmıştır. Etki büyüklüğü yaygın anksiyete bozukluğu tanılı hastalarda 0.97, duygudurum bozukluğu tanılı hastalarda ise 0.95 olarak bulunmuştur. Bulgular bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin klinik olarak anlamlı olduğunu göstermiştir (Hofmann, Sawyer, Witt ve Oh, 2010).

Kara ve Ceyhan (2017) örnekleme üniversite öğrencileri olan bir çalışmada depresyon ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide öz kontrolün aracı rolünü belirlemeyi hedeflemişlerdir. Araştırma bulgusuna göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek katılımcıların öz kontrol düzeyleri arttıkça depresyon düzeyleri azalmaktadır. Diğer bir deyişle öz kontrol aracı değişkeni sebebiyle depresyon bilinçli farkındalık tarafından negatif olarak yordanmaktadır.

Sarıçalı ve Satıcı (2017) ise 299 üniversite öğrencisinden oluşan çalışma grubunda utangaçlığın psikolojik kırılganlık ile mindfulness arasındaki ilişkide aracılık rolünü ortaya koymayı amaçlayan bir araştırma yapmıştır. Araştırma bulguları utangaçlık ve psikolojik kırılganlığın bilinçli farkındalık ile negatif ilişkili olduğunu, psikolojik kırılganlık ve bilinçli farkındalık arasından utangaçlığın aracı role sahip olduğunu göstermiştir.

Çalışma grubu 20-50 yaş arasında değişen yetişkinlerden oluşan bir araştırmada mindfulness, iyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda mindfulness düzeyi yüksek bireylerin yaşam doyumu ve sosyal katılım düzeyi yüksek bulunmuştur (Özdoğan, 2018).

Balcı (2018) mindfulness müdahaleleri içeren psikoeğitim programının katılımcıların psikolojik sağlık ve duygusal zeka düzeylerine etkisini incelemeyi hedefleyen bir çalışma yapmıştır. Araştırma süresince katılımcılara altı oturumdan oluşan bir psikoeğitim uygulamıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların psikolojik sağlık ve duygusal zeka düzeylerinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Kendirkıran (2020) 154 lise öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık müdahalesinin ergenlerde beden imgesi ve yeme alışkanlığı değişkenlerine etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmada deney grubuna beş oturumluk bilinçli farkındalık uygulamaları yapılmış, kontrol grubuna ise beden imgesi ve yeme pratiklerine ilişkin iki oturumluk eğitim verilmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık uygulamalarının ergenlerde yeme alışkanlıkları ve beden imgesi başa çıkma yöntemleri üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın acıyı ve acıya verilen duygusal tepkiyi azalttığı (Morone, Greco ve Weiner, 2008; Grant ve Rainville, 2009), beynin işlevini geliştirerek öz farkındalık, empati, dikkat ve irade gibi alanlarda pozitif etki yaptığı (Lazar, Kerr, Wasserman, Gray, Greve, Treadway ve Fischl, 2005; Hölzel, Ott, Gard, Hempel, Weygandt, Morgen ve Vaitl, 2008), stres hormonundan sorumlu alanların aktivitesini düşürdüğü (Tang, Ma, Wang, Fan, Feng, Lu ve Posner, 2007) ve iyi oluş hali ile öğrenme üzerinde etkili alanlarda yoğunlaşma sağladığı (Davidson, 2004) görülmüştür. Mindfulness temelli yaklaşımların stres, tükenmişlik, depresyon ile başa çıkmada destekleyici rol oynadığı, meditasyon yapan kişilerde negatif duyguların daha az görüldüğü ve mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu (Ivanovski ve Malhi, 2007; Shapiro, Oman, Thoresen, Plante ve Flinders, 2008) araştırma bulguları ile ortaya konmuştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin çözümlenmesi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1.Araştırma Modeli

Genç yetişkinlikte intihar olasılığının affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık bağlamında incelendiği bu araştırma, nicel araştırma türlerinden biri olan ilişkisel tarama modelinde yapılandırılmıştır.

İlişkisel tarama modelleri, iki veya daha fazla değişkenin ortak değişiminin varlığını ve değişimin derecesini betimlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir. İlişkisel tarama modelleri korelasyonel ve karşılaştırmalı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Karasar, 2006).

Araştırmada genç yetişkinlerin intihar olasılığı ile affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler korelasyon türü tarama modeli ile incelenmiştir. Araştırmanın bağımlı değişkeni intihar olasılığı, bağımsız değişkenleri ise affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık olarak belirlenmiştir. Ayrıca genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerinin cinsiyet, sosyoekonomik düzey, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, kardeş sayısı, ilişki durumu, çocukluğun geçtiği yer gibi sosyodemografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı karşılaştırma türü ilişkisel tarama modeli kapsamında incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmada salgın şartları ve ulaşılabilirlik göz önünde bulundurulmuş ve bu doğrultuda olasılıksız örnekleme türlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde araştırmacı hızlıca ulaşabileceği katılımcıları tercih eder. Araştırma sonuçları evrene değil çalışma grubuna genellenir (Creswell, 2017).

Araştırmanın çalışma grubunu 20-35 yaş arası genç yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Çalışma grubu üzerinde belirlenen veri toplama araçları ile uygulamalar yapılmış, verilen yönergeye uygun yanıtlamayan katılımcılar dışarıda tutularak, 478 genç yetişkin değerlendirmeye katılmıştır. 478 genç yetişkin üniversite öğrencisine ait uç değerler incelendiğinde z değerlerinden toplam 4 tanesi [-3, +3] aralığında olmadığı için veri setinden çıkarılmıştır. Sonuçta çalışma grubunu 474 genç yetişkin bireyden oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Cull ve Gill (1988) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlaması Şahin ve Batıgün (2018) tarafından gerçekleştirilen İntihar Olasılığı Ölçeği; Berry, Worthington, O'Connor, Parrott III, ve Wade (2004) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlaması Sarıçam ve Akın (2013) tarafından gerçekleştirilen Affedicilik Ölçeği; McCullough, Emmons ve Tsang (2002) tarafından geliştirilen, Türk kültürüne uyarlaması Yüksel ve Duran (2012) tarafından gerçekleştirilen Minnettarlık Ölçeği; Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen , Türk kültürüne uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. İntihar Olasılığı Ölçeği

Yetişkin ve ergenlerdeki intihar riskini belirlemek amacıyla Cull ve Gill (1988) tarafından geliştirilen İntihar Olasılığı Ölçeği, umutsuzluk (12 madde), intihar düşüncesi (8 madde), saldırganlık (7 madde) ve olumsuz benlik değerlendirmesi (9 madde) olmak üzere dört alt boyuttan oluşan bir ölçme aracıdır. Ölçeğin özgün formunda maddelere verilen yanıtlar “hiçbir zaman veya nadiren” (1), “bazen” (2), “sık sık” (3) ve “çoğu zaman veya her zaman” (4) şeklindedir. 36 maddeden oluşan ve 1-4 arası likert tipi puanlanan ölçeğin puan aralığı 36-144’tür. Ölçekten yüksek puan alınması intihar olasılığının yüksek olduğunu belirtmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı .93, test tekrar test güvenirlik katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Cull ve Gill, 1988).

Ölçeğin üzerinde yapılan ilk çalışma ve Türkçeye çevirisi Eskin (1993) tarafından yapılmıştır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89 test-tekrar-test güvenirlik katsayısı .95 olarak bulunmuştur. Üniversite örneklemini ile yapılan diğer bir çalışmada ise alt ölçeklerin Cronbach alfa güvenirlik katsayılarının .65 ile .87 arasında; Beck Depresyon Envanteri ile korelasyonlarının ise .42 ($p < .001$) ile .68 ($p < .001$) arasında değiştiği bildirilmektedir (Tüzün, 1997).

Şahin ve Batıgün (2000) tarafından intihar girişiminde bulunan hastalar ($n= 20$), depresyon tanısı almış hastalar ($n= 40$) ve sağlıklı bireylerden ($n= 73$) oluşan 133 kişilik bir örneklem grubuna uygulanması sonucu elde edilen Cronbach alfa güvenirlik katsayısı .95 olarak saptanmıştır. Ölçeğin, Kısa Semptom Envanteri’nin “Anksiyete” alt ölçeği ile korelasyonu .52 ($p < .001$), “Depresyon” alt ölçeği ile korelasyonu .86 ($p < .001$), “Olumsuz Benlik” alt ölçeği ile korelasyonu .82 ($p < .001$), “Somatizasyon” alt ölçeği ile korelasyonu .58 ($p < .001$) ve “Öfke” alt ölçeği ile korelasyonu da .69 ($p < .001$) olarak belirlenmiştir. Ayrıca;

“Umutsuzluk Ölçeği” ile $r = .70$ ($p < .001$) ve “Sosyal Karşılaştırma Ölçeği” ile de $r = .77$ ($p < .001$) değerinde korelasyon katsayılarına sahiptir. Bu örneklem üzerinden yapılan faktör analizi sonucunda “Olumsuz Benlik ve Tükenme” (5, 9., 10., 12., 15., 16., 17., 18., 19., 23., 25., 26., 27., 28., 29., 30., 32., 33., 35. ve 36. maddeler), “Hayata Bağlılıktan Kopma” (2, 6., 7., 11., 20., 21., 22. ve 24. maddeler) ve “Öfke” (1., 3., 4., 8., 13., 14., 31. ve 34. maddeler) olmak üzere üç faktör bulunmuştur. Ayırt edici geçerliğini belirlemek amacıyla yapılan diskriminant analizi sonucunda ölçeğin, intihar girişiminde bulunan hastaların %87.3’ünü, depresyon tanısı alanların %52.4’ünü, sağlıklı bireylerin ise %81.5’ini ait oldukları gruplara doğru olarak sınıflandırabildiği görülmüştür. Sözü geçen araştırmada ölçek, ölçek maddelerinden bazılarının katılımcıları olumsuz etkileyebileceği yönündeki kaygılar ve doğrudan intiharı düşündürme olasılığının bulunması nedeniyle bir miktar değiştirilmiştir. Ayrıca yanıtlar, sizi tanımlama derecesi “%0”, “%30”, “%70” ve “%100” şeklinde alınmış, bazı maddeler ters çevrilmiştir. Böylece ölçekte 2., 6., 7., 10., 11., 18., 20., 21., 22., 24., 25., 26., 27., 30., 32., 35. ve 36. maddeler ters olarak puanlanmaktadır.

Şahin ve Batıgün (2018) tarafından yapılan bir başka geçerlik ve güvenirlik çalışmasında ölçeğin Kişilerarası İlişki Tarzları Ölçeği’nin besleyici tarz alt ölçeği için $-.17$ ($p < .01$) ile $-.41$ ($p < .001$) arasında, ketleyici tarz alt ölçeği için $.18$ ($p < .001$) ile $.55$ ($p < .001$) arasında değişmekte olduğu bulgulanmıştır. Frost Çok Boyutlu Mükemmelliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ) alt boyutları içinse bu katsayıların $-.35$ ($p < .001$) ile $.41$ ($p < .001$) arasında değiştiği gözlenmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenirlik katsayıları; toplam puanı için $.87$, “Sosyal Destek/Benlik Algısı” alt boyutu için $.81$, “Öfke/Düşmanlık” alt boyutu için $.71$, “Umutsuzluk/Yalnızlık” alt boyutu için $.73$ ve “İntihar Düşüncesi” alt boyutu için $.74$ olarak belirlenmiştir.

3.3.2. Affedicilik Ölçeği

Araştırmada genç yetişkinlerin affedicilik düzeylerini ölçmek amacıyla Berry, Worthington, O'Connor, Parrot III ve Wade (2005) tarafından geliştirilmiş olan Affedicilik Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçeye geçerlik ve güvenirlik çalışması Sarıçam ve Akın (2013) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışmasının örneklemi farklı iki üniversiteden toplam 677 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Ölçek tek boyutlu ve 10 maddeden oluşmaktadır. "Hiç Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kararsızım (3)", "Katılıyorum (4)" ve "Tamamen Katılıyorum (5)" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde affediciliği, düşük puanlar düşük affediciliği göstermektedir. Ölçekte

bulunan 1, 3, 6, 7 ve 8. maddeler ters madde olarak kodlanmıştır. Ölçeğin psikometrik özellikleri, test-tekrar test, iç tutarlık, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi ve ölçüt bağıntılı geçerlik yöntemleriyle incelenmiştir. Ölçüt bağıntılı geçerlik için Affedicilik Ölçeği ile birlikte Heartland Bağışlayıcılık Ölçeği ve Alçakgönüllülük Ölçeği kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucu KMO örneklem uygunluk katsayısı .66.6, Barlett testi χ^2 değeri 518,353 ($p < .001$, $sd = 120$) bulunmuştur. Ölçeğin yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizinde orijinal formla tutarlı olarak 10 maddenin tek boyutta uyum verdiği görülmüştür ($\chi^2 = 106.47$, $sd = 32$, $RMSEA = .077$, $CFI = .89$, $GFI = .95$, $AGFI = .91$, $SRMR = .062$). Ölçeğin faktör yükleri .52 ile .77 arasında sıralanmakta olup; Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenirlik katsayısı .67 olarak bulunmuştur. Ölçüt geçerliği çalışmasında affedicilik ile Heartland affetme arasında pozitif ($r = .84$) ilişki ve affedicilik alçakgönüllülük arasında pozitif ($r = .52$) ilişki olduğu görülmüştür. Test-tekrar test korelasyon katsayısı ölçeğin bütünü için .88 olarak bulunmuş; ayrıca ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonlarının .37 ile .48 arasında sıralandığı görülmüştür. Yapılan çalışmalar sonucunda Affedicilik Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik değerlerinin yüksek olduğu bulunmuştur.

3.3.3. Minnettarlık Ölçeği

Araştırmada genç yetişkinlerin minnettarlık düzeylerini ölçmek amacıyla McCullough, Emmons ve Tsang (2002) tarafından geliştirilen Minnettarlık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 6 maddeden oluşmaktadır. 1-7 arası likert tipi puanlanan ölçeğin puan aralığı 6-42'dir. "Kesinlikle Katılmıyorum (1)", "Katılmıyorum (2)", "Kısmen Katılmıyorum (3)", "Kararsızım (4)", "Kısmen Katılıyorum (5)", "Katılıyorum (6)" ve "Kesinlikle Katılıyorum (7)", şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek maddelerinden ikisi (3. ve 6. madde) ters puanlanmakta olup ölçekten yüksek puan alınması minnettarlığın yüksek olduğunu ifade etmektedir. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin tek boyutlu yapısını gösterirken Minnettarlık Ölçeğinden alınan puanlar yaşam doyumu ($r = .53$, $p < .05$), dayanma gücü ($r = .46$, $p < .05$), mutluluk ($r = .50$, $p < .05$), iyimserlik ($r = .51$, $p < .05$), umut ($r = .42$, $p < .05$), ölçeklerinden alınan puanlarla ilişkili bulunmuştur. Ölçeğin doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum iyiliği indeksleri .90 ile .95 arasında; SRMR değerleri ise .05 ile .10 arasında değişmektedir. Ölçek maddeleri için elde edilen Cronbach alfa katsayıları .76 ile .84 arasında değişmektedir.

Yüksel ve Duran (2012) tarafından üniversite örneklemini üzerinden Türkçeye uyarlaması yapılan çalışmanın faktör analizi sonucunda toplam varyansın %53.27'sini açıklayan, beş maddeden oluşan bir ölçeğe aracı elde edilmiştir. Uyarlama çalışması yapılan ölçek maddelerinin faktör yükleri sırasıyla .86, .85, .52, .70, ve .66 olarak belirtilmiştir. Ölçeğin madde-toplam puan korelasyonlarının .59 ile .83 arasında değiştiği bulunmuştur. Ayrıca ölçeğin uyum geçerliği çalışmaları sonucunda yaşam doyumu, iyimserlik, pozitif duygu ve negatif duygu ölçekleri ile ilişkilerin manidar olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin Türkçe formunun iç tutarlılık katsayısı ise .77 olarak bulunmuştur.

Örneklemini öğretmenlerin oluşturduğu diğer bir çalışmanın doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu ve 6 maddeden oluşan bir ölçeğe olduğu belirtilmiştir. Analiz sonuçlarına göre faktör yükleri .32 ile .89 arasındadır. Ölçeğin yaşam doyumu puanları ile korelasyonu ($r=.53$), pozitif duygu puanları ile korelasyonu ($r=.20$), negatif duygu puanları ile korelasyonu ($r=.17$) manidar düzeyde bulunmuştur. Hesaplanan madde toplam korelasyon katsayılarının .27 ile .77 arasında değiştiği belirtilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı ise .67 olarak bulunmuştur (Yüksel ve Duran, 2012).

3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Araştırmada genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu ve 15 maddeden oluşmaktadır. 1-6 arası likert tipi puanlanan ölçeğin puan aralığı 15-90'dır. "Hemen Hemen Her Zaman (1)", "Çoğu Zaman (2)", "Bazen (3)", "Nadiren (4)", "Oldukça Seyrek (5)" ve "Hemen Hemen Hiçbir Zaman (6)" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması bilinci farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye çevirisi ve geçerlik, güvenirlik çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından üniversite öğrencileri örneklemini üzerinden yapılmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliliği için yapılan uygulamalar sonucunda İngilizce ve Türkçe formlar arasında pozitif ve manidar korelasyon ($r=.95$, $p<.001$; $r=.96$, $p<.001$) elde edilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin tek boyutlu olduğu ve kabul edilebilir bir uyum iyiliğine ($X^2=187.811$ ($sd=90$, $p<.01$), $X^2/sd=2.086$) sahip olduğu belirtilmiştir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu hesaplanmış ve bütün maddelerin .40 üzerinde olduğu bulunmuştur. Ölçeği her bir maddesi için madde faktör yükleri .484 ile .805 arasındadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test tekrar test korelasyonu .86 olarak

ifade edilmiştir. Ayrıca ölçeğin Öz Anlayış Ölçeği ile korelasyonu .48 ($p < .001$), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği depresyon alt boyutu ile korelasyonu -.52 ($p < .001$), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği anksiyete alt boyutu ile korelasyonu -.51 ($p < .001$), Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği stres alt boyutu ile korelasyonu -.53 ($p < .001$), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Pozitif duygu alt boyutu ile korelasyonu .21 ($p < .001$) ve Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği Negatif duygu alt boyutu ile korelasyonu -.47 ($p < .001$) olarak belirlenmiştir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışması sonucunda ölçeğin bireyin davranışlarındaki bilinçli farkındalığı belirlemeye yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu sonucuna varılmıştır.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmaya ait ölçme araçlarının kullanılması için gerekli izinler alındıktan sonra ölçme araçları ve kişisel bilgi formu kullanılarak internet üzerinden çevrimiçi form oluşturulmuştur. Araştırmacı tarafından araştırmanın içeriği ve önemi kapsamında gerekli bilgiler yazılı olarak ifade edilmiştir. Araştırmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi açısından kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarını doğru ve eksiksiz doldurmalarının, ölçme araçlarındaki her bir maddeye verilen cevapların içten ve samimi olmasının önemi vurgulanmıştır. Hazırlanan form 20-35 yaş arası genç yetişkin bireylere çevrimiçi ulaştırılmıştır.

3.5.Verilerin Çözümlemesi

Araştırma verilerinin toplanmasının ardından, istatistiksel çözümlemelere geçmeden önce İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin puanlaması yapılmıştır. Puanlama yapılırken İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği ve Minnettarlık Ölçeğinde bulunan ters maddeler dikkate alınmıştır. Elde edilen verilerde uç değerler olup olmadığı SPSS 25.00 programında incelenmiştir. Uç değerleri incelemek için standart z değerleri ele alınmıştır. z değerlerinin $[-3, +3]$ aralığında olması dikkate alınmıştır. Sonuçta 474 genç yetişkin bireyin verileri ile çözümlemelere devam edilmiştir.

İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan puanların dağılımlarının normal dağılım gösterip göstermediği betimsel istatistikler ile incelenmiştir. Ölçeklerden alınan puanlara ilişkin betimsel istatistikler Tablo 3.6'da sunulmuştur

Tablo 3.6 İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

	İntihar Olasılığı	Affedicilik	Minnettarlık	Bilinçli Farkındalık
Katılımcı Sayısı	474	474	474	474
Ortalama	72,88	29,82	28,26	57,73
Ortanca	72	30	28	59
Mod	70	28	25	63
Standart Sapma	14	6,53	5,94	12,45
Varyans	196,02	42,68	35,38	155,19
Çarpıklık Katsayısı	,400	-,027	-,181	-,179
Basıklık Katsayısı	-,300	-,259	-,341	-,107
Minimum	44	13	11	23
Maximum	118	47	41	90

Tablo 3.6’da görüldüğü üzere her iki ölçek için çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde $[-1, +1]$ aralığında kaldığı görülmektedir. Çarpıklık ve basıklık katsayılarının $[-1,+1]$ sınırları içinde bulunması dağılımın normalden sapmadığını belirtmektedir (Büyüköztürk, 2018). Tabachnick ve Fidell (2013) ise çarpıklık ve basıklık katsayılarının $-1,5$ ile $+1,5$ arasında olduğu durumlarda dağılımların normal kabul edilebileceğini belirtmektedir.

474 veri ile araştırmanın amacına uygun olarak aşağıda belirtilen analizler yapılmıştır.

1. Cinsiyet, sosyoekonomik düzey, medeni durum, eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi değişkenlerinin frekans, yüzde, yığılmalı yüzde değerleri hesaplanarak katılımcıların demografik özellikleri betimsel istatistik tabloları ile ortaya konmuştur.
2. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık değişkenlerinin katılımcı sayısı, maksimum değer, minimum değer, ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık sdeğerleri hesaplanarak betimsel istatistik tabloları ortaya konmuştur.
3. Araştırmanın birinci alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi yapılmıştır.

4. Araştırmanın ikinci alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının medeni duruma göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t Testi yapılmıştır.
5. Araştırmanın üçüncü alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının sosyoekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunması durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla post-hoc analizleri yapılmıştır. Hangi post-hoc analizinin yapılacağına varyansların homojenliği testine göre karar verilmiştir. Varyansların homojenliği Levene Testi sonuçlarının $p < ,05$ anlamlılık düzeyinde sınanmasıyla tespit edilmiştir. Varyansların homojen olduğu durumda Scheffe post-hoc analizi kullanılmıştır. Varyansların homojen olmadığı durumda Tamhane’s T2 post-hoc analizi kullanılmıştır.
6. Araştırmanın dördüncü alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)’nin nonparametrik karşılığı Kruskal Wallis H-Testi yapılmıştır. Kruskal Wallis H-Testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunması durumunda farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek amacıyla Mann Whitney-U Testi uygulanmıştır.
7. Araştırmanın beşinci alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının anne eğitim düzeyine göre farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.

8. Araştırmanın altıncı alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” doğrultusunda intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının baba eğitim düzeyine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yapılmıştır.
9. Araştırmanın yedinci alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” doğrultusunda intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının arasında bir ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analizi yapılmıştır.
10. Araştırmanın problem cümlesi “*Genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık düzeyleri intihar olasılığını yordamakta mıdır?*” doğrultusunda affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalığın intihar olasılığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek amacıyla aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizi, bir bağımlı değişkenin iki ya da daha fazla sayıda bağımsız değişken tarafından tahmin edildiği bir analiz türüdür. Bu analiz türü yordayıcı değişkenler tarafından bağımlı değişkende açıklanan toplam varyansın yorumlanmasına, yordayıcı değişkenlerin istatistiksel olarak anlamlılığına, açıklanan varyansın istatistiksel olarak anlamlılığına ilişkin yorum yapma imkanı tanır. Regresyon analizinde bağımsız değişkenler yordayıcı değişken, bağımlı değişkenler ise yordanan değişken olarak isimlendirilmektedir (Büyüköztürk, 2018). Bu çalışmada yordayıcı değişkenler affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalıktır. Yordanan değişken ise intihar olasılığıdır. Büyüköztürk’ e (2018) göre çoklu regresyon analizi yapabilmeyen önkoşulu araştırmanın yordayıcı değişkenleri arasında çoklu bağlantılılık olmamasıdır. VIF değerlerinin ve tolerans değerlerinin incelenmesi çoklu bağlantı probleminin sınılanması amacıyla kullanılabilecek yöntemler arasındadır. Bu amaçla yordayıcı değişkenlere dair VIF ve tolerans değerleri incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 3.7’ de sunulmuştur.

Tablo 3.7 Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin Bulgular

Yordayıcı Değişkenler	VIF	Tolerans Değeri
Affedicilik	1,061	,942
Minnettarlık	1,081	,925
Bilinçli Farkındalık	1,046	,956

Büyüköztürk (2018), verilere dair tolerans değerinin .20' den daha düşük, Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerinin ise 10' dan yüksek olduğu durumlarda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olduğunun düşünülebileceğini belirtmektedir. Tablo 3.7' de görüldüğü üzere araştırmamızın bağımsız değişkenleri için tolerans değerleri ,925 ile ,956 arasında, VIF değerleri ise 1,04 ile 1,08 arasında bulunmuştur. Bu sonuç değişkenlerin tolerans değerlerinin ve VIF değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğunu göstermektedir.

4. BULGULAR

Araştırmanın amacı genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık düzeylerinin intihar olasılığı düzeylerini yordama gücünü incelemektir. Bununla birlikte genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu amacı açıklamaya ilişkin problem ve alt problemler kapsamında toplanan verilere ilişkin bulgulara bu bölümde yer verilmiştir.

Katılımcıların demografik yapısına ilişkin betimsel değerler Tablo 4.1., Tablo 4.2., Tablo 4.3., Tablo 4.4., Tablo 4.5., Tablo 4.6.' da verilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	F	%	Yığ. %
Kadın	280	59,1	59,1
Erkek	194	40,9	100
Toplam	474	100	

Tablo 4.1'de görüldüğü üzere, çalışma grubunu 280'i (%59,1) kadın; 194'ü (%40,9) erkek olmak üzere toplam 474 genç yetişkin oluşturmaktadır.

Tablo 4.2. Katılımcıların Sosyoekonomik Düzey Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	F	%	Yığ. %
Düşük	99	20,9	20,9
Orta	304	64,1	85
Yüksek	71	15	100
Toplam	474	100	

Tablo 4.2'de görüldüğü üzere, çalışma grubunu 99'u (%20,9) düşük gelir grubundan; 304'ü (%64,1) orta gelir grubundan; 71'i (%15) yüksek gelir grubundan olmak üzere toplam 474 genç yetişkin oluşturmaktadır.

Tablo 4.3. Katılımcıların Medeni Durum Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	F	%	Yığ. %
Bekar	385	81,2	81,2
Evli	89	18,8	100
Toplam	474	100	

Tablo 4.3’de görüldüğü üzere, çalışma grubunu 385’i (%81,2) bekar; 89’u (%18,8) evli olmak üzere toplam 474 genç yetişkin oluşturmaktadır.

Tablo 4.4. Katılımcıların Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	F	%	Yığ. %
İlköğretim ve altı	27	5,7	5,7
Ortaöğretim	125	26,4	32,1
Lisans	268	56,5	88,6
Lisansüstü	54	11,4	100
Toplam	474	100	

Tablo 4.4’de görüldüğü üzere, çalışma grubunu 27’si (%5,7) ilköğretim ve altı; 125’i (%26,1) ortaöğretim; 268’i (%56,5) lisans; 54’ü (11,4) lisansüstü mezunu olmak üzere toplam 474 genç yetişkin oluşturmaktadır.

Tablo 4.5. Katılımcıların Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	F	%	Yığ. %
İlköğretim ve altı	360	75,9	75,9
Ortaöğretim	62	13,1	89
Lisans ve üstü	52	11	100
Toplam	474	100	

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere, çalışma grubunu 360’ı (%75,9) anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı; 62’si (%13,1) anne eğitim düzeyi ortaöğretim; 52’si (%11) anne eğitim düzeyi lisans ve üstü olmak üzere toplam 474 genç yetişkin oluşturmaktadır.

Tablo 4.6. Katılımcıların Baba Eğitim Düzeyi Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri

Gruplar	F	%	Yığ. %
İlköğretim ve altı	275	58	58
Ortaöğretim	106	22,4	80,4
Lisans ve üstü	93	19,6	100
Toplam	474	100	

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere, çalışma grubunu 275’i (%58) baba eğitim düzeyi ilköğretim ve altı; 106’sı (%22,4) baba eğitim düzeyi ortaöğretim; 93’ü (%19,6) baba eğitim düzeyi lisans ve üstü olmak üzere toplam 474 genç yetişkin oluşturmaktadır.

Katılımcıların İntihar Olasılığı, Affedicilik, Minnettarlık, Bilinçli Farkındalık puanlarının betimsel istatistik değerleri Tablo 5.1 ve Tablo 5.2.’de verilmiştir.

Tablo 5.1. İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına Ait En Düşük Puan, En Yüksek Puan, Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Standart Hata Değerleri

Değişkenler	N	X_{min}	X_{max}	$\bar{X}$	Ss	Sh $\bar{x}$
İntihar Olasılığı	474	44	118	72,88	14	,64
Affedicilik	474	13	47	29,82	6,53	,30
Minnettarlık	474	11	41	28,26	5,94	,27
Bilinçli Farkındalık	474	23	90	57,73	12,45	,57

Tablo 4.1’ de görüldüğü üzere örnekleme oluşturan genç yetişkinlerin İntihar Olasılığı puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x} = 72,88$, standart sapması $X_{std\ sap} = 14$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh\bar{x} = ,64$ olarak; Affedicilik puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x} = 29,82$, standart sapması $X_{std\ sap} = 6,53$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh\bar{x} = ,30$ olarak; Minnettarlık puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x} = 28,26$, standart sapması $X_{std\ sap} = 5,94$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh\bar{x} = ,27$ olarak; Bilinçli Farkındalık puanlarının aritmetik ortalaması $\bar{x} = 57,73$, standart sapması $X_{std\ sap} = 12,45$, aritmetik ortalamalarının hatası $Sh\bar{x} = ,57$ olarak bulunmuştur.

Tablo 5.2. İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarına Ait Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık Değeri	Basıklık Değeri
İntihar Olasılığı	,400	-,300
Affedicilik	-,027	-,259
Minnettarlık	-,181	-,341
Bilinçli Farkındalık	-,179	-,107

Tablo 5.2’de görüldüğü üzere, çalışma grubunu oluşturan bireylerin intihar olasılığı çarpıklık değeri ,400, basıklık değeri -,300; affedicilik çarpıklık değeri -,027, basıklık değeri -,259; minnettarlık çarpıklık değeri -,181, basıklık değeri -,341; bilinçli farkındalık çarpıklık değeri -,179, basıklık değeri -,107 olarak hesaplanmıştır.

Araştırmanın birinci alt problemi “Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 6.1., Tablo 6.2., Tablo 6.3., Tablo 6.4.’de verilmiştir.

Tablo 6.1. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t-testi		
					t	sd	P
Kadın	280	71,91	14,35	,85	-1,80	472	,071
Erkek	194	74,27	13,38	,96			

Tablo 6.1.’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($t=-1,80$; $p>.05$).

Tablo 6.2. Genç yetişkinlerin affedicilik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t-testi		
					t	sd	P
Kadın	280	29,86	6,39	,38	,14	472	,882
Erkek	194	29,77	6,74	,48			

Tablo 6.2.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($t=,14$; $p>.05$).

Tablo 6.3. Genç yetişkinlerin minnettarlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t-testi		
					t	sd	P
Kadın	280	28,93	5,90	,35	2,97	472	,003
Erkek	194	27,29	5,88	,42			

Tablo 6.3.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmuştur ($t=2,97$; $p<.01$). Genç yetişkinlerin ortalama puanlarına bakıldığında, kadınların minnettarlık ölçeği puan ortalamalarının ($X=28,93$), erkeklerin minnettarlık ölçeği puan ortalamalarından ($X=27,29$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6.4. Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t-testi		
					t	sd	P

Kadın	280	57,79	12,26	,73	,123	472	,902
Erkek	194	57,64	12,75	,91			

Tablo 6.4.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($t=,123$; $p>.05$).

Araştırmanın ikinci alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 7.1., Tablo 7.2., Tablo 7.3., Tablo 7.4.’de verilmiştir.

Tablo 7.1. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerinin medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t-testi		
					t	sd	P
Bekar	385	74,81	13,68	,69	6,52	472	,000
Evli	89	64,51	12,20	1,29			

Tablo 7.1.’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmuştur ($t=6,52$; $p<.01$). Genç yetişkinlerin ortalama puanlarına bakıldığında, bekarların intihar olasılığı ölçeği puan ortalamalarının ($X=74,81$), evlilerin intihar olasılığı ölçeği puan ortalamalarından ($X=64,51$) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7.2. Genç yetişkinlerin affedicilik düzeylerinin medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t-testi		
					t	sd	P

Bekar	385	29,29	6,44	,32	-3,71	472	,000
Evli	89	32,11	6,44	,68			

Tablo 7.2.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmuştur ($t=-3,71$; $p<.01$). Genç yetişkinlerin ortalama puanlarına bakıldığında, bekarların affedicilik ölçeği puan ortalamalarının ($X=29,29$), affedicilik ölçeği puan ortalamalarından ($X=32,11$) daha düşük olduğu görülmektedir.

Tablo 7.3. Genç yetişkinlerin minnettarlık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t-testi		
					t	sd	P
Bekar	385	28,09	6,00	,30	-1,27	472	,204
Evli	89	28,98	5,67	,60			

Tablo 7.3.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($t=-1,27$; $p>.05$).

Tablo 7.4. Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t Testi bulguları

Gruplar	N	$\bar{X}$	ss	Sh $\bar{x}$	t-testi		
					t	sd	P
Bekar	385	57,20	12,51	,63	-1,92	472	,054
Evli	89	60,02	12,01	1,27			

Tablo 7.4.’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Bağımsız Gruplar t Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($t=-1,92$; $p>.05$).

Araştırmanın üçüncü alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 8.1., Tablo 8.2., Tablo 8.3., Tablo 8.4., Tablo 8.5.’de verilmiştir.

Tablo 8.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
İntihar Olasılığı	Düşük	99	74,70	12,61	G. Arası	1951,891	2	975,945	5,064	,007
	Orta	304	72,15	13,67	G. İçi	90766,728	471	192,711		
	Yüksek	71	70,69	16,26	Toplam	92718,618	473			
	Toplam	474	72,88	14,00						

Tablo 8.1.’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin intihar olasılığı ölçeğinden aldıkları puanların sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmuştur ($F=5,064$; $p<.05$). Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucu belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlere geçilmiştir. Hangi post-hoc analizinin kullanılacağına karar vermek için öncelikle varyansların homojenliği denetlenmiş, varyansların homojen olmadığı saptanmıştır ($L_F=4,208$; $p<.05$). Bu nedenle heterojen varyanslı dağılımlarda kullanılan Tamhane’s T2 Post-Hoc Analizi tercih edilmiş ve sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 8.2. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Hangi Gruplar Arasında Manidar Olarak Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tamhane’s T2 Testi Sonuçları

Gruplar (i)	Gruplar(j)	$\bar{X}_i - \bar{X}_j$	$Sh\bar{x}$	p
Düşük	Orta	4,555	1,490	,008
	Yüksek	6,016	2,309	,031
Orta	Düşük	-4,555	1,490	,008
	Yüksek	1,461	2,084	,863
Yüksek	Düşük	-6,016	2,309	,031
	Orta	-1,461	2,084	,863

Tablo 8.2.'de görüldüğü üzere, çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin intihar olasılığı ölçeğinden aldıkları puanların sosyoekonomik değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrasında yapılan tamamlayıcı post-hoc Tamhane's T2 testi sonucunda söz konusu farklılıkların, düşük sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı ölçeği puanları ile orta sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı ölçeği puanları arasında düşük sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin lehine $p<.001$ düzeyinde; düşük sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı ölçeği puanları ile yüksek sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı ölçeği puanları arasında alt sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin lehine $p<.01$ düzeyinde gerçekleştiği saptanmıştır. Diğer grubun aritmetik ortalamaları arasındaki farklılıklar anlamlı bulunmamıştır ($p>.05$).

Tablo 8.3. Genç Yetişkinlerin Affedicilik Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Affedicilik	Düşük	99	29,61	6,86	G. Arası	6,121	2	3,061	,071	,931
	Orta	304	29,90	6,14	G. İçi	20185,693	471	42,857		
	Yüksek	71	29,80	7,66	Toplam	20191,814	473			
	Toplam	474	29,82	6,53						

Tablo 8.3.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin affedicilik ölçeğinden aldıkları puanların sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,071$; $p<,05$).

Tablo 8.4. Genç Yetişkinlerin Minnettarlık Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Minnettarlık	Düşük	99	27,03	6,10	G. Arası	213,498	2	106,749	3,043	,051
	Orta	304	28,47	5,76	G. İçi	16525,008	471	35,085		
	Yüksek	71	29,09	6,33	Toplam	16738,506	473			
	Toplam	474	28,26	5,94						

Tablo 8.4.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin minnettarlık ölçeğinden aldıkları puanların sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=3,043$; $p>,05$).

Tablo 8.5. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Sosyoekonomik Düzey Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Bilinçli Farkındalık	Düşük	99	57,06	12,40	G. Arası	58,426	2	29,213	,188	,829
	Orta	304	57,94	11,80	G. İçi	73348,080	471	155,728		
	Yüksek	71	57,77	15,14	Toplam	73406,506	473			
	Toplam	474	57,73	12,45						

Tablo 8.5.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,188$; $p>,05$).

Araştırmanın dördüncü alt problemi “Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 9.1., Tablo 9.2., Tablo 9.3., Tablo 9.4.’de verilmiştir.

Tablo 9.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	Sd	p
İntihar Olasılığı	İlköğretim ve Altı	27	269,52	16,803	3	,001
	Ortaöğretim	125	261,54			
	Lisans	268	235,75			
	Lisansüstü	54	174,50			
	Total	474				

Tablo 9.1.’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis H Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmuştur ($\chi^2=16,803$; $sd=3$; $p<,01$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın ilköğretim ve altı eğitim düzeyine sahip olan grupla lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup arasında ilköğretim ve altı eğitim düzeyine sahip olan grup lehine ($U=446,500$; $z=-2,832$; $p<,05$); ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan grupla lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup arasında ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan grup lehine ($U=2123,500$; $z=-3,934$; $p<,05$); lisans eğitim düzeyine sahip olan grupla lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup arasında lisans eğitim düzeyine sahip olan grup lehine ($U=5368,000$; $z=-2,994$; $p<,05$); gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 9.2. Genç Yetişkinlerin Affedicilik Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	Sd	p
Affedicilik	İlköğretim ve Altı	27	241,35	8,174	3	,043
	Ortaöğretim	125	209,64			
	Lisans	268	244,44			
	Lisansüstü	54	165,61			
	Total	474				

Tablo 9.2.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis H Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmuştur ($\chi^2=8,174$; $sd=3$; $p<,05$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan grupla lisans eğitim düzeyine sahip olan grup arasında lisans eğitim düzeyine sahip olan grup lehine ($U=14272,000$; $z=-2,366$; $p<,05$); ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan grupla lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup arasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup lehine ($U=2597,000$; $z=-2,448$; $p<,05$) gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 9.3. Genç Yetişkinlerin Minnettarlık Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	Sd	p
Minnettarlık	İlköğretim ve Altı	27	201,00	10,108	3	,018
	Ortaöğretim	125	234,27			
	Lisans	268	232,26			
	Lisansüstü	54	289,23			
	Total	474				

Tablo 9.3.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis H Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmuştur ($\chi^2=10,108$; $sd=3$; $p<,05$). Bu işlemin ardından Kruskal Wallis-H sonrası belirlenen anlamlı farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere tamamlayıcı karşılaştırma tekniklerine geçilmiştir. Bu amaçla kullanılan özel bir test tekniği bulunmadığından ikili karşılaştırmalarda tercih edilen Mann Whitney-U uygulanmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın ilköğretim ve altı eğitim düzeyine sahip olan grupla lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup arasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup lehine ($U=461,500$; $z=-2,688$; $p<,01$); ortaöğretim eğitim düzeyine sahip olan grupla lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup arasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup lehine ($U=2592,500$; $z=-2,463$; $p<,05$); lisans eğitim düzeyine sahip olan grupla lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup arasında lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan grup lehine ($U=5492,500$; $z=-2,797$; $p<,05$) gerçekleştiği belirlenmiştir.

Tablo 9.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Kruskal Wallis H Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	Mean Rank	Kruskal-Wallis H	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	İlköğretim ve Altı	27	222,70	1,668	3	,644
	Ortaöğretim	125	227,11			
	Lisans	268	241,43			
	Lisansüstü	54	249,45			
	Total	474				

Tablo 9.4.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal Wallis H Testi sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark manidar bulunmamıştır ($\chi^2=1,668$; $sd=3$; $p>,05$).

Araştırmanın beşinci alt problemi “Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir

farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 10.1., Tablo 10.2., Tablo 10.3., Tablo 10.4.’de verilmiştir.

Tablo 10.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{X}$ ve ss Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
İntihar Olasılığı	İlköğretim ve altı	360	72,58	13,34	G. Arası	731,507	2	365,753	1,873	,155
	Ortaöğretim	62	71,72	15,63	G. İçi	91987,112	471	195,302		
	Lisans ve üstü	52	76,32	16,07	Toplam	92718,618	473			
	Toplam	474	72,88	14,00						

Tablo 10.1.’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin intihar olasılığı ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,873$; $p>,05$).

Tablo 10.2. Genç Yetişkinlerin Affedicilik Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f, $\bar{X}$ ve ss Değerleri</i>					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Affedicilik	İlköğretim ve altı	360	30,13	6,44	G. Arası	143,287	2	71,644	1,683	,187
	Ortaöğretim	62	28,80	7,04	G. İçi	20048,527	471	42,566		
	Lisans ve üstü	52	28,90	6,41	Toplam	20191,814	473			
	Toplam	474	29,82	6,53						

Tablo 10.2.’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin affedicilik ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık

gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,683$; $p>,05$).

Tablo 10.3. Genç Yetişkinlerin Minnettarlık Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Minnettarlık	İlköğretim ve altı	360	28,18	5,82	G. Arası	48,981	2	24,491	,691	,502
	Ortaöğretim	62	29,06	6,41	G. İçi	16689,525	471	35,434		
	Lisans ve üstü	52	27,90	6,27	Toplam	16738,506	473			
	Toplam	474	28,26	5,94						

Tablo 10.3.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin minnettarlık ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,691$; $p>,05$).

Tablo 10.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Bilinçli Farkındalık	İlköğretim ve altı	360	58,17	12,21	G. Arası	392,631	2	196,316	1,266	,283
	Ortaöğretim	62	55,48	12,03	G. İçi	73013,875	471	155,019		
	Lisans ve üstü	52	57,34	14,44	Toplam	73406,506	473			
	Toplam	474	57,73	12,45						

Tablo 10.4.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi

(ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,266$; $p>,05$).

Araştırmanın altıncı alt problemi “Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 11.1., Tablo 11.2., Tablo 11.3., Tablo 11.4.’de verilmiştir.

Tablo 11.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
İntihar Olasılığı	İlköğretim ve altı	275	72,22	13,12	G. Arası	465,517	2	232,758	1,188	,306
	Ortaöğretim	106	72,88	14,97	G. İçi	92253,101	471	195,866		
	Lisans ve üstü	93	74,81	15,27	Toplam	92718,618	473			
	Toplam	474	72,88	14,00						

Tablo 11.1.’de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin intihar olasılığı ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,188$; $p>,05$).

Tablo 11.2. Genç Yetişkinlerin Affedicilik Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Affedicilik	İlköğretim ve altı	275	30,31	6,30	G. Arası	155,394	2	77,697	1,826	,162
	Ortaöğretim	106	29,09	6,47	G. İçi	20036,420	471	42,540		
	Lisans ve üstü	93	29,22	7,18	Toplam	20191,814	473			
	Toplam	474	29,82	6,53						

Tablo 11.2.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin affedicilik ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,826$; $p>,05$).

Tablo 11.3. Genç Yetişkinlerin Minnettarlık Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Minnettarlık	İlköğretim ve altı	275	28,09	5,86	G. Arası	57,018	2	28,509	,805	,448
	Ortaöğretim	106	28,08	6,28	G. İçi	16681,488	471	35,417		
	Lisans ve üstü	93	28,96	5,81	Toplam	16738,506	473			
	Toplam	474	28,26	5,94						

Tablo 11.3.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin minnettarlık ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=,805$; $p>,05$).

Tablo 11.4. Genç Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Baba Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Manidar Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Amacıyla Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

$f, \bar{X}$ ve ss Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{X}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p
Bilinçli Farkındalık	İlköğretim ve altı	275	58,45	12,34	G. Arası	412,013	2	206,006	1,329	,266
	Ortaöğretim	106	57,32	12,10	G. İçi	72994,493	471	154,978		
	Lisans ve üstü	93	56,08	13,11	Toplam	73406,506	473			
	Toplam	474	57,73	12,45						

Tablo 11.4.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanların baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki farklılık anlamlı bulunmamıştır ($F=1,329$; $p>,05$).

Araştırmanın yedinci alt problemi “*Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu alt problemi açıklamaya yönelik analizlere ilişkin bulgular Tablo 12.1.'de verilmiştir.

Tablo 12.1. İntihar Olasılığı Ölçeği, Affedicilik Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanları Arasındaki İlişkiyi Belirlemek Üzere Yapılan Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Sonuçları

	1	2	3	4
(1) İntihar Olasılığı	1	-,289**	-,532**	-,344**
(2) Affedicilik		1	,222**	,132**
(3) Minnettarlık			1	,189**
(4) Bilinçli Farkındalık				1

** $p < ,01$

Tablo 12.1.'de görüldüğü üzere çalışma grubunu oluşturan genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeyleri ile affedicilik düzeyleri arasında negatif yönde düşük düzeyde manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır ($r=-,289$; $p<.01$). İntihar olasılığı düzeyleri ile minnettarlık düzeyleri ($r=-,532$; $p<.01$) ve bilinçli farkındalık düzeyleri ($r=-,344$; $p<.01$) arasında negatif yönde orta düzeyde manidar bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Araştırmanın problem cümlesi “*Genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık düzeyleri intihar olasılığını yordamakta mıdır?*” şeklinde oluşturulmuştur. Bu problem cümlesini açıklamaya yönelik analize ilişkin bulgular Tablo 13.1.'de verilmiştir.

Tablo 13.1. Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Bulguları

	Yordayıcı	R	R ²	B	Standart	ß	T	P
	Değişkenler				Hata			
	Sabit			128,428	3,582		35,852	,000
İntihar	Minnettarlık	,532	,283	-1,065	,090	-,453	-11,864	,000
Olasılığı	Bilinçli	,587	,345	-,267	,042	-,237	-6,327	,000
	Farkındalık							
	Affedicilik	,606	,368	-,337	,081	-,157	-4,157	,000
R=,60 R²=,36 p<,01								

Tablo 13.1.'de görüldüğü üzere aşamalı çoklu regresyonun üç aşamada tamamlandığı ve genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından üç değişkenin önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir. Analize ilk aşamada genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının açıklanmasında görel olarak en önemli yordayıcı gücüne sahip olan minnettarlık değişkeni alınmıştır. Minnettarlık intihar olasılığı puanlarına ilişkin açıklanan varyansa %28 düzeyinde katkı sağlamıştır. İkinci aşamada intihar olasılığı puanlarının açıklanmasında görel olarak en önemli ikinci yordayıcı olarak bilinçli farkındalık ölçeği alınmıştır. Bilinçli farkındalık minnettarlık ile beraber intihar olasılığı puanlarına ilişkin açıklanan varyansa %34 düzeyinde katkı sağlamıştır. Üçüncü aşamada ise intihar olasılığı puanlarının açıklanmasında görel olarak en önemli üçüncü yordayıcı olarak affedicilik alınmıştır. Affedicilik, bilinçli farkındalık ve minnettarlık intihar olasılığı puanlarına ilişkin açıklanan varyansa %36 düzeyinde katkı sağlamıştır. Regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında minnettarlık, affedicilik ve bilinçli farkındalık ile intihar olasılığı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu görülmektedir. Bu üç değişken birlikte intihar olasılığı puanlarındaki toplam varyansın %36'sını açıklamaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre intihar olasılığı puanının yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

$$\text{İntihar Olasılığı} = 128,428 - 1,065 \text{Minnettarlık} - 0,267 \text{Bilinçli farkındalık} - 0,337 \text{Affedicilik}$$

Genç Yetişkinlerin İntihar Olasılığı Puanlarının Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Uygulanmadan Önce Varsayımların İncelenmesine Yönelik Bulgular

Tablo 13.2 Çoklu Bağlantı Problemine İlişkin Bulgular

Yordayıcı Değişkenler	VIF	Tolerans Değeri
Affedicilik	1,061	,942
Minnettarlık	1,081	,925
Bilinçli Farkındalık	1,046	,956

Büyüköztürk (2018), verilere dair tolerans değerinin .20' den daha düşük, Varyans Büyütme Faktörü (VIF) değerinin ise 10' dan yüksek olduğu durumlarda bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olduğunun düşünülebileceğini belirtmektedir. Tablo 3.7' de görüldüğü üzere araştırmamızın bağımsız değişkenleri için tolerans değerleri ,925 ile ,956 arasında, VIF değerleri ise 1,04 ile 1,08 arasında bulunmuştur. Bu sonuç değişkenlerin tolerans değerlerinin ve VIF değerlerinin kabul edilebilir aralıkta olduğunu göstermektedir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, intihar olasılığının, affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık değişkenleri tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Bu bölümde araştırmanın temel amacı ve alt amaçları doğrultusunda elde edilen sonuçlar literatür ışığında tartışılmıştır.

5.1.Genç yetişkinlerde intihar olasılığının demografik değişkenlere göre tartışılması

Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde çalışmanın ulaştığı sonucu destekler nitelikte intiharın cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulayan araştırmaların olduğunu da görmek mümkündür. Kjoller ve Helweg Larsen (2000) 1362 danimarkalı yetişkin bireyle yaptıkları çalışmalarında intihar düşüncesinin kadın ve erkeklerde anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir. Ülkemizde yapılan benzer çalışmalarda da benzer bulgulara ulaşılmıştır. Karataş ve Çelikkaleli (2018) 238 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada intihar olasılığının cinsiyetler arasında farklılık göstermediğini ortaya koymuşlardır. Gençtanırım (2004); Dilli, Dallar ve Çakır (2010); Emir Öksüz ve Bilge (2014) yaptıkları araştırmalarda intihar olasılığının cinsiyetlere farklılık göstermediği bulgusuna ulaşmışlardır. Bu çalışmalar mevcut araştırmanın bulgularıyla örtüşüyor olsa da literatürde intihar olasılığının cinsiyetler arasında farklılaştığına ilişkin araştırma sonuçlarının hayli yüksek olduğu görülmektedir. İntihar davranışı cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde Çin dışında hemen hemen bütün ülkelerde tamamlanmış intihar oranlarının erkeklerde kadınlardan daha fazla olduğu görülmektedir. Çin’de ise kadınlarda tamamlanmış intihar oranı erkeklere oranla daha yüksektir (DSÖ, 2019; TÜİK, 2019). Tamamlanmış intiharların erkeklerde daha fazla görülmesine karşın intihar girişimi oranı kadınlarda daha yüksektir (Zhang, McKown, Hussey, Thompson ve Woods, 2005; Eskin, 2014). Cinsiyet paradoksu olarak isimlendirilen (Canetto ve Sakinofsky, 1998) bu durumun toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir (Hunt ve ark., 2006). Burada etkili olduğu düşünülen husus bütün toplumlarda erkeklere etkin, kadınlara edilgen rollerin atfediliyor olmasıdır. Tamamlanmış intiharlar etkin ve erkeksi algılanırken intihar girişimleri edilgen ve kadınsı algılanmaktadır (Eskin, 2014). Cinsiyet paradoksu nedenleri arasında toplumsal cinsiyet rolleri dışında, erkeklerin daha ölümcül intihar yöntemleri

seçmeleri, daha dürtüsel olmaları, yardım aramaya yönelik olumsuz tutum sergilemeleri, madde kullanım oranlarının daha fazla olması gibi faktörlerin olduğu düşünülmektedir (Chechil ve Kutcher, 2012).

Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Söz konusu farklılık incelendiğinde bekar genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının evli genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen araştırma sonucu doğrultusunda literatür incelendiğinde benzer bulguların olduğu görülmüştür. Dünyada yapılan çalışmaların pek çoğunda evli bireylerde intihar oranı bekar bireylere oranla daha düşüktür (Smith ve ark., 1988; Heikkinen ve ark., 1995; Moscicki 1995; Mosocco ve ark., 2008). Ülkemizde yapılan çalışmalarda da literatürle benzer bulgular elde edilmiştir (Ekici ve ark., 2001, Yiğit ve ark., 2010). Alptekin ve Duyan (2019) Türkiye’de 2007-2016 yılları arasında gerçekleşen intihar olaylarını sosyodemografik değişkenlere göre incelemiştir. Araştırma bulgularına göre Türkiye’de intihar hızı boşananlarda yüksek, evlilerde düşüktür. Bahsi geçen araştırma sonucu literatürle örtüşmektedir. İntihar davranışı bekarlarda ve boşananlarda daha fazla görülmektedir (Kapusta ve Sonneck, 2004; Masocco, Pompili, Vanacore, Innamorati, Lester ve Girardi, 2010). İntiharın boşanmış ve bekarlarda daha fazla görülmesinin nedenleri arasında sosyal desteğin zayıflaması, yalnızlık, sosyal bütünleşme düzeylerinin düşük olması, toplumdan izole olma gibi faktörler rol oynamaktadır (Kposowa, 2000; Odağ, 2008; Eskin, 2014).

Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre manidar olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Söz konusu farklılık incelendiğinde düşük sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının orta sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca düşük sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının yüksek sosyoekonomik düzeyde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekler nitelikte çalışmaların olduğu görülmektedir. Knipe ve ark. (2019) yaptıkları çalışmada düşük sosyoekonomik düzeye sahip ülkelerde işsizlik ve yoksulluğa bağlı sorunların intihar davranışında önemli yer tutabileceğini belirtmişlerdir. Ülkemizde yapılan diğer çalışmalarda araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Devrimci Özgüven ve Sayıl (2003) araştırmalarında intihar girişiminden bulunanlarda işsizlik oranının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Ocakoğlu, İpek ve Oğuz

(2020) Batman ilinde yaptıkları araştırmada 2013-2018 yılları arasındaki intihar ve intihar girişimlerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda intihar girişimine neden olan faktörler arasında ekonomik nedenlerin büyük rol oynadığını tespit etmişlerdir.

Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre manidar olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Söz konusu farklılık incelendiğinde ilköğretim ve altı eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca ortaöğretim eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Ek olarak lisans eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir. TÜİK (2019) istatistikleri de ülkemizde yaşanan intihar olgularında ilköğretim mezunu bireylerin daha yüksek oranda olduğunu ortaya koymuştur. Demirkol (2013) ortaya koyduğu çalışmada lise ve daha düşük eğitim düzeyine sahip bireylerde intihar olasılığının üniversite ve üstü eğitim düzeyine sahip bireylere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Durak Batıgün ve Hisli Şahin (2003) 14-62 yaş arası 619 kişi ile yaptıkları çalışmada ilköğretim ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcıların intihar olasılığı puanlarının lisans eğitim düzeyine sahip katılımcıların intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğunu bulgulamışlardır.

Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde anne baba eğitim düzeyi ile intihar olasılığı arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanmamıştır (Şireli, Çolak, Orak ve Sakıncı, 2015).

5.2.Genç yetişkinlerde affediciliğin demografik değişkenlere göre tartışılması

Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde benzer araştırma sonuçlarının olduğu görülmüştür (Taysi, 2007). Ayten (2009) yaşları 17 ile 70 arasında değişen 321 katılımcı ile yaptığı çalışmada affediciliğin cinsiyetler arası farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Sarıçam (2021) genç yetişkinler ile yaşlı bireylerin affedicilik puanlarını karşılaştırdığı araştırmasında affediciliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya

koymuştur. Affetme eğilimleri ile dini yönelimlerin cinsiyetler arası farklılık gösterip göstermediğinin incelendiğı başka bir çalışmada benzer şekilde affetme eğilimlerinin kadın ve erkeklerde farklılık göstermediğı ortaya konulmuştur (Uysal, 2015).

Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Söz konusu farklılık incelendiğinde bekar genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının evli genç yetişkinlerin affedicilik puanlarından daha düşük olduğı görölmüştür. Araştırma bulguları literatürle örtüşmektedir. Uysal (2015) çalışmasında evlilerin affetme eğilimlerinin bekarlardan daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Benzer şekilde Ayten ve Gashi (2012) de evli bireylerin bekarlara göre daha affedici olduğunu tespit etmiştir.

Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçları literatürle paralellik göstermektedir. Şahin (2013) çalışmasında affedicilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi çeşitli değişkenler açısından incelemiş ve affediciliğın gelir düzeyi farklı katılımcılar arasında farklılaşmadığı sonucuna varmıştır. Öğretmen adayları ile yapılan başka bir çalışmada da affetme eğilimlerinin sosyoekonomik düzeye göre farklılık göstermediğı ortaya konmuştur (Asıcı, 2013). Literatür araştırma sonucu ile uyumlu veriler ortaya koymaktadır (Küçük, 2016; Sayın, 2017).

Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre manidar olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Söz konusu farklılık incelendiğinde ortaöğretim eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının lisans eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarından daha düşük olduğı görölmüştür. Ayrıca ortaöğretim eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarından daha düşük olduğı görölmüştür. Alanyazın incelendiğinde affedicilik ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkinin farklı sonuçları olduğı görölmektedir. Literatürde araştırma bulgularını destekleyen araştırmalar bulunmaktadır. Uysal (2015) üniversite ve yüksekokul mezunu bireylerin affetme eğilimlerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Sivri (2019) ise çalışmasında ilkokul mezunlarının affedicilik düzeylerinin daha yüksek eğitim düzeyine sahip kişilerden daha düşük olduğunu bulgulamıştır. Diğer bir çalışmada ise affetmenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermediğı tespit edilmiştir (Akın, Özdevecioğlu ve Ünlü, 2012). Affediciliğın

eğitim seviyesine göre farklılık gösterip göstermediği konusunda literatürde bir uzlaşıya varılamadığı görülmektedir.

Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde anne baba eğitim düzeyi ile affedicilik arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanmamıştır (Kocaboz, 2016).

5.3.Genç yetişkinlerde minnettarlığın demografik değişkenlere göre tartışılması

Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Söz konusu farklılık incelendiğinde kadınların minnettarlık puanlarının erkeklerin minnettarlık puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde minnettarlık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Cengiz ve Karadeniz (2020) minnettarlık seviyesinin kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Kaynar (2021) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada minnettarlığın cinsiyetler arasında farklılık gösterdiğini ve bu farklılığın kadınlar lehine olduğunu ortaya koymuştur. Gülmeriç (2017) lise öğrencileri ile gerçekleştirdiği araştırmasında minnettarlık düzeyinin cinsiyete bağlı olarak farklılık göstermediğini bulgulamıştır. Benzer şekilde Arslan (2015) da çalışmada minnettarlığın kadın ve erkeklerde farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Literatürde bu konuda uzlaşıya varılamadığı görülmektedir.

Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır Alanyazın incelendiğinde minnettarlık düzeyinin medeni duruma göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Hill ve Allemand (2011) 962 yetişkinle yaptıkları çalışmada minnettarlığın medeni duruma göre farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Gökşen (2020) ise şükran ve kaygı arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada evlilerin minnettarlık düzeyinin bekarlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde bu konuda uzlaşıya varılamadığı görülmektedir.

Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde minnettarlık düzeyinin sosyoekonomik düzeye göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Demirci (2021) huzurevinde kalan yaşlılarla yürüttüğü çalışmada

minnettarlık düzeyinin sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Yapılan başka bir çalışmada ise minnettarlık düzeyinin gelir düzeyi arttıkça arttığı görülmüştür (Arslan, 2015). Literatürde bir uzlaşıya varılamadığı görülmektedir.

Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre manidar olarak farklılaştığı bulgusuna ulaşılmıştır. Söz konusu farklılık incelendiğinde ilköğretim ve altı eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca ortaöğretim eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarından daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Araştırmanın diğer bulgusuna göre ise lisans eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanları lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarından daha düşüktür. Literatür incelendiğinde minnettarlığın eğitim durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koyan araştırma sayısının az olduğu görülmektedir. Demirci (2021) örneklemini huzurevinde kalan yaşlı bireyler olan araştırmasında yaşlı bireylerin minnettarlık seviyesinin eğitim düzeyine göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde minnettarlık düzeyinin anne baba eğitim düzeyine göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Göcen (2015) çocuklarda minnettarlığın gelişimi ile ilgili çalışmasında annesi lise mezunu olan çocuklarda minnettarlık düzeyinin annesi ilkököl mezunu olan çocuklara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Aynı çalışmada eğitim seviyesi yüksek babaların çocuklarında minnettarlık seviyesinin eğitim seviyesi düşük babaların çocuklarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Başerer (2018) ise yürüttüğü çalışmada annesi lise veya üniversite mezunu olanların minnettarlık düzeyinin annesi ilkököl veya ortaokul mezunu olanların minnettarlık seviyesinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada babası üniversite mezunu olanların minnettarlık düzeyinin babası ilkököl, ortaokul ve lise mezunu olanların minnettarlık düzeyinden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

5.4.Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalığın demografik değişkenlere göre tartışılması

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2016; Kurt, 2021). Konan ve Yılmaz (2020) son sınıfta öğrenim görmekte olan 365 üniversite öğrencisinin bilinçli farkındalık düzeylerini çeşitli değişkenler açısından inceledikleri bir araştırmada bilinçli farkındalığın erkek ve kadınlarda farklılık göstermediğini bulgulamıştır. Arslan (2018) yaşları 22-67 arasında değişen 194 yetişkin bireyler yürüttüğü araştırmasında bilinçli farkındalık düzeyinin kadınlarda erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde bu konuda uzlaşıya varılamadığı görülmektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının medeni durum değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyinin medeni durum değişkenine göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Kurt (2021) sosyal hizmet kurumlarından çalışan meslek elemanlarının bilinçli farkındalık düzeylerini incelediği çalışmada katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin medeni duruma göre farklılık göstermediğini bulgulamıştır. Kırıcı ise (2021) pediatri hemşireleri ile yürüttüğü çalışmada merhamet yorgunluğu kavramını çalışmıştır. Kırıcı çalışmada merhamet yorgunluğu değişkeninin bilinçli farkındalık alt ölçeğinin cinsiyete göre farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Buna göre evli katılımcılarda bilinçli farkındalık düzeyi bekar katılımcılardan yüksektir. Literatürde bu konuda uzlaşıya varılamadığı görülmektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyinin sosyoekonomik düzey değişkenine göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir (Kocaarslan, 2016). Azak (2021) hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini incelediği çalışmada orta gelir grubunda olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük gelir grubunda bulunan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinden anlamlı olarak yüksek olduğunu bulgulamıştır. Tuncer (2017) örneklemini üniversite öğrencisi genç yetişkinlerden oluşturup yürüttüğü tez araştırmasında bilinçli farkındalık düzeyinin sosyoekonomik düzeye farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Literatürde bu konuda uzlaşıya varılamadığı görülmektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyinin eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşması ile ilgili farklı sonuçların rapor edildiği görülmektedir. Aydın (2019) 288'i kadın 179'u erkek 467 katılımcı ile gerçekleştirdiği çalışmasında bilinçli farkındalık düzeyinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Akkaya (2019) ise çalışma grubu sınıf öğretmenleri olan katılımcılarla yürüttüğü tez çalışmasında lisans ve daha üstü eğitim düzeyine sahip öğretmenlerde bilinçli farkındalık düzeyinin önlisans mezunu öğretmenlerden daha yüksek olduğunu bulgulamıştır. Literatürde bu konuda uzlaşıya varılamadığı görülmektedir.

Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre manidar olarak farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde anne baba eğitim düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğunu ortaya koyan araştırmalara rastlanmamıştır.

5.5.Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişkilere ilişkin tartışma

Araştırma neticesinde elde edilen bulgular doğrultusunda genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları ile affedicilik puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre intihar olasılığı puanlarının artmasıyla affedicilik puanları azalmaktadır. Araştırma sonuçları doğrultusunda alanyazın incelenmiş, intihar olasılığı ile affedicilik arasında kısıtlı çalışma olsa da mevcut araştırma bulguları ile paralel olduğu görülmüştür. Hirsch, Webb ve Jeglic (2012) yürüttükleri çalışmada öfke duygusunu içinde tutma ile öfke duygusunu dışa vurma ile intihar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda bu iki değişken arasındaki ilişkide kendini affetme değişkeninin aracı rolü olduğunu ortaya koymuşlardır. Liu, Lu, Zhou ve Su (2013) çalışma grubu 962 öğrenciden oluşan çalışmalarında akran zorbalığı ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma bulgularına göre affedicilik, akran zorbalığı ile intihar düşüncesi arasında koruyucu olarak aracı rol oynamaktadır. Askeri personel ile gazilerin travma sonrası stres bozukluğu ile intihar girişimlerinin incelendiği bir çalışmada kendini affetme değişkeninin önleyici olduğu görülmüştür (Bryan, Theriault ve Bryan, 2015). Oyuncakçı (2020) ise yürüttüğü tez çalışmasında affetmenin kendini affetme, kişiyi affetme ve durumu affetme alt boyutları ile intihar olasılığı arasında negatif bir ilişki olduğunu bulgulamıştır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları ile minnettarlık puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre intihar olasılığı puanlarının artmasıyla minnettarlık puanları azalmaktadır. Araştırma sonuçları doğrultusunda alanyazın incelenmiş, intihar olasılığı ile minnettarlık arasında araştırma bulgularına paralel sonuçların olduğu görülmüştür (Sánchez-Álvarez, Extremera, Rey, Chang ve Chang 2020; Kaniuka, Kelliher Rabon, Brooks, Sirois, Kleiman ve Hirsch, 2021; White, Kraines, Tucker, Wingate, Wells ve Grant, 2017). Rey, Quintana-Orts, Mérida-López ve Extremera (2019) ergenlerde intihar riskini araştırdıkları çalışmada minnettarlık ile intihar riski arasında ters ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Li, Zhang, Li, Li ve Ye (2012) ortalama yaşı 15 olan 1252 ergenle yürüttükleri çalışmada intihar düşüncesi ile minnettarlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmacılar yüksek minnettarlık düzeyine sahip ergenlerin intihar düşük intihar düşüncesine sahip olduklarını ortaya koymuşlardır.

Araştırma sonucunda genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuçlara göre intihar olasılığı puanlarının artmasıyla bilinçli farkındalık puanları azalmaktadır. Araştırma sonuçları doğrultusunda alanyazın incelenmiş, intihar olasılığı ile bilinçli farkındalık arasında kısıtlı çalışma olsa da mevcut araştırma bulguları ile paralel olduğu görülmüştür (Fang, Zeng, Chen, Mai, Teng, Zhang, Zhao, Yang ve Zhao, 2019). Lamis ve Dvorak (2014) örnekleme 552 kişiden oluşan çalışmalarında bilinçli farkındalık ile intihar davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bu iki değişken arasında negatif bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Araştırma bulguları doğrultusunda genç yetişkinlerin affedicilik puanları ile minnettarlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre affedicilik puanlarının artmasıyla minnettarlık puanları da artmaktadır. Araştırma sonuçları doğrultusunda alanyazın incelenmiş, affedicilik ile minnettarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle minnettarlık değişkeni ile ilişkili olabileceği düşünülen çeşitli değişkenlerin affedicilik ile olan ilişkisine bakılmıştır. Örnekleme 50-95 yaşları arasında değişen bireylerden oluşan 425 kişi ile yapılan bir çalışmada affediciliğin çeşitli değişkenlerle ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda affedicilik ile öznel iyi oluş, kaygı, depresyon ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (Lawler-Row ve Piferi, 2006).

Araştırma bulgularına göre doğrultusunda genç yetişkinlerin affedicilik puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre affedicilik puanlarının artmasıyla bilinçli farkındalık puanları da artmaktadır. Araştırma sonuçları doğrultusunda alanyazın incelenmiş, affedicilik ile bilinçli farkındalık arasında kısıtlı çalışma olsa da mevcut araştırma bulguları ile paralel olduğu görülmüştür. Karremans, van Schie, van Dongen, Kappen, Mori, van As, ten Bokkel ve van der Wal (2020) yürüttükleri çalışmada bilinçli farkındalık ile kişiyi affetme arasında ilişki olduğunu bulgulamışlardır.

Araştırma neticesinde elde edilen bulgular doğrultusunda genç yetişkinlerin minnettarlık puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu sonuca göre minnettarlık puanlarının artmasıyla bilinçli farkındalık puanları da artmaktadır. Araştırma sonuçları doğrultusunda alanyazın incelenmiş, minnettarlık ile bilinçli farkındalık arasında kısıtlı çalışma olsa da mevcut araştırma bulguları ile paralel olduğu görülmüştür. Swickert, Bailey, Hittner, Spector, Benson-Townsend, ve Silver (2019) bilinçli farkındalık ile duygudurum arasındaki ilişkide minnettarlık ve algılanan desteğin aracılık rolünü inceledikleri çalışmada bilinçli farkındalık ile minnettarlık arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

5.6.Affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının intihar olasılığını yordamasına ilişkin tartışma

Araştırma neticesinde elde edilen bulgular doğrultusunda genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanları intihar olasılığı puanlarını yordamaktadır. Bu bulguya göre intihar olasılığını en yüksek yordama gücüne sahip değişkenin minnettarlık, ikinci değişkenin bilinçli farkındalık, üçüncü değişkenin affedicilik olduğu tespit edilmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin birlikte intihar olasılığını yordama gücünü tespit etmeyi amaçlayan araştırmaya rastlanmamıştır.

Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar kişinin yaşam olaylarına karşı geliştirdiği minnettar ve affedici tutum ile farkındalıkla yaşamının intihar olasılığı düzeyi üzerinde önemli role sahip olduğunu göstermiştir. Elde edilen sonuçlar intihar olasılığını açıklamada en önemli role sahip olan değişkenin minnettarlık olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde intihar olasılığı ile minnettarlık arasında negatif yönde korelasyon ortaya koyan çalışmalar bulunmuştur (Sánchez-Álvarez, Extremera, Rey, Chang ve Chang 2020;

Kaniuka, Kelliher Rabon, Brooks, Sirois, Kleiman ve Hirsch, 2021; White, Kraines, Tucker, Wingate, Wells ve Grant, 2017). Araştırmada intihar olasılığını açıklamada ikinci en önemli değişkenin bilinçli farkındalık olduğu görülmektedir. Alanyazın araştırma bulgularını desteklemektedir (Fang, Zeng, Chen, Mai, Teng, Zhang, Zhao, Yang ve Zhao, 2019). Bulgular intihar olasılığını açıklamada üçüncü en önemli değişkenin affedicilik olduğunu ortaya koymuştur. İntihar olasılığı ile affedicilik ilişkisini ortaya koyan mevcut literatür de bu bulguyu desteklemektedir (Hirsch, Webb ve Jeglic, 2012; Bryan, Theriault ve Bryan, 2015). Sonuç olarak intihar olasılığı düzeyinin azalmasında minnettarlık, bilinçli farkındalık, affedicilik bileşenlerinin önemi ortaya konmuştur.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1.Sonuçlar

Bu bölümde analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

6.1.1. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre sonuçları

Araştırmanın birinci alt problemine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde;

- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre kadın ve erkeklerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Bu doğrultuda kadın ve erkeklerin affedicilik puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre kadınların minnettarlık puanlarının erkeklerin minnettarlık puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre manidar bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Buna göre kadın ve erkeklerin bilinçli farkındalık puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

6.1.2. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının medeni durum değişkenine göre sonuçları

Araştırmanın ikinci alt problemine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde;

- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulguya göre bekarların intihar olasılığı puanlarının evlilerin intihar olasılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bu doğrultuda bekarların affedicilik

puanlarının evlilerin affedicilik puanlarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

- Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının medeni durum değişkenine göre manidar bir farklılaşma göstermediği bulgulanmıştır. Buna göre bekar ve evlilerin affedicilik puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bu bulguya göre bekar ve evlilerin bilinçli farkındalık puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

6.1.3. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre sonuçları

Araştırmanın üçüncü alt problemine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde;

- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulguya göre düşük sosyoekonomik düzeyde bulunanların intihar olasılığı puanlarının orta sosyoekonomik düzeyde bulunanların intihar olasılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca düşük sosyoekonomik düzeyde bulunanların intihar olasılığı puanlarının yüksek sosyoekonomik düzeyde bulunanların intihar olasılığı puanlarından anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulguya göre düşük, orta, yüksek sosyoekonomik düzeyde olan genç yetişkinlerin affedicilik puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre düşük, orta, yüksek sosyoekonomik düzeyde olan genç yetişkinlerin minnettarlık puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının sosyoekonomik düzey değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre düşük, orta, yüksek sosyoekonomik düzeyde olan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

6.1.4. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre sonuçları

Araştırmanın dördüncü alt problemine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde;

- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulguya ilköğretim ve altı eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ortaöğretim eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak lisans eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarından daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulguya göre ortaöğretim eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının lisans eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ortaöğretim eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin affedicilik puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu bulguya göre ilköğretim ve altı eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca ortaöğretim eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ek olarak lisans eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanları lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarından daha düşük olduğu tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre ilköğretim ve

altı, ortaöğretim, lisans ve lisansüstü eğitim düzeyinde bulunan genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.s

6.1.5. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre sonuçları

Araştırmanın beşinci alt problemine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde;

- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı, ortaöğretim, lisans ve üstü olan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı, ortaöğretim, lisans ve üstü olan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı, ortaöğretim, lisans ve üstü olan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı, ortaöğretim, lisans ve üstü olan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

6.1.6. İntihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre sonuçları

Araştırmanın altıncı alt problemine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde;

- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı, ortaöğretim, lisans ve üstü olan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin affedicilik puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre anne eğitim

düzeyi ilköğretim ve altı, ortaöğretim, lisans ve üstü olan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

- Genç yetişkinlerin minnettarlık puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı, ortaöğretim, lisans ve üstü olan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.
- Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık puanlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulguya göre anne eğitim düzeyi ilköğretim ve altı, ortaöğretim, lisans ve üstü olan genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir.

6.1.7. Genç yetişkinlerin intihar olasılığı, affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanları arasındaki ilişki sonuçları

Araştırmanın yedinci alt problemine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde;

- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları ile affedicilik puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre intihar olasılığı puanlarının artmasıyla affedicilik puanlarının azalacağı ortaya konmuştur.
- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları ile minnettarlık puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre intihar olasılığı puanlarının artmasıyla minnettarlık puanlarının azalacağı ortaya konmuştur.
- Genç yetişkinlerin intihar olasılığı puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre intihar olasılığı puanlarının artmasıyla bilinçli farkındalık puanlarının azalacağı ortaya konmuştur.
- Genç yetişkinlerin affedicilik puanları ile minnettarlık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre affedicilik puanlarının artmasıyla minnettarlık puanlarının da artacağı ortaya konmuştur.
- Genç yetişkinlerin affedicilik puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre affedicilik puanlarının artmasıyla bilinçli farkındalık puanlarının da artacağı ortaya konmuştur.

- Genç yetişkinlerin minnettarlık puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguya göre minnettarlık puanlarının artmasıyla bilinçli farkındalık puanlarının da artacağı ortaya konmuştur.

6.1.8. Genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık puanlarının intihar olasılığı puanlarını yordamasına ilişkin sonuçlar

Araştırmanın problemine ilişkin analiz sonuçları incelendiğinde;

- Genç yetişkinlerin affedicilik, minnettarlık ve bilinçli farkındalık puanlarının intihar olasılığı puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre intihar olasılığını en yüksek yordama gücüne sahip değişkenin minnettarlık, ikinci değişkenin bilinçli farkındalık, üçüncü değişkenin affedicilik olduğu tespit edilmiştir.

6.2.Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçları çerçevesinde uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

6.2.1. Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Araştırma bulgularına göre intihar olasılığı değişkeni ile affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık değişkenleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Bu doğrultuda intihar açısından riskli grupta yer alan bireylerin tespit edilmesinde bu araştırma bulgularından faydalanılabilir. Ayrıca intiharı önleme programı geliştirilmesinde bu araştırma bulguları yol gösterici bir rol oynayabilir.
- Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerinde affedicilik düzeyinin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu bulgu göz önünde bulundurularak genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerini azaltmak amacıyla genç yetişkinlerin affedicilik düzeylerini arttırmayı hedefleyen bireysel ve grupla rehberlik uygulamaları yapılabilir.
- Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerinde minnettarlık düzeyinin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu bulgu göz önünde bulundurularak genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerini azaltmak amacıyla genç yetişkinlerin minnettarlık düzeylerini arttırmayı hedefleyen bireysel ve grupla rehberlik uygulamaları yapılabilir.

- Araştırma bulgularına göre genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerinde bilinçli farkındalık düzeyinin anlamlı bir etkisi bulunmaktadır. Bu bulgu göz önünde bulundurularak genç yetişkinlerin intihar olasılığı düzeylerini azaltmak amacıyla genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmayı hedefleyen bireysel ve grupla rehberlik uygulamaları yapılabilir.

6.2.2. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Araştırmanın çalışma grubu 20-35 yaş arası 474 genç yetişkin ile sınırlıdır. Farklı şekillerde oluşturulan örneklem gruplarıyla bu araştırma tekrarlanarak bu araştırmanın bulguları karşılaştırılabilir.
- Bu araştırma sonuçları affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık düzeylerinin intihar olasılığı düzeyini açıklaması ile sınırlıdır. İntihar olasılığı üzerinde açıklayıcı etkisi olma ihtimali bulunan farklı değişkenler eklenerek araştırma genişletilebilir.
- Bu araştırma nicel desen kullanılarak yapılmıştır. İntihar olasılığı nitel desende incelenerek daha derin araştırma bulgularına ulaşılabilir.
- Araştırma bulgularına göre intihar olasılığı değişkeni ile affedicilik, minnettarlık, bilinçli farkındalık değişkenleri arasında negatif yönlü ilişki bulunmaktadır. Bu doğrultuda psikoeğitim programları hazırlanabilir.

7. KAYNAKÇA

- Akkaya, O. (2019). *Sınıf öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırşehir.
- Aktepe, E., Kandil, S., Göker, Z., Sarp, K., Topbaş, M., ve Özkorumak, E. (2006). İntihar girişiminde bulunan çocuk ve ergenlerde sosyodemografik ve psikiyatrik özelliklerin değerlendirilmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 5(6).
- Akın, M., Özdevecioğlu, M. ve Ünlü, O. (2012). Örgütlerde intikam niyeti ve affetme eğiliminin çalışanların ruh sağlıkları ile ilişkisi, *Amme İdaresi Dergisi*, 45(1), 77-97.
- Alpay, A. (2009). *Yakın ilişkilerde bağışlama: bağışlamanın; bağlanma, benlik saygısı, empati ve kıskançlık değişkenleri yönünden incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Alptekin, K. ve Duyan, V. (2012). *İntihar ve İntiharı Önleme*. (2. Baskı). İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Alptekin, K. ve Duyan, V. (2014). *İntihar ve İntihar Girişimi: Kavramlar, Yaygınlık, Müdahale, Önleme ve Öyküler*. İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Altuntaş, S. (2018). *Ergenlerde iyi oluşun yordayıcısı olarak yaşamda anlam, minnettarlık ve affedicilik*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Arıcıoğlu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education*, 5 (2), 275-282.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Arslan, S. (2015). *Anneye bağlanma ve örgütsel bağlılık arasındaki ilişkinin yaşam doyumu, öğrenilmiş çaresizlik ve minnettarlık aracı rolüyle incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Arranz, B., Blennow, K., Eriksson, A., Månsson, J.E. ve Marcusson. J. (1997). Serotonergic, noradrenergic, and dopaminergic measures in suicide brains. *Biol Psychiatry*, 41(10), 1000-1009.
- Arria, A.M., O'Grady, K.E., Caldeira, K.M., Vincent, K.B., Wilcox, H.C. ve Wish, E.D. (2009). Suicide ideation among college students: A multivariate analysis. *Archives of Suicide Research*, 13(3), 230–246.
- Asberg, M, Träskman, L ve Thorén, P. (1976). 5-HIAA in the cerebrospinal fluid. A biochemical suicide predictor?. *Archives of General Psychiatry*, 33(10), 1193-1197.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aslan, B. (2014). *Ebeveyn kabul reddi ve intihar olasılığı: Yaşam amaçları ve yalnızlık açısından bir değerlendirme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, G.A. (2016). *Üniversite öğrencilerinin affetme davranışları, yaşam doyumları ve sürekli öfke düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aslan, M., ve Hocaoglu, Ç. (2014). Yaşlılarda İntihar Davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(3).
- Aslan, Y. (2016). *Lise son sınıf öğrencilerinin affedicilik özelliği ile özgüven düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Atalay, Z. (2020). *Mindfulness (Bilinçli Farkındalık)*. İstanbul: İnkılap Yayıncılık.
- Atay, İ. M., Eren, İ., ve Gündoğar, D. (2012). Isparta İl Merkezinde İntihar Girişimi, Ölüm Düşünceleri Yaygınlığı ve Risk Faktörleri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 23(2).
- Ateşçi, F.C., Kuloğlu, M., Tezcan, E. ve Yıldız, M. (2002). İntihar Girişimi Olan Bireylerde Birinci ve İkinci Eksen Tanıları. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 22-27.
- Atmaca, G. ve Durat, G. (2016). Şizofreni hastalarında intihar ve depresyon. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 51-55.

- Austin, A. E., Van den Heuvel, C. ve Byard, R. (2011). Suicide in forensic practice—an Australian perspective. *Australian journal of forensic sciences*, 43(1), 65-76.
- Ayas, S. (2016). İşsizlik ve eğitim seviyesinin intihar üzerindeki etkisi: TÜİK verileri üzerine ampirik bir çalışma. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 14(28), 101-119.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (47), 241-269.
- Aydın, F. T. (2017). Pozitif bir karakter gücü olarak affedicilik. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 1-22.
- Aydın, M., Hacımusalar, Y. ve Hocaoglu, Ç. (2019). İntihar Davranışının Nörobiyolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 11(1), 1-23.
- Ayers, J. W., Althouse, B. M., Leas, E. C., Dredze, M., ve Allem, J. P. (2017). Internet searches for suicide following the release of 13 Reasons Why. *JAMA internal medicine*, 177(10), 1527-1529.
- Ayten, A. (2009). Affedicilik ve Din: Affetme Eğilimi ve Dindarlıkla İlişkisi Üzerine Ampirik Bir Araştırma. *Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 37(2), 111-128.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme Dönüş: Psikoloji ve Mutluluk Yolu*. İstanbul: İz Yayıncılık.
- Ayten, A. ve Gashi, F. (2012). Affetme ve hayat memnuniyeti üzerine karşılaştırmalı bir araştırma. *Balkan Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 11-36.
- Azak, (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore the facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Balcı Çelik, S. ve Öztürk Serter, G. (2017). The role of forgiveness on subjective wellbeing of university students in their romantic relationships. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 3990-4001.
- Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifiye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir örnekleme de duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Batıgün Durak, A. (2008). İntihar Olasılığı ve Cinsiyet: İletişim Becerileri, Yaşamı Sürdürme Nedenleri, Yalnızlık ve Umutsuzluk Açısından Bir İnceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 65.

Batıgün Durak, A. ve Şahin Hisli, N. (2003). Öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik gençlik intiharlarının habercisi olabilir mi? *Türk Psikoloji Dergisi*, 18(51), 37-59.

Başerer, Z. (2018). *Üniversite öğrencilerinde minnettarlığın ve özgeci davranışın bazı değişkenlerle yordanması*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Baumeister, R. F. (1990). Suicide as escape from self. *Psychological Review*, 97(1), 90–113.

Bayrak, S. (2017). İşsizliğin intihar üzerindeki etkileri: Türkiye için bir nedensellik analizi. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, (73), 125-141.

Beautrais, A. L., Joyce, P. R. ve Mulder, R. T. (1998). Psychiatric illness in a New Zealand sample of young people making serious suicide attempts. *The New Zealand Medical Journal*, 111(1060), 44-48.

Beck, A.T., Steer, R.A., Kovacs, M. ve Garrison, B. (1985). Hopelessness and eventual suicide: a 10-year prospective study of patients hospitalized with suicidal ideation. *The American Journal of Psychiatry*, 142(5), 559-563.

Beghi, M. ve Rosenbaum, J. F. (2010). Risk factors for fatal and nonfatal repetition of suicide attempt: a critical appraisal. *Current Opinion in Psychiatry*, 23(4), 349-355.

Beghi, M., Rosenbaum, J. F., Cerri, C. ve Cornaggia, C. M. (2013). Risk factors for fatal and nonfatal repetition of suicide attempts: a literature review. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 9, 1725.

Berry, J. W., Worthington Jr, E. L., O'Connor, L. E., Parrott III, L. ve Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of personality*, 73(1), 183-226.

Bertolote, J. M. ve Fleischmann, A. (2002). A global perspective in the epidemiology of suicide. *Suicidologi*, 7(2).

Besim, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinde affetme, bitirilmemiş işler ve öfke*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Biddle, L., Donovan, J., Owen-Smith, A., Potokar, J., Longson, D., Hawton, K., Kapur, N. ve Gunnell, D. (2010). Factors influencing the decision to use hanging as a method of suicide: qualitative study. *The British Journal of Psychiatry*, 197(4), 320-325.

Brent, D. A. ve Melhem, N. (2008). Familial transmission of suicidal behavior. *Psychiatric Clinics of North America*, 31(2), 157-177.

Brent, D. A., Kolko, D. J., Wartella, M. E., Boylan, M. B., Moritz, G., Baugher, M. ve Zelenak, J. P. (1993). Adolescent psychiatric inpatients' risk of suicide attempt at 6-month follow-up. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 32(1), 95-105.

Brezo, J., Klempan, T. ve Turecki, G. (2008). The genetics of suicide: a critical review of molecular studies. *Psychiatric Clinics of North America*, 31(2), 179-203.

Brezo, J., Paris, J. ve Turecki, G. (2006). Personality traits as correlates of suicidal ideation, suicide attempts, and suicide completions: a systematic review. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 113(3), 180-206.

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Bryan, A.O., Theriault, J.L. ve Bryan, C.L. (2015). Self-forgiveness, posttraumatic stress and suicide attempts among military personnel and veterans. *Traumatology*, 21(1),40-46.

Bryan, C. J., Cukrowicz, K. C., West, C. L., ve Morrow, C. E. (2010). Combat experience and the acquired capability for suicide. *Journal of clinical psychology*, 66(10), 1044-1056.

Bugay, A. ve Demir, A. (2012). Affetme artırılabilir mi? Affetmeyi geliştirme grubu. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(37).

Burger, J. M. (2016). *Kişilik. (İ. D. Erguvan Sarıoğlu) (5. Baskı)*. İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Büyüköztürk, Ş. (2018). *Veri analizi el kitabı*. (24. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Canetto, S. S. ve Sakinofsky, I. (1998). The gender paradox in suicide. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 28(1), 1-23.

Cengiz, R., Serdar, E., Donuk B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4),1320-1328.

Cengiz, S. ve Karadeniz, Ö. (2020). Öğretmenlerin Minnettarlık, Psikolojik Sermaye ve İş Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies-Educational Sciences*, 15(2), 717-730.

Cesur, G., Sayraç, N. ve Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 97-109.

Chatard, A., Selimbegović, L. ve Konan, P. N. D. (2009). Self-esteem and suicide rates in 55 Nations. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 23(1), 19-32.

Chechil, S. & Kutcher, S. (2007). *Suicide Risk Management: A Manual for Health Professionals*. Malden: Blacwell Pub.

Cirhinlioğlu, F. G. ve Ok, Ü. (2010). İnanç ya da Dünya Görüşü Biçimleri ile İntihara Yönelik Tutum, Depresyon ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Sosyal Bilimler Dergisi/Journal of Social Sciences*, 34(1).

Combs, H. ve Romm, S. (2007). Psychiatric inpatient suicide: A literature review. *Primary Psychiatry*, 14(12), 67-74.

Creswell, J. W. (2017). *Eğitim Araştırmaları: nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi* (Ekşi, H. Ed.). İstanbul: Edam.

Creswell, J. D., Irwin, M. R., Burklund, L. J., Lieberman, M. D., Arevalo, J. M., Ma, J. vd. (2012). Mindfulness-based stress reduction training reduces loneliness and pro-inflammatory gene expression in older adults: a small randomized controlled trial. *Brain, behavior, and immunity*, 26(7), 1095-1101.

Cull, J. G ve Gill, W. S. (1988). *Suicide Probability Scale (SPS)*. Los Angeles: Western Psychological Services.

Cunningham, B. B. (1985). The will to forgive: A pastoral theological view of forgiving. *Journal of Pastoral Care*, 39(2), 141-149.

Çakıl, G. (2018). *Üniversite örnekleminde travma sonrası bilişler ile intihar olasılığı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Çay, E. (2019). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Çuhadaroğlu, F. ve Sonuvar, B. (1992). Adolesan intiharları: Risk faktörleri üzerine bir inceleme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 222-226.

Davidson, R. J. (2004). Well-being and affective style: neural substrates and biobehavioural correlates. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1395-1411.

Demir, S. (2018). The relationship between expressed emotion and the probability of suicide among Turkish psychiatric outpatients: A descriptive cross-sectional survey. *Family & community health*, 41(2), 111-116.

Demirci, Y.E. (2021). *Pozitif psikoloji çerçevesinde huzurevinde kalan yaşlılara bakış: Minnettarlık, mental iyi-oluş ve öz-anlayış*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bursa Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bursa.

Demirkol, M. (2013). *İntihar olasılığı: Kişilik özellikleri, kontrol odağı ve ölüm algısı açısından bir değerlendirme*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

Deveci, A., Aydemir, Ö. ve Mızrak, S. (2005). İntihar girişiminde bulunanlarda sosyodemografik özellikler, stres etmenleri ve ruhsal bozukluklar. *Kriz Dergisi*, 13(1), 1-9.

Deveci, A., Taşkın, E. O., Erbay Dünder, P., Demet, M. M., Kaya, E., Özmen, E. ve Dinç, G. (2005). Manisa İli Kent Merkezinde İntihar Düşüncesi ve Girişimi Yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 16(3), 170-178.

Devrimci-Özgüven, H. ve Sayıl, I. (2003). Suicide attempts in Turkey: results of the WHO—EURO multicentre study on suicidal behaviour. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48(5), 324-329.

Dewall, C. N., Lambert, N. M., Pond Jr, R. S., Kashdan, T. B. ve Fincham, F. D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: Cross-sectional, experience sampling, longitudinal, and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 232-240.

Dilbaz, N. ve Aytekin, Y. (2003). Alkol bağımlılarında intihar düşüncesi, davranışı ve niyeti. *Journal of Dependence*, 4, 1-9.

Dilli, D., Dallar, Y. ve Çakır, İ. (2010). Psychological characteristics of adolescent suicide attempters presenting to a pediatric emergency service. *Turk J Med Sci*, 40(3), 377-390.

Doğruyol, Ş. (2018). *Şükran duyma ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

DSÖ (2019). Suicide: one person dies every 40 seconds. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/detail/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>

DSÖ, (2014). Preventing suicide: a global imperative. Erişim adresi: https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/

DSÖ, (2017). Preventing suicide: a resource for media professionals, update 2017. Erişim adresi: http://www.who.int/mental_health/suicideprevention/resource_booklet_2017/en/

Durak Batıgün, A. ve Hisli Şahin, N. (2018). İntihar Olasılığı Ölçeği: Gözden geçirme, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 2(2), 52-64.

Durkheim, E. (2019). *İntihar. (Figen Kıyak, Çev.)* Ankara: Dorlion Yayınları.

Eaton, J., Struthers, C. W. ve Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 371-380.

Ekici, G., Savas, H. A. ve Çıtak, S. (2001). İntihar riskini artıran psikososyal etmenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 204-212.

Emir Öksüz, E. ve Bilge, F. (2014). Üniversite öğrencilerinin intihar olasılıklarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(171), 407-420.

Emmons, R. A. ve McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.

Emmons, R. A., McCullough, M. E., & Tsang, J.-A. (2003). *The assessment of gratitude*. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (p. 327–341).

Emmons, R.A. (2009). Gratitude. In *The Encyclopedia of Positive Psychology* (Eds SJ Lopez): 442-447. Hoboken: Wiley-Blackwell.

Enright, R. D. (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity?. *Human Development*, 37(2), 63-80.

Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.

Enright, R. D. ve Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: APA Books.

Enright, R. D. ve The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines ve J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The Psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison, WI: The University of Wisconsin Press.

Enright, R.D. ve Coyle, C.T. (1998). Researching the Process Model of Forgiveness within Psychological Interventions. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimensions of Forgiveness: Psychological Research & Theological Perspectives* (s. 139- 161). Pennsylvania: Templeton Foundation Press.

Erikson, E. H. (2020). *İnsanın Sekiz Evresi (Gonca Akkaya, Çev.)* (5. Baskı). İstanbul: Okuyan Us Yayınları.

Ertemir, M. (1997). *Ergenlik Döneminde Umutsuzluk ve Depresyon*. (Tıpta uzmanlık tezi). Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi, İstanbul.

Eskin, M. (1993). Reliability of the Turkish version of the perceived social support from friends and family scales, scale for interpersonal behavior and suicide probability scale. *Journal of clinical psychology*, 49(4), 515-522.

Eskin, M. (2001). Ergenlikte yalnızlık, baş etme yöntemleri ve yalnızlığın intihar davranışı ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(5), 5-11.

Eskin, M. (2014). *İntihar*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Eskin, M., Sun, J. M., Abuidhail, J., Yoshimasu, K., Kujan, O., Janghorbani, M., ... Voracek, M. (2016). Suicidal behavior and psychological distress in university students: A 12-nation study. *Archives of Suicide Research*, 20(3), 369–388

Eskin, M., Sun, J. M., Abuidhail, J., Yoshimasu, K., Kujan, O., Janghorbani, M. vd. (2016). Suicidal behavior and psychological distress in university students: a 12-nation study. *Archives of suicide research*, 20(3), 369-388.

Evren, C., Evren, B., Ögel, K. ve Çakmak, D. (2001). Madde kullanımı nedeni ile yatarak tedavi görenlerde intihar girişimi öyküsü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(4), 232-240.

Fang, Y., Zeng, B., Chen, P., Mai, Y., Teng, S., Zhang, M., ... & Zhao, J. (2019). Mindfulness and suicide risk in undergraduates: Exploring the mediating effect of alexithymia. *Frontiers in psychology*, 10, 2106.

- Fawcett, J. (2001). Treating impulsivity and anxiety in the suicidal patient. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 932(1), 94-105.
- Flanagan, K. S., Hoek, K. K. V., Ranter, J. M. ve Reich, H. A. (2012). The potential of forgiveness as a response for coping with negative peer experiences. *Journal of Adolescence*, 35(5), 1215-1223.
- Freeman, A., Mergl, R., Kohls, E., Székely, A., Gusmao, R., Arensman, E. vd. (2017). A cross-national study on gender differences in suicide intent. *BMC psychiatry*, 17(1), 234.
- Freud, S. (2020). *Yas ve Melankoli. (L. Uslu, Çev.)* (2. Baskı). İzmir: Cem Yayınevi.
- Froh, J. J., Bono, G. ve Emmons, R. (2010). Being grateful is beyond good manners: Gratitude and motivation to contribute to society among early adolescents. *Motivation and Emotion*, 34(2), 144-157.
- Froh, J. J., Sefick, W. J. ve Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of school psychology*, 46(2), 213-233.
- Gençtanırım, D. (2004). Ergenlerde intihar olasılığının yordanması (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Goethe, J. W. (2016). *Genç Werther'in Acıları (T. Akdeniz, Çev.)* (6. Baskı). İstanbul: İskele Yayıncılık.
- Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Goldstein, T. R., Bridge, J. A. ve Brent, D. A. (2008). Sleep disturbance preceding completed suicide in adolescents. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(1), 84.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişki Üzerine Bir Alan Araştırması. (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Göcen, G. (2015). 11-12 yaş grubundaki çocukların minnettarlıkları ve hayat memnuniyetlerine etki eden aile ile ilgili faktörler. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 83-116.
- Göker, C. (2008). Anoreksiya Nevrosada Tıkınırcasına Yeme/Çıkartma Alttipine Dönüşümün İntihar Girişimi Sıklığıyla Birlikteliği. *Kriz Dergisi*, 16(1), 35-42.
- Gökmen, G. (2018). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan bazı değişkenlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Gökşen, S. (2020). *Şükran ve Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi ve Kuşaklararası Aktarımı*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Görgülü, T. (2017). Madde kullanımı olan bireylerde umutsuzluk ve intihar düşünceleri: Ankara denetimli serbestlik örneği. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 28(2), 7-26.
- Grant, J. A. ve Rainville, P. (2009). Pain sensitivity and analgesic effects of mindful states in Zen meditators: a cross-sectional study. *Psychosomatic medicine*, 71(1), 106-114.
- Gull, M. ve Rana, S. A. (2013). Manifestation of Forgiveness, Subjective Well Being and Quality of Life. *Journal of Behavioural Sciences*, 23(2).
- Gülmeriç, Ö. (2017). *Cinsiyet ve sınıf değişkenlerinin minnettarlık ve duygusal zekâ üzerindeki etkisinin incelenmesi: Bir özel lise örneği*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Gültekin, H. (2005). Serotonin. *Türkiye Klinikleri Journal of Int Medical Science*, 1, 45-54.
- Gündüz, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde affetmeyi yordayan değişkenlerin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürkan, B. ve Dirik, G. (2009). Üniversite öğrencilerinde intihar düşünce ve davranışları ile ilişkili faktörler: Yaşamı sürdürme nedenleri ve baş etme yolları. *Türk Psikoloji Yazıları*, 12(24), 58-69.

Haley, M. (2004). Risk And Protective Factors. In D. Capuzzi (Ed.), *Suicide Across The Lifespan: İmplications For Counselors* (Pp. 95-138). Alexandria, Va: American Counseling Association.

Halisdemir, D. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşları, kendini affetme düzeyleri ve geçmişe yönelik anne kabul red algıları arasındaki ilişkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Hall, J. H. ve Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of social and clinical psychology*, 24(5), 621-637.

Hamachek, D. (1990). Evaluating self-concept and ego status in Erikson's last three psychosocial stages. *Journal of Counseling & Development*, 68(6), 677-683.

Hanna, W. (2012). Benefits of Self-Forgiveness on Well-Bieng and Self-Forgiveness Facilitating Factors. (*Doctoral Dissertations*) .University of Windsor, Ontario, Canada.

Hargrave, T. D. ve Sells, J. N. (1997). The development of a forgiveness scale. *Journal of Marital and Family Therapy*. 23 (1), 41-62.

Harmancı, F., Buçak, M., Gültekin, E. ve Güldibi, M. (2014). Gazetelerde polis intihar haberlerinin sunumu. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(51).

Harris, E. C. ve Barraclough, B. (1997). Suicide as an outcome for mental disorders. A meta-analysis. *British journal of psychiatry*, 170(3), 205-228.

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3. baskı). New York: David McKay Company.

Hawton, K. (2000). Sex and suicide: Gender differences in suicidal behaviour. *The British Journal of Psychiatry*, 177(6), 484-485.

Hawton, K., i Comabella, C. C., Haw, C., & Saunders, K. (2013). Risk factors for suicide in individuals with depression: a systematic review. *Journal of affective disorders*, 147(1-3), 17-28.

Hazell, P. (1993). Adolescent suicide clusters: Evidence, mechanisms and prevention. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 27(4), 653-665.

Heikkinen, M. E., Isometsa, E. T., Marttunen, M. J., Aro, H. M. ve Lonnqvist, J. K. (1995). Social factors in suicide. *British journal of psychiatry*, 167(6), 747-753.

- Hill, P. L. ve Allemand, M. (2011). Gratitude, forgivingness, and well-being in adulthood: Tests of moderation and incremental prediction. *The Journal of Positive Psychology*, 6(5), 397-407.
- Hill, P. L., Allemand, M. ve Roberts, B. W. (2013). Examining the pathways between gratitude and self-rated physical health across adulthood. *Personality and individual differences*, 54(1), 92-96.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R. ve Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behaviour. *Mental Health, Religion-Culture*, 15(3), 279-300.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. ve Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. ve Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry research: neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Gard, T., Hempel, H., Weygandt, M., Morgen, K. ve Vaitl, D. (2008). Investigation of mindfulness meditation practitioners with voxel-based morphometry. *Social cognitive and affective neuroscience*, 3(1), 55-61.
- Hunt, K., Sweeting, H., Keoghan, M. ve Platt, S. (2006). Sex, gender role orientation, gender role attitudes and suicidal thoughts in three generations. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 41(8), 641-647.
- Isometsä, E. T., Henriksson, M. M., Aro, H. M., Heikkinen, M. E., Kuoppasalmi, K. I. ve Lönnqvist, J. K. (1994). Suicide in major depression. *The American journal of psychiatry*. 151(4).
- Ivanovski, B. ve Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.
- İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematiik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164- 191.

- İlbay, A.B. ve Sariçam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4 (4), 61-74.
- Johnson, J., Wood, A. M., Gooding, P., Taylor, P. J., & Tarrier, N. (2011). Resilience to suicidality: The buffering hypothesis. *Clinical psychology review*, 31(4), 563-591.
- Joiner, T. (2007). *Why people die by suicide*. Cambridge: Harvard University Press.
- Jonas, K. (1992). Modelling and suicide: a test of the Werther effect. *British Journal of Social Psychology*, 31(4), 295-306.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, 4(1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are*. New York: Hyperion.
- Kaniuka, A. R., Kelliher Rabon, J., Brooks, B. D., Sirois, F., Kleiman, E., & Hirsch, J. K. (2021). Gratitude and suicide risk among college students: Substantiating the protective benefits of being thankful. *Journal of American college health*, 69(6), 660-667.
- Kanwar, A., Malik, S., Prokop, L. J., Sim, L. A., Feldstein, D., Wang, Z. ve Murad, M. H. (2013). The association between anxiety disorders and suicidal behaviors: A systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety*, 30(10), 917-929.
- Kapusta, N. D. ve Sonneck, G. (2004). Suicides of men in Austria: an epidemiological analysis over a 30-year period. *Journal of Men's Health and Gender*, 1(2-3), 197-202.
- Kara, E. ve Ceyhan, A.A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Karasar, N. (2006). *Bilimsel araştırma yöntemi* (9. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Karataş, U.Y. (2020). *Affetmemenin yordayıcıları olarak çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenlemenin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Karataş, Z. ve Çelikkaleli, Ö. (2018). Beliren yetişkinlikte intihar olasılığı: Stresle başetme, öfke ve cinsiyet açısından bir inceleme. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 450-462.

Kardaş, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kardaş, F. ve Yalçın, İ. (2018). Şükran: Ruh sağlığı alanında güncel bir kavram. *Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 10(1), 1-18.

Karremans, J. C., van Schie, H. T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., ... & van der Wal, R. C. (2020). Is mindfulness associated with interpersonal forgiveness?. *Emotion*, 20(2), 296.

Kashden, J., Fremouw, W. J., Callahan, T. S. ve Franzen, M. D. (1993). Impulsivity in suicidal and nonsuicidal adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 21(3), 339-353.

Kaynar, M.B., (2021). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlığı yordamada azim, umut ve minnettarlık düzeylerinin rolü* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Kendirkıran, G. (2020). *Bilinçli farkındalık girişiminin lise öğrencilerinde yeme alışkanlığı ve beden imgesi üzerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Kılıç, D. (2019). *Genç yetişkinlerde akılcı olmayan inanç ile öz-anlayış arasındaki ilişkide affetmenin aracı rolü*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.

Kılıç, M. (2013). Gerçek yaşam tadında: Gelişim dönemleri yetişkinlik ve yaşlılık. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Kılıç, S., Akyol, E. Y. ve Yoncalık, O. (2018). Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ve farkındalıklarının mutluluk düzeylerini yordaması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 6(1), 49-60.

Kırçı, T. (2021). *Pediatric hemşirelerinin merhamet yorgunluğu düzeyinin klinik karar verme becerilerine etkisinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Killen, A. ve Macaskill, A. (2015). Using a gratitude intervention to enhance well-being in older adults. *Journal of happiness Studies*, 16(4), 947-964.
- Kim, C. D., Seguin, M., Therrien, N., Riopel, G., Chawky, N., Lesage, A. D. ve Turecki, G. (2005). Familial aggregation of suicidal behavior: a family study of male suicide completers from the general population. *American Journal of Psychiatry*, 162(5), 1017-1019.
- Kim, H. S., Park, W. J., Park, G. R. ve Kim, M. H. (2012). Interpersonal relationships and suicide probability among Korean adolescents. *Journal of Korean Academy of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 21(1), 11-20.
- Kjølner, M., & Helweg-Larsen, M. (2000). Suicidal ideation and suicide attempts among adult Danes. *Scandinavian Journal of Public Health*, 28(1), 54-61.
- Knipe, D., Williams, A. J., Hannam-Swain, S., Upton, S., Brown, K., Bandara, P., ... Kapur, N. (2019). Psychiatric morbidity and suicidal behaviour in low- And middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. *PLoS Medicine*, 16(10), 1–29.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kocaboz, E. (2016). *Lise öğrencilerinin stresle baş edebilme becerileri ve affedicilik özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Konan, N. ve Yılmaz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 42-50.
- Konstam, V., Chernoff, M., ve Deveney, S. (2001). Toward Forgiveness: The Role of Shame, Guilt, Anger, and Empathy. *Counseling and Values*, 46(1), 26-39.
- Köse, M. R. (2016). *İntihar: Sosyopsikolojik, Kültürel ve Ekonomik Bir Çözümleme*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Kposowa, A. J. (2000). Marital status and suicide in the National Longitudinal Mortality Study. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 54(4), 254-261.

Kposowa, A. J. (2001). Unemployment and suicide: a cohort analysis of social factors predicting suicide in the US National Longitudinal Mortality Study. *Psychological medicine*, 31(1), 127-138.

Kuroki, M. (2010). Suicide and unemployment in Japan: evidence from municipal level suicide rates and age-specific suicide rates. *The Journal of Socio-Economics*, 39(6), 683-691.

Kurt, Y. (2021). *Sosyal hizmet kurumlarında çalışan meslek elemanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Küçüker, D. (2016). *Affetme, affetmeme, bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.

Küçüker, H. ve Aksu, A. (2002). Elazığ'da görülen intihar olgularının adli tıp açısından incelenmesi. *Düşünen Adam*, 15, 16-20.

Lamis, D. A., & Dvorak, R. D. (2014). Mindfulness, nonattachment, and suicide rumination in college students: The mediating role of depressive symptoms. *Mindfulness*, 5(5), 487-496.

Lawler-Row, K. A. ve Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived?. *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020.

Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T. vd. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *Neuroreport*, 16(17), 1893.

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

Levi, F., La Vecchia, C., Lucchini, F., Negri, E., Saxena, S., Maulik, P. K. ve Saraceno, B. (2003). Trends in mortality from suicide, 1965–99. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(5), 341-349.

Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and suicidal ideation and suicide attempts among Chinese adolescents: Direct, mediated, and moderated effects. *Journal of adolescence*, 35(1), 55-66.

- Lizardi, D., Grunebaum, M. F., Burke, A., Stanley, B., Mann, J. J., Harkavy-Friedman, J. ve Oquendo, M. (2011). The effect of social adjustment and attachment style on suicidal behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 124(4), 295-300.
- Liu, X., Lu, D., Zhou, L. ve Su, L. (2013). Forgiveness as a moderator of the association between victimization and suicidal ideation. *Indian pediatrics*, 50(7), 685-688.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K. ve Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11(2), 391.
- Macaskill, A. (2005). Defining Forgiveness: Christian Clergy and General Population Perspectives. *Journal of Personality*, 73(5), 1238-1265.
- Malakcioğlu, C. (2018). *Bitirilmemiş işler ile öfke, suçluluk, utanç ve affetme arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Marcia, J. E. (2002). Identity and psychosocial development in adulthood. *Identity: An international journal of theory and research*, 2(1), 7-28.
- Masocco, M., Pompili, M., Vanacore, N., Innamorati, M., Lester, D., Girardi, P. vd. (2010). Completed suicide and marital status according to the Italian region of origin. *Psychiatric Quarterly*, 81(1), 57-71.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A. ve Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112-127.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A. ve Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological bulletin*, 127(2), 249.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I. ve Thoresen, C. E. (2000). *Forgiveness: Theory, research, and practice*. New York: Guilford.
- Mehlum, L. (2004). A suicide prevention strategy for England. *Crisis*, 25(2), 69-73.

Mete, B., Söyler, V. ve Pehlivan, E. (2020). Psikiyatrik bozukluklar ile özkıyım arasındaki ilişkinin incelenmesi: 2013-2018 yılları için kayıtlara dayalı geriye dönük bir araştırma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 23, 92-100.

Michaelis, B. H., Goldberg, J. F., Davis, G. P., Singer, T. M. ve Garno, J. L. (2004). Dimensions of impulsivity and aggression associated with suicide attempts among bipolar patients: A preliminary study. *Suicide and LifeThreatening Behavior*, 34 (2), 172-177.

Mittendorfer-Rutz, E., Rasmussen, F., & Wasserman, D. (2008). Familial clustering of suicidal behaviour and psychopathology in young suicide attempters. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 43(1), 28-36.

Morone, N. E., Greco, C. M. ve Weiner, D. K. (2008). Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: a randomized controlled pilot study. *Pain*, 134(3), 310-319.

Mościcki, E. K. (1995). Epidemiology of suicide. *International Psychogeriatrics*, 7(2), 137-148.

Mudasar, H., Afshan, J. ve Oubideh, R. (2017). Addiction and Suicide Substance use Disorders and Risk for Suicide: A Systematic Review. *Global Journal of Addiction & Rehabilitation Medicine*, 3(4).

Nock, M. K., ve Kessler, R. C. (2006). Prevalence of and risk factors for suicide attempts versus suicide gestures: analysis of the National Comorbidity Survey. *Journal of abnormal psychology*, 115(3), 616.

Ocañoğlu, B. K., Zehra, İ. P. E. K., & Meltem, O. Ğ. U. Z. Batman İlinde 2013-2018 Yılları Arasında Gerçekleşen İntihar ve İntihar Girişimlerinin Sosyodemografik ve İntihar Davranışı Özelliklerinin Geriye Dönük Olarak Değerlendirilmesi. *Kriz Dergisi*, 28(2), 57-70.

Odağ, C. (2008). *İntihar (Özkıyım): Tanım, Kuram, Sağaltım*. (3. Baskı). İzmir: Odağ Psikanaliz ve Psikoterapi Eğitim Hizmetleri Yayınları.

OECD (2020). Suicide rates. Erişim adresi: <https://data.oecd.org/healthstat/suicide-rates.htm>

Oğuz Duran, N. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5 (40), 154-166.

Ohmori, T., Arora, R. C. ve Meltzer, H. Y. (1992). Serotonergic measures in suicide brain: the concentration of 5-HIAA, HVA, and tryptophan in frontal cortex of suicide victims. *Biological psychiatry*, 32(1), 57-71.

Oquendo, M. A. ve Mann, J. J. (2000). The biology of impulsivity and suicidality. *The Psychiatrics of North America*, 23 (1), 11-25.

Our World in Data (2020). Number of Deaths by cause, Turkey, 2017. Erişim adresi: <https://ourworldindata.org/grapher/annual-number-of-deaths-by-cause?time=latest&country=TUR>

Oyuncakçı, S. (2020). *25-40 yaş arası yetişkinlerde intihar olasılığı, çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlamlık, affetme, olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Önal, A. (2014). *Bilişsel çarpıtmalar, empati ve ruminasyon düzeyinin affetmeyi yordama gücünün incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Öncü, B. (2016). İntihar ve intiharda risk etmenleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 9, 1-15.

Öncü, B. ve Sakarya, D. (2013). Yeme Bozukluklarında Özkıyım Davranışı. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimlar*, 5(1).

Özcan, B., Şenkaya, S., Özdin, Y., ve Ayşegül, D. (2018). Türkiye'deki intihar vakalarının çeşitli kriterlere göre istatistiksel olarak incelenmesi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 18(40), 11-34.

Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Özsoylu, S., Kondolot, M., Akyıldız, B., Özmen, S. ve Demirci, E. (2019). İntihar Girişimi Nedeniyle Yoğun Bakıma Yatırılan Çocuk ve Ergenlerin Değerlendirilmesi. *Medical Journal of Bakirkoy*, 15(2).

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık Ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).

- Palabıyıkoglu, R. (1994). İntihar davranışı ve kitle iletişim araçları. *Kriz Dergisi*, 2(2), 227-284.
- Palmer, B. A., Pankratz, V. S. ve Bostwick, J. M. (2005). The lifetime risk of suicide in schizophrenia: a reexamination. *Archives of general psychiatry*, 62(3), 247-253.
- Peker, A., Nebioğlu, M. ve Ödemiş, M. H. (2019). Sanal ortamda bağımlılık: Bilinçli farkındalığın aracı rolüne ilişkin bir model sınaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(2).
- Pérez Barrero, S. A. (2012). Suicide risk factors among the elderly. *Ciencia & saude coletiva*, 17(8), 2011-2016.
- Phillips, D. P. (1974). The influence of suggestion on suicide: Substantive and theoretical implications of the Werther effect. *American sociological review*, 39, 340-354.
- Pompili, M., Girardi, P., Ruberto, A. ve Tatarelli, R. (2005). Suicide in borderline personality disorder: a meta-analysis. *Nordic journal of psychiatry*, 59(5), 319-324.
- Powell, J., Geddes, J., Deeks, J., Goldacre, M., & Hawton, K. (2000). Suicide in psychiatric hospital in-patients: risk factors and their predictive power. *The British Journal of Psychiatry*, 176(3), 266-272.
- Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., & Extremera, N. (2019). Being bullied at school: Gratitude as potential protective factor for suicide risk in adolescents. *Frontiers in psychology*, 10, 662.
- Reyes, M. E. S., Davis, R. D., Arkoncel, C. A. B., Balingit, C. B. C., Chin, M. M. U., & Gatdula, N. M. L. (2017). Personality Traits and Suicide Behavior of Selected Filipino Adolescents. *Suicidology Online*, 8(2).
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent selfimage*. Princeton: Princeton University Press.
- Ross, S. R., Kendall, A. C., Matters, K. G., Mark S. Rye, M. S. R., & Wrobel, T. A. (2004). A personological examination of self-and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of personality assessment*, 82(2), 207-214.
- Roy, A., & Segal, N. L. (2001). Suicidal behavior in twins: a replication. *Journal of affective disorders*, 66(1), 71-74.

- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., Rey, L., Chang, E. C., & Chang, O. D. (2020). Optimism and gratitude on suicide risk in Spanish adults: Evidence for doubling up or doubling down?. *Journal of clinical psychology*, 76(10), 1882-1892.
- Santrock, J.W. (2020). *Yaşam Boyu Gelişim* (Çev. Galip Yüksel). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Saraçlı, Ö., Atasoy, N., Şenormancı, Ö., Atik, L., Açıkgoz, H. O., Doğan, V., ve Örsel, S. (2016). Childhood trauma and suicide risk in the population living in Zonguldak Province. *Asia-Pacific Psychiatry*, 8(2), 136-144.
- Sarıçalı, M. ve Satıcı, S.A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık arasındaki ilişkide utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 656-670.
- Sarıçam, H. (2021). *Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarıçam, H. ve Akın, A. (2013). Affedicilik Ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19, 37-46.
- Sayar, M. K., Öztürk, M. ve Acar, B. (2000). Aşırı dozda ilaç alımıyla intihar girişiminde bulunan ergenlerde psikolojik etkenler. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 10(3), 133-138.
- Sayıl, I., Oral, A., Güney, S., Ayhan, N., Ayhan, Ö. ve Devrimci, H. (1993). Ankara’da intihar girişimleri üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 1(2), 56-61.
- Sayın, M. (2017). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, kendini affetme ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiler örüntüsü: Bir yol analizi çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Schneider, B. (2009). Substance use disorders and risk for completed suicide. *Archives of suicide research*, 13(4), 303-316.
- Scobie, E. D., & Scobie, G. E. W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28(4), 373-402.
- Scourfield, J., Fincham, B., Langer, S., & Shiner, M. (2012). Sociological autopsy: An integrated approach to the study of suicide in men. *Social Science & Medicine*, 74(4), 466-473.

- Seligman, M. E. P. (2002). Handbook of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychology, positive prevention, and positive therapy* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.
- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of clinical psychology*, 64(7), 840-862.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The journal of positive psychology*, 1(2), 73-82.
- Shneidman, E. S. (1993). Suicide as psychache. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 181, 145-147.
- Shneidman, E. S. (1998). Further reflections on suicide and psychache. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 28(3), 245-250.
- Shneidman, E. S. (1999). The psychological pain assessment scale. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 4(29), 287-294.
- Sivri, F. Z. (2019). *Yetişkinlerde Affedicilik, İyimserlik ve Öznel Zindelik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış sYüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Smith, J. C., Mercy, J. A., & Conn, J. M. (1988). Marital status and the risk of suicide. *American journal of public health*, 78(1), 78-80.
- Snow, N. E. (1993). Self-forgiveness. *Journal of Value Inquiry*, 27(1), 75-80.
- Soloff, P. H., Lis, J. A., Kelly, T., Cornelius, J. R., & Ulrich, R. (1994). Risk factors for suicidal behavior in borderline personality disorder. *The American Journal of Psychiatry*, 151, 1316-1323.
- Soylu, N., Taneli, Y. ve Taneli, S. (2013). Depresyonu Olan Ergenlerde İntihar Davranışını Etkileyen Sosyal, Emosyonel ve Kognitif Faktörlerin Araştırılması. *Archives of Neuropsychiatry/Noropsikiatri Arsivi*, 50(4).
- Spirito, A., & Lewander, W. (2004). Assessment and disposition planning for adolescent suicide attempters treated in the emergency department. *Clinical Pediatric Emergency Medicine*, 5(3), 154-163.

- Stack, S. (2000). Media impacts on suicide: A quantitative review of 293 findings. *Social Science Quarterly*, 81, 957-971.
- Stack, S. (2002). Media coverage as a risk factor in suicide. *Injury Prevention*, 8(4), 30-32.
- Statham, D.J., Heath, A.C., Madden, P.A., Bucholz, K.K., Bierut, L., Dinwiddie, S.H., Slutske, W.S., Dunne, M.P., Martin, N.G., (1998). Suicidal behavior: an epidemiological and genetic study. *Psychological Medicine*, 28(4), 839-855.
- Statista (2019). Distribution of causes of death worldwide in 2017. Erişim adresi: <https://www.statista.com/statistics/1076497/share-of-deaths-worldwide-by-cause/>
- Stoney, G. (1996). Toplumda intihar hakkında en sık sorulan sorular. (F. Balkaya, Çev.) *Türk Psikoloji Bülteni*, 2(5), 74-79.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Swickert, R., Bailey, E., Hittner, J., Spector, A., Benson-Townsend, B., & Silver, N. C. (2019). The mediational roles of gratitude and perceived support in explaining the relationship between mindfulness and mood. *Journal of Happiness Studies*, 20(3), 815-828.
- şahin, M. (2013). *Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler aısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- şahin, N. H., Onur, A., ve Basım, H. N. (2008). İntihar olasılığının öfke, dürtüsellik ve problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile yordanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23(62), 79-88.
- şireli, Ö., Çolak, M., Orak, Y. ve Sakınç, N. (2015). Ergenlerde Algılanan Sosyal Destek Düzeyinin Depresyon ve İntihar Olasılığı ile İlişkisi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 22(2), 97-106.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Tang, Y. Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q. et al., (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156.

- Taylor, M. R., Boden, J. M., & Rucklidge, J. J. (2014). The relationship between ADHD symptomatology and self-harm, suicidal ideation, and suicidal behaviours in adults: a pilot study. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 6(4), 303-312.
- Taysi, E. (2007). *İkili İlişkilerde Bağışlama: İlişki Kalitesi ve Yüklemlerin Rolü*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S. et al., (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of personality*, 73(2), 313-360.
- Topbaş, F. (2007). İşsizlik ve intihar ilişkisi: 1975-2005 VAR analizi. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2007(2), 161-172.
- Tunalı, H., ve Özkaya, S. (2016). Türkiye’de işsizlik-intihar ilişkisinin analizi. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(2), 56-70.
- Tüzün, Z. (1997). Life events, depression, social support systems, reasons for living and suicide probability among university students. (*Unpublished master thesis*). The Graduate School of Social Sciences of METU, Ankara.
- TÜİK (2019). Ölüm ve Ölüm Nedeni İstatistikleri 2019. Erişim adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Olum-ve-Olum-Nedeni-Istatistikleri-2019-33710>
- Ulusoy, D., Demir, N. Ö. ve Baran, A. G. (2005). Ergenlik döneminde intihar algısı: lise son sınıf gençliği örneği. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 22(1).
- Uysal, V. (2015). Genç yetişkinlerde affetme eğilimleri ve dinî yönelim/dindarlık. *Marmara Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi*, 48, 35-56.
- Van Orden, K.A., Witte, T.K., Cukrowicz, K.C., Braithwaite, S. R., Selby, E.A., & Joiner, T.E., Jr. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575-600.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.
- White, E. J., Kraines, M. A., Tucker, R. P., Wingate, L. R., Wells, T. T., & Grant, D. M. (2017). Rumination's effect on suicide ideation through grit and gratitude: A path analysis study. *Psychiatry research*, 251, 97-102.

Wood, A.M., Joseph, S. & Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (9), 1076-1093.

Wood, A.M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P.A. & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.

Worthington, E.L. (1998). The Pyramid Model of Forgiveness: Some Interdisciplinary Speculations about Unforgiveness and the Promotion Of Forgiveness. In E.L. Worthington (Ed.), *Dimension of Forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives* (s. 107-137). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.

Yağcı, I., Avcı, S., Taşdelen, Y. ve Kıvrak, Y. (2018). İntihar girişiminde bulunanlarda D tipi kişilik, çocukluk çağı travmaları, depresyon, anksiyete, dürtüsellik. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(6).

Yalvaç, H. D., Kaya, B. ve Ünal, S. (2014). İntihar girişimi ile başvuran bireylerde kişilik bozukluğu ve bazı klinik değişkenler. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(1).

Yıkılmaz, M. ve Demir GÜDÜL, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.

Yiğit, Ö., Söyüncü, S. ve Berk, Y., (2010). Kimler intihar girişiminde bulunuyor? Bir acil servisin deneyimleri. *Yeni Sempozyum Dergisi*, 48(2), 122-128.

Yüksel Sevindik, Ş. (2019). *Sosyal destek, algılanan aile ortamı, yalnızlık ve duygu regülasyon zorluklarının intihar amacı gütmeyen kendine zarar verme davranışları ve intihar düşüncesine etkileri*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yüksel, A. ve Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 199-215.

Zastrow, C. ve Kirst-Ashman, K. K. (2015). *İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre II: Yetişkinlik ve yaşlılık* (E. Türközü, B. Alparslan, Çev.). Ankara: Nika Yayınevi.

Zhang, J., McKown, R. E., Hussey, J. R., Thompson, S. J. ve Woods, J. R. (2005). Gender differences in risk factors for attempted suicide among young adults: Findings from the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Annals of Epidemiology*, 15, 167-174.

Zhang, X., Wang, H., Xia, Y., Liu, X., & Jung, E. (2012). Stress, coping and suicide ideation in Chinese college students. *Journal of Adolescence*, 35(3), 683-690.

Zouk, H., Tousignant, M., Seguin, M., Lesage, A. ve Turecki, G. (2006). Characterization of impulsivity in suicide completers: Clinical, behavioral and psychosocial dimensions. *Journal of Affective Disorders*, 92 (2-3), 195-204.



8. EKLER

8.1. Veri Toplama Araçları

8.1.1. İntihar Olasılığı Ölçeği

Aşağıda insanların duygu ve davranışlarını anlatmada kullanabilecekleri bir dizi ifade verilmiştir. Lütfen her bir ifadeyi okuyarak, bunların sizi ne kadar tanımladığına karar veriniz. Örneğin okuduğunuz ilk ifade sizi %70 tanımlıyorsa %70'in altındaki kutunun içine (X) işareti koyunuz. Hiç tanımlamıyorsa %0'ın altındaki kutuyu (X) ile işaretleyin.

	Sizi Tanımlama Derecesi			
	% 0	% 30	%70	%100
1.	()	()	()	()
2. Beni gerçekten seven pek çok kişi var.	()	()	()	()
3.	()	()	()	()
4.	()	()	()	()
5.	()	()	()	()
6.	()	()	()	()
7.	()	()	()	()
8.	()	()	()	()
9.	()	()	()	()
10. İnsanların bana olduğum gibi değer verdiklerine inanıyorum.	()	()	()	()
11.	()	()	()	()
12.	()	()	()	()
13.	()	()	()	()
14.	()	()	()	()
15.	()	()	()	()
16.	()	()	()	()
17.	()	()	()	()
18.	()	()	()	()
19. İnsanların benden çok şey beklediklerini hissediyorum.	()	()	()	()
20.	()	()	()	()
21.	()	()	()	()
22.	()	()	()	()
23.	()	()	()	()
24.	()	()	()	()
25.	()	()	()	()
26.	()	()	()	()
27.	()	()	()	()
28. Hiç bir şeyin düzeleceğini sanmıyorum.	()	()	()	()
29.	()	()	()	()

30.	()	()	()	()
31. Para konusu beni endişelendiriyor.	()	()	()	()
32.	()	()	()	()
33.	()	()	()	()
34.	()	()	()	()
35.	()	()	()	()
36. Nerede olursam olayım mutlu olabileceğimi sanıyorum.	()	()	()	()

8.1.2. Affedicilik Ölçeği

Her sorunun karşısında bulunan; **(1)Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum** anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız. En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederim.

1	Bana yakın olan insanlar uzun süre kin tuttuğumu düşünür.	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	Genellikle onurumu inciten davranışları affedebilir ve onları unutabilirim.	1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10	Affedici bir insanım.	1	2	3	4	5

1, 3, 6, 7, 8. Maddeler ters kodlanmaktadır. Yüksek puanlar yüksek düzeyde affediciliği göstermektedir.

8.1.3. Minnettalık Ölçeği

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KİSMEN KATILMIYORUM (3)	KARARSIZIM (4)	KİSMEN KATILMIYORUM (5)	KATILMIYORUM (6)	KESİNLİKLE
1. Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.							
2.							
3.							
4.							

5.							
6. Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.*							

*3 ve 6. maddeler ters puanlanır.

8.1.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1 Hemen hemen her zaman	2 Çoğu zaman	3 Bazen	4 Nadiren	5 Oldukça Seyrek	6 Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.					1 2 3 4 5 6
2.					1 2 3 4 5 6
3.					1 2 3 4 5 6
4.					1 2 3 4 5 6
5.					1 2 3 4 5 6
6.					1 2 3 4 5 6
7.					1 2 3 4 5 6
8.					1 2 3 4 5 6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.					1 2 3 4 5 6
10.					1 2 3 4 5 6
11.					1 2 3 4 5 6
12.					1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.					1 2 3 4 5 6
14.					1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.					1 2 3 4 5 6