

**ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON VE ÖZ TİKSİNMENİN
KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Fatmanur BIÇAKCI
201180107

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR

İstanbul

T.C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eylül, 2023

**ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON VE ÖZ TİKSİNMENİN
KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİNİN
İNCELENMESİ**

Fatmanur BIÇAKCI
201180107
ORCID: 000-0002-5657-0446

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı
Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak BAHTİYAR

İstanbul
T.C. Maltepe Üniversitesi
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Eylül, 2023



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6698 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.



TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca her anlamda desteğini hissettiğim değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar’a sonsuz teşekkür ederim. Her zaman ulaşılabilirliğiniz, disiplininiz, akademik bilginiz ve kapsayıcılığınız hem bu çalışma hem de benim için çok önemliydi. Kendimi her zaman şanslı hissedeceğim.

Maltepe Üniversitesi’ndeki lisans hayatım boyunca akademik bilgisi, destekleyici tutumu ve tez jürimdeki değerli katkıları için Dr. Öğr. Üyesi Meral Bozdemir’e teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca çalışmamın jürisinde bulunmayı kabul ettiği ve değerli görüşleriyle çalışmamı geliştirmemin önünü açtığı için değerli Dr. Öğr. Üyesi Ayşenur Aktaş’a teşekkür ederim.

Babam İbrahim Bıçakcı, annem Semahat Bıçakcı ve ablam Bahar Mutlu Bıçakcı’ya eğitimime olan katkıları ve hayatım boyunca hissettirdikleri manevi varlıkları için teşekkür ederim. Başarılarımın arkasındaki güç sizsiniz, iyi ki varsınız.

Her koşulda desteklerini ve bana olan güvenlerini hissettiğim, başarılarıma benimle birlikte gururlanan başta dayım Turan Süner’e ve tüm geniş aileme sevgilerimi sunarım.

Hayatımdaki her süreçte varlıklarıyla bana destek olan Batuhan, Aslı, Ayşe, Ayşen Deniz, Damla, Anıl, Gülçin ve Melis’e bu süreçte de yanımda oldukları için teşekkür ederim. Sizi çok seviyorum.

Son olarak tez sürecim boyunca çalışma hayatımdaki kolaylaştırıcılıkları için DCA ailesine teşekkür ederim.

Fatmanur BIÇAKCI

Eylül, 2023

ÖZET

ÖZ ELEŞTİREL RUMİNASYON VE ÖZ TİKSİNMENİN KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞI İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Fatmanur Bıçakcı

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Başak Bahtiyar

Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2023

Kendine zarar verme davranışı (KZDV) özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde yüksek oranlarda görülen yaygın bir sorun olarak öne çıkmaktadır. İntihar ya da yıkıcı sonuçlar doğrulanabilecek bu davranışı açıklayıcı mekanizmalara dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Bu bağlamda, mevcut çalışmanın amacı, güncel alanyazında çeşitli psikolojik problemleri açıklama potansiyeli ile dikkat çeken öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksinden KZVD ile ilişkisi incelenmektedir. Araştırmada 18-25 yaş arasında ($Ort. = 22.20$, $SS = 2.05$), 257'si kadın (%71.4) ve 103'ü (%28.6) erkek toplam 360 katılımcı ile çalışılmıştır. Veriler çevrimiçi olarak Demografik Bilgi Formu, Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Öz Tiksindenme Ölçeği-Revize Formu, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri ve Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği kullanılarak elde edilmiştir. Korelasyon analizi sonuçlarına göre KZVD'nin duygu düzenleme ve kendini cezalandırma gibi daha içedönük motivasyonları temsil eden otonom işlevler depresyon, kaygı ve öz eleştirel ruminasyon ile; akranlarla bağ kurma ve yardım arayışı gibi daha kişilerarası motivasyonları kapsayan sosyal işlevleri ise kaygı ve öz tiksindenme ile pozitif yönde ilişkilidir. Grup karşılaştırmaları sonuçlarına göre, KZVD gösterenler ($n = 221$), KZVD göstermeyenlere ($n = 139$) göre daha yüksek öz eleştirel ruminasyon, öz tiksindenme, depresyon, anksiyete ve stres düzeyine sahiptir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına göre demografik özelliklerin anlamlı bir

yordayıcılığı gözlenmezken depresyon ve kaygı düzeyi ile öz eleştirel ruminasyondaki artış otonom işlevli KZVD'nin, kaygı ve öz tiksınme düzeyindeki artış ise sosyal işlevli KZVD'nin artışını anlamlı olarak açıklamaktadır. Mevcut çalışmanın KZVD'nin gelişiminde etkili olan örüntülere işaret etmesi etkili vaka formülasyonlarının ve tedavi yöntemlerinin belirlenmesi açısından literatüre katkı sağlama potansiyeli taşımaktadır. Çalışmanın bulguları alanyazın ışığında tartışılarak, sınırlılıkları, klinik doğurgaları ve gelecek çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Kendine Zarar Verme Davranışı, Öz Tiksınme, Öz Eleştirel Ruminasyon

ABSTRACT

THE ASSOCIATIONS AMONG SELF DISGUST, SELF CRITICAL RUMINATION AND NON-SUICIDAL SELF INJURY

Fatmanur Bıçakcı

Master Thesis

Department of Psychology

Clinical Psychology Master's Programme with Thesis

Thesis Advisor: Asst. Prof. Başak Bahtiyar

Maltepe University Graduate School, 2023

Non-suicidal self-injury (NNSI) is a common problem, particularly in adolescence and emerging adulthood. There is a need for further information to highlight this behavior that is associated with various psychological problems and suicide. Therefore, the current study aimed to examine the relationships between self-critical rumination and self-disgust, which draw attention to explain various psychological problems in contemporary literature and NNSI. The study was carried out with 257 females (71.4%) and 103 males (28.6%) whose ages ranged between 18 and 25 ($M = 22.20$, $SD = 2.05$). Data were collected online using the Demographic Information Form, Self-Critical Rumination Scale, Self-Disgust Scale Revised, Inventory of Statements about Self-Injury, and Depression Anxiety Stress-21 Scale. According to the results of the correlation analysis, intrapersonal functions of NNSI including emotion regulation or self-punishment, are positively associated with depression, anxiety and self-critical rumination. On the other hand, interpersonal functions of NNSI characterized with social connection or asking for help, are positively correlated with anxiety and self-disgust. The group comparisons revealed that participants with NNSI had higher levels of self-critical rumination, self-disgust, depression, anxiety, and stress than those without NNSI. Finally, the hierarchical regression analysis revealed that none of the demographic characteristics, but an increase in depression and anxiety levels explained the variance in intrapersonal functions of NNSI. On the other hand, the increase in anxiety and

self-disgust levels explained the variance in interpersonal functions of NNSI. These results have the potential to contribute to the literature by pointing to patterns that may be influential in the development of self-injury, thereby aiding in the case formulations and effective intervention methods. The findings of this study were discussed in light of the existing literature, and limitations, clinical implications, and future directions were provided for future research and clinical assessments.

Keywords: Non-suicidal Self Injury, Self-Disgust, Self-Critical Rumination



İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI.....	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZET	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR.....	xiv
BÖLÜM 1. GİRİŞ	1
1.1. Problem.....	1
1.2. Amaç.....	2
1.3. Önem.....	3
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Tanımlar.....	5
BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Kendine Zarar Verme Davranışı.....	6
2.2. Öz Eleştirel Ruminasyon	9
2.3. Öz Tiksınme.....	11
2.4. Depresyon, Anksiyete ve Stres	12
BÖLÜM 3. YÖNTEM.....	14

3.1. Örneklem	14
3.2. Veri Toplama Araçları	16
3.2.1. Demografik bilgi formu	16
3.2.2. Öz eleştirel ruminasyon ölçeği	16
3.2.3. Öz tikslenme ölçeği-revize formu	17
3.2.4. Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanteri	18
3.2.5. Depresyon anksiyete stres-21 ölçeği	18
3.3. İşlem	19
3.4. Verilerin Analizi	19
BÖLÜM 4. BULGULAR VE TARTIŞMA	20
4.1. Bulgular	20
4.1.1. Katılımcıların kendine zarar verme davranışlarına yönelik bilgi	20
4.1.2. Araştırmanın değişkenleri arasında korelasyon analizi sonuçları	23
4.1.3. Öz tikslenme, öz eleştirel ruminasyon, depresyon, anksiyete ve stresin gruplara göre incelenmesi	24
4.1.4. Kendine zarar verme davranışının işlevlerini yordayan faktörlerin incelenmesi ...	26
4.1.4.1 Kendine zarar verme davranışının otonom işlevlerini yordayan faktörlerin incelenmesi	27
4.1.4.2 Kendine zarar verme davranışının sosyal işlevlerini yordayan faktörlerin incelenmesi	28
4.2. Tartışma	29
4.2.1. Katılımcıların kendine zarar verme davranışlarına yönelik bulguların tartışması..	29
4.2.2. Araştırmanın değişkenleri arasında korelasyon analizi bulgularının ve gruplar arası farkların tartışılması	31
4.2.3. Kendine zarar verme davranışının işlevlerini yordayan faktörlerin tartışılması.....	32
BÖLÜM 5. SONUÇ VE ÖNERİLER	35

KAYNAKLAR	38
EKLER	54
Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu.....	54
Ek-2: Demografik Bilgi Formu	55
Ek-3: Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği	56
Ek-4: Öz Tıksınma Ölçeği – Revize Formu	57
Ek-5: Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri	58
Ek-6: Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği	61
Ek-7: Etik Kurul Formu	62
ÖZGEÇMİŞ	63

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	15
Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri	17
Tablo 3. Katılımcıların Kendine Zarar Verme Davranışına Yönelik Betimsel Özellikler	21
Tablo 4. Katılımcıların Temel Kendine Zarar Verme Davranışları	22
Tablo 5. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları.....	23
Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Gruplara Göre Ortalamaları	25
Tablo 7. Kendine Zarar Verme Davranışı Otonom işlevlerin Yordayıcıları	27
Tablo 8. Kendine Zarar Verme Davranışı Sosyal işlevlerin Yordayıcıları.....	28

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Araştırma Değişkenlerinin Gruplara Göre Ortamaları	26
---	----



KISALTMALAR

APA	: Amerika Psikoloji Derneği (American Psychiatry Association)
DASS-21	: Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği
DSM	: Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic And Statistical Manual of Mental Disorders)
KZVD	: Kendine Zarar Verme Davranışı
KZVDE	: Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri
ÖERÖ	: Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği
ÖTÖ-RV	: Öz Tiksiniş Ölçeği-Revize Formu
SPSS	: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı (Statistical Package for Social Sciences)

BÖLÜM 1. GİRİŞ

1.1. Problem

Kendine zarar verme davranışı (KZVD), ölüm veya açıkça yaşamı tehdit eden yaralara neden olmaksızın, vücut dokusuna bilinçli ve tekrarlayıcı bir biçimde fiziksel olarak zarar verilmesi anlamına gelmektedir (Favazza, 1989; Herpertz, 1995). Ayrıca bu örüntü, intihar niyeti taşımamasına karşın intiharı yordamada en belirleyici faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Tunç ve Şahin, 2019). Önceki çalışmalar bireyin kendine zarar vermeye yönelik davranışlarını, benliğe dair olumsuz değerlendirmelerde bulunmak, kontrol duygusu kazanmak ve yabancılaşma hissinden kurtulmak, olumsuz duygulanımı düzenlemek veya duygusal uyarılmayı hafifletmek, psikolojik belirtilere sahip olmak, başkalarından yardım istemek veya onları etkilemek ve kendini cezalandırmak gibi nedenlere dayandırmışlardır (Favazza, 1989; Herpertz, 1995). Güncel araştırmalar da söz konusu davranışı, çocukluk dönemi olumsuz yaşantıları (Gedik Yeşilyurt, 2022), yetersiz problem çözme becerileri (Nock, 2009), depresyon (Brunner ve ark., 2007; Claes ve ark., 2014), düşük işlevsellik (Selby, 2012) ve anksiyete (Hu ve ark., 2021) gibi psikolojik belirtiler veya durumlarla ilişkilendirerek KZVD'nin oluşumuna dair literatürü genişletmişlerdir. Önceki çalışmalardan hareketle bu çalışmada KZVD'nin yoğun kaygı (Skegg, 2005), depresyon (Brunner ve ark., 2007) ve stres düzeyleriyle (Nock, 2009) ilişkili olduğu göz önünde bulundurulmuştur. Bu bağlamda, bu değişkenler kontrol edildikten sonra, KZVD'nin anlaşılmasına katkı yapabilecek faktörlerin anlaşılmasına odaklanılmıştır. Neden olabileceği yıkıcı sonuçlar ve ilişkili olduğu kavramlar nedeniyle araştırmalar için önemli bir kavram olduğu düşünülen KZVD'yi önemli kılan bir diğer unsur çeşitli gruplardaki yaygınlığıdır. Özellikle 14-24 yaş arasında ortaya çıkan, klinik ve klinik olmayan popülasyonda oldukça yüksek oranda görülen bu davranışa dair süreçlerin belirlenmesi, davranışın önlenmesi ve tedavisi üzerine yapılacak çalışmalar için anlamlı bir bağlam sağlayacaktır (Nock, 2009; Herpertz, 1995). Giderek artan çalışmalara rağmen KZVD'nin işlevlerini ele alan sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu çalışmada KZVD'yi açıklama potansiyeli olduğu düşünülen ve güncel çalışmalarda öne çıkan kavramlardan öz eleştirel ruminasyon ve

öz tiksindenmenin rolüne odaklanmıştır. Öz eleştirel ruminasyon bireyin kendini eleştirir biçimde zayıflıkları, geçmiş başarısızlıkları, eksiklikleri ve yetersizlikleri gibi benliğini değersizleştiren konuları tekrarlayıcı ve çözümden uzak bir biçimde düşünmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Smart ve ark., 2016). Öz eleştirel düşünme biçimi, bireyin kendisine ait özelliklerine ya da doğasına dair yargılayıcı değerdendirmeleri, kınayıcı ve saldırgan düşünceleri içermektedir (Gilbert ve Irons, 2004). Bu içeriğinin ruminasyon gibi başlı başına işlevsiz ve yıkıcı bir düşünme tarzıyla gerçekteştirilmesi olumsuz sonuçları tetikleyebilmektedir (Kolubinski ve ark., 2016). Bu olumsuz sonuçların başında depresyon ve anksiyete olmak üzere çeşitli psikolojik sorunlar yer almaktadır (Blatt, 2004; Muris ve ark., 2005; Nolen Hoeksema, 2000). Öz tiksindenme ise, bireyin kendi fiziksel özelliklerine, davranışlarına ya da genel olarak benliğine yönelik sürekli bir tiksindenme deneyimini temsil etmektedir (Overton ve ark., 2008). Öz tiksindenme ve öz eleştirel ruminasyon ayrı ayrı depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlarla ilişkilendirilmişe de (Gao ve ark., 2022; Moreira ve Maia, 2018; Smart ve ark., 2016; Smith ve ark., 2015) hem birbirleri arasındaki hem de bu örüntülerin KZVD ile ilişkisine dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Öz eleştirel ruminasyonun (Ammerman ve Brown, 2018; Glassman ve ark., 2007) ve öz tiksindenme deneyiminin (Bachtelle ve ark., 2015; Smith ve ark., 2015) KZVD'nin artması ile ilişkisini gösteren sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bununla birlikte, KZVD'nin bireysel ve sosyal motivasyonları içeren karmaşık bir örüntü olduğu, önlenmesinde bu boyutların da anlaşılmasının önemi vurgulanmaktadır (Klonsky ve Glenn, 2009). Mevcut çalışmada, öz eleştirel ruminatif düşünme biçiminin ve benliğe yönelik tiksindenme deneyiminin, KZVD'nin sosyal ve bireysel işlevleri ile ilişkisine dair kapsamlı bilgi sunması hedeflenmektedir.

1.2. Amaç

Günümüzde KZVD'nin anlaşılmasına yönelik araştırmalar, önleyici ve sağıaltıcı müdahaleler için oldukça önemlidir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada güncel kavramlardan öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksindenmenin, KZVD davranışı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca araştırma değışkenlerinin artan depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile ilişkisi dikkate alınarak (Overton ve ark., 2008; Smith ve ark., 2016), bu belirtilerin KZVD gösteren ve göstermeyen bireylerde karşılaştırılması da planlanmaktadır. Böylece, kendine zarar

verme örüntüsünün sosyal ve bireysel işlevlerinin bilişsel, duygusal ve psikolojik sorunlarla bir arada açıklanmasına katkı sağlanması hedeflenmektedir. Mevcut araştırmada test edilecek hipotezler aşağıda listelenmektedir.

1. Öz tikslenme, öz eleştirel ruminasyon, depresyon, anksiyete, stres ve KZVD arasında pozitif yönlü bir ilişki beklenmektedir.
2. KZVD gösterenlerin, göstermeyenlere kıyasla öz tikslenme, öz eleştirel ruminasyon, depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir.
3. Öz eleştirel ruminasyon, öz tikslenme, depresyon, anksiyete ve stresin, KZVD'nin bireysel ve sosyal işlevlerini açıklaması beklenmektedir.

1.3. Önem

KZVD klinik alanda birçok psikopatoloji ve intihar ile ilişkilendirilen bir davranış olarak öne çıkmaktadır (Favazza, 1989; Klonsky ve ark., 2013; Nock, 2009). Yaşam boyu oranların özellikle ergenlerde ve genç yetişkinlerde yüksek olduğu görülmekte, bu oran ergenlerde %46, genç yetişkinlerde %17'ye ulaşabilmektedir (Lloyd-Richardson ve ark., 2007; Whitlock ve ark., 2006). Bireyin kendine zarar verme eğilimini anlamak, buna yönelik tedavi ve önleme çalışmalarında oldukça önemlidir. İlgili çalışmalar, KZVD'nin kendini cezalandırmak, intihar girişiminde bulunma dürtüsünden kurtulmak, olumsuz duygulanımı azaltmak veya olumlu duygulanımı arttırmak, kişilerarası sınır oluşturmak veya heyecan yaratmak gibi amaçlarla gerçekleştirilebildiğini göstermektedir (Briere ve Gil, 1998; Favazza, 1989; Herpertz, 1995;; Klonsky, 2007; Nock ve Prinstein, 2004). Öte yandan bu amaçlara göre, KZVD'nin farklı işlevlerinin olabileceği, bazı işlevlerin diğerlerine göre daha yaygın olması da söz konusudur. Örneğin bazı çalışmalar kendini cezalandırma işlevini (Briere ve Gil, 1998; Shearer, 1994) öne çıkartırken, bazı çalışmalar duygu düzenleme (Herpertz, 1995; Klonsky, 2007) üzerinde durmaktadır. Bu işlevler KZVD'nin karmaşık doğasını ortaya koymakta, bu sorunlu örüntünün anlaşılmasında ve ona yönelik müdahalelerin geliştirilmesinde işlevlerin de göz önünde bulundurulmasının önemine işaret etmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmada KZVD işlevleri ile ilişkili olabileceği düşünülen

öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksınme kavramlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Öz eleştirel içerikli düşüncelerin ruminatif bir örüntüye dönüşmesinin, KZVD'nın şiddetlenmesiyle ilişkili olduğu bilinmektedir (Ammerman ve Brown, 2018). Öte yandan, alanyazında bu ilişkiyle ilgili bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Benzer şekilde, utanç ve suçluluk gibi olumsuz duyguların KZVD ile ilişkileri literatürde yer alsa da (Höktem, 2020), benliğe yönelik tiksınmenin KZVD'yi nasıl açıkladığı sorusu henüz cevaplanmamıştır. Öte yandan, öz tiksınmenin intiharla güçlü ilişkisi ortaya konmuştur (Scihenle ve ark., 2020). Bu yüzden, birçok psikolojik sorun için bir yatkınlık faktörü olan öz tiksınmenin KZVD ile de ilişkili olması beklenmektedir (Abdul-Hamid ve ark., 2014; Overton ve ark., 2008). KZVD'nin bireysel ve kişilerarası düzeydeki işlevlerini, öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksınme bağlamında incelemek, alanyazına kapsamlı bir bilgi sunma potansiyeli taşımaktadır. Mevcut çalışmanın, KZVD'nin yaygın olduğu gruplardan biri olan beliren yetişkinler (Lloyd-Richardson ve ark., 2007; Whitlock ve ark., 2006) ile yürütülmesi, elde edilen sonuçların klinik doğurgalarına dair yorum yapılmasına da olanak sunabilir. Böylece, kapsamlı vaka kavramsallaştırması ve tedavi planları mümkün olabilir.

1.4. Varsayımlar

Mevcut araştırma örnekleminin (18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri) temsil ediciliğinin yüksek, dolayısıyla sonuçların o yaş grubundaki gençler için genellenebilir olduğu ön görülmektedir. Ayrıca, katılımcıların bu çalışmada kullanılan ölçekleri (Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, Öz Tiksınme Ölçeği-Revize Formu, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri, Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği) yansız bir şekilde cevaplandırırdıkları, bu ölçekler ve envanterin geçerli ve güvenilir ölçüm araçları olduğu ve araştırmanın amacına uygun oldukları varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma birtakım sınırlılıklar içermektedir. Öncelikle ulaşılan katılımcı sayısının analizler için yeterli olmakla birlikte, çok yüksek olmaması araştırma bulgularının genellenebilirliği açısından bir sınırlılıktır. Katılımcıların devam ettiği üniversite türü, medeni durumu, sosyoekonomik düzeyi, aile yaşantısı, etnik kökeni gibi demografik ve

çevresel özelliklerinin de dengeli bir dağılım göstermemesi örneklemin temsil ediciliğine bir sınırlılık getirmekte; bireysel farklılıklara dair incelemeleri kısıtlandırmaktadır. Ayrıca KZVD gösteren ve göstermeyen bireylerin dengeli bir dağılım göstermemesi, grup karşılaştırmalarının geçerliliği için de bir sınırlılıktır.

Araştırmada kullanılan ölçekler öz bildirime dayanmaktadır. Özellikle KZVD ile ilgili detayları paylaşılmanın zorlayıcı olabileceği ve geçmiş deneyimlerin hatırlanmasındaki güçlük göz önüne alındığında yanıtların yanı ya da gizlenerek cevaplanmış olması mümkündür ve bu durum sonuçların geçerliliğine dair bir sınırlılık oluşturmaktadır. Son olarak araştırmada kesitsel yöntemin kullanılması araştırma sonuçlarına yönelik anlamlı ilişkilerin yönüne ve nedenselliğine dair açıklamalara sınırlılık getirmektedir.

1.6. Tanımlar

Kendine Zarar Verme Davranışı: İntihar niyeti ve yaşamı tehdit edecek sonuçlara neden olmaksızın, tekrarlayıcı ve kasıtlı bir biçimde kişinin kendi vücut dokusuna doğrudan zarar vermesini ifade eder (Herpertz, 1995).

Öz Tiksinme: Bireyin kendi fiziksel özelliklerine, davranışlarına ya da genel olarak benliğine yönelik deneyimlenen sürekli bir tiksime duygusuna karşılık gelmektedir (Overton ve ark., 2008)

Öz Eleştirel Ruminasyon: Bireyin kendini eleştirir biçimde zayıflıkları, geçmiş başarısızlıkları, eksiklikleri ve yetersizlikleri gibi benliğini değersizleştiren konuları tekrarlayıcı ve çözümden uzak bir biçimde düşünmesi olarak kavramsallaştırılmaktadır (Smart ve ark., 2016).

BÖLÜM 2. GENEL BİLGİLER

2.1. Kendine Zarar Verme Davranışı

Amerikan Psikiyatri Birliği Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın beşinci baskısında (DSM-5), KZVD, klinik ilgi odağı olabilecek diğer durumlar başlığının altında yeni bir tanı kategorisi olarak yer almaktadır (American Psychiatry Association [APA], 2013). Kasten kendine zarar verme, fiziksel olarak kendini tahrip etme ve kendine yönelik agresyon gibi farklı tanımlarla ele alınmasına karşın son yıllarda “’intihar niyeti taşımayan kendine zarar verme”’ araştırmacılar arasında fikir birliğine ulaşılan bir terim olarak kullanılmaktadır (Ernst ve ark., 2010). KVZD genel olarak ölüm isteği olmadan, istemli ve bir amaç doğrultusunda yapılan doku hasarı ile sonuçlanan, bireyin kendine yönelik tekrarlı bir biçimde gerçekleştirdiği bir girişim olarak tanımlamak mümkündür (Herpertz, 1995). Kendine zarar verme yöntemleri arasında kesme, vurma, kaşıma, kendini yakma, yaraların iyileşmesini engelleme, tırnaklama, kendine iğne batırma, saç kopartma veya çimdikleme gibi davranışlar sıralanabilir (Klonsy ve Glenn, 2009; You ve ark., 2013). Ayrıca Menninger (1935), KZVD sınıflandırırken tırnak yeme, aşırı epilasyon, gereksiz plastik cerrahi girişimler, kendini kırbaçlama, sünnet ve tırnak kesme gibi davranışları da dahil etmektedir (Akt., Çelik ve Hocaoglu, 2017).

KZVD'nin özellikle ergenler, üniversite öğrencileri ve klinik örneklemelerde yaygın olduğu bilinmekte; araştırmalar ergenler ve genç yetişkinler üzerine yoğunlaşmaktadır (Lloyd-Richardson ve ark., 2007; Nock, 2009; Whitlock ve ark., 2006). Yurtdışında 2.163 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen iki yıllık izleme çalışmasının ilk yılında KZVD gösterenler %10.3; ikinci yılında %6.0 olarak bulunmuştur. Ayrıca okulun ilk iki yılı ara sıra (yılda 1-4 kez) KVZD gösterenler %8.6 iken, daha sık (5 veya 5'ten çok) KVZD gösteren öğrencilerin %7.0 olduğu belirtilmiştir (Kiekens ve ark., 2019). Bu sonuçlar söz konusu davranışın zaman içinde ortadan kalkmadığının görülmesi ve öğrenciler arasındaki yaygınlığını devam ettirmesi açısından önemlidir. Türkiye’de üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmalarda ise KZVD oranının %28.5 ile %33.2 arasında olduğu belirlenmiştir (Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Öztürk ve ark., 2020). Ulusal ve uluslararası üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygın

olan bu örüntü, intihar niyeti taşımamasına karşın intiharı yordamada en belirleyici faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Tunç ve Şahin, 2019; Turner ve ark., 2018). Öyle ki KZVD girişiminde bulunan bireylerle beşer yıl arayla gerçekleştirilen bir izleme çalışmasında intihar girişimi oranlarının da arttığı ve KZVD gösteren bireylerin %48'inin intihar girişiminde bulunduğu belirlenmiştir (Hawton ve ark., 2003; Küçük ve Çetinkaya, 2019). Bu araştırmalar, üniversite öğrencilerinde bu problemli davranışın yaygın ve sürekli bir örüntüde olduğu; intihar amacı taşımasa bile yaşamı tehdit eden bir boyutunun olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, özellikle riskli gruplarda bu davranışının tetikleyicilerinin anlaşılması, önleyici ve sağaltıcı çalışmalar için oldukça önemlidir.

KZVD olgusunun oluşmasında çevresel ve etnik faktörler dikkati çekmektedir. İlgili araştırmalar boşanmış ebeveynlerin olduğu aile ortamına sahip olmak veya tatmin edici aile ilişkilerine sahip olmamak (Toprak ve ark., 2011), kendine zarar verme davranışında bulunan bir arkadaşına sahip olmak (Nock ve Prinstein, 2004), hüküm giymiş olmak (Taşören ve Gül, 2022) ve bekar olmak (Klonsky, 2011) gibi değişkenlerin KZVD ile ilişkili olduğunu söylemektedir. Ayrıca KZVD'yi etnik köken ve kültür bağlamlarında ele almak davranışı daha geniş bir düzeyde anlamamız açısından önemli görünmektedir (Gholamrezaei ve ark., 2015; Wester ve Trepal, 2015). Birey odaklı perspektiften KZVD'nin ortaya çıkışı ve sürdürülmesine dair farklı açıklayıcı modeller de mevcuttur. Söz konusu modeller, bu davranışın bireysel ya da kişilerarası işlevlerine odaklanmaktadır. Klonsky (2007) araştırmalarda sıklıkla öne çıkan yedi işlev belirlemekle beraber birçok işlevin birlikte görülebileceğini ve işlevlerin kavramsal olarak örtüşebileceğini belirtmiştir. Bu işlevler duygulanım düzenlenmesi, kendine ve çevreye yabancılaşma hissinden kurtulmak, intihar dürtüsünden kaçınmak, kişilerarası sınırlar oluşturmak, diğerlerini etkilemek, kendini cezalandırmak ve heyecan gibi birtakım duyguların aranişisi olarak sıralanabilir. KZVD'nin en yaygın işlevlerinden olan duygu düzenleme, olumsuz duygulanımı azaltmak veya olumlu duygulanımı arttırmak amacıyla gerçekleştirilmektedir (Gratz, 2003; Klonsky, 2007). Kendine zarar vermeden önce öfke veya incinme gibi olumsuz duygular şiddetli deneyimlenirken, KZVD sonrasında oluşan boşluk ve rahatlama hislerinin yaygın olarak hissedildiği belirlenmiştir (Briere ve Gil, 1998). Ayrıca bireyler bazen de uyuşmuş, boşlukta ve endişeli hissetmekten kurtulmak için kendine zarar verebilmektedir (Nock ve Prinstein,

2004). Benzer şekilde Chapman ve arkadaşları (2006), kişinin istenmeyen ve tiksindirici olarak değerlendirdiği duygusal uyarıcılardan kaçınmak ya da onları bastırmak için bu davranışı gösterebildiğini belirtmişlerdir. Tam tersi şekilde, KZVD'nin dissosiyasyon veya depersonalizasyonun etkilerini, kaybedilen duygusal ve fiziksel hislerin tetiklenmesi yoluyla azaltma ve bireyi yeniden 'canlı' hissettirme işlevinin de olduğu bilinmektedir (Klonsky, 2007). Bir başka içe dönük işlev olarak, KZVD'nin intihar etme dürtüsü ile baş etme yöntemi olarak kullanılmasıdır. Bu işlevde, direk bir ölüm amacı söz konusu olmasa bile, birey intihar ile ilgili düşüncelerini ifade etmesinin bir yolu olarak da kendine zarar verebilmektedir (Klonsky, 2007). Bunlara ek olarak, kendini cezalandırma amacı ile kişi kendine yönelik hissettiği hayal kırıklığı, öfke veya aşağılık duygusunu ifade etmek için KZVD girişiminde bulunabilmektedir (Herpertz, 1995; Klonsky, 2011).

KZVD'nin kişilerarası ya da sosyal bağlamda da farklı işlevleri bulunmaktadır. Bireylerin vücudunda bir işaretleme yaparak diğerleri ile arasında bir ayırım yapmak (Klonsky, 2007), içinde bulunduğu zor bir durumu kontrol altına almaya çalışmak (Lloyd-Richardson ve ark., 2007), başkaları için heyecan ve coşku yaratmak (Shearer, 1994) amacıyla başvurduğu bir girişim olabilir. KZVD'nin farklı amaçlarla ve farklı davranışlarla gerçekleştirilmesi, bu örüntünün kapsamlı olarak değerlendirilmesini zorlaştırabilmektedir. Bu zorluğun üstesinden gelmek amacıyla, Klonsky ve Glenn (2009) farklı işlevleri gözeterak KZVDE'yi geliştirmiştir. Bu değerlendirme aracında, KZVD işlevleri içsel (örneğin kendini cezalandırma veya duygu düzenleme) ya da kişilerarası (örneğin akranlarla bağ kurma ve yardım arama) olarak iki boyuta ayrılmaktadır. KZVD girişiminde bulunanlarla yapılan çalışmalarda, içsel işlevlerin daha ön plana çıktığı ve bu boyutun depresyon ve intihar ile ilişkisinin de yüksek olduğu belirtilmiştir (Klonsky ve Glenn 2009; Nock ve Prinstein, 2004). Öte yandan, KZVD işlevlerinin bireyden bireye farklılık gösterdiği ve birey-içinde de zamana ve başka faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterdiği bilinmektedir (Coppersmith ve ark., 2021).

KZVD'nin farklı işlevlerini tetikleyen ya da açıklayan bilişsel ve duygusal mekanizmalara dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir. İlgili araştırmalarda bu davranış, yetersiz problem çözme becerileri, strese karşı düşük tolerans (Nock, 2009), depresyon ve intihar (Brunner ve ark., 2007; Skegg, 2005) ile ilişkilendirilmiştir. KZVD gösteren bireylerin içinde

bulundukları duygusal tepkileri kabul etmede zorluk yaşadıkları ve öz şefkat gösterme konusunda daha başarısız oldukları bilinmektedir (Gedik Yeşilyurt, 2022). KZVD her ne kadar olumsuz duygulanımı azaltıyor gibi görünse de, davranışın hemen ardından suçluluk, utanç ve tikslenme gibi duygular tetiklenmektedir (Laye Gindhu ve Schonert-Reichl, 2005). Dahası, ruminasyon, benliğe yönelik olumsuz duygular ve öz eleştiri KZVD için güçlü birer risk unsuru olarak görülmektedir (Gong ve ark. 2019; Hooley ve ark., 2014; Skegg, 2005). Mevcut çalışmada ise, birçok psikolojik sorun için yatkınlık oluşturabilen iki güncel kavram olan öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksinsenmenin, KZVD ve işlevlerindeki rolüne odaklanılmıştır.

2.2. Öz Eleştirel Ruminasyon

Ruminasyon bireyin içinde bulunduğu, özellikle olumsuz duygu durumunu ve duygu durumunun belirtilerini ya da yaşanan olayların olası sebep ve sonuçlarını, tekrarlayıcı bir biçimde düşünmesi; ancak problemi çözmek adına harekete geçmemesi olarak tanımlanmaktadır (Nolen – Hoeksema, 1987). Ruminasyon yapan bireyler düşüncelerinde çoğunlukla olayların olumsuz taraflarına odaklanmakta, bu da hissettikleri olumsuz duygu durumunun süresini ve yoğunluğunu arttırmaktadır (Nolen – Hoeksema, 1987). Psikolojik sorunların açıklanmasında, hem geçmiş hem de gelecek odaklı ruminatif düşünce sisteminin, işlevsiz bir baş etme yöntemi olarak kullanılması özellikle depresyon ve kaygı ile ilişkili belirtilerin artmasında ve sürmesinde önemli bir rolü vardır (Matthew ve Wells, 2003; Papageorgiou ve Wells, 2001). İlgili çalışmalarda ruminasyonun kaygı, algılanan stres, depresyon ve intihar ile ilişkisi ortaya konmuştur (Aksöz Efe, 2018; Gong ve ark., 2019; Nolen-Hoeksema, 2000).

Ruminasyon ile ilgili çalışmalar son zamanlarda olumsuz içerikli tekrarlayıcı düşünme sisteminin farklı özelliklerine odaklanmakta ve buna bağlı olarak ruminasyon çeşitlerini içeriğine göre gruplandırmaktadır. Örneğin depresif ruminasyon, olumsuz duygunun nedenleri ve sonuçlarına dair tekrarlayıcı ve pasif bir biçimde odaklanma olarak nitelendirilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1991). Öfkeli ruminasyon ise kişisel olarak belli bir düzeyde öfke uyandıran herhangi bir konu hakkında ısrarcı bir biçimde düşünme eylemini kapsamaktadır (Denson, 2013). Yasa dayalı ruminasyon, kaybın nedenleri ve anlamı hakkındaki düşüncelerden ve kayıpla ilgili genel duygulardan oluşmaktadır (Eisma ve ark.,

2014). Wade ve arkadaşları (2008) ise geçmişte hata yaptığı düşünülen birine yönelik tekrarlayan olumsuz düşünceleri, kişilerarası hataya ilişkin ruminasyonu olarak nitelendirmişlerdir. Bir başka ruminasyon çeşidi olan eşli ruminasyon, başka biriyle herhangi bir sorun hakkında çoğunlukla olumsuz taraflara odaklanarak problem çözme odaklı olmayan tekrarlı paylaşımlarda bulunmayı temsil etmektedir (Rose, 2002). Güncel olarak kavramsallaştırılan ve bu araştırmanın değişkenlerinden biri olan bir diğer ruminatif düşünme örüntüsü öz eleştirel ruminasyondur (Smart ve ark., 2016).

Öz eleştirel ruminasyon kavramı, öz eleştiri ve ruminasyondan ayrı bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Smart ve ark., 2016). Öz eleştiri, standartlar ve beklentiler karşılanmadığında kişinin kendisi hakkında olumsuz değerlendirmeler yapması olarak tanımlanmaktadır (Shahar, 2015). Öz eleştirel düşünme biçimi, bireyin kendisine ait özelliklerine ya da doğasına dair yargılayıcı değerlendirmeleri, kınayıcı ve saldırgan düşünceleri barındırmaktadır. Bireyin kendisini yargılayan ve eleştiren bir odağının olması, herhangi bir problem çözme veya kişinin koşullarını değiştirme girişimi olmadan gerçekleşmektedir (Gilbert ve Irons, 2004; Smart ve ark., 2016). Öz eleştirel ruminasyon ise kişide utanç, aşağılık duygusu ve değersizliğe neden olan, tekrarlama eğilimi gösteren, yargısal bir düşünce biçimi olarak kavramsallaştırılabilir (Gilbert ve Procter, 2006; Martinez-Sanchis ve ark., 2021; Smart ve ark., 2016). Öz eleştiri ve ruminasyon, bağımsız olarak depresyon ve anksiyete gibi çeşitli psikopatolojilerle ve olumsuz psikolojik süreçlerle ilişkili bulunmuştur (Blatt 2004; Muris ve ark. 2005; Nolen Hoeksema 2000). Bu sonuçlarla tutarlı olarak, öz eleştirel ruminasyonun da algılanan stres, duygu düzenleme güçlükleri, düşük öz şefkat, depresyon ve anksiyete ile ilişkisi gözlenmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Moreira ve Maia, 2018). Bununla birlikte, bireyin benliğine yönelik olumsuz ya da çarpıtılmış değerlendirmelerinin kendine yönelik tiksinti deneyimlemesi ya da KVZD girişimi ile ilişkisi belirlenmiştir (Flett ve ark., 2012; Overton ve ark., 2008; Skegg, 2005). Öte yandan, öz eleştirel ruminasyonun kendine zarar verme girişimi ile ilişkisine dair görgül bilgi ihtiyacı devam etmektedir. Bu çalışmada, bu ilişkiye ek olarak, öz tiksinti deneyiminin rolüne de yer verilmiştir.

2.3. Öz Tiksini

Tiksinti, bireylerin fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ahlaki açılardan benliklerine rahatsızlık verebilecek uyaranlardan korunmalarına yardımcı olan temel bir duygudur (Rozin ve ark., 2009). Bu duygunun kaçınma gibi davranışsal (Hartmann ve Siegrist, 2020) veya mide bulantısı gibi fiziksel (Parker ve ark., 2009) belirtilere neden olduğu ve dolayısıyla bulaşıcı hastalıklardan, zararlı hayvanlardan ve mikroplardan korunmak gibi temel bir işlevi olduğu bilinmektedir. Tiksinti duygusunun dışsal tetikleyicileri olarak bozuk yiyecekler, hasta veya ölü organizmalar, olumsuz hijyen koşulları başta gelmekle birlikte, sosyal, ahlaki ve varoluşsal uyaranların da bazı bağlamlarda iğrenme tepkilerine neden olduğu bilinmektedir (Rozin ve ark., 2009).

Tiksini duygusu, bireyin kendi davranışlarına, fiziksel görünümüne veya tüm benliğine karşı sürekli olarak deneyimlendiğinde, öz tiksini olarak ifade edilmektedir (Overton ve ark., 2008). Öz tiksini genel tiksinti duygusundan farklı olarak, dışsal değil, kişinin kendine yönelik ve sürekli olarak deneyimlendiği duygusal bir deneyimi temsil etmektedir (Smith ve ark., 2015). Öz tiksinimenin bireyin erken dönem olumsuz yaşantılarıyla, diğer insanların kendisine yönelik yapmış oldukları olumsuz yorumların içselleştirilmesi ya da reddedilme deneyimleriyle gelişebilmektedir (Ille ve ark., 2014). Bu anlamda öz tiksini benliğe yönelik duygusal ve bilişsel temelleri olan bir şema özelliği taşımaktadır (Clarke ve ark., 2019; Powell ve ark., 2015). Overton ve arkadaşları (2008), öz tiksinimeyi davranışsal ve fiziksel tiksini olarak ele almaktadır. Çevreden bağımsız ve kalıcı şekilde, bireyin kendi görünüm ya da fiziksel özelliğine yönelik deneyimlediği tiksini, özellikle depresyon ile ilişkilendirilmektedir (Powell ve ark., 2013). Davranışsal tiksini ise bireyin kendi hal ve tavırlarına yönelik olumsuz değerlendirmelerle tetiklenen tiksinti duygusunu ifade etmektedir (Overton ve ark., 2008).

Öz tiksinimenin ilişkili olduğu psikolojik sorunların başında depresyon gelmektedir (Overton ve ark., 2008; Powell ve ark., 2013; Ypsilanti ve ark., 2020). Öz tiksini düzeyi yüksek olan bireyler, kendilerine karşı anlayışlı ve şefkatli yaklaşmakta zorlanmaktadır (Kıvrak, 2021). Bununla tutarlı olarak, benliğe yönelik tiksini deneyiminin öz eleştiri (Gilbert ve ark., 2004) ve kaygı (Ypsilanti ve ark., 2020; Smith ve ark., 2015) ile ilişkisi de ortaya konmuştur. Öz tiksinimenin uyum bozucu düşünce sistemleri ve psikopatolojilerin yanı sıra intihar (Brake

ve ark., 2017; Schienle ve ark., 2020) ile ilişkisinin ortaya konulduğu araştırma bulguları da mevcuttur. Bilişsel çarpıtmaların oluşumu ve sürdürülmesine katkı sağlaması bakımından intihar ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Chu ve ark., 2013). Öz tiksınme hissine dair araştırmalar artış gösterse de kavramsallaştırılması, anlaşılması ve klinik alanda üstlendiği rolün belirlenmesi için daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Yates (2008), çocukluk döneminde yaşanan travmatik bir deneyime maruz kalan bireylerin kendilerine yönelik tiksinti duygularını KZVD göstererek ortaya koyduklarını söylemektedir. Bunu destekler nitelikte çocukluk çağı travmalarının öz tiksınme (Ekşi, 2022) ve KZVD ile ilişkisini (Gedik Yeşilyurt, 2022) bildiren araştırmalar mevcuttur. Benliğe yönelik tiksınme deneyimi ile KZVD arasındaki ilişki, bireyin kendini cezalandırma motivasyonu ile kavramsallaştırılmıştır (İlle ve ark., 2014; Smith ve ark., 2015). Bu bağlamda, KZVD ve şiddetli öz tiksınmenin bir araya gelmesinin intihar için yatkınlık oluşturabileceği düşünülmektedir (Brake ve ark., 2017; Schienle ve ark., 2003). Ulusal alanda gerçekleştirilen bir çalışmada ise öz tiksınmenin kendine veya başkalarına zarar vermeye yönelik obsesyonel düşünceler ve dürtüler ile doğrusal yönde bir ilişki gösterdiği bulunmuştur (Doğan, 2022).

Benliğe yönelik tiksınme ile KZVD arasındaki bilgi ihtiyacı devam etmektedir. KVZD gösteren bireylerin ayrıca stres karşısında tolerans gösteremedikleri ve düşük öz şefkat sahibi oldukları bilinmektedir (Erol, 2021). Bu örüntünün işlevsiz ve yine benliğe yöneltilmiş olan eleştirel düşünce yapısıyla bir araya gelmesinin KZVD gibi yıkıcı bir davranışla ilişkilendirilmesi makul görünmektedir. KZVD'nin depresyon, kaygı ve stres belirtileri ile ilişkisi, ayrıca öz tiksınme ve öz eleştirel ruminasyonun da bu belirtiler için yatkınlık oluşturulması (Bentley ve ark., 2014; Klonsky, 2007; Overton ve ark., 2008) KZVD işlevlerini yordayan faktörlerin incelendiği bu modele depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin de kontrol değişkeni olarak dahil edilmesinin önemine işaret etmektedir.

2.4. Depresyon, Anksiyete ve Stres

Depresyon, kaygı ve stres belirtileri büyük oranda benzerlik göstermekle birlikte, her biri için öne çıkan belirli özellikler bulunmaktadır. Depresyonda yoğun depresif duygulanım, işlevsellikte azalma ve keyif alınan etkinliklere olan ilginin azalması; kaygıda zarar görmeye

yönelik endişe ve huzursuzluk, odaklanmada güçlük, streste ise kişinin herhangi bir durum karşısında gerginlik ve uyumsuzluk duyguları ile savunma kaynaklarını yıpratıcı zorlanmalar belirgindir (APA, 2013; Bakırcıoğlu, 2012). Birçok araştırma üniversite öğrencileri arasında stres, depresyon ve anksiyetenin yaygın olduğunu belirtmektedir (Bayram ve Bilgel, 2008). Öte yandan depresyon ve kaygı düzeyinin yüksek olduğu öğrencilerde yoğun intihar düşüncesi ve teşebbüsü belirlenmiştir (Auerbach ve ark., 2019). KZVD de hem üniversite öğrencileri arasında oldukça yaygındır, hem de intihar, depresyon ve anksiyete ile güçlü bir ilişkiye sahiptir (Brunner ve ark., 2007; Ross ve Heath, 2002).

Ruminasyon doğası gereği kişinin içinde bulunduğu olumsuz duygu durumunun süresini ve yoğunluğunu arttırmaktadır (Nolen – Hoeksema, 1987). Öz eleştirel ruminasyonun depresyon, anksiyete, stres ve duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkili olduğu bilinmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Moreira ve Maia, 2018). Beck (1967) olumsuz benlik değerlendirmelerinin, kendini beğenmeme duygusundan kendinden tiksine kadar ilerleyebileceğini belirtmektedir (akt. Overton ve ark., 2008). Araştırmalar da depresyonda, kendinden tiksine deneyiminin büyük bir rol oynadığını göstermektedir (Muris ve ark., 2000; Schienle ve ark., 2003). Bunu destekler şekilde Overton ve arkadaşları (2008) depresif belirtiler ve işlevsiz bilişler arasında öz tiksinemenin aracı bir rol üstlendiğini belirtmektedir. Yaşlı yetişkinlerle gerçekleştirilen bir araştırmada da öz tiksinemenin yalnızlık ile depresyon ve anksiyete arasında aracılık gösterdiğini bulmuşlardır (Ypsilanti ve ark., 2020). Güncel bir meta analiz çalışması, öz tiksine ve depresyon arasında yüksek, öz tiksine ile kaygı arasında ise orta düzeyde bir ilişki olduğunu söylemektedir (Gao ve ark., 2022). Öte yandan, KZVD işlevlerinde hangi belirtilerin öne çıktığına, bu belirtilerin öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksine ilişkisine dair bilgi ihtiyacı devam etmektedir.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

3.1. Örneklem

Bu araştırma, yaş aralığı 18-25 ($Ort. = 22.20$, $SS = 2.05$) arasında değişen, 257'si kadın (%71.4), 103'ü (%28.6) erkek olan 360 katılımcıdan oluşmaktadır. Farklı üniversitelerde eğitimine devam eden gönüllü katılımcılara, kolay ulaşılabilir örneklem yöntemi ve kartopu tekniği kullanılarak ulaşılmıştır. Katılımcıların 248'i (%68.9) bir devlet üniversitesinde, 112'si (%31.1) ise vakıf üniversitesinde eğitim almaktadır. Katılımcıların 14'ü (%3.9) medeni durumunu evli, 346'sı (%96.1) bekâr olarak belirtmiştir. Sosyoekonomik düzey bakımından katılımcıların 47'si (%13.1) kendilerini düşük, 287'si orta (%79.7), 26'sı (%7.2) yüksek düzey olarak tanımlamıştır.

Katılımcılardan 139'u (%38.6) geçmişte ya da günümüzde herhangi bir KZVD göstermediğini, 221'i (%61.4) ise KZVD bulunduğunu belirtmiştir. Ayrıca %7.5'inin ($n = 27$) intihar girişimi varken, %92.5'inin ($n = 333$) geçmişte bir intihar girişimi olmamıştır. İntihar girişiminde bulunan katılımcıların intihar yöntemlerine bakıldığında en çok kendilerini kesmeyi, zararlı madde yutmayı ve ek olarak yüksek bir yerden atlamayı tercih ettikleri görülmüştür.

Araştırmaya katılanların psikolojik/psikiyatrik yardım geçmişine bakıldığında %30.6'sı ($n = 110$) daha önce psikolojik/psikiyatrik bir yardım almışken, %69.4'ü ($n = 250$) almamıştır. Yardım alan katılımcıların şikâyetlerine bakıldığında en çok kaygı ve duygudurum ile ilgili sorunlar belirttikleri görülmüştür. Bunlar dışında öfke, ilişki problemi ya da dikkat eksikliği gibi diğer şikâyetler de belirtilmiştir. Bu katılımcıların aldıkları yardım/tehdavi türlerine bakıldığında, %9.2'si ($n = 33$) psikoterapi, %9.7'si ($n = 35$) ilaç, %11.7'si ($n = 42$) psikoterapi ve ilaç, %5.8'i ($n =$) ise diğer yardım/tehdavi desteğine başvurduğu gözlenmiştir. Katılımcıların demografik bilgilerine dair detaylar Tablo 1a'da gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Değişkenler	Kendine zarar verme davranışı gösteren (n = 221)		Kendine zarar verme davranışı göstermeyen (n = 139)	
	n	%	n	%
Cinsiyet				
Kadın	106	76.3	151	68.3
Erkek	33	23.7	70	31.7
Üniversite Türü				
Devlet Üniversitesi	96	69.1	152	68.8
Vakıf Üniversitesi	43	30.9	69	31.2
Medeni Durum				
Evli	2	1.4	12	5.4
Bekâr	137	98.6	209	94.6
Sosyo- Ekonomik Düzey				
Düşük	19	13.7	28	12.7
Ortak	112	80.6	175	79.2
Yüksek	8	5.8	18	8.1
Yardım Geçmişi				
Var	37	26.6	73	33
Yok	102	73.4	148	67
Yardım Türü				
Psikoterapi	11	7.9	22	10
İlaç	13	9.4	22	10
İlaç ve Psikoterapi	13	9.4	15	13.1
Diğer	6	4.3	15	6.8
İntihar Girişimi				
Var	3	2.2	24	10.9
Yok	136	97.8	197	89.1

Yaş	<i>Ort.</i> = 22.09 <i>SS</i> = 1.9	<i>Ort.</i> = 22.27 <i>SS</i> = 2.8
------------	--	--

3.2. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmanın verileri; Demografik Bilgi Formu (EK 2), Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (EK 3), Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu (EK 4), Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri (EK 5) ve Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği (EK 6) kullanılarak toplanmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeklerin betimleyici istatistik bilgileri Tablo 2’de sunulmuştur.

3.2.1. Demografik bilgi formu

Bu form, araştırmacı tarafından, katılımcılara ait cinsiyet, yaş, üniversite, sosyoekonomik düzey, psikolojik yardım ve intihar geçmişi hakkında bilgi edinmek amacıyla oluşturulmuştur.

3.2.2. Öz eleştirel ruminasyon ölçeği

Öz eleştirel içerikli ruminatif düşünme biçimini değerlendirmek amacıyla Smart ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş 10 maddeden oluşan bir öz bildirim ölçeğidir. Tek boyutlu ve 4’lü Likert tipinde derecelendirilen (1= Asla, 4= Tamamen) ölçekten alınan yüksek puanlar artan ruminasyon eğilimine işaret etmektedir Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı .92 olarak bulunmuştur (Smart ve ark., 2016).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Erarslan ve arkadaşları (2021) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe form, özgün form ile aynı madde sayısı ve faktör yapısına sahiptir. Türkçe ölçeğin iç tutarlık katsayısının .89 olduğu görülürken, iki hafta arayla toplanan veriler arasında gerçekleştirilen test tekrar test güvenilirliği .89 olarak belirtilmiştir (Erarslan ve ark., 2021). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik değerleri .93 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 2. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Ölçekler	N	Ort.	SS	En Düşük ve En Yüksek Değerler	Cronbach Alpha
ÖERÖ	360	20.67	7.75	10-40	.93
ÖTÖ-RV	360	32.14	14.27	14-83	.91
KZVDDE					
Otonom İşlevler	221	7.81	5.92	0-27	.86
Sosyal İşlevler	221	7.35	6.51	0-28	.88
DASS-21					
Depresyon	360	6.18	5.20	0-21	.89
Anksiyete	360	4.62	4.74	0-21	.87
Stres	360	6.73	4.89	0-21	.86

Not: ÖERÖ = Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, ÖTÖ-RV = Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu, KZVDDE = Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri, DASS-21 = Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği

3.2.3. Öz tiksinme ölçeği-revize formu

Ölçek bireyin kendine ait özelliklere ya da benliğin bütününe yönelik tiksinme deneyiminin düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Overton ve ark., 2008). Powell ve arkadaşları (2015) tarafından revize edilen ölçekte 7'li Likert tipinde derecelendirilen (1= Kesinlikle Katılıyorum, 7= Kesinlikle Katılmıyorum) 22 madde bulunmaktadır. Davranışlara ve fiziksel görünümüne yönelik tiksinme olmak üzere iki alt boyut içeren ölçeğin, toplamından alınan yüksek puanlar benliğe yönelik artan tiksinme düzeyini işaret etmektedir. Revize formun iç tutarlılık değeri tüm ölçek için .92, alt boyutlardan fiziksel öz tiksinme için .86 ve davranışsal öz tiksinme için .78 olarak belirtilmiştir (Powell ve ark., 2015).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bahtiyar ve Yıldırım (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Aynı faktör yapısının korunduğu Türkçe ölçekte 21 madde bulunmaktadır, ölçeğin tamamı için iç tutarlılık kat sayısı .83, test tekrar test güvenirlik kat sayısı ise .73 olarak rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise toplam ölçeğin güvenirlik değeri .91 olarak bulunmuştur.

3.2.4. Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanteri

Klonsky ve Glenn (2009) tarafından geliştirilen ölçek kendine zarar verme davranışları ve işlevleri olarak iki alt bölümden oluşmaktadır. Ölçeğin ilk bölümünde, kendine zarar verme davranışının varlığı ve sıklığı değerlendirilmektedir. İkinci bölümde zarar verme davranışlarının işlevleri otonom ve sosyal olarak iki alt boyutta değerlendirilmektedir. Otonom işlevler duygu düzenleme, sıkıntıyı etiketleme, intiharı ve çözülmeyi önleme ve kendini cezalandırmayı içermektedir. Sosyal işlevler ise heyecan arama, kişiler arası sınırlar ve etkileşim, intikam alma, akranlarla bağ kurma, dayanıklılık, özerklik, kendiyle ilgilenmeyi içermektedir (Klonsky ve Glenn, 2009). Orijinal ölçek çalışmasında iç tutarlılık kat sayıları davranışlar bölümü için .71, sosyal işlevler için .88, otonom işlevler için .80 olarak belirtilmiştir (Klonsky ve Glenn, 2009).

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Bildik ve arkadaşları (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orijinali gibi 39 madde ve aynı faktör yapısına sahip Türkçe formun davranışlar bölümü için iç tutarlılık katsayısı .79, sosyal işlevler için .86, otonom işlevleri için .81 ve işlevler toplamı için .93 olarak bulunmuştur (Bildik ve ark., 2013). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik değerleri otonom işlevler ve sosyal işlevler için sırasıyla .86 ve .88 olarak hesaplanmıştır.

3.2.5. Depresyon anksiyete stres-21 ölçeği

Lovibond ve Lovibond (1995) tarafından ilk versiyonu geliştirilen ölçek depresyon, anksiyete ve stres alt boyutlarını ölçmek için 4'lü Likert tipi derecelendirilen toplam 42 maddeden oluşmaktadır. Henry ve Crawford (2005) tarafından ölçeğin toplam 21 maddeden oluşan kısa formu depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları için 7'şer madde olarak geliştirilmiştir. Geliştirilen ölçeğin tamamı için güvenirlik katsayısı .93; depresyon, stres, anksiyete alt ölçekleri için sırasıyla .88, .90, .82 olarak belirtilmiştir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Sarıçam (2018) tarafından normal ve klinik örnekleme gerçekleştirilmiş, aynı madde sayısı ve faktör yapısı elde edilmiştir. DAS-21'in klinik olmayan örnekleme test tekrar test güvenilirliği depresyon, anksiyete ve stres için sırasıyla; .68, .66, .61 olarak belirtilmiştir. Ayrıca ölçeğin klinik örnekleme depresyon, anksiyete ve stres tanısı alan bireylerle ile bu tanıları almayan bireyleri ayırt etme özelliğine sahip olduğu bilinmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı depresyon, anksiyete ve stres için sırasıyla .89, .87, .86 olarak belirtilmiştir (Sarıçam, 2018). Bu çalışmada ölçeğin güvenilirlik değerleri; Depresyon için .88, Stres için .86, Anksiyete için .87 olarak hesaplanmıştır.

3.3. İşlem

Araştırmanın Maltepe Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylanmasının ardından veri toplama aşaması başlamıştır. Kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ve kartopu tekniği aracılığı ile ulaşılan katılımcılar, çalışmaya Surveey.com sitesi üzerinden hazırlanan ölçeklerle katılım sağlamışlardır. Katılımcılar, öz bildirim ölçeklerini doldurmadan önce çalışma amacı, kapsamı, gizlilik ve araştırmacılara dair detaylı olarak bilgilendirilmiştir. Çalışmadaki tüm soruların cevaplanması yaklaşık 15 dakika sürmüştür.

3.4. Verilerin Analizi

Toplanan veriler SPSS IBM 23 kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin toplam veya alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerler ile Cronbach Alpha değerleri hesaplanmıştır. Ardından araştırma değişkenleri arasındaki ilişkiler için Pearson korelasyon katsayıları ile hesaplanmıştır. Daha sonra, KZVD gösteren ve göstermeyen katılımcıların psikolojik belirtiler, öz tikslenme ve öz eleştirel ruminasyon düzeyi açısından karşılaştırılması için Bağımsız Örneklem T-Test analizleri yapılmıştır. Son olarak, KZVD otonom ve sosyal işlevlerinin belirlemek için hiyerarşik regresyon analizleri uygulanmıştır.

BÖLÜM 4. BULGULAR VE TARTIŞMA

4.1. Bulgular

4.1.1. Katılımcıların kendine zarar verme davranışlarına yönelik bilgi

Katılımcılarda 221 kişi yaşamı boyunca en az bir kere kendine zarar verme davranışında bulunduğunu bildirmiştir. Bulgulara göre katılımcılar sırasıyla en çok yaranın iyileşmesine engel olma, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma, çimdikleme ve ısırma davranışlarını gösterirken, tırnaklama, saç kopartma, cilde bir harf/yazı/şekil kazıma, kesme ve kendine iğne batırma davranışları göstermektedirler. Bu sıralamayı tehlikeli zararlı madde içme/yutma, cildi sert bir yere sürtme ve yakma davranışları takip etmektedir. Katılımcıların söz konusu davranışlarına dair detaylı bilgi Tablo 3’de ayrıntılı olarak sunulmuştur.

Katılımcılardan alınan bilgilere göre, en erken 10 yaşında en geç 20 yaşında kendilerine zarar verme davranışına başladıkları gözlenmiştir. Eylemi gerçekleştirirken katılımcıların %39.8’inin yalnız olduğu, %34.4’ünün bazen yalnız olduğu, %8.6’sının ise yalnız olmadığı görülmektedir. Ayrıca %31.7’si her zaman ve %36.7’si bazen acı hissettiğini belirtirken %17.’si hiç acı hissetmediğini belirtmiştir.

Katılımcıların %70.6’sı kendilerine zarar verme dürtüsü oluştuktan sonra bir saat içinde davranışı gerçekleştirirken; %6.8’i 1-3 saat, %0.9’u 3-6 saat, %0.5’i 6-12 saat yine %0.5’i 12-24 saat ve %1.8’i bir günden daha fazla süre sonra kendilerine zarar verme davranışı göstermektedir. Ayrıca, %70.1’inin kendilerine zarar verme davranışlarını sonlandırmak istedikleri gözlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Kendine Zarar Verme Davranışına Yönelik Betimsel Özellikler

Kendine Zarar Verme Davranışları	<i>n</i>	%
Yaranın iyileşmesine engel olma	126	59.4
Kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma	95	44
Çimdikleme	75	34.2
Isırma	71	32.9
Tırnaklama	56	21.3
Saç kopartma	52	24.1
Cilde bir harf/yazı/şekil kazıma	52	23.7
Kesme	48	21.9
Kendine iğne batırma	48	21.9
Tehlikeli zararlı madde içme/yutma	35	19.5
Cildi sert bir yere sürme	29	13.2
Yakma	24	10.9
Diğer	8	3.8

KZVD gösteren katılımcıların temel zarar verme davranışlarına bakıldığında en çok yaranın iyileşmesine engel olma (%26.1), en az yakma (%1.9) davranışlarını gerçekleştirdikleri görülmektedir. Diğer temel kendine zarar verme davranışlarının sıklığına yönelik bilgiler Tablo 4a ve 4b’de yer almaktadır. Yaşamları boyunca kendine zarar verme davranışlarının çeşitliliğine bakıldığında katılımcıların % 15.8’i ($n = 35$) bir tek davranışı, % 14.9’u ($n = 33$) iki farklı davranışı, %15.4’ü ($n = 34$) üç farklı davranışı, %10’u ($n = 22$) dört farklı davranışı,

%8.1'i ($n = 18$) beş farklı davranışı, %5.9'u ($n = 13$) altı farklı davranışı, %4.5'i ($n = 10$) yedi farklı davranışı, %3.6'sı ($n = 8$) sekiz farklı davranışı %1.8'i ($n = 4$) dokuz farklı davranışı, %2.3'ü ($n = 5$) on veya daha fazlasını sergilemektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Temel Kendine Zarar Verme Davranışları

Temel Kendine Zarar Verme Davranışları	<i>n</i>	%
Yaranın iyileşmesine engel olma	94	26.1
Kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma	56	15.6
Çimdikleme	38	10.6
Isırma	31	8.6
Tırnaklama	42	11.7
Saç Kopartma	32	8.9
Cilde bir harf/yazı/şekil kazıma	23	6.4
Kesme	25	6.9
Kendine iğne batırma	23	6.4
Tehlikeli zararlı madde içme/yutma	16	4.4
Cildi sert bir yere sürme	15	4.2
Diğer	10	2.8
Yakma	7	1.9

4.1.2 Araştırmanın değişkenleri arasında korelasyon analizi sonuçları

Araştırmada kullanılan Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği (ÖERÖ), Öz Tiksiniye Ölçeği-Revize Formu (ÖTÖ-R) ile Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri (KDZVE) ve Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği (DAS-21) alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 5’de detaylı olarak sunulmuştur.

Tablo 5. Çalışmanın Değişkenleri Arasındaki Pearson Korelasyon Katsayıları

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	.54*	.34*	.31*	.03	.40*	.44*	.57*
2		1	.43*	.28*	.03	.59*	.66*	.72*
3			1	.73*	.06	.46*	.43*	.45*
4				1	.06	.38*	.35*	.31*
5					1	.08	.05	.08
6						1	.76*	.67*
7							1	.75*
8								1

Not: * $p < .001$; 1= Öz Tiksiniye Ölçeği-Revize Formu Toplam, 2= Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, 3= Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri Otonom İşlevler, 4= Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri Sosyal İşlevler, 5= Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri Davranış, 6= Depresyon Anksiyete Stres-21 Anksiyete, 7= Depresyon Anksiyete Stres-21 Stres, 8= Depresyon Anksiyete Stres-21 Depresyon.

İlk olarak Öz Tiksiniye Ölçeği-Revize Formu’nun toplam puanı ile diğer değişkenlerin ilişkilerine bakılmıştır. Öz tiksiniye ile öz eleştirel ruminasyon ($r = .54, p < .001$), anksiyete ($r = .40, p < .001$), depresyon ($r = .57, p < .001$) ve stres ($r = .44, p < .001$) ile pozitif yönde ilişki gözlenmiştir. Ayrıca, Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri’nin Otonom İşlevler boyutu ($r = .34, p < .001$) ve Sosyal İşlevler boyutu ($r = .31, p < .001$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur.

Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği toplam puanı ile diğer değişkenlerin ilişkilerine bakıldığında depresyon ($r = .72, p < .001$), anksiyete ($r = .59, p < .001$) ve stres ($r = .66, p < .001$) ile pozitif yönde ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri'nin Otonom İşlevler boyutu ($r = .43, p < .001$) ve Sosyal İşlevler boyutu ($r = .28, p < .001$) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Kendine Zarar Verme Davranışı Envanteri'nin Otonom İşlevler boyutu, depresyon ($r = .45, p < .001$), anksiyete ($r = .46, p < .001$), stres ($r = .43, p < .001$) ile pozitif yönde ilişkilidir. Sosyal İşlevler boyutu da depresyon ($r = .31, p < .001$), anksiyete ($r = .38, p < .001$) ve stres ($r = .35, p < .001$) ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

4.1.3 Öz tikslenme, öz eleştirel ruminasyon, depresyon, anksiyete ve stresin gruplara göre incelenmesi

Öz tikslenme, öz eleştirel ruminasyon, depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin, kendine zarar veren ($n = 221$) ve vermeyen ($n = 139$) katılımcılar arasında anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Örneklem T-Test analizleri yapılmıştır.

Öz tikslenme düzeyi için yapılan analizde anlamlı bir fark gözlenmiş, $t(350) = -5.32, p < .001$; KZVD gösterenlerin ($Ort. = 35.00, SS = 15.30$), göstermeyenlere ($Ort. = 27.58, SS = 11.09$) göre daha yüksek öz tikslenme düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

İkinci olarak öz eleştirel ruminasyon düzeyi için yapılan analizde anlamlı bir fark gözlenmiş, $t(324) = -5.98, p < .001$; KZVD gösterenlerin ($Ort. = 22.47, SS = 7.82$), göstermeyenlere ($Ort. = 17.83, SS = 6.73$) göre daha yüksek öz eleştirel ruminasyon düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

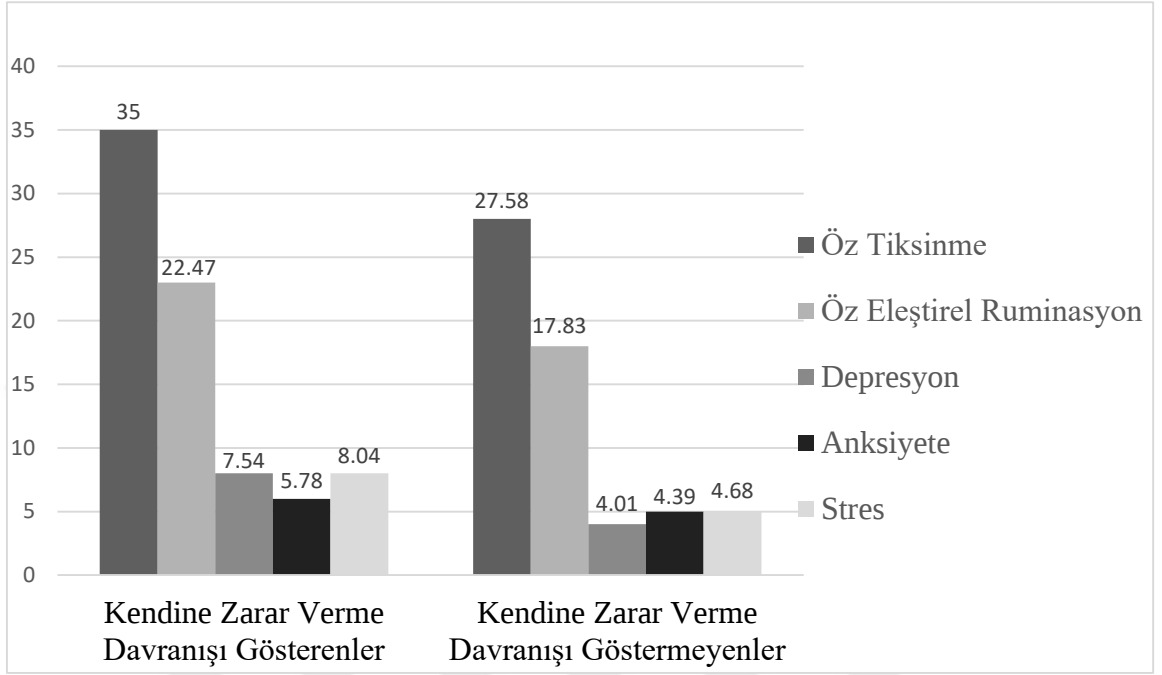
Ardından, depresyon düzeyinde anlamlı bir fark gözlenmiş, $t(336) = -6.97, p < .001$; KZVD gösterenlerin ($Ort. = 7.54, SS = 5.28$), göstermeyenlere ($Ort. = 4.01, SS = 4.26$) göre daha yüksek depresyon düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Anksiyete düzeyine göre yapılan grup karşılaştırmasında anlamlı bir fark gözlenmiş, $t(344) = -6.57, p < .001$; KZVD gösterenlerin ($Ort. = 5.78, SS = 4.93$), göstermeyenlere ($Ort. = 2.76, SS = 3.76$) göre daha yüksek anksiyete düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Son olarak KZVD için de anlamlı

bir fark gözlenmiş, $t(358) = -6.70$, $p < .001$; KZVD gösterenlerin ($Ort. = 8.03$, $SS = 4.81$), göstermeyenlere ($Ort. = 4.68$, $SS = 4.30$) göre daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir.

Tablo 6. Araştırma Değişkenlerinin Gruplara Göre Ortalamaları

Değişkenler	Kendine Zarar Veren ($n = 221$)		Kendine Zarar Vermeyen ($n = 139$)		t
	Ort.	SS.	Ort.	SS	
ÖTÖ-RV	35	15.30	27.58	11.09	-5.32*
ÖERÖ	22.47	7.82	17.83	6.73	-5.98*
DASS-21					
Depresyon	7.54	5.28	4.01	4.26	-6.97*
Anksiyete	5.78	4.93	2.76	3.76	-6.57*
Stres	8.03	4.81	4.68	4.30	-6.70*

Not: * $p < .001$, ÖTÖ-RV= Öz Tiksini Ölçeği-Revize Formu, ÖERÖ= Öz Eleştirel Ruminasyon Ölçeği, DASS-21= Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği.



Şekil 1. Araştırma Değişkenlerinin Gruplara Göre Ortamaları

4.1.4. Kendine zarar verme davranışının işlevlerini yordayan faktörlerin incelenmesi

KZVD işlevlerini yordayan faktörleri belirleyebilmek için 2 farklı hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analizlere sadece KZVD gösterdiğini belirten katılımcıların verisi ($n = 221$) dâhil edilmiştir. Bu analizlerde bağımlı değişkenler KZDVE'nin otonom işlevler ve sosyal işlevler alt boyutlarıdır. Bağımsız değişkenler regresyon denkleminde 3 basamakta girmiştir. Bütün analizlerde demografik değişkenlerden cinsiyet ve yaş ilk basamakta analize dâhil edilmiştir. Demografik özelliklerin olası etkileri kontrol edildikten sonra, DASS-21 ölçeği alt boyutları depresyon, anksiyete ve stres ikinci basamakta analize alınmıştır. Durumsal psikolojik belirtilerin olası etkileri kontrol edildikten sonra, öz tiksınme ve öz eleştirel ruminasyon ise üçüncü basamakta regresyon denkleminde dâhil edilmiştir.

4.1.4.1 Kendine zarar verme davranışının otonom işlevlerini yordayan faktörlerin incelenmesi

KZVD otonom işlevleri yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde demografik özelliklerin anlamlı bir yordayıcılığı gözlenmemiştir. Psikolojik belirtilerden ise depresyon [$\beta = .19$, $t(218) = 2.27$, $p < .05$, $pr = .15$] ve anksiyete [$\beta = .27$, $t(215) = 2.30$, $p < .01$, $pr = .20$] otonom işlevlerin varyansının %19'unu anlamlı olarak açıklamıştır. Ardından öz eleştirel ruminasyonun da [$\beta = .18$, $t(213) = 2.01$, $p < .05$, $pr = .14$] pozitif yönde ilişkisi gözlenmiş ve açıklanan toplam varyans %20'ye yükselmiştir. Bu sonuçlara göre depresyon ve kaygı düzeyi ile öz eleştirel ruminasyondaki artış, otonom işlevli KZVD'nin artışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Analiz sonucuna dair detaylı bilgi Tablo 8'de gösterilmektedir.

Tablo 7. Kendine Zarar Verme Davranışı Otonom işlevlerin Yordayıcıları

Değişkenler	B için %.95 güven aralığı		SE	β	t
	Alt	Üst			
1.Basamak: $\Delta R^2 = .00$, $F_{değişimi}(2,218) = 1.38$, $p > .05$					
Cinsiyet	-3.03	0.38	.86	-.10	-1.53
Yaş	-0.38	0.25	.16	-.03	-0.41
2.Basamak: $\Delta R^2 = .19$, $F_{değişimi}(3,215) = 17.32$, $p < .001$					
Stres	-0.18	0.30	.12	.05	0.47
Depresyon	0.03	0.40	.10	.19	2.27*
Anksiyete	0.11	0.54	.11	.27	2.96**
3.Basamak: $\Delta R^2 = .20$, $F_{değişimi}(2,213) = 2.96$, $p < .05$					
Öz eleştirel ruminasyon	0.00	0.26	.07	.18	2.01*
Öz tiksine	-.03	0.08	.03	.06	0.86

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$

4.1.4.2 Kendine zarar verme davranışının sosyal işlevlerini yordayan faktörlerin incelenmesi

KZVD sosyal işlevleri yordayan faktörleri incelemek için yapılan regresyon analizinde demografik özelliklerin anlamlı bir yordayıcılığı gözlenmemiştir. Ardından anksiyete [$\beta = .29$, $t(354) = 3.77$, $p < .001$, $pr = .21$], sosyal işlevler ile pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Demografik özellikler ve belirtilerin olası etkileri kontrol edildikten sonra öz tikslenme düzeyinin de [$\beta = .16$, $t(352) = 2.27$, $p < .01$, $pr = .15$] pozitif yönde ilişkisi gözlenmiştir. Anlamlı değişkenler sosyal işlevler için varyansın %13'ünü açıklamıştır. Bu sonuçlara göre erkek olmak, kaygı düzeyi ve öz tikslenme eğilimindeki artış, sosyal işlevli KZVD'nin artışı anlamlı olarak açıklamaktadır. Analiz sonucuna dair detaylı bilgi Tablo 9'da gösterilmektedir.

Tablo 8. Kendine Zarar Verme Davranışı Sosyal İşlevlerin Yordayıcıları

Değişkenler	B için %.95		SE B	β	t
	güven aralığı				
	Alt	Üst			
1.Basamak: $\Delta R^2 = .01$, $F_{değişimi}(2,218) = 1.13$, $p > .05$					
Cinsiyet	-0.56	3.19	.95	.09	1.38
Yaş	-0.28	0.42	.18	.03	0.38
2.Basamak: $\Delta R^2 = .11$, $F_{değişimi}(3,215) = 10.05$, $p < .001$					
Stres	-0.18	0.38	.14	.07	0.71
Depresyon	-0.20	0.23	.11	.02	0.17
Anksiyete	0.14	0.63	.13	.29	3.07**
3.Basamak: $\Delta R^2 = .13$, $F_{değişimi}(2,213) = 2.58$, $p > .05$					
Öz eleştirel ruminasyon	-0.18	0.12	.08	-.04	-.39
Öz tikslenme	0.01	0.14	.03	.18	2.27*

Not: * $p < .05$, ** $p < .01$

4.2. Tartışma

4.2.1. Katılımcıların kendine zarar verme davranışlarına yönelik bulguların tartışması

KZVD özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında yaygın olarak gözlenen bir sorundur (Klonsky, 2007). Bu araştırmada da üniversite öğrencilerinde KZVD ile ilişkili faktörler incelenmiştir. Çalışmada 18 -25 yaş arasındaki 360 katılımcının 221'si hayatı boyunca en az bir tane KZVD gösterdiğini belirtmiştir. Ulusal çalışmalarda, benzer yaş grubundaki örneklemelerde de bu davranışın yaygın olarak gözlemlendiği rapor edilmiştir (Altan Aytun, 2019; Tohumcu, 2020). Katılımcıların KZVD davranışları incelendiğinde, en çok yaranın iyileşmesine engel oldukları, ardından sırasıyla kendini sert bir yere çarpma, çimdikleme, ısırma, tırnaklama, saç kopartma, cilde bir harf/yazı/şekil kazıma, kesme ve kendine iğne batırma davranışları gösterdikleri belirlenmiştir. Alan yazında yaranın iyileşmesine engel olmanın öne çıktığı araştırmalar olmakla birlikte, en sık gerçekleştirilen KZVD için farklı örneklemelerdeki çalışmalar farklı davranışları öne çıkartmaktadır. Çalışmalarda öne çıkan davranışlardan bazıları çarpma/kendine vurma (Altan Aytun, 2019; Kabukçu Başay ve ark., 2017), kökünden saç ya da kıl kopartma ve kendini kesme (Eren Özdemir, 2018), bedenin çeşitli bölgelerini çizme veya kazımadır (Akdemir, 2020; Aktepe ve ark., 2014). Ayrıca birden fazla yöntemi kullanan katılımcılar da çoğunluktadır. Kendine zarar verme yöntemi bireyin fiziksel koşullarına, duygu durumuna, zarar verme amacına göre farklılık gösterebileceği gibi; kültür, yaş özelliği, sosyoekonomik düzey gibi çevresel faktörlere göre de şekillenebilir. Gelecek çalışmalarda, çeşitli sosyoekonomik özellikler gösteren bireylerin KZVD farklılıklarını incelemek, sosyal ve bireysel faktörlerin yöntem seçimindeki etkisine dair fikir sağlayabilir.

Araştırma bulguları bireylerin en erken 10 yaşında en geç 20 yaşında KZVD göstermeye başladıklarını ortaya koymuştur. Genç yetişkinlik, kimlik gelişiminin ve üniversite yaşamının beraberinde getirdiği birçok sorun ile baş edilmesi gereken ve duygusal anlamda da zorlayıcı bir döneme işaret etmektedir (Topkaya ve Meydan, 2013; Zivin ve ark., 2019). Bu araştırmanın da dahil olduğu birçok bulgu yaşantısal ve psikolojik problemlerle baş

ederken üniversite öğrencilerinin KZVD için risk altında olduğuna işaret etmektedir (Ersöz Alan ve Akdemir, 2017; Nock, 2010; Toksoy ve Oktan, 2019).

Araştırmada KZVD gösterenlerinin çoğunluğunun bu davranışı gerçekleştirirken yalnız olduğu belirlenmiştir. İlgili çalışmalar da davranışın çoğunlukla yalnızken gerçekleştirildiğini desteklemektedir (Altan Aytun, 2019; İdiğ Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Özellikle otonom işlevli KZVD'nin yalnız gerçekleştirildiğine dair araştırma bulguları yer almaktadır (İdiğ Çamuroğlu ve Gölge, 2014; Klonsky ve Glenn, 2009;). Bu bağlamda bireylerin olumsuz duygularla baş etmek veya kendini cezalandırmak gibi kişisel nedenlerden kaynaklanan KZVD'yi yalnızken tercih etmeleri anlaşılır görünmektedir. Diğer yandan yalnız başına gerçekleştirilen KZVD intihar için, yalnız gerçekleştirilmeyen veya bazen yalnız gerçekleştirilen KZVD'ye göre daha fazla risk taşımaktadır (Glenn ve Klonsky, 2009). Bu bilgiler doğrultusunda, sosyal desteğin bu riskli davranış için önemli bir koruyucu rolünün olabileceği söylenebilir. Öte yandan, sosyal yalıtımın KZVD şiddetinin artmasında ya da intiharın bu davranışa eşlik etmesinde riskli bir rolü söz konusu olabilir.

Ayrıca katılımcıların çoğunluğunun KZVD sırasında fiziksel acı duyumsadığı gözlenmiştir. Alanyazında, kendine zarar verenlerin davranış sırasında bir acı hissetmediğine dair bulgular vardır (Bakar Kahraman ve Kızılay Çankaya, 2020; Erdoğan, 2018; Malkoç, 2019). Öte yandan, fiziksel acının duyumsanmasına rağmen bu davranışı göstermenin nedeni olarak, yoğun duygusal acıyı bastırma amacı öne çıkmaktadır (Altan Aytun, 2019; Bentley ve ark., 2014; İdiğ Çamuroğlu ve Gölge, 2018). Katılımcıların büyük bir çoğunluğunun kendine zarar verme dürtüsü oluştuktan bir saat içinde davranışı gerçekleştirdikleri görülmüştür. Bu bulgu pek çok çalışma ile benzerlik göstermekte, KZVD'nin bir dürtü kontrol problemleri ile birlikte gelişebildiğine dair önermeyi de desteklemektedir (Altun Aytun, 2019; İdiğ Çamuroğlu ve Gölge, 2018; Simeon ve Favazza, 2001). Ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde dürtüsellik de daha fazla olması, KZVD'nin bu grupta daha yaygın görünmesine bir açıklama sunmakta; riskin azaltılmasında dürtü kontrolü ve benlik düzenlemelerine yönelik çalışmaların faydasına işaret etmektedir.

4.2.2 Araştırmanın değişkenleri arasında korelasyon analizi bulgularının ve gruplar arası farkların tartışılması

Mevcut çalışmada ilk olarak KZVD, öz eleştirel ruminasyon, öz tikslenme ile depresyon, anksiyete ve stresin birbirleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında bütün değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki gözlenmiştir. İkinci olarak, KZVD girişimi olan ve olmayan katılımcılar arasındaki farklılıklar incelenmiştir. Korelasyon sonuçlarıyla da tutarlı olarak, KZVD girişimi olan katılımcılarda, olmayanlara göre, öz eleştirel ruminasyon, öz tikslenme, depresyon, anksiyete ve stres düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öz tikslenme seviyesinin yüksek olması, kişinin fiziksel özellikleri, davranışları ya da genel olarak benliğini olumsuz olarak değerlendirdiği anlamına gelmektedir (Izard, 2009). Bu araştırmanın bulguları doğrultusunda öz tikslenme ve öz eleştirel ruminasyon arasında bir ilişki görülmektedir. Başka bir ifadeyle, bireyin kendine yönelik sıklıkla tekrarlayan eleştirel içerikli düşünce biçimi, fiziksel özelliğine, davranışlarına ya da tüm benliğine yönelik tikslenme deneyimi ile ilişkilidir. Dahası, bu iki olgunun depresyon, kaygı ve stres düzeyiyle de anlamlı olarak ilişkili olduğu gözlenmiştir. Önceki çalışmalar da bu sonuçlarla tutarlı olarak, öz tikslenme ile öz eleştirel ruminasyonun ayrı ayrı depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunlarla olan ilişkisini ortaya koymaktadır (Gao ve ark., 2020; Moreira ve Maia, 2018; Smart ve ark., 2016; Smith ve ark., 2015). Öte yandan duygu düzenleme güçlüğü ve algılanan stres düzeyinin yüksek olması öz eleştirel ruminasyon ile ilişkilendirilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006; Moreira ve Maia, 2018). Öz eleştirel ruminasyon, durumlar karşısında işlevsiz bir düşünme ve problem çözme biçimi olarak kişinin stres ve kaygı düzeyini olumsuz bir biçimde etkiliyor gibi görünmektedir (Martinez-Sanchis ve ark., 2021; Smart ve ark., 2016). Benzer şekilde, öz tikslenmenin de yalnızlık ve işlevsiz düşünceler ile depresif belirtiler arasındaki ilişkileri güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Overton ve ark., 2008; Powell ve ark., 2013; Ypsilanti ve ark., 2019). Dahası bu duygusal deneyim, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) (Brake ve ark., 2017) ve obsesif kompulsif bozukluk (OKB) (Olatunji ve ark., 2015) için de bir yatkınlık oluşturabilmektedir.

Araştırmada KZVD'nin öz tiksınme ve öz eleştirel ruminasyon ile pozitif ilişkisi hem alanyazın ile uyumludur hem de bu davranışa potansiyel bir açıklama sunmaktadır. Öz eleştiri bireyde farklı motivasyonları tetikleyebilmektedir. Bu motivasyonlardan bazıları, bireyin başarısızlıklardan dolayı kendinden intikam alma, kendine zarar verme veya incitme arzusudur (Gilbert ve Irons, 2004; Nock, 2009). KZVD için de benzer motivasyonların etkili olduğu bilinmektedir (Nock, 2009). Dahası öz eleştirel düşünme biçimi bir ruminasyona dönüştüğünde, benliğe yönelik sürekli bir tiksınme deneyimini tetikleyebilir (Overton ve ark., 2008). Ruminasyon olumsuz bir duygu düzenleme stratejisi olarak da ele alınmaktadır (Aldao ve ark., 2010). KZVD'nin düşük duygu düzenleme becerisi, stres ve kaygı ile ilişkisi (Erol, 2021; Güçlü, 2017; Oksuz ve Malhan, 2005) dikkate alındığında, riskli gruplarda duygu düzenleme odaklı çalışmaların hem psikolojik problemlerin ve hem de KZVD girişiminin azaltılmasında etkili olabileceği söylenebilir. Kıcalı (2015) araştırmasında tekrarlayıcı düşünceler, düşük öz şefkat, olumsuz duygulanım ve depresyonun ilişkili olduğunu söylemektedir. Benzer şekilde ruminasyon ve olumsuz içerikli düşünceler gibi işlevsel olmayan bilişsel süreçlerin öz tiksınme hissini tetiklediği düşünülmektedir (Overton ve ark., 2008). Ayrıca düşük öz şefkatin öz tiksınme ile ilişkili olduğunu gösteren araştırma bulguları da mevcuttur (Kıvrak, 2021). Bu sonuçlar, öz şefkat temelli müdahalelerin de, bireyin kendine yönelik eleştirel düşünme tarzının değişmesinde, benliğe yönelik olumsuz duyguları ve kendine zarar verme girişimini azaltmada faydalı olabileceğine işaret etmektedir.

4.2.3.Kendine zarar verme davranışının işlevlerini yordayan faktörlerin tartışılması

Sadece KZVD gösterdiğini belirtilen katılımcılarda, KZVD işlevlerini yordayan faktörler incelenmiştir. Duygu düzenleme, kendini cezalandırma, intiharı önleme, sıkıntıyı etiketleme ve çözülmeyi önleme gibi motivasyonları içeren içe dönük/ otonom işlevleri, psikolojik belirtilerden depresyon ve kaygının anlamlı olarak yordadığı gözlenmiştir. Depresyonun yoğun derecede olumsuz duygudurum, suçluluk ve değersizlik hisleri ile karakterize olması KZVD'nin daha içe dönük bir işlevine karşılık gelmesi ile tutarlı görünmektedir (APA, 2013). Otonom işlevlerden biri olan duygu düzenleme fonksiyonu, zarar verme davranışının en güçlü motivasyonlardan biri olarak öne çıkmaktadır (İdiğ Çamuroğlu ve Gölge, 2018;

Kabukçu Başay ve ark., 2017). Başka bir ifadeyle, KZVD depresif duygu durumundan uzaklaşmak, fiziksel acıyla onu bastırmak ya da kontrol etmek amacıyla gerçekleştirebilir. Depresyon ve kaygı belirtilerinin incelendiği bir araştırmada, otonom işlevlerin sosyal işlevlere kıyasla daha yüksek psikolojik belirtilerle ilişkili olduğu ve otonom işlevleri kullanan bireylerin yaşamları boyunca daha çok KZVD gösterdikleri bilinmektedir (Bildik ve ark., 2013; Turner ve ark., 2012). Psikolojik belirtiler kontrol edildikten sonra, öz eleştirel ruminasyonun da KZVD'nin otonom işlevlerini anlamlı olarak açıkladığı gözlenmiştir. Bu sonuç, ruminasyonun otonom fonksiyonlarla benzer şekilde depresyon ve kaygı gibi bozukluklarla daha ilişkili olmasıyla açıklanabilir (Bildik ve ark., 2013; Nolen-Hoeksema, 1987). Başka bir ifadeyle, öz eleştirel ruminasyon depresyon ve kaygı için bir yatkınlık oluşturabildiği, öz düzenlemeyle ilgili güçlük yaşayan bireylerde de bu durum kendine zarar verme davranışını tetikleyebildiği söylenebilir. Bu bulgular, KZVD için riskli gruplarda depresyon ve kaygı odaklı çalışmaların, duygu düzenleme beceri eğitimlerinin, ruminasyon yerine etkili bilişsel baş etme yöntemlerinin kazandırılmasının, önleyici ve sağaltıcı rolü için önemine işaret etmektedir.

KZVD'nin sosyal işlevleri kişiler arası ilişkilerde sınır koyabilmek, kişiler arası etkileşim çabası, heyecan arama, başkalarından intikam alma, ilgi çekme, özerklik, dayanıklılık ve akranlarla bağ kurma gibi motivasyonları kapsamaktadır (Klonsky, 2005). Sosyal işlevlerin yordayıcılarına bakıldığında, kaygının ve öz tikslenme düzeyinin anlamlı etkisi gözlenmiştir. Kaygı ile baş etmede, işlevsiz bir yardım çağrısı olarak **kendine** zarar verme davranışı açıklanabilir. Öz tikslenme ise kişinin kendi davranışları, kişiliği veya fiziksel görünümüne yönelik kimi zaman ahlaki bir değerlendirme sonucu gelişen sürekli bir tikslenme deneyimidir (Overton ve ark., 2008). Öz tikslenmenin gelişiminde, çocukluk travmalarının, başkalarından gelen yoğun olumsuz geri bildirimler ya da reddedilme deneyimlerinin içselleştirilmesinin rol oynayabileceği düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, birey bu olumsuz deneyimleri kendi ile ilgili olumsuz değerlendirme ve tutumlarla ilişkilendirerek olumsuz duygusal şemalar oluşturabilmektedir (Ille ve ark., 2014). Öte yandan çalışmalar KZVD gösteren bireylerin daha yüksek düzeyde yalnızlık hissettiklerini göstermektedir (Costa ve ark., 2021). Bu doğrultuda özellikle sosyal işlevlerin kişiler arası etkileşim ve akranlarla bağ kurma gibi

kabul görmeye ve ilişki kurmaya yönelik fonksiyonları öz tiksinden sosyal işlevler ile ilişkisini açıklayabilir. Bu bulgular, riskli gruplarda kaygı ya da öz tiksinden odaklı çalışmaların, öz şefkat temelli uygulamaların, kişilerarası beceri eğitimlerinin faydalı olabileceğine işaret etmektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinde, değişen sosyal çevrenin ve sorumlulukların, kaygı deneyimini tetiklemesi muhtemel görünmektedir, bu dönemde kurulan sağlıklı sosyal bağlar ya da destek grupları KZVD için önleyici bir faktör olabilir.

Çalışma bulgularında stresin her iki işlevi de anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Stresin neden olduğu duygular ve psikolojik uyarılma hali son derece rahatsız edici olabilir ve kişiyi mevcut durumu rahatlatmak için bir şeyler yapmaya yönlerebilir (Erözkan, 2004). Bunlardan bir tanesinin KZVD olup olamayacağına ve hangi işlev ile ilişkili olabileceğine dair daha çok araştırmaya ihtiyaç var gibi görünmektedir. Stres ile başa çıkmak için bireyleri KZVD'ye yönleremeyen faktörlerin belirlenmesi tedavi yöntemleri için fayda sağlayabilir.

BÖLÜM 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada, 18-25 yaş arasındaki üniversite öğrencilerinin öz tiksınme, öz eleştirel ruminasyon, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerinin KZVD'nin otonom ve sosyal işlevleri açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bulgular KZVD'nin karmaşık doğasını anlama bağlamında işlevleriyle ilişkili örüntülere dair bilgileri genişletmektedir. Araştırma sonuçlarında, psikolojik belirtilerin, öz eleştirel ruminasyon ve öz tiksınmenin KZVD girişimi olan bireylerde anlamlı olarak daha fazla gözleendiği, bu faktörlerin birbiri ile pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur. Dahası, depresyon, kaygı ve öz eleştirel ruminasyon KZVD'nin otonom işlevlerini; kaygı ve öz tiksınme ise sosyal işlevlerini anlamlı olarak açıklamıştır.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin göstermiş oldukları KZVD özelliklerine dair de bilgiler sunmaktadır. Örneğin mevcut örnekleimde yaranın iyileşmesine engel olma en sık gözlenen davranış olmuştur. Ek olarak KZVD en erken 10 ve en geç 20 yaşında gerçekleştirilmektedir. Bireyler söz konusu davranışı çoğunlukla yalnız, bazen acı hissederek, kendine zarar verme dürtüsü oluştuktan sonra bir saat içinde ve davranışı sonlandırma isteğiyle gerçekleştirmektedir. Ulusal alanyazında KZVD ile ilgili çalışmalar hala sınırlı sayıdadır. Bu eylemin, belirli bir yaş grubunda sıklık ve çeşit olarak betimlenmesi, sorunun önemine, riskli grupların belirlenmesine ve önleyici çalışmalara yol gösterebilir. Ayrıca, mevcut çalışma üniversite öğrencilerinde KZVD'nin yaygınlığını ve psikolojik belirtilerle olan ilişkisini ortaya koymaktadır. Bununla birlikte, öz tiksınme ve öz eleştirel ruminasyon gibi ulusal alanda yakın zamanda çalışılmaya başlanmış kavramların KZVD için risk faktörü oluşturabilecek yönlerine ışık tutmaktadır. KZVD'nin otonom ve sosyal işlevlerine dair araştırma sonuçları çeşitli açılardan araştırmacılar ve klinisyenler için önemli görünmektedir. Başka bir ifadeyle, KZVD'nin kişisel odaklı motivasyonlarını öz eleştirel ruminatif düşünme biçiminin açıkladığı, öte yandan sosyal odaklı motivasyonlarının öz tiksınme ile açıklandığı sonucu önemli bir farklılığa işaret etmektedir. Örneğin kendini cezalandırma gibi otonom bir işlevle KZVD gösteren bireyler

öz eleştirel ruminasyon gibi bir düşünme sistemine sahipken; yardım arayışı ile KZVD gösterenler benliklerine yönelik bir tikslenme duygusu içinde olabilir. Bu farklılıklar, gerçekleşen eylemin niyetini ve amacını anlama, ya da kavramsallaştırmaya önemli bir katkı sağlayabilir. Bilişsel davranışçı terapi, KZVD tedavisinde iyi bir terapötik ilişki ile birlikte duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesi, bilişsel yeniden yapılandırma ve davranışsal örüntüleri değiştirme gibi tekniklerden faydalanmaktadır (Berk ve ark., 2004; Slee ve ark., 2007). Bu doğrultuda özellikle içedönük işlevli KZVD için bir risk faktörü olabilen öz eleştirel ruminasyonun, halihazırdaki terapi modeline eklenmesi tedavi sürecine katkı sağlama potansiyeli taşımaktadır.

Öz eleştirel ruminasyon ve öz tikslenme, uluslararası alanyazında oldukça güncel olarak araştırılan kavramlardır. Bu kavramların öncelikle depresyonla ilişkisi ortaya konmakla birlikte, aslında birçok duygusal ve davranışsal sorun için bir yatkınlık oluşturabileceği dikkati çekmektedir. Bu olguların oluşumunda ise, öz eleştirel ruminasyon için olumsuz ebeveyn tutumları (Manfredi ve ark., 2016), öz tikslenme içinse çocukluk çağı travmaları dikkati çekmektedir (Ekşi, 2022; Yates, 2008). Söz konusu erken dönem olumsuz deneyimlerin KZVD için de yatkınlık oluşturabildiği göz önünde bulundurulduğunda, gelecek çalışmalarda, erken dönem yaşantıların olası rolünü de kapsayan modellerin incelenmesi önemlidir. Ülkemizde ise bu konuda çalışmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut araştırma sonuçları, bu iki güncel olgunun risk oluşturabileceği durumlara Türkiye örnekleminde bir katkı sağlamakta, ikisinin bir arada risk oluşturabileceği diğer sorunların incelenmesi yönünde bir ipucu sunabilmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma üniversite öğrencilerinde görülen KZVD ile ilişkili örüntüleri ortaya koyması ve güncel kavramları ele alması bakımından önem arz etmektedir. KZVD'nin farklı işlevlerine yönelik farklı mekanizmaların etkili olabileceği göz önüne alındığında KZVD işlevlerini temel alan araştırmalara yönelmeleri davranışın anlaşılması ve uygun müdahalelerin gerçekleştirilebilmesi adına fayda sağlayabilir. Öte yandan araştırmanın sınırlılıkları gözetildiğinde, ileride daha geniş ve sosyo demografik anlamda dengeli bir örneklemlerde incelemeler yapılması, KZVD yaygınlığı, şiddeti ve çeşitleri gibi betimsel özelliklerini belirleyebilmek için önerilir. Ek olarak KZVD için riskli olduğu

bilinen diğ er bir grup olan ergenlerle yürütülecek boylamsal çalışmalar, bu davranışın sürekliliğine yönelik derin bir bilgi sunabilir. Bu  alışma KZVD'yi açıklama potansiyeli olan duygusal ve davranışsal birtakım faktörleri ele almaktadır. Bununla birlikte farklı kültür ve etnik kökenden gelen katılımcılarla gerçekleştirilen çalışmaların KZVD'nin kavramsallaştırılması bağlamında anlayışı güçlendireceği düşünülmektedir. Benzer şekilde, KZVD'nin  ne çıkabildiği farklı klinik özellikli gruplarda yapılacak karşılaştırmalar da, mevcut sonuçların geçerliliğine katkı sunabilir.



KAYNAKLAR

- Akdemir, Ş. (2020). Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı ile benlik saygısı, depresif duygulanım ve psikosomatik belirtilerin ilişkisi. *Uluslararası Karamanoğlu Mehmetbey Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 110-119.
- Aksöz Efe, İ. (2018). Olumsuz yaşam olayları, psikolojik danışma hizmeti alma, ruminasyon ve stres arasındaki ilişki. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 51(2), 95- 119.
- Aktepe, E., Çalışkan, S. ve Sönmez, Y. (2014). Kendine zarar veren ergenlerin aile işlevlerinin ve benlik saygılarının saptanması: Olgu-kontrol çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(1), 69-76. doi:10.5455/apd.39823
- Altan Aytun, Ö. (2019). *Kendine zarar verme davranışı: Özellikleri, işlevleri ve travmatik yaşantılar, çocukluk örselenmeleri, kişilik özellikleri ve baş etme tutumlarının rolü*. (Yayın no. 606778) [Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=2MUOS130w7LY5YWqyr29w&no=hPMx3xDxytyaaiyEMrbbFA>
- American Psychiatry Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (DSM 5). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Ammerman, B. A. ve Brown, S. (2018). The mediating role of self-criticism in the relationship between parental expressed emotion and NSSI. *Current Psychology*, 37(1), 325-333. doi: 10.1007/s12144-016-9516-1
- Bachtelle, S. E. ve Pepper, C. M. (2015). The physical results of nonsuicidal self-injury. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 203(12), 927–933. doi: 10.1097/nmd.0000000000000398

- Bahtiyar, B. ve Yıldırım, A. (2019). Öz Tiksime Ölçeği-Revize Formu: Türkçe uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 304-315. doi: 10.5505/kpd.2019.72692
- Bakar Kahraman B. ve Kızılay Çankaya, P. (2020). Kendine zarar verme davranışı olan erişkinlerde çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme güçlüğü ve başa çıkma tutumları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 349-358. doi: 10.5455/apd.70047
- Bakırcıoğlu R. (2012). *Ansiklopedik Eğitim ve Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bayram, N. ve Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672. doi: 10.007/s00127-008-0345-x
- Bentley, K. H., Nock, M. K. ve Barlow, D. H. (2014). The four-function model of nonsuicidal self-injury: Key directions for future research. *Clinical Psychological Science*, 2(5), 638-656. doi: 10.1177/2167702613514563
- Berk, M. S., Henriques, G. R., Warman, D. M., Brown, G. K. ve Beck, A. T. (2004). A cognitive therapy intervention for suicide attempters: An overview of the treatment and case examples. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11(3), 265-277. doi:10.1016/s1077-7229(04)80041-5
- Bildik, T., Somer, O., Kabukçu Başay, B., Başay, Ö. ve Özbaran, B. (2013). Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri'nin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 49-57. doi: 10.5080/u6901
- Blatt, S. J. (2004). *Experiences of depression: Theoretical, clinical, and research perspectives*. American Psychological Association. doi: 10.1037/10749-000
- Brake, C. A., Rojas, S. M., Badour, C. L., Dutton, C. E. ve Feldner, M. T. (2017). Self-disgust as a Potential mechanism underlying the association between PTSD and suicide risk. *Journal of Anxiety Disorders*, (47), 1-9. doi: 10.1016/j.janxdis.2017.01.003

- Brunner, R., Parzer, P., Haffner, J., Steen, R., Roos, J., Klett, M., vd. (2007). Prevalence and psychological correlates of occasional and repetitive deliberate self-harm in adolescents. *Archives Of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 161(7), 641-649. doi: 10.1001/archpedi.161.7.641
- Çelik, F. G. H. ve Hocaoglu, Ç. (2017). Kasıtlı Kendine Zarar Verme Davranışı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 209-226. doi: 10.18863/pgy.281577
- Chapman, A. L., Gratz, K. L. ve Brown, M. Z. (2006). Solving the puzzle of deliberate self-harm: The experiential avoidance model. *Behaviour Research and Therapy*, 44(3), 371-394. doi:10.1016/j.brat.2005.03.005
- Chu, C., Buchman-Schmitt, J. M., Michaels, M. S., Ribeiro, J. D. ve Joiner, T. (2013). Discussing disgust: The role of disgust with life in suicide. *International Journal of Cognitive Therapy*, 6(3), 235-247. doi: 10.1521/ijct.2013.6.3.235
- Claes, L., Luyckx, K. ve Bijttebier, P. (2014). Non-suicidal self-injury in adolescents: Prevalence and associations with identity formation above and beyond depression. *Personality and Individual Differences*, 61-62, 101–104. doi: 10.1016/j.paid.2013.12.019
- Clarke, A., Simpson, J. ve Varese, F. (2019). A systematic review of the clinical utility of the concept of self-disgust. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(1), 110-134. doi: 10.1002/cpp.2335
- Coppersmith, D. D. L., Bentley, K. H., Kleiman, E. M. ve Nock, M. K. (2021). Variability in the Functions of Nonsuicidal Self-Injury: Evidence From Three Real-Time Monitoring Studies. *Behavior Therapy*, 52(6), 1516–1528. doi: 10.1016/j.beth.2021.05.003
- Costa, R. P. O., Peixoto, A. L. R. P., Lucas, C. C. A., Falcão, D. N., Farias, J. T. D. S., Viana, L. F. P., vd. (2021). Profile of non-suicidal self-injury in adolescents: interface with

impulsiveness and loneliness. *Jornal de pediatria*, 97(2), 184–190. doi: 10.1016/j.jpmed.2020.01.006

Denson, T. F. (2013). The multiple systems model of angry rumination. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 103-123. doi: 10.1177/1088868312467086

Doğan, H. B. (2022). *Öz tiksini ile Obsesif Kompulsif Semptom Şiddeti Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. 10 Haziran 2023'te <http://acikerisim.gelisim.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11363/4182/749422.pdf?sequence=1> adresinden indirildi.

Eisma, M. C., Stroebe, M. S., Schut, H. A. W., van den Bout, J., Boelen, P. A. ve Stroebe, W. (2014). Development and psychometric evaluation of the Utrecht Grief Rumination Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 36(1), 165–176. doi: 10.1007/s10862-013-9377-y

Ekşi, E.F. (2022). *Kadınlarda çocukluk çağı travmaları ile yeme örüntüsü arasındaki ilişkide öz tiksini ve beden utancının aracı rolü / Examining the mediating roles of self-disgust and body shame in the association between childhood traumas and eating patterns among women*. [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. 10 Haziran 2023'te <https://hdl.handle.net/20.500.12415/10417> adresinden indirildi.

Erarslan İngeç, Ö., Akyüz, Z. ve Yılmaz, A. E. (2021). Öz-eleştirel Ruminasyon Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 5(1), 39-51. doi: 10.5455/kpd.26024438m000035

Erdoğan, B. (2018). *Karanlık üçlü kişilik özelliklerine sahip üniversite öğrencileriyle kendine zarar verme davranışı gösterenlerin saldırganlık ve risk alma davranışlarının karşılaştırılması*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi]. 10 Haziran 2023'te <http://nek.istanbul.edu.tr:4444/ekos/TEZ/58329.pdf> adresinden indirildi.

Eren Özdemir, E. (2018). *İntihar girişimi olan ve olmayan kendine zarar verme davranışı gösteren ergenlerde ve annelerinde psikiyatrik özellikler ve bağlanma biçimleri*. /

Psychiatric features and attachemnt styles in mothers and adolescents haying self injurious behaviors with or without suicide attempt. (Yayın no. 606030) [Uzmanlık Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi]. 10 Haziran tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=yIH0JegY3YdbKCVuqYOTaA&no=rORlbybbuTMZxFzfWrZBOg> adresinden alındı.

Ernst, C., Morton, C. C. ve Gusella, J. F. (2010). Self-injurious behaviours in people with and without intellectual delay: implications for the genetics of suicide. *International journal of neuropsychopharmacology*, 13(4), 527-528. doi: 10.1017/S1461145709990885

Erol, Y. (2021). *Çocukluk çağı travması ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkide duygu düzenleme güçlüğü, stres toleransı, öz-şefkat ve öztiksinmenin aracı rollerinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi] 10 Haziran 2023 tarihinde <https://openaccess.hacettepe.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11655/24935/10259232.pdf?sequence=1&isAllowed=y> adresinden alındı.

Erözkan, A. (2004). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (12), 13-38.

Ersöz Alan, B., ve Akdemir, D. (2017). Ergenlerde kendine zarar verme davranışları: risk etkenleri, değerlendirme ve önleme. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 60, 119-126.

Favazza, A. R. (1989). Why Patients Mutilate Themselves. *Psychiatric Services*, 40(2), 137–145. doi: 10.1176/ps.40.2.137

Flett, G. L., Goldstein, A. L., Hewitt, P. L. ve Wekerle, C. (2012). Predictors of deliberate self-harm behavior among emerging adolescents: An initial test of a self-punitiveness model. *Current Psychology*, 31(1), 49-64. doi: 10.1007/s12144-012-9130-9

- Gao, S., Zhang, L., Yao, X., Lin, J. Ve Meng, X. (2022). Associations between self-disgust, depression, and anxiety: A three-level meta-analytic review. *Acta Psychologica*, 228, 103658. doi: 10.1016/j.actpsy.2022.103658
- Gedik Yeşilyurt, E. (2022). *Tutuklu hükümlülerde kendine zarar verme davranışının çocukluk örselenme yaşantıları, duygu düzenleme güçlüğü ve öz-şefkat ile ilişkisi / The relationship of self-injury behavior in prisoners and convicts with childhood traumas, difficulty in emotion regulation and self-compassion*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul. <https://hdl.handle.net/20.500.12415/10421>
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., ve Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(1), 31-50. doi: 10.1348/014466504772812959
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12(4), 507-516. doi: 10.1080/09658210444000115
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379. doi: 10.002/cpp.507
- Gholamrezaei, M., De Stefano, J. ve Heath, N. L. (2015). Nonsuicidal self-injury across cultures and ethnic and racial minorities: A review. *International Journal of Psychology*, 52(4), 316–326. doi:10.1002/ijop.12230
- Glassman, L. H., Weierich, M. R., Hooley, J. M., Deliberto, T. L. ve Nock, M. K. (2007). Child maltreatment, non-suicidal self-injury, and the mediating role of self-

- criticism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(10), 2483-2490. doi: 10.1016/j.brat.2007.04.002
- Gratz, K. L. (2003). Risk factors for and functions of deliberate self-harm: An empirical and conceptual review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 192. doi: 10.1093/clipsy.bpg022
- Gong, T., Ren, Y., Wu, J., Jiang, Y., Hu, W. ve You, J. (2019). The associations among self-criticism, hopelessness, rumination, and NSSI in adolescents: A moderated mediation model. *Journal of Adolescence*, 72, 1-9. doi: 10.1016/j.adolescence.2019.01.007
- Güçlü, C. H. (2017). *Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışında duygu ayarlama becerisi, öfke kontrol biçimleri ve travma yaşantılarının etkisinin yordayıcı rolü*. [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. 10 Haziran 2023 tarihinde <http://hdl.handle.net/20.500.12575/85573> adresinden alındı.
- Hartmann, C. ve Siegrist, M. (2020). Our daily meat: Justification, moral evaluation and willingness to substitute. *Food Quality and Preference*, 80, 103799. doi: 10.1016/j.foodqual.2019.103799
- Hawton, K., Zahl, D. ve Weatherall, R. (2003). Suicide following deliberate self-harm: long-term follow-up of patients who presented to a general hospital. *The British Journal of Psychiatry*, 182(6), 537-542. doi: 10.1192/bjp.182.6.537
- Henry, J. D. ve Crawford, J. R. (2005). The short-form version of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21): Construct validity and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(2), 227-239. doi: 10.1348/014466505X29657
- Herpertz, S. (1995). Self-injurious behaviour Psychopathological and nosological characteristics in subtypes of self-injurers. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 91(1), 57-68. doi: 10.1111/j.1600-0447.1995.tb09743.x

- Hooley, J. M. ve St. Germain, S. A. (2014). Nonsuicidal self-injury, pain, and self-criticism: Does changing self-worth change pain endurance in people who engage in self-injury?. *Clinical Psychological Science*, 2(3), 297-305. doi: 10.1177/2167702613509372
- Hu, Z., Yu, H., Zou, J., Zhang, Y., Lu, Z. ve Hu, M. (2021). Relationship among self-injury, experiential avoidance, cognitive fusion, anxiety, and depression in Chinese adolescent patients with nonsuicidal self-injury. *Brain and Behavior*, 11(12), e2419. doi: 10.1002/brb3.2419
- Ille, R., Schögl, H., Kapfhammer, H. P., Arendasy, M., Sommer, M. ve Schienle, A. (2014). Self-disgust in mental disorders—symptom-related or disorder-specific?. *Comprehensive Psychiatry*, 55(4), 938-943. doi: 10.1016/j.comppsy.2013.12.020
- Izard, C. E. (2009). Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 1-25. doi: 10.1146/annurev.psych.60.110707.163539
- İdiğ Çamuroğlu, M. ve Gölge, Z. B. (2018). Non-suicidal self-injury among university students in Turkey: The effects of gender and childhood abuse. *Psychiatria Danubina*, 30(4), 410-420. doi: 10.24869/psyd.2018.410
- Kabukçu Başay, B. (2011). *Lise öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı: işlevleri, emosyonel regülasyon ve ayrılma bireyleşme*. (Yayın no. 293122). [Uzmanlık Tezi, Ege Üniversitesi]. 10 Haziran 2023 tarihinde <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=-fOAYXtGQ5tiNVChMfZxA&no=yxnIaEA238Kk3-oJXAiOgg> adresinden alındı.
- Kabukçu Başay, B., Başay, Ö. , Bildik, T., Özbaran, B. , Kandulu O. R. , Öztürk, Ö., vd. (2017). Türk Örnekleminde Lise Öğrencilerinde Kendine Zarar Verme Davranışının

- Doğası, İşlevleri ve İlişkili Risk Faktörleri. *Nöropsikiyatri Arşivi*. doi: 10.5152/npa.2016.12553
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). *Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. 10 Haziran 2023 tarihinde <https://hdl.handle.net/20.500.12415/575> adresinden alındı.
- Kıvrak, Z. (2021). *Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. 10 Haziran 2023 tarihinde <https://hdl.handle.net/11363/4797> adresinden alındı.
- Kiekens, G., Hasking, P., Claes, L., Boyes, M., Mortier, P., Auerbach, R. P., vd. (2019). Predicting the incidence of non-suicidal self-injury in college students. *European Psychiatry*, 59, 44-51. doi:10.1016/j.eurpsy.2019.04.002
- Klonsky, E. D. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: prevalence, sociodemographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9), 1981-1986. doi: 10.107/S0033291710002497
- Klonsky, E.D. (2007). The functions of deliberate self-harm: a review of the evidence. *Clinical Psychology Review* 27(2), 226–239. doi: 10.1016/j.cpr.2006.08.002
- Klonsky E. D. ve Glenn, C. (2009). Assessing the functions of non-suicidal self-injury: psychometric properties of the inventory of statements about self-injury (ISAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31(3), 215- 9. doi: 10.1007/s10862-008-9107-z
- Klonsky, E. D., May, A. M. ve Glenn, C. R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(1), 231. doi: 10.1037/a0030278
- Kolubinski, D. C., Nikčević, A. V., Lawrence, J. A. ve Spada, M. M. (2016). The role of metacognition in self-critical rumination: An investigation in individuals presenting

- with low self-esteem. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(1), 73-85. doi: 10.1007/s10942-015-0230-y
- Küçük, A. ve Çetinkaya, S. (2019). İntihar amaçlı olmayan kendine zarar verme davranışı ve intihar ilişkisi; tanı, borderline kişilik bozukluğu ve mizaç ve karakter özelliklerinin rolü. *Cukurova Medical Journal*, 44(2), 360-368. doi: 10.17826/cumj.466375
- Laye-Gindhu, A. ve Schonert-Reichl, K. A. (2005). Nonsuicidal selfharm among community adolescents: understanding the ‘whats’ and ‘whys’ of self-harm. *Journal of Youth and Adolescence* 34(5), 447–457. doi: 10.007/s10964-005-7262-z
- Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L. ve Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological Medicine*, 37(08), 1183. doi: 10.1017/s003329170700027x
- Lovibond, P. F. ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335–343. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075-u
- Malkoç, D. (2019). *Üniversite öğrencilerinde kendine zarar verme davranışı ile ilişkili faktörlerin incelenmesi: mükemmeliyetçilik, strese yönelik tepkisellik ve baş etme tarzlarının rolü / The examination of the factors related to self-harm among university students: the role of perfectionism, perceived stress reactivity and coping*. [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. 10 Haziran 2023 tarihinde <https://hdl.handle.net/20.500.12415/2893> adresinden alındı.
- Manfredi, C., Caselli, G., Pescini, F., Rossi, M., Rebecchi, D., Ruggiero, G. M., vd. (2016). Parental criticism, self-criticism and their relation to depressive mood: an exploratory study among a non-clinical population. *Research in Psychotherapy: Psychopathology, Process and Outcome*, 19(1), 41-48. doi:10.4081/ripppo.2016.178

- Martínez-Sanchis, M., Navarrete, J., Cebolla, A., Molinari, G., Vara, M.D., Baños, R.M., vd. (2021). Exploring the mediator role of self-critical rumination between emotion regulation and psychopathology: A validation study of the Self-Critical Rumination Scale (SCRS) in a Spanish-speaking sample. *Personality and Individual Differences*, 183, 111115. doi: 10.1016/J.PAID.2021.111115
- Moreira, H. ve Maia, B. R. (2018). Self-critical rumination as a mediator between attachment orientations and perceived stress: Evidence from a cross-cultural validation of the self-critical rumination scale. *Current Psychology*, 40(3). doi: 10.1007/s12144-018-0025-2
- Muris, P., Merckelbach, H., Nederkoorn, S., Rassin, E., Candel, I. ve Horselenberg, R. (2000). Disgust and psychopathological symptoms in a nonclinical sample. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1163-1167. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00263-9
- Muris, P., Roelofs, J., Rassin, E., Franken, I. ve Mayer, B. (2005). Mediating effects of rumination and worry on the links between neuroticism, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1105-1111. doi: 10.1016/j.paid.2005.04.005
- Nock, M. K. ve Prinstein, M. J. (2004). A functional approach to the assessment of self-mutilative behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(5), 885-890. doi: 10.1037/0022-006X.72.5.885
- Nock, M. K. (2009). Why do people hurt themselves? New insights into the nature and functions of self-injury. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 78–83. doi: 10.1111/j.1467-8721.2009.01613.x
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569–582. doi: 10.1037/0021-843X.100.4.569

- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259. doi: 10.1037/0033-2909.101.2.259
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504-511. doi: 10.1037/0021-843X.109.3.504
- Oksuz, E. ve Malhan, S. (2005). Socioeconomic factors and health risk behaviors among university students in Turkey: questionnaire study. *Croatian Medical Journal*, 46(1), 66-73.
- Olatunji, B. O., Cox, R. ve Kim, E. H. (2015). *Self-Disgust Mediates the Associations Between Shame and Symptoms of Bulimia and Obsessive-Compulsive Disorder*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 34(3), 239–258. doi: 10.1521/jscp.2015.34.3.239
- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L. ve Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion*, 8(3), 379-385. doi: 10.1037/1528-3542.8.3.379
- Papageorgiou, C. ve Wells, A. (2001). Metacognitive beliefs about rumination in recurrent major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 8(2), 160-164. doi: 10.1016/S1077-7229(01)80021-3
- Rose, A. J. (2002). Co-rumination in the friendships of girls and boys. *Child Development*, 73(6), 1830-1843. doi: 10.1111/1467-8624.00509
- Ross, S. ve Heath, N. (2002). A study of the frequency of self-mutilation in a community sample of adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 31(1), 67-77. doi: 10.1023/A:1014089117419
- Parker, L. A., Limebeer, C. L. ve Rana, S. A. (2009). Conditioned disgust, but not conditioned taste avoidance, may reflect conditioned nausea in rats. In S. Reilly ve T.

- R. Schachtman (Eds.), *Conditioned taste aversion: Behavioral and Neural Processes* (ss. 92–113). Oxford University Press.
- Powell, P. A., Simpson, J. ve Overton, P. G. (2015). An introduction to the revolting self: Self-disgust as an emotion schema. P. A. Powell, P. G. Overton ve J. Simpson (Eds.), *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust* içinde. (ss. 1–24). Karnac.
- Powell, P. A., Simpson, J. ve Overton, P. G. (2013). When disgust leads to dysphoria: a three-wave longitudinal study assessing the temporal relationship between self-disgust and depressive symptoms. *Cognition & Emotion*, 27(5), 900–913. doi: 10.1080/02699931.2013.767223
- Rozin, P., Haidt, J. ve Fincher, K. (2009). From oral to moral: is moral disgust an elaboration of a food-rejection system?. *Science*, 323(5918), 1179–1180. doi: 10.1126/science.1170492
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. doi: 10.5455/JCBPR.274847
- Selby, E. A., Bender, T. W., Gordon, K. H., Nock, M. K. ve Joiner Jr, T. E. (2012). Non-suicidal self-injury (NSSI) disorder: a preliminary study. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(2), 167. doi: 10.1037/a0024405
- Schienle, A., Schäfer, A., Stark, R., Walter, B., Franz, M. ve Vaitl, D. (2003). Disgust sensitivity in psychiatric disorders: a questionnaire study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 191(12), 831-834. doi: 10.1097/01.nmd.0000100928.99910.2d
- Schienle, A., Schwab, D., Höfler, C. ve Freudenthaler, H. H. (2020). Self-Disgust and Its Relationship With Lifetime Suicidal Ideation and Behavior. *Crisis*, 41(5), 344–350. doi: 10.1027/0227-5910/a000645

- Shahar, G. (2015). *Erosion: The psychopathology of self-criticism*. Oxford University Press, USA. doi: 10.1093/med:psych/9780199929368.001.0001
- Shearer, K. D. (1994). Factors affecting the proximate composition of cultured fishes with emphasis on salmonids. *Aquaculture*, 119(1), 63-88. doi: 10.1016/0044-8486(94)90444-8
- Simeon, D ve Favazza, A.R. (2001). Self-Injurious Behaviors Phenomenology and Assessment. Simeon,D ve Hollander,E.(Eds), Self-Injurious Behaviors: Assessment and Treatment. (ss.1-10). American Psychiatric Press.
- Skegg, K. (2005). Self-harm. *The Lancet*, 366(9495), 1471-1483. doi: 10.1016/S0140-6736(05)67600-3
- Slee, N., Arensman, E., Garnefski, N. ve Spinhoven, P. (2007). Cognitive-Behavioral Therapy for Deliberate Self-Harm. *Crisis*, 28(4), 175–182. doi:10.1027/0227-5910.28.4.175
- Smart, L. M., Peters, J. R. ve Baer, R. A. (2016). Development and validation of a measure of self-critical rumination. *Assessment*, 23(3), 321–332. doi: 10.1177/1073191115573300
- Smith, N. B., Steele, A. M., Weitzman, M. L., Trueba, A. F. ve Meuret, A. E. (2015). Investigating the role of self-disgust in nonsuicidal self-injury. *Archives Of Suicide Research*, 19(1), 60-74. doi: 10.1080/13811118.2013.850135
- Taşören, A. B. ve Gül, İ. Ş. (2022). The Role of Childhood Abuse and Psychological Symptoms in Discriminating Frequency of Drug Use and Self-Harm in Incarcerated Men Convicted of Robbery. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 83-91. doi: 10.18863/pgy.1083683

- Toprak, S., Cetin, I., Guven, T., Can, G. ve Demircan, C. (2011). Self-harm, suicidal ideation and suicide attempts among college students. *Psychiatry Research*, 187(1-2), 140–144. doi:10.1016/j.psychres.2010.09.009
- Tohumcu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde intihar olasılığı ve kendine zarar verme davranışının dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri, travmatik yaşam olayları ve sosyodemografik değişkenlerle ilişkisi*. (Yayın no. 643222) [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi]. <https://hdl.handle.net/11363/2567>
- Toksoy, P. ve Oktan, V. (2019). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 1-14.
- Tunç, P. ve Şahin, D. (2019). Sınır kişilik bozukluğunda dürtüsellik, kendine zarar verme ve intihar davranışlarının yordayıcıları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20 (4), 341-349. doi: 10.5455/apd.17298
- Turner, B. J., Kleiman, E. M. ve Nock, M K. (2018). Psychopathology and risk of suicide. In J. N. Butcher ve J. M. Hooley (Ed.), *APA handbook of psychopathology: Psychopathology: Understanding, assessing, and treating adult mental disorders* (ss. 609–630). American Psychological Association. doi: 10.1037/0000064-024
- Wade, N. G., Vogel, D. L., Liao, K. Y. H. ve Goldman, D. B. (2008). Measuring state-specific rumination: Development of the rumination about an interpersonal offense scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55 (3), 419-426. doi: 10.1037/0022-0167.55.3.419
- Wester, K. L. ve Trepal, H. C. (2015). Nonsuicidal Self-Injury: Exploring the Connection Among Race, Ethnic Identity, and Ethnic Belonging. *Journal of College Student Development*, 56(2), 127–139. doi:10.1353/csd.2015.0013 .
- Whitlock J., Eckenrode J. ve Silverman, D. (2006). Selfinjurious behaviors in a college population. *Pediatrics*, 117(6), 1939-48. doi: 10.1542/peds.2005-2543.

- Yates, T. M., Carlson, E. A. ve Egeland, B. (2008). A prospective study of child maltreatment and self-injurious behavior in a community sample. *Developmental Psychopathology*, 20(2), 651–671. doi: 10.1037/11875-007
- You, J., Lin, M. P. ve Leung, F. (2013). Functions of nonsuicidal self-injury among Chinese community adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(4), 737-745. doi: 10.1016/j.adolescence.2013.05.007
- Ypsilanti, A., Robson, A., Lazuras, L., Powell, P. A. ve Overton, P. G. (2020). Self-disgust, loneliness and mental health outcomes in older adults: an eye-tracking study. *Journal of Affective Disorders*, 266, 646-654. doi: 10.1016/j.jad.2020.01.166

EKLER

Ek-1: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Gönüllü Katılım Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, T.C. Maltepe Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı tezi kapsamında Dr. Öğretim Üyesi Başak Bahtiyar'ın danışmanlığında Fatmanur Bıçakcı tarafından yapılmaktadır. Bu çalışmanın amacı bireyin kendisi ile ilgili tutum ve duyguların ilişkili olduğu tepkileri incelemektedir. Çalışmaya katılımcı olabilmek için **18-25 yaş aralığında olup Türkiye’de bulunan bir üniversitede öğrenim görüyor olmanız gerekmektedir.**

Size sunulan soruların doğru ya da yanlış cevabı yoktur. Sizi en doğru yansıtacak şekilde soruları yanıtlayınız. Vereceğiniz cevaplar, çalışma sonuçlarının güvenilirliği açısından önemli olduğu için soruları cevaplarken kimseden yardım almayınız. Çalışmada toplanan veriler bireysel olarak değil, bütün olarak değerlendirilecektir. Çalışmadaki sorularda, sizden kimliğinize yönelik kişisel bilgiler istenmemektedir. Verileniz gizli tutulacak ve çalışma sonuçları sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Tüm soruların yanıtlanması yaklaşık 20 dakika sürmektedir. Çalışmayı istediğiniz zaman bırakabilirsiniz, bununla birlikte sonuçların geçerliği için tüm soruların yanıtlanması önemlidir. Bu çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın sonucu hakkında bilgi almak, çalışmayla ilgili herhangi bir görüş bildirmek ya da soru sormak isterseniz Fatmanur Bıçakcı ile mail üzerinden iletişime geçebilirsiniz. Çalışmaya yaptığımız değerli katkı için çok teşekkürler.

Çalışmayla ilgili verilen önemli bilgileri okudum ve gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Tarih	İmza
...../...../ 20....	

Ek-2: Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet: _____

2. Yaş: _____

3. Eğitime devam etmekte olduğunuz üniversite:

() Devlet Üniversitesi () Vakıf Üniversitesi

4. Eğitime devam etmekte olduğunuz bölüm/ program: _____

5. Okuduğunuz bölümde/programda kaçınıcı yılınız?

6. Medeni durumunuz: _____

7. Sosyoekonomik durumunuzu nasıl tanımlarsınız? () Düşük () Orta ()Yüksek

8. Geçmişte ya da günümüzde herhangi bir psikolojik/ psikiyatrik bir yardım aldınız mı?

() Evet () Hayır

Yanıtınız Evet ise,

9. Şikâyetiniz/ Tanı ne (idi) ? _____

10. Aldığınız yardım / tedavi türü ne (idi) ?

() psikoterapi () ilaç () ilaç ve psikoterapi

()Diğer (belirtiniz) _____

11. Hayatınızda hiç intihar girişiminiz oldu mu? () Evet () Hayır

Yanıtınız Evet ise;

12. Kaç kere intihar girişiminde bulundunuz? _____

13. İntihar girişiminde bulunduğunuzda kaç yaşındaydınız? _____

14. İntihar girişiminde kullandığınız yöntem ne idi? _____

Ek-3: Öz-Eleştirel Ruminasyon Ölçeği

Ölçeğin örnek maddeleri aşağıda verilmiştir.

Yönerge: Lütfen her bir maddenin sizi ne kadar iyi tanımladığını derecelendiriniz.

Hiç-1

Biraz-2

Oldukça-3

Tamamen-4

1. Dikkatim çoğu zaman kendimden utandığım yönlerime odaklıdır. _____
3. Kendimle ilgili eleştirel düşünceleri durdurmak bazen benim için zordur. _____
5. Bazı kişisel alışkanlıklarımın ne kadar utandığımı düşünmeye çok zaman harcıyorum. _____
7. Keşke kendimi eleştirmeye daha az zaman harcasam. _____
9. Zamanımın çoğunu farklı olmayı dileyerek geçiririm. _____

Ek-4: Öz Tiksınme Ölçeği – Revize Formu

Ölçeğin örnek maddeleri aşağıda verilmiştir.

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadenin sizin için ne derece uygun olduğunu yanındaki rakamları kullanarak değerlendiriniz.

	Kesinlikle katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Kısmen katılıyorum	Kararsızım	Kısmen katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Kesinlikle katılmıyorum
1. Kendimi itici bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendim olmaya katlanamam.	1	2	3	4	5	6	7
7. Pek çok yönden tiksindirici biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kendimi çekici bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
9. İnsanlar benden uzak durur.	1	2	3	4	5	6	7
11. Davranışlarımdan hoşnutum.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sosyal bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
16. İyimser bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-5: Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri

Ölçeğin örnek maddeleri aşağıda verilmiştir.

BÖLÜM I: DAVRANIŞLAR

Aşağıdaki anket çeşitli kendini yaralama davranışlarını sorgulamaktadır. Lütfen yalnızca belirtilen davranışı **kasıtlı olarak (isteyerek, amaçlı)** ve **intihar amacı olmaksızın** gerçekleştirmiş iseniz işaretleyiniz.

1.Lütfen aşağıdaki maddeleri kasıtlı olarak yaşamınız boyunca kaç kez yaptığınızı belirtiniz (0, 5, 10, 100 vb.):

Kesme		Tırnaklama (deriyi kanatacak kadar)	
Isırma		Kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma	
Yakma		Yaranın iyileşmesine engel olma (ör: kabuklarını koparma)	
Cilde bir harf/yazı şekil kazıma		Cildi sert bir yüzeye sürtme	
Çimdikleme		Kendine iğne batırma	
Saç kopartma (kökünden)		Tehlikeli/zararlı madde içme/ yutma	
		Diğer	

Önemli: Eğer yukarıda belirtilen davranışlardan bir ya da daha fazlasını gerçekleştirmiş iseniz anketin kalan kısmını doldurunuz. EĞER BELİRTİLEN DAVRANIŞLARDAN HİÇ BİRİSİNİ GERÇEKLEŞTİRMEMİŞ İSENİZ ANKETİN KALAN KISMINI DOLDURMAYINIZ VE BİR SONRAKİ ANKETE GEÇİNİZ.

2.Eğer temel bir kendine zarar verme davranışınız varsa birinci sorudaki bu tür davranış(lar)ı daire içine alınız.

3.Hangi yaşta?

İlk kez kendinize zarar verdiniz?

En son ne zaman kendinize zarar verdiniz? (yaklaşık gün/ay/yıl)

4.Kendinize zarar verme davranışı sırasında fiziksel acı hisseder misiniz?

Lütfen daire içine alınız

EVET

BAZEN

HAYIR

5.Kendinize zarar verme davranışı sırasında yalnız mı olursunuz?

Lütfen daire içine alınız

EVET

BAZEN

HAYIR

6.Tipik olarak kendinize zarar verme dürtüsü oluştuktan ne kadar süre sonra eylemi gerçekleştirirsiniz?

Lütfen daire içine alınız

1 saatten az

1 – 3 saat

3-6 saat

6-12 saat

12-24 saat

1 günden daha fazla

7.Kendinize zarar verme davranışınızı sona erdirmek ister misiniz / istediniz mi?

Lütfen daire içine alınız

EVET

HAYIR

BÖLÜM II: İŞLEVLER

Yönerge:

Bu anket intihar amaçlı olamayan kendine zarar verme davranışı deneyimini daha iyi anlamamızı sağlamaya yönelik oluşturulmuştur. Aşağıda sizin kendinize zarar verme deneyiminizle ilişkili olabilecek ya da olmayabilecek durumlar bir liste olarak verilmiştir. Lütfen sizin için en uygun olan durumları belirleyiniz.

- Belirtilen durum size **hiç uygun değilse** “0” işaretleyiniz
- Belirtilen durum size **kısmen uygunsa** “1” işaretleyiniz
- Belirtilen durum size **çok uygunsa** “2” işaretleyiniz

“Kendime zarar verdiğimde, ...	<u>Yanıt</u>		
1...kendimi sakinleşmiş hissedirim	0	1	2
3...kendimi cezalandırmış olurum	0	1	2
11...kendimi berbat hissettiğime dair bir işaret bırakmış olurum	0	1	2
23...güçlü veya dayanıklı olduğumu göstermiş olurum	0	1	2
32...intihar düşüncelerimi sonlandırmış olurum	0	1	2
33...sınırlarımı zorlamış olurum (paraşütle atlamak ya da uçta bir şey yapmak gibi)	0	1	2
34...arkadaşlarım ve sevdiklerimle aramda bir dostluk ya da akrabalık bağı simgesi oluşturmuş olurum	0	1	2
35...sevdiğim birinin benden ayrılmasına ya da beni terk etmesine engel olmuş olurum	0	1	2
36...fiziksel acıya katlanabileceğimi kanıtlamış olurum	0	1	2

(İsteğe bağlı) Aşağıdaki boşluğa, sizin için yukarıda sıralanmış olanlardan daha doğru durumlar var ise bir liste halinde yazınız:

(İsteğe bağlı) Aşağıdaki boşluğa, size uymasa bile yukarıda sıralanmış olanlara eklenmesi gerektiğini düşündüğünüz durumlar var ise bir liste halinde yazınız:

Ek-6: Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği

NO	SON 1 HAFTADAKİ DURUMUNUZ	Hiçbir Zaman	Bazen ve ara sıra	Oldukça Sık	Her Zaman
1	Gevşeyip rahatlamakta zorluk çektim.	0	1	2	3
3	Hiç olumlu duygu yaşayamadığımı fark ettim.	0	1	2	3
5	Bir iş yapmak için gerekli olan ilk adımı atmada zorlandım.	0	1	2	3
7	Vücudumda (<i>örneğin ellerimde</i>) titremeler oldu.	0	1	2	3
11	Kışkırtılmakta olduğumu hissettim	0	1	2	3
12	Kendimi gevşetip salıvermek zor geldi	0	1	2	3
14	Beni yaptığım işten alıkoyan şeylere dayanamıyordum	0	1	2	3
15	Panik haline yakın olduğumu hissettim	0	1	2	3
21	Hayatın anlamsız olduğu hissine kapıldım	0	1	2	3

Ek-7: Etik Kurul Formu

“Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli “Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge” ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.”



ÖZGEÇMİŞ

Fatmanur BIÇAKCI

Eğitim

Derece	Yıl	Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı
Yüksek Lisans	-	Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji
Lisans	2020	Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji

İş/İstihdam (Varsa)

Yıl	Görev
2022	Psikolog, Dünya Çocuk Akademisi Anaokulu

Alınan Burs ve Ödüller (Varsa)

Yıl	Eğitim Bursu
2016	Maltepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü %50 ÖSYM Bursu

