

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞININ**  
**YORDAYICILARI OLARAK ÖZ DUYARLIK VE STRESLE BAŞA**  
**ÇIKMA TARZLARI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Pınar TOKSOY**

**TRABZON**  
**Haziran, 2018**

**KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ERGENLERDE KENDİNE ZARAR VERME DAVRANIŞININ  
YORDAYICILARI OLARAK ÖZ DUYARLIK VE STRESLE BAŞA  
ÇIKMA TARZLARI**

**Pınar TOKSOY**

**Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce Yüksek Lisans  
Unvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı  
Doç. Dr. Vesile OKTAN**

**TRABZON  
Haziran, 2018**

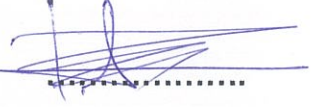
KTÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 21 / 06 / 2018

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Vesile OKTAN



Üye : Prof. Dr. Başaran GENÇDOĞAN



Üye : Prof. Dr. Hatice ODACI



Onay

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Nevzat YİĞİT  
Enstitü Müdür V.

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Karadeniz Teknik Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Pınar TOKSOY

21 / 06 / 2018

## ÖN SÖZ

Ergenlerde kendine zarar verme davranışının yordayıcıları olarak öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının rolünün incelendiği bu çalışma Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans tezi olarak hazırlanmıştır.

Yürütülen bu çalışma sürecinde verdiği geribildirimlerle bana rehberlik eden, desteklerini hep yanımda hissettiğim, kendimi geliştirmem için bana her fırsatta yardım eden, kişiliğiyle ve akademik birikimiyle bana rol model olan değerli tez danışmanım Doç. Dr. Vesile OKTAN'a en içten teşekkürlerimi ve saygılarımı sunmayı borç bilirim. Hem lisans hem de yüksek lisans eğitim sürecimde engin bilgi ve tecrübelerinden faydalandığım Prof. Dr. Mustafa ŞAHİN'e, Prof. Dr. Hatice ODACI'ya ve Prof. Dr. Hikmet YAZICI'ya teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim boyunca bilgilerini ve zamanını benden esirgemeyen Doç. Dr. Yüksel EROĞLU'na, yaşadığım tüm olumsuzluklarda beni motive eden ve fikir alışverişinde bulunduğum değerli arkadaşlarım Araş. Gör. Mehmet Ali PADIR'a ve Araş. Gör. Feridun KAYA'ya, bu zorlu süreçte heyecanıma eşlik eden ve bana destek olan sevgili arkadaşım Sibel EYÜBOĞLU'na teşekkür ederim.

Son olarak hayatım boyunca sevgisini ve ilgisini sürekli üzerimde hissettiğim, aldığım kararlarda bana güvenen, özellikle akademik eğitim sürecimde beni cesaretlendiren ve bugünlere gelmemde en büyük role sahip aileme sonsuz sevgilerimi sunarım.

Pınar TOKSOY

## İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ .....	IV
İÇİNDEKİLER.....	V
ÖZET .....	VIII
ABSTRACT .....	IX
TABLolar LİSTESİ .....	X
GRAFİKLER LİSTESİ .....	XI
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XII
<b>1. GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1. 1. Araştırmanın Amacı.....	3
1. 2. Araştırmanın Gereçesi ve Önemi.....	4
1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları .....	5
1. 4. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1. 5. Tanımlar.....	5
<b>2. LİTERATÜR TARAMASI.....</b>	<b>6</b>
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi.....	6
2. 1. 1. Kendine Zarar Verme Davranışı .....	6
2. 1. 1. 1. Kendine Zarar Verme Davranışının Tanımı.....	6
2. 1. 1. 2. Kendine Zarar Verme Davranışına Dönük Yapılan Sınıflandırma ve Modeller .....	7
2. 1. 1. 3. Kendine Zarar Verme Davranışının Nedenleri ve İşlevleri.....	10
2. 1. 1. 4. Kendine Zarar Verme Davranışı ve İntihar Arasındaki Farklılıklar .....	13
2. 1. 1. 5. Kendine Zarar Verme Davranışı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar .....	14
2. 1. 1. 6. Kendine Zarar Verme Davranışı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar .....	18
2. 1. 2. Öz Duyarlık.....	21
2. 1. 2. 1. Öz Duyarlığın Bileşenleri .....	23

2. 1. 2. 2. Öz Duyarlık ve Kendine Zarar Verme Davranışına Dönük Yapılan Araştırmalar .....	25
2. 1. 3. Stresle Başa Çıkma Tarzları .....	25
2. 1. 3. 1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Kendine Zarar Verme Davranışına Dönük Yapılan Araştırmalar .....	27
2.2. Literatür Taramasının Sonucu .....	29
<b>3. YÖNTEM .....</b>	<b>30</b>
3. 1. Araştırma Modeli .....	30
3. 2. Araştırma Grubu.....	30
3. 3. Verilerin Toplanması .....	30
3. 3. 1. Veri Toplama Araçları .....	31
3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu .....	31
3. 3. 1. 2. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri .....	31
3. 3. 1. 3. Öz Duyarlık Ölçeği.....	32
3. 3. 1. 4. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği .....	33
3. 3. 2. Veri Toplama Süreci .....	34
3. 4. Verilerin Analizi .....	34
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>35</b>
4. 1. Değişkenlerin Normalliklerine İlişkin Bulgular .....	35
4. 2. Kendine Zarar Verme Davranışı Türlerinin Oranlarına İlişkin Bulgular .....	35
4. 3. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Cinsiyete İlişkin Bulgular .....	38
4. 4. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Sınıf Düzeyine İlişkin Bulgular .....	38
4. 5. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Okul Türüne İlişkin Bulgular .....	39
4. 6. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Okul Başarısına İlişkin Bulgular .....	39
4. 7. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Disiplin Cezası Alıp Almama Durumuna İlişkin Bulgular .....	40
4. 8. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Yatılı Gündüzlü Okuma Durumuna İlişkin Bulgular .....	40
4. 9. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Bulgular .....	41
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>45</b>
5. 1. Kendine Zarar Verme Davranışının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışılması .....	45
5. 2. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması .....	48

<b>6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER .....</b>	<b>51</b>
6. 1. Sonuçlar .....	51
6. 2. Öneriler .....	51
6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler .....	52
6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler .....	53
<b>7. KAYNAKLAR .....</b>	<b>54</b>
<b>8. EKLER .....</b>	<b>61</b>
<b>9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ .....</b>	<b>70</b>





## ÖZET

### **Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışının Yordayıcıları Olarak Öz Duyarlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları**

Kendine zarar verme davranışı, bireyin intihar amacı taşımaksızın kendi bedeninde amaçlı olarak hasar oluşturması şeklinde tanımlanmaktadır. Özellikle ergenler ve genç yetişkinler arasında her geçen gün yaygınlık kazanan önemli sorunlardan biri olması nedeniyle önemlidir. Bu araştırmada; bazı sosyo-demografik değişkenlere göre ergenlerde kendine zarar verme davranışını; kendine zarar verme davranışı, öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ve öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışını yordayıp yordamadığını incelemek amaçlanmıştır.

Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bayburt İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı liselerde öğrenim gören toplam 608 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri, Öz Duyarlık Ölçeği ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler üzerinde Bağımsız Örneklem t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Pearson Korelasyon Analizi, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi tekniği kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre kendine zarar verme davranışının cinsiyete ve disiplin cezası alıp almama durumuna göre anlamlı bir farklılık gösterdiği gözlenirken; sınıf düzeyine, okul türüne, not ortalamasına ve yatılı gündüzlü okuma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca araştırmada kendine zarar verme davranışının öz duyarlığın alt boyutlarından sadece öz yargılamanın ve başa çıkma tarzlarından olumsuz başa çıkma stratejisinin pozitif yönde anlamlı birer yordayıcıları olduğu ortaya konulmuştur. Çalışma bulgularından çıkan sonuçlar ilgili alan yazın ışığında tartışılmıştır ve bu sonuçlar doğrultusunda hem araştırmacılar için hem de uygulayıcılar için bazı öneriler sunulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Kendine Zarar Verme Davranışı, Öz Duyarlık, Stresle Başa Çıkma Tarzları, Ergenler

## **ABSTRACT**

### **Self-Compassion and Coping with Stress Styles as Predictors of Self-Injury in Adolescents**

Self-injury is defined as an individual's intentional damage to his or her body tissue without any suicidal intent. Self-injury is important, since it is one of the important problem gaining widespread popularity day by day especially among adolescents and young adults. In this study it was aimed to examine self-injury in adolescents according to some socio-demographic variables, examining the relationship between self-injury, self-compassion, and coping with stress styles, and examining whether self-injury is predicted by compassion, and styles of coping with stress or not.

In accordance with this purpose, 608 students studying in the high schools affiliated to Bayburt Provincial Directorate of National Education in the 2017-2018 academic year was taken as sample. In this research, Personal Information Form, Turkish Version of the Inventory of Statements About Self-Injury, Self-Compassion Scale, and Brief Coping Checklist for Adolescence (KIDCOPE) were used as data collection tools. Independent Sample t-test, One Way Anova, Pearson Correlation Analysis, and Multiple Linear Regression Analysis were used in order to analyze the data.

According to the results obtained from the research, it was determined that self-injury did show significant difference according to gender and whether or not the disciplinary punishment was taken. Self-injury did not show any significant differences according to grade levels, school types, grade-point average, and whether going to daytime school or boarding school or not.

In addition, it has been shown that only self-judgment, one of sub-dimension of the self-compassion, and negative coping strategy, one of sub-dimension of the coping strategies, were significantly and positively predicted self-injury. The finding of the current study were discussed in the light of related literature and based on the results some recommendations were made both for researchers and for practitioners.

**Keywords:** Self-Injury, Self-Compassion, Coping with Stress Styles, Adolescents.

## TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Walsh (2012) Biyopsikososyal Kendine Zarar Verme Modeli .....	10
2.	İntihara Teşebbüs ile Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki Farklılıklar.....	14
3.	Normallik Dağılımlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları .....	35
4.	Kendine Zarar Verme Davranış Türlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı .....	37
5.	Kendine Zarar Verme Davranışının Cinsiyete Göre Farklılığı .....	38
6.	Kendine Zarar Verme Davranışının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığı .....	38
7.	Kendine Zarar Verme Davranışının Okul Türlerine Göre Farklılığı .....	39
8.	Kendine Zarar Verme Davranışının Okul Başarısına Göre Farklılığı .....	39
9.	Kendine Zarar Verme Davranışının Disiplin Cezası Alıp Almama Durumuna Göre Farklılığı .....	40
10.	Kendine Zarar Verme Davranışının Pansiyonda Kalıp Kalmama Durumuna Göre Farklılığı.....	41
11.	Kendine Zarar Verme Davranışı ile Öz Duyarlık Yordayıcı Değişkenleri Arasındaki İlişki .....	43
12.	Kendine Zarar Verme Davranışı ile Öz Duyarlık Yordayıcı Değişkenlerine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları .....	43
13.	Kendine Zarar Verme Davranışı ile Başa Çıkma Tarzları Yordayıcı Değişkenleri Arasındaki İlişki.....	44
14.	Kendine Zarar Verme Davranışı ile Başa Çıkma Tarzları Yordayıcı Değişkenlerine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları.....	44

## GRAFİKLER LİSTESİ

<u>Grafik No</u>	<u>Grafik Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1.	Kendine Zarar Verme Davranış Türlerinin Cinsiyete Göre Oranları .....	36



## KISALTMALAR LİSTESİ

**KZVDDE:** Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri



## 1. GİRİŞ

Kendine zarar verme davranışları özellikle ergen ve genç yetişkinler arasında her geçen gün yaygınlık kazanan önemli sorunlardan biridir. Hakkında çok az şey bilinmesine, çok iyi anlaşılmasına rağmen kendine zarar verme davranışı, çağımızın yeni ergen patolojisi haline gelmiş olup beden dokusuna doğrudan, dramatik ve çarpıcı biçimde zarar verdiği için zor ve rahatsız edici bir davranıştır (D'Onofrio, 2007).

Kendine zarar verme davranışı, bireyin intihar amacı taşımaksızın beden dokusunu amaçlı olarak tahrip etmesi şeklinde tanımlanmıştır (Klonsky, 2007). Kendine zarar verme davranışı bir kişinin psikolojik sıkıntısı ve acısını gidermek veya azaltmak için yaptığı çarpıtılmış ve zararlı girişimler hakkında güçlü bilgiler içerebilir. Kendine zarar verme davranışı, bazen birey tarafından yaşanan güçsüzlük duygusuna işaret eder ve ebeveyn, aile üyeleri ve hatta kültür tarafından yaşatılan psikolojik ihmali, onaylanmamayı ve duygusal açıdan bir terk edilmeyi örtük ve derinden içeren bir travmayı düşündürür. Bu yüzden kendine zarar verme davranışı, bireyin duygusal acısını ve onu azaltma girişimlerinin dile getiren kompleks bir olgudur (D'Onofrio, 2007).

Kendine zarar verme davranışı değişik formlarda ortaya çıkabilir. Genel olarak kesme, yakma, çizme ve yaranın iyileşmesine müdahale edip iyileşmesini engelleme şeklinde görülmektedir. Bunun yanı sıra kendine zarar verme davranışı deriye kelime ya da semboller kazıma, vücuda vurma veya iğne batırma şekilde de görülebilmektedir. Buna karşın madde bağımlılığı ve yeme bozuklukları doku zedelenmesine doğal olarak zarar verdiği ve amaçlı bir eylem olmadığı için direkt kendine zarar verme davranışı olarak sınıflandırılmaz. Buna ek olarak pirsing (piercing) ve dövme toplumca nispeten de olsa kabul gördüğü için ve sanatsal ifade biçimleri oldukları için kendine zarar verme davranışı çatısı altında ele alınmamaktadır. Fakat yapılan bu eylemler direkt olarak vücut dokusuna zarar verme niyetiyle yapılıyorsa o zaman kendine zarar verme formuna dönüşür (Klonsky, 2007).

Bireylerin kendine zarar verme davranışları sergilemelerini bedenlerine, duygularına ve düşüncelerine duyarlı olmaları ya da bunun bilincinde olup olmamaları etkileyebilir. Bu yüzden bu araştırmada öz duyarlılığın kendine zarar verme davranışı ile ilişkisi incelenmiştir. Öz duyarlılık, bireyin kendisine acı veren ve kendisini sıkıntıya sokan duygulara açık olması, kendisine özenli ve şefkatli davranması, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı sabırlı ve anlayışlı bir tutum sergilemesi ve olumsuz yaşam deneyimlerini insan hayatının doğal bir süreci olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Neff, 2003a). Öz duyarlılık, algılanan başarısızlık, yetersizlik ya da

kişisel acı durumlarında kişinin kendisiyle nasıl ilişki kurduğunu ve bunu içe dönük bir şekilde nasıl basitçe yaptığını temsil etmektedir (Neff, 2016). Kendine zarar verme bağlamında düşünüldüğünde, öz duyarlık, ergenlik deneyimi ile yüksek derecede ilişkili olabilir. Öz duyarlığın ortaya çıkardığı kendini kabul ve öz şefkat duyguları, ergenlerin kendilerinin beğenilmeyen yönleriyle karşı karşıya kaldıklarında ergenlerde daha az sert yargılara yol açmaktadır. Ayrıca öz duyarlı olan bir insanın, deneyimini, ortak insan deneyimi ışığında çerçeveleyebilme ve yeniden yapılandırma yeteneği, ergenlerin karşılaştıkları birçok sorunla başa çıkmalarına yardımcı olabilecek kişilerarası bir bağlanma duygusu sağlamaktadır (Neff ve McGehee, 2010). Bu durum örneklendirilecek olunursa, ergen üstesinden gelmekte zorluk yaşadığı bir problemle karşılaştığında bunu insanların ortak deneyimi temelinde ele alıp olay ya da durumu bilişsel yeniden çerçevelemesini yaparak; "Evet, şu anda yaşadığım şey çok zor ama çok daha fazla acı çeken başka insanlar da var. Belki de bu çok üzölmeye değer değildir" ifadesini kullanabilmektedir (Neff, 2015). Deneyimlerini bu şekilde yapılandırabilecek öz duyarlık düzeyine sahip ergenlerin kendine zarar verme düzeylerinin ne derecede olduğu merak konusu olduğundan bu çalışmada bu iki kavramın birbiriyle yordayıcı ilişkisi incelenmiştir.

Kendine zarar verme davranışında aile ve kültürün de önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bilindiği üzere bazı kültür ve toplumlarda bireyin duygu ve düşüncelerini paylaşması yönünde cesaret kırıcı söylem ve davranışlar sergilenebilir. Bu durumda birey duygu ve düşüncelerini ifade etme, bunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkma noktasında sorunlar yaşayabilir. Bu yüzden de kendine zarar verme davranışları sergileyebilir. Bu bağlamda bu araştırmada kendine zarar verme davranışı ile ilişkisi incelenen bir diğer değişken de stresle başa çıkma tarzlarıdır. Alan yazın incelendiğinde stresle başa çıkma tarzları kavramının genel olarak başa çıkma stratejileri kavramının yerine de kullandığı görölmektedir. Bu yüzden bu çalışmada bu iki kavram dönüşümlü olarak birbirinin yerine kullanılacaktır.

Ergenlik dönemi; puberte ile başlayan ve kimlik kazanımı ile beraber son bulan, çocukluk ile yetişkinlik arasında geçen, ergenin hem akranlarıyla hem de yetişkinlerle yeni yaşantılar ve yeni deneyimler yaşadığı, fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişim süreci içeren bir dönemdir (Güney, 1998). Bu dönemde gençler bazı biyolojik, bilişsel, sosyal, ahlaki ve manevi değişikliklerle karşılaşmaktadırlar. Ayrıca bu dönemde kimlik oluşum sürecinin yanı sıra duygu yoğunluğunda ve dürtüsel gereksinimlerde artış, bilişsel gelişimin hızlanması, ebeveynlerden ayrılma, karşı cinsle kurulan ilişkiler, meslek seçimi ve bireyselleşme süreci gibi olaylar ergenlerin bu döneme özgü çatışmalar ve zorluklar

yaşamısına sebep olmaktadır (Derman, 2008). Ergenlik döneminde yaşanan bu zorluklar ve çatışmalarda kişinin uyuma yönelik baş etme ve savunma mekanizmalarının yeterince iyi çalışmaması ergenin kendine zarar vermesine neden olabilmektedir (Alptekin, 2002).

Bireyler kendilerinde strese neden olan olayların olumsuz doğurgularını azaltmak ve ortadan kaldırmak için etkili ya da etkisiz stresle başa çıkma tarzlarını kullanmaktadırlar (Lazarus ve Folkman, 1984). Bu bağlamda kendine zarar verme davranışı uyumsuz bir başa çıkma tarzı olarak ele alınabilir. Bireyde etkili başa çıkma mekanizmaları tam olarak gelişmemiş ve yeterli değilse, birey üstesinden gelmekte zorluk yaşadığı durumlarda kendine zarar verme davranışı sergileyebilmektedir.

Bireyler stresle başa çıkmada uyum sağlayıcı ve uyum göstermeyen stratejileri kullanabilmektedirler. Uyum sağlayıcı stratejiler, bireyin problemini çözmek için kullandığı stratejilerdir. Birey başkalarının yardımına başvurabilmektedir. Başkalarının fikirlerine önem gösterebilmekte, tavsiyelerini uygulayabilmektedir. Birey duygularını başkalarına ifade ederek stresin ortaya çıkardığı duygusal yükünü azaltabilmektedir. Uyum sağlamayan stratejiler ise bireyin kısa dönemde rahatlamasını sağlasa da uzun dönemde problemlere sebep olmaktadır. Alkol kullanımı, kendine zarar verme davranışı, öfkeli ve agresif davranışlar sergilemek uyum sağlamayan stratejilere örnektir (Ercan, 2002).

Yukarıda bahsedilenlerin ışığında ergenlerde kendine zarar verme davranışı, öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının birbiri ile ilişkili olabileceği ve bu ilişkinin ortaya koyulmasının önem arz ettiği düşünülmektedir. Bu nedenle bu araştırmada kendine zarar verme davranışının öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları ile ne yönde ilişkili olduğu, öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışını ne derece yordadığı araştırılarak alan yazına katkı sağlamak amaçlanmıştır.

## **1. 1. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı; bazı sosyo-demografik değişkenlere göre ergenlerde kendine zarar verme davranışını, kendine zarar verme davranışı, öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi ve öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışını yordayıp yordamadığını incelemektir.

Bu amaca bağlı olarak aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Ergenlerde kendine zarar verme davranışı cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, not ortalaması, disiplin cezası alıp almama ve yatılı gündüzlü okuma değişkenlerine göre farklılık göstermekte midir?
2. Ergenlerde kendine zarar verme davranışı, öz duyarlık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?



3. Ergenlerde öz duyarlık düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları kendine zarar verme davranışını yordamakta mıdır?

## 1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Kendine zarar verme davranışları tipik olarak ergenlik döneminde başlayan ve yıllarca devam eden, çeşitli rahatsız edici iç ve dış uyaranlara karşı otomatik tepki şeklinde görülmektedir (Simeon ve Favazza, 2001). Ayrıca kendine zarar verme davranışları özellikle ergen ve genç yetişkinler arasında her geçen gün yaygınlık kazanan önemli sorunlardan biridir. Hakkında çok az şey bilinmesine, çok iyi anlaşılmasına rağmen kendine zarar verme davranışı, çağımızın yeni ergen patolojisi haline gelmiştir (D'Onofrio, 2007). Kendine zarar verme davranışının bir yardım çığığı olduğunu, diğerlerinin kendilerinin yaşadıkları ve hissettikleri sıkıntıyı fark etmeleri umuduyla yaptıklarını ifade eden ergenler olduğu (Christenson ve Bolt, 2017) da göz önünde bulundurulduğunda bu konunun araştırılmasının önem arz ettiği söylenebilir.

Bu çalışmanın bir diğer değişkeni ise öz duyarlık kavramıdır. Öz duyarlık, kişinin kendi istirabına açık olması ve onu göz ardı etmeden, kendisine karşı şefkat ve sevecenlik duyguları yaşayarak, kişinin kendi yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı bir anlayışa, yargısız tutumlara ve kendi deneyimlerinin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunun farkına varmasıdır (Neff, 2003b). Öz duyarlık, ergenlik deneyimi ile yüksek derecede alakalı olabilir. Öz duyarlığın sebep olduğu kendini kabul ve öz şefkat duyguları ergenlerin kendilerinin beğenilmeyen yönleriyle karşı karşıya kaldıklarında daha az sert yargılara yol açmaktadır. Bu noktada da öz duyarlığın kendine zarar verme ile arasındaki ilişkinin ortaya çıkarılmasına yönelik olan bu çalışmanın alan yazına değerli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

Kendine zarar verme davranışı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki boyutu düşünüldüğünde, pek çok araştırmacı tarafından kendine zarar verme davranışlarının, kendine acı veren duyguları hafifletme, gerilimi azaltma, uygun olmayan bir başa çıkma mekanizması ya da duyguları düzenleme yöntemi olarak değerlendirildiği görülmektedir (Favazza, 1989). Özellikle ergenlik döneminde başa çıkma süreçleri büyük bir önem taşımaktadır. Stresin tüm yaşamın vazgeçilmez bir boyutu olduğu ve özellikle ergenlik döneminde yoğun olarak yaşandığı söylenebilir (Jabłkowska, Szczepaniak ve Gmitrowicz, 2010). Bunun nedeni ergenlerin hayatlarında ilk kez birçok farklı stres yaratıcı durumla karşılaşmaları ve henüz güvenip kullanabilecekleri çok geniş bir başa çıkma yelpazesine sahip olmamalarıdır. Bu yüzden bu çalışmada kendine zarar verme aktif, kaçınan ve olumsuz başa çıkma arasındaki ilişkiye bakılmıştır.

Bu araştırma gün geçtikçe daha fazla çalışılmaya başlanan, özellikle de ergenlik döneminde sıklıkla karşılaşılan kendine zarar verme davranışını konu edinmesi bakımından güncel; kendine zarar verme ile öz duyarlık ve başa çıkma tarzları arasındaki yordayıcı ilişkiyi inceliyor olması bakımından işlevsel; gerek yurt dışında gerekse yurt içinde yapılan çalışmalar incelendiğinde kendine zarar verme, öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların olmaması yönünden de özgün olduğu söylenebilir. Ayrıca araştırmada elde edilmiş olan sonuçlar, alanda çalışan araştırmacılara önleme ve müdahale programları için yol gösterici olması bakımından da önemlidir.

### **1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları**

1. Araştırmanın çalışma grubu 2017-2018 yılında Bayburt ilinde seçilen liselerde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.
2. Bu araştırmada söz konusu olan kişisel özellikler, araştırmada kullanılan ölçme araçlarının ölçtüğü özellikler ve alt boyutları ile sınırlıdır.

### **1. 4. Araştırmanın Varsayımları**

1. Araştırma sürecinde öğrencilerin ölçme araçlarındaki soruları içtenlikle ve gerçek durumlarını yansıtarak cevapladığı varsayılmıştır.

### **1. 5. Tanımlar**

**Kendine Zarar Verme Davranışı:** Psikolojik bir sıkıntıyı azaltmak için kasıtlı olarak gerçekleştirilen ve bedende düşük düzeyde ölümcül zedelenmelere neden olan, doğası gereği toplumsal olarak da kabul edilmeyen bir olgudur (Walsh, 2006).

**Öz Duyarlık:** Kişinin kendi ıstırabına açık olması ve onu göz ardı etmeden, kendisine karşı şefkat ve sevecenlik duyguları yaşayarak, kişinin kendi yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı bir anlayışa, yargısız tutumlara ve kendi deneyimlerinin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunun farkına varmasıdır (Neff, 2003b).

**Stresle Başa Çıkma:** Strese neden olan durum sonucu oluşan duygusal gerilimi azaltma, ortadan kaldırma ya da o gerilimle mücadele edebilmek için gösterilen davranışsal ve duygusal tepkilerdir (Altundağ, 2011).

## **2. LİTERATÜR TARAMASI**

### **2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi**

Bu bölümde kendine zarar verme davranışı, öz duyarlık ve stresle başa çıkma kavramlarının kuramsal çerçevesi yer almıştır. Ayrıca bu değişkenlerle ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar aktarılmıştır.

#### **2. 1. 1. Kendine Zarar Verme Davranışı**

Bu bölümde kendine zarar verme davranışının tanımı, kendine zarar verme davranışına dönük yapılan sınıflandırma ve modeller, kendisine zarar verme davranışının nedenleri ve işlevleri, kendine zarar verme davranışı ve intihar etme arasındaki farklılıklar, kendine zarar verme davranışı ile ilgili yurt dışında ve yurt içinde yapılan çalışmalar açıklanmıştır.

##### **2. 1. 1. 1. Kendine Zarar Verme Davranışının Tanımı**

Kendine zarar verme davranışı, bireyin intihar amacı taşımaksızın beden dokusunu amaçlı olarak tahrip etmesi şeklinde tanımlanmıştır (Klonsky, 2007). Kendine zarar verme davranışı beden dokusuna doğrudan, dramatik ve çarpıcı biçimde zarar verilmesinden dolayı zor ve rahatsız edici bir davranıştır (D'Onofrio, 2007). Benzer şekilde kendine zarar verme davranışı, tipik olarak ergenlik döneminde başlayan ve yıllarca devam eden çeşitli rahatsız edici iç ve dış uyaranlara karşı otomatik tepki şeklinde görülmektedir (Simeon ve Favazza, 2001).

Kendine zarar verme davranışı, psikolojik bir sıkıntıyı azaltmak için kasıtlı olarak gerçekleştirilen ve bedende düşük düzeyde ölümcül zedelenmelere neden olan, doğası gereği toplumsal olarak da kabul edilmeyen bir olgudur (Walsh, 2006). Walsh (2006) göre kendine zarar verme davranışı, bilinçsizce ortaya çıkan kazara ya da belirsiz bir davranışın sonucu olmayıp, kasıtlı olarak yapılan amaçlı bir eylemdir. Çoğu zaman tekrarlı olan bu eylem, kendine zarar veren tarafından bilinçli olarak gerçekleştirilir. Önemli olan bir diğer ayırım ise bilinçli olarak yapılan kendine zarar verme eyleminin intihar etme amacını taşımamasıdır. Burada belirtilen düşük ölümcül zedelenmeler beden dokusuna düşük ya da orta düzeyde bir zarar verilmesi, bunun ya çok az ölüm riski taşıması ya da hiç taşımasıdır.

Walsh (2006) göre kendine zarar verme davranışı intihar maksadı taşımamasına rağmen buna psikolojik olarak motive olunduğu açıktır. Walsh'ın (2006) tanımına göre birey, psikolojik sıkıntılarını azaltmak gibi pratik bir amaçla tekrarlayan kendine zarar verme davranışları sergiler. Bu davranışlar bireyin içsel gerginliğini ve duygu durumunu düzenleme işlevi görür. Kendine zarar verme davranışı korkuların, zayıflıkların, kırılmalıkların veya kişiler arası bağlantı kopukluğunun altından kalkamayan ve ezilen bireyde duygusal dengesini yeniden kuran öz düzenleyici mekanizme işlevi de görür (Walsh, 2012). Bu bağlamda duygusal rahatsızlık yaşayan ergenlerin kendine zarar verme davranışları sergilemelerinin daha muhtemel olduğu söylenebilir. Buna örnek olarak ergenlerin bazıları duygusal yükün altında ezildikleri için ve bundan kurtulmak, dikkatlerini dağıtmak amacıyla kendine zarar verme davranışlarında bulduklarını ifade etmişlerdir. Bunun yanı sıra bazı ergenler duygusal olarak uyuşuk hissettikleri için, bir şey hissetmek amacıyla kendine zarar verme davranışı sergilediklerini ifade etmişlerdir. Bazı ergenler de kendine zarar verme davranışının bir yardım çığığı olduğunu, diğerlerinin kendilerinin yaşadıkları ve hissettikleri sıkıntıyı fark etmeleri umuduyla yaptıklarını ifade etmişlerdir (Christenson ve Bolt, 2017). Benzer şekilde D'Onofrio (2007) göre kendine zarar verme davranışı bir kişinin psikolojik sıkıntısını ve acısını gidermek veya azaltmak için yaptığı çarpıtılmış ve zararlı girişimler hakkında da güçlü bilgiler içerebilir. Kendine zarar verme davranışı, birey tarafından yaşanan güçsüzlük duygusuna da işaret eder. Bazen de ebeveyn, aile üyeleri ve hatta kültür tarafından yaşatılan psikolojik ihmali, onaylanmamayı ve duygusal açıdan bir terk edilmeyi, örtük ve derinden içeren bir travmayı da düşündürür. Bu yüzden kendine zarar verme davranışı, bireyin duygusal acısını ve onu azaltma girişimini dile getiren kompleks bir olgudur (D'Onofrio, 2007).

## **2. 1. 1. 2. Kendine Zarar Verme Davranışına Dönük Yapılan Sınıflandırma ve Modeller**

Simeon ve Favazza (2001) kendine zarar verme ile ilgili dört kategoriyi kapsayan bir sınıflandırma önermişlerdir. Bu sınıflandırmadaki kategoriler şunlardır:

1. Stereotipik kendine zarar verme davranışları oldukça tekrarlı, monoton, sabit ve genellikle ritmik olarak gerçekleştirilen ve içerikten yoksun (düşünce, duygu ve anlam yoksunluğu) eylemlerdir. Bu davranışlar beden dokusunda hafif hasar ve zedelenmelerden orta düzey hatta bazen hayatı tehdit etme gibi geniş bir yelpazede yer alır. Nispeten zihinsel gerilik ve otizm ile ilişkili olan (olmayabilir de) stereotipik kendine zarar vermenin genellikle biyolojik etkenler tarafından tetiklendiği söylenebilir. Bu davranışlar kafaya, vücudun değişik bölgelerine vurma, dudak, dil ve parmak ısırma şeklinde ortaya çıkabilmektedir.

2. Majör kendine zarar verme davranışları dramatik, hayatı tehdit eden ve geri döndürülmesi zor olan doku tahribatına neden olabilmektedir. Ciddi psikotik rahatsızlığı olan bireyler tarafından sergilenen kastrasyon (penis ya da testislerin kesilmesi), bir organın kesilmesi, göz dokusuna zarar verme gibi dramatik kendine zarar verme davranışlarını içerir.
3. Kompulsif kendine zarar verme tipik olarak saç çekme (trichotillomania), tırnak yeme, cildi çizme gibi gün içinde birkaç kez ortaya çıkan tekrarlı ve ritüel davranışları içerir. Bunlardan sadece trichotillomania DSM-IV-TR'de dürtü kontrol bozukluğu altında tanımlanmıştır.
4. Impulsif kendine zarar verme davranışı ise son kategori olarak tanımlanmıştır. Bu kategori bilinçli öz kırım olmaksızın, bireyin fiziksel olarak kendine zarar verme düşüncesiyle meşgul olması, kendine zarar verme dürtüsüne karşı koymada başarısızlık, kendine zarar verme davranışından önce beliren gerginlik hissi, sonrasında ise ortaya çıkan rahatlama hissi şeklinde karakterize edilir. Bu durum daha çok cildi kesme ve yakma şeklinde görülebilmektedir. Ayrıca kompulsif ve impulsif kendine zarar verme davranışları arasındaki fark çok keskin ve açık olmayabilir. Bu iki kendine zarar verme şekli çoğu zaman iç içe görülebilir.

Impulsif kendine zarar verme davranışları Simeon ve Favazza (2001) tarafından aşağıdaki gibi betimlenmiştir:

1. Kendine fiziksel olarak zarar verme düşüncesiyle meşgulliyet.
2. Beden dokusunda hasar veya tahribatla sonuçlanan, fiziksel olarak kendine zarar verme davranışına karşı direnmede tekrarlayan başarısızlıklar.
3. Kendine zarar verme davranışından hemen önce beliren gerginlik hissi.
4. Kendine zarar verme davranışını yerine getirirken yaşanan tatmin veya rahatlama hissi.
5. Psiko, transseksüalizm, mental retardasyon veya gelişimsel bozukluk, tepki şeklinde olmayan davranışla ilişkili bilinçli intihar niyeti eksikliği.

Simeon ve Favazza'nın (2001) yukarıda açıklanan dört kategorisinin yanı sıra Walsh (2006) da kendine zarar verme davranışını direkt ve dolaylı olmak üzere iki kategori altında toplamıştır. Direkt kendine zarar verme davranışı, amacı genelde belirgin olan ve beden dokusu üzerinde gerçekleştirildiği anda zarar veren eylemleri içerir. Bu kategori daha çok bireyin kendine kasıtlı zarar vermesini içerir. Bu kendine zarar verme şekli daha majör zarar vermeyi (kesmeyi, yakmayı) içerir. Kendine direkt zarar verme düşük düzeyde ölümcül davranışlardan yüksek düzeyde ölümcül davranışlarını içeren geniş bir yelpaze içerisinde yer alır.

Kendine dolaylı zarar verme davranışları ise zararları ve yarattıkları tahribatlar hemen ortaya çıkmayan ve etkilerini birikimsel olarak gösteren davranışları (ertelenen) içerir ve davranışın amacı da genellikle belirgin ve bilinçli değildir. Bunun yaygın örneklerini, reçeteli ilaçların izinsiz olarak bırakılması veya kötüye kullanılması ve fiziksel sağlığa zarar veren madde kullanımı ve yeme bozuklukları örüntüleri oluşturmaktadır. Akut alkol zehirlenmesi veya aşırı madde kullanımı anlık zararlar veren birer istisna örneği olsa da alkol ve madde kullanımı genelde etkisini birikimsel olarak gösterir. Bunun yanı sıra kendine direkt zarar veren bireylerin aksine madde kullanan veya yeme bozuklukları gösteren bireyler kendine zarar verme niyetlerinin olmadığını ifade ederler (Walsh, 2006).

Her ne kadar madde bağımlılığı ve yeme bozuklukları doku zedelenmesine dolaylı olarak zarar verse de, bunlar amaçlı birer eylem örnekleri olmadıkları için kendine direkt zarar verme davranışları olarak sınıflandırılmaz. Buna ek olarak pirsing (piercing) veya dövme toplumca nispeten de olsa kabul gördüğü için ve sanatsal ifade biçimleri oldukları için kendine zarar verme davranışı çatısı altında ele alınmamaktadır. Fakat yapılan bu eylemler direkt olarak vücut dokusuna zarar verme niyetiyle yapılıyorsa o zaman kendine zarar verme formuna dönüşür (Klonsky, 2007a).

Kendine zarar verme davranışlarını açıklamaya çalışan modellerden biri Walsh (2012) tarafından önerilmiştir. Bu model biyopsikososyal modeldir. Bu model kendine zarar verme davranışını detaylı olarak açıklama amacını taşıyan beş boyuttan oluşmaktadır. Çevresel, biyolojik, duygusal, bilişsel ve davranışsal boyutları içeren bu model kendine zarar verme davranışının ortaya çıkmasında ve sürdürülmesinde bu beş boyutun etkili olduğunu öne sürmektedir. Bu modele göre her bir kendine zarar verme davranışında bu beş boyutun her birini görmek bir zorunluluk olmamakla birlikte çoğu zaman bu boyutlar birbiriyle ilişkilidir. Daha açık bir ifadeyle bazı kendine zarar verme davranışlarında tüm boyutlar veya birden fazla boyut etkili olabildiği gibi bazılarında ise sadece bir boyut etkili olabilir (Walsh, 2012). Burada önemli olan bu beş boyutun birbirinden bağımsız olarak iş görmedikleridir. Örneğin, biyolojik unsurlar bireyin çevresinde olup bitenlere tepki vermesini engelleyebilir ve biyolojik açıdan kırılgan olan birey olmayan bir bireye oranla belirli bazı olaylardan daha çok etkilenebilir (Emir-Öksüz, 2016). Bilişlerle duyguların karşılıklı etkileşimi de açıktır. Bilişsel süreçler duyguları, duygular da bilişleri etkiler. Duygu ve bilişler de bazen fizyolojiden etkilenir. Benzer şekilde bilişler ve duygular davranışları etkiler ve davranışların sonuçları da duygu ve düşünceleri etkiler (Walsh, 2012). Walsh'ın biyopsikososyal kendine zarar verme modeli Tablo 1'de kısaca özetlenmiştir.

Tablo 1. Walsh (2012) Biyopsikososyal Kendine Zarar Verme Modeli

<p>Çevre Boyutu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aile geçmişiyle ilgili elementler (ailede zihinsel ve ruhsal hastalıklar, şiddet, madde kullanımı, kendine zarar verme davranışı ve intihar geçmişi gibi).</li> <li>• Danışan geçmişiyle ilgili elementler (ihmal, bağlanma problemleri, ebeveyn kaybı, cinsel ve fiziksel istismar gibi).</li> <li>• Onaylayıcı olmayan bir aile ortamı.</li> <li>• Aile ve çevrenin güçlü yönleri.</li> <li>• Mevcut çevresel tetikleyici elementler (kayıp, ilişkide çatışma, istismar, kendine zarar veren akranlar gibi).</li> </ul>
<p>Biyolojik Boyut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Serotonin seviyesi bozukluğu.</li> <li>• Endojen opioid sistemi bozukluğu.</li> <li>• Azalan ağrı ve acı duyarlılığı (duyarsızlaşma).</li> </ul>
<p>Bilişsel Boyut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Özellikle negatif, kötümser düşünce, yargı ve inançlar gibi çevresel unsurların yorumlanması ("Tüm ilişkilerim kötü bitiyor", "Kimse beni anlamaz", "Ben yapayalnızım" gibi).</li> <li>• Benlik ve kendine zarar verme ile ilişkili kendiliğinden oluşan düşünceler ("Bunu yapmak zorundayım", "Sadece kendime zarar verme yardımcı olur", "Bunu hak ediyorum", "Bedenimden nefret ediyorum", "Şimdi diğerleri ne kadar acı içinde olduğumu anlayacaklar" gibi).</li> <li>• Travma ile ilgili düşünceler, görüntüler, geçmiş anımsatan sahneler.</li> </ul>
<p>Duygusal Boyut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sık, yoğun ve uzun süren duygulara karşı duyarlılık.</li> <li>• Özellikle öfke, kaygı, gerginlik, utanç, depresyon, üzüntü, hor görülme ve endişe gibi negatif duygular.</li> <li>• Travma kaynaklı düşünceler, görüntüler, geçmiş anımsatan sahnelerle ilişkili duygular ve çözülme.</li> </ul>
<p>Davranışsal Boyut</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diğerleriyle çatışmalar, madde kullanımı ve izole olma gibi öncüller.</li> <li>• Yer seçimi, alet edinimi, mahremiyetin sağlanması gibi kendi kendine zarar verme hazırlığı.</li> <li>• Etkinliklere geri dönme, uykuya dalma, kendine zarar verme davranışlarıyla ilgili diğerleriyle konuşma gibi takip eden davranışlar.</li> </ul>

### 2. 1. 1. 3. Kendine Zarar Verme Davranışının Nedenleri ve İşlevleri

Kendine zarar verme davranışında aile ve kültürün de önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bilindiği üzere bazı kültür ve toplumlarda bireyin duygu ve düşüncelerini paylaşması yönünde cesaret kırıcı söylem ve davranışlar sergilenebilir. Bu durumda birey duygu ve düşüncelerini ifade etme, bunlarla sağlıklı bir şekilde başa çıkma noktasında sorunlar yaşayabilir. Bu durum kendine zarar verme davranışları için bir neden olarak karşımıza çıkabilir.

Kendine zarar verme davranışlarının sergilenmesinde Walsh'ın (2012) modelindeki çevresel, biyolojik, bilişsel, duygusal ve davranışsal etmenler önemli bir rol oynar. Bireyin genetik yatkınlık ve kırılganlıkları, zayıflıkları, çocukluk ortamı, bakım veren kişiyle olan ilişkisi ve travma yaşantılarının her biri bireyin bedeni üzerinde şiddet uygulamasına,

beden dokusuna zarar vermesine bireyi zorlayabilecek koşulların yaratılmasına farklı şekillerde katkıda bulunurlar (D'Onofrio, 2007). Ergen ve genç yetişkinlerin kendine zarar verme davranışları için en büyük risk grubunu oluşturdukları söylenebilir. Kendine zarar verme davranışı sergileyen bireylerin bazı psikolojik karakteristik özellikleri göstermeleri daha muhtemeldir. Bu özelliklerden en çok ön plana çıkan negatif duygulanımdır (Klonsky, 2007; Klonsky ve Muehlenkamp, 2007). Bu bağlamda düşünüldüğünde duygular baş edilmesi zor bir hale geldiğinde ve psikolojik gerginlik tolere edilemez seviyelere yükseldiğinde, kendine zarar verici davranış bu gerginliği azaltma ve duygusal denge durumunu yeniden sağlamada aracı bir görev üstlenebilir (D'Onofrio, 2007).

Klonsky ve Muehlenkamp (2007) göre kendine zarar vermeyen bireylerle kıyaslandığında kendine zarar veren bireyler günlük hayatlarında daha sık ve daha yoğun bir şekilde negatif duygular yaşarlar. Benzer şekilde bu araştırmacılara göre negatif duygulanımın artan varlığının ve yaşantısının yanı sıra, kendine zarar veren bireyler deneyimleri, farkındalıkları ve duygularını ifade etme noktasında da zorluklar yaşarlar. Çocukluk çağı istismar ve örselenme yaşantıları bazı bireylerin kendine zarar vermelerinde önemli bir rol oynasa da, istismar ve örselenme geçmişi olan bireylerin çoğunun kendine zarar vermediği ve kendine zarar veren bireylerin de çoğunun çocukluk çağı istismarı ve örselenme yaşantılarının olmadığı görülmektedir (Klonsky ve Muehlenkamp, 2007)

Klonsky (2007) ve Klonsky ve Muehlenkamp (2007) göre kendine zarar vermenin işlevleri aşağıdaki gibi özetlenebilir:

**Duygu Düzenleme:** Kendine zarar vermenin en yaygın işlevi duygu düzenlemedir. Aynı zamanda kendine zarar verme çoğunlukla yoğun, dayanılması zor ve ezici negatif duyguları azaltmak için kullanılan bir stratejidir. Genellikle kendine zarar verme davranışı öncesi öfke, anksiyete ve kızgınlık hissinin belirdiği ve kendine zarar verme davranışını rahatlama ve sakinlik hissinin takip ettiği görülmektedir. Kendine zarar vermeye dönük bu boyutta belirtilen yaygın nedenler şöyledir: "İçimde oluşan duygusal baskıyı serbest bırakmak için", "Rahatsız edici kötü duyguları durdurmak için veya stresi yönetmek için".

**Kendini Cezalandırma:** Kendine zarar veren bireylerin çoğu bunun arkasında yatan motivasyonu kendini cezalandırma veya kendine yöneltilen öfke şeklinde tanımlamıştır.

**Kişilerarası Etkileşim:** Duygu düzenleme veya kendini cezalandırmadan daha az yaygınlık gösterse de diğer bireyleri etkileme isteği de birçok durumda kendine zarar veren bireyleri motive eden bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Örneğin, bir birey kendisi için önemli olan veya sevilen bir diğerinde sevgi ve ilgi uyandırmak (duygusal yakınlık) veya klinik veya okul ortamlarındaki otorite figürleri ve akranlardan gelecek muhtemel tepkileri pekiştirmek maksadıyla da kendine zarar verme davranışları



sergileyebilir. Bazı durumlarda da kendine zarar verme davranışı kendine zarar veren arkadaşlarla bağ kurmaya olanak sağlayabilir. Kendine zarar veren bireylerin azınlık bir grubu kendine zarar vermeyi; diğerlerinden ilgi ve destek aramak, diğerlerinin davranışlarını kontrol etmek, diğerlerinden yardım almak ve arkadaşlarla bağ kurmak için önemli bir araç olarak görürler. Fakat bazıları tam anlamıyla farkında olmasalar da kendine zarar verme davranışları diğer bireyler üzerindeki etkilerince pekiştirilir.

**Çözülme Önleme:** Kendine zarar verme davranışı sergileyen bireyler bazen kendilerini gerçekdışı hissettiklerini ya da hiçbir şey hissetmediklerini belirtmektedir. Bu deneyimler bazen korkutucu hatta dehşet verici olabilirler ve bazıları da kendine zarar vererek bu çözülme nöbetlerini engellemeye çalışabilirler. Fiziksel yaralanma ya da kanı görme sistemi harekete geçirerek kendilik hissini yeniden kazanılmasını sağlayabilir. Bu yüzden kendine zarar verme için belirtilen nedenler bazen şöyle olabilmektedir: “Acı verici olsa da bir şey hissetmek”, “Yeniden gerçek hissetmek”, “Uyuşukluk hissini durdurmak”. Dolayısıyla çözülme nöbetleri kendine zarar veren bireylerin yoğun duyguları hissetmeleri sonucu ortaya çıktığı için kendine zarar vermenin duygu düzenleme işlevi ile de örtüşebilir.

**Öz Kısıımı Önleme:** Bazı bireylerce kendine zarar verme intihara teşebbüs etme dürtüsüne bir direnme aracı olarak karakterize edilmektedir. Bu işlevle ilişkili olarak kendine zarar veren bireyler şu nedenleri sıralamışlardır: “İntihar eyleminde bulunmayı önlemek için”, “İntihar teşebbüsüne veya düşüncesine karşı koymak için”. Kendine zarar verme davranışı, intihar hissine neden olabilen yoğun negatif duyguları azalttığından dolayı bu işlev de duygu düzenleme ile ilişkili olabilir.

**Heyecan Arama:** Kendine zarar veren bireylerin bazıları kendine zarar vermeyi heyecan yaratma veya coşku gibi duyguları hissetmek için kullanabilirler. Bu işlevle ilişkili olarak kendine zarar veren bireyler şu nedenleri sıralamışlardır: “Kafayı güzel hissetmek için”, “Eğlenceli olacağını düşündüğüm için” ve “Heyecan için”.

**Kişilerarası Sınırlar:** Kendine zarar veren bazı bireyler bu davranışı benliklerinin sınırlarını teyit etmek amacıyla gerçekleştirirler. Bireyi çevresinden ve diğer bireylerden ayıran cildi işaretleme, bireyin diğer bireylerden daha bağımsız, özerk ve farklı olduğunu hissetmesine yardımcı olabilir. Bireyler bu durumu şöyle betimleyebilmektedir: “Kontrolün tamamı bende ve beni başka hiç kimse kontrol edemez”.

**Benliğin Aşağılanması:** Duygularla olan problemlerin yanı sıra kendine zarar veren bireyler öz eleştiriye veya kendine yöneltilen yoğun öfke deneyimlerine veya kendinden hoşnut olmamaya daha yatkın olabilmektedirler. Ki zaten kendini cezalandırma ve kendine yöneltilen öfke kendine zarar verme davranışlarının önemli birer motivetörleri olarak görülmektedir (Klonsky, 2007).

Kendine zarar vermenin neden ve işlevlerine dönük yapılan açıklamalara ilişkin kanıt sağlayan bir araştırmanın bulguları da şöyledir:

Klonsky (2007) kendine zarar verme davranışıyla ilgili yürütülen 18 çalışma üzerinde yaptığı inceleme sonuçlarına göre; (a) akut negatif bir duygulanımın kendine zarar verme davranışından önce ortaya çıktığı, (b) kendine zarar verme davranışından sonra negatif duygulanımda azalma ve buna eşlik eden bir rahatlama olduğu, (c) kendine zarar verme davranışının çoğu zaman negatif duygulanımı azaltma amacıyla yapıldığı belirlenmiştir. Araştırmaların aynı zamanda kendine zarar vermenin kendini cezalandırma işlevine (öfkeyi kendine yöneltmek) dönük güçlü, anti çözölmeye (anti-dissociation-çözölme ve duyarsızlaşma deneyiminin sonlandırma istemi), kişiler arası etkileşime (diğerlerinden yardım arama veya manipüle etme), anti-intihara (intihar etme dürtüsünü başka yöne kanalize etme, ondan kaçınma), heyecan aramaya (hayatta olduğunu ve heyecan duymak) ve kişilerarası sınırlara (özerkliğini ortaya koyma veya diğerleri ile arasında ayırım olduğunu iddia etme ve sınır çizme) dönük ise orta düzeyde kanıtlar sunduğu belirlenmiştir (Klonsky, 2007).

#### **2. 1. 1. 4. Kendine Zarar Verme Davranışı ve İntihar Arasındaki Farklılıklar**

Alan yazın incelendiğinde kendine zarar verme davranışı sergileyen bireylerin değişik psikolojik rahatsızlıkları sergiledikleri belirlenmiştir. DSM-IV-TR'de kendine zarar verme davranışı borderline kişilik bozukluğunun bir semptomu olarak görölmüştür. Bu konuda yapılan çalışmalar kasıtlı olarak kendine zarar vermenin borderline kişilik bozukluğunun önemli bir semptomu olduğunu ve bunun diğer teşhis edilen bozukluklarda ve klinik olmayan örneklerde de görüldüğünü ortaya koymuştur (Klonsky, Oltmanns ve Turkheimer, 2003). Benzer şekilde kendine zarar vermenin intihar teşebbüsü ile orta düzeyde ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar da mevcuttur (Klonsky, May ve Glenn, 2013). İntihara teşebbüs ile kendine zarar verme arasında ilişki bulunmasına rağmen Walsh (2012) intihar ile kendine zarar verme davranışları arasındaki 11 farklılığı Tablo 2'deki gibi özetlemiştir.

Tablo 2. İntihara Teşebbüs ile Kendine Zarar Verme Davranışı Arasındaki Farklılıklar

Değerlendirme Odağı (Kriteri)	İntihar Teşebbüsü	Kendine Zarar Verme Davranışı
Eylemin ifade edilen ve edilmeyen niyeti nedir?	Acıdan kaçmak; bilinci sonlandırmak.	Nahoş duygulanımdan kurtulmak (gerginlik, öfke, boşluk, uyuşukluk, hissizlik).
Fiziksel hasar ve potansiyel ölümcüllük düzeyi nedir?	Ciddi fiziksel hasar; ölümcül kendine zarar verme aracı kullanımı.	Az fiziksel zarar; ölümcül olmayan kendine zarar verme aracı kullanımı.
Kronik şekilde tekrar eden kendine zarar verme davranış örüntüsü mevcut mudur?	Nadir kronik tekrar; bazı aşırı doz tekrarları.	Sıklıkla kronik ve yüksek oranlı bir örüntü.
Zamanla kendine zarar vermek için birden fazla metot kullanılır mı?	Genelde bir metot.	Zamanla birden fazla metot.
Psikolojik acının düzeyi nedir?	Dayanılmaz, ısrarcı.	Rahatsız edici, gidip gelen.
Bilişsel yetide bir azalma ve daralma var mıdır?	Aşırı daralma; tek çıkış yolu olarak intihar; dar bakış açısı; nihai bir çözüm arama.	Azalma ve daralma az var ya da hiç yok; seçenekler mevcut; geçici bir çözüm arama.
Çaresizlik ve umutsuzluk duyguları var mıdır?	Çaresizlik ve umutsuzluk merkezi.	İyimserlik dönemleri ve biraz kontrol duygusu.
Davranıştan sonra hissedilen rahatsızlıkta bir azalma var mıdır?	Anlık bir gelişme ve iyileşme yok; iyileştirme için tedavi gerekli.	Hızlı gelişme ve iyileşme; her zamanki biliş ve duyguya hızlı dönüş; başarılı bilinç değişikliği.
Araçların kısıtlanmasının etkisi nedir?	Önemli; çoğu zaman hayat kurtarıcı.	İşe yaramaz; çoğunlukla farkında olmayarak provoke edici.
Temel sorun nedir?	Depresyon, kaçınılamaz duruma yönelik öfke, dayanılmaz acı.	Beden yabancılaşması; istisnai olarak klinik popülasyonda zayıf beden imajı.

### 2. 1. 1. 5. Kendine Zarar Verme Davranışı ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Klonsky ve diğerleri (2013) tarafından 139 ergen psikiyatrist hasta, 426 ergen lise öğrencisi, 1364 üniversite öğrencisi ve 438 yetişkin üzerinde yapılan çalışmada, her dört örnekleme de kendine zarar verme davranışının intihar teşebbüsü ile orta düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu ilişkinin depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve borderline kişilik bozukluğu ile intihar teşebbüsü arasındaki ilişkiden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ilginç şekilde kendine zarar verme davranışı ve intihar teşebbüsü arasındaki ilişkinin hem ergenlerde hem yetişkinlerde, hem kadınlarda hem de erkeklerde ve hem hasta popülasyonda hem de normal popülasyonda yüksek olduğu belirlenmiştir. Fakat normal ergen örnekleminde bu ilişkinin erkeklere oranla kızlarda daha yüksek olduğu görülmüştür (Klonsky vd., 2013).

1986 katılımcı üzerinde yaptıkları çalışmalarında Klonsky ve diğerleri (2003) katılımcıların %4'ünün geçmişte amaçlı olarak kendilerine zarar verdiklerini ifade etmişlerdir. Geçmişte kendine zarar vermeyen grupta kıyaslandığında kendine zarar verme geçmişi olan katılımcıların borderline, şizotipal, bağımlı ve çekingen kişilik puanlarının daha yüksek olduğu ve daha çok anksiyete ve depresyon semptomları

sergiledikleri hem kendileri hem de akranlarının onlar hakkındaki anket puanlarından saptanmıştır. Aynı çalışmada akranları, kendine zarar verme geçmişi olanları, yoğun ve tuhaf duygulara sahip ve kişilerarası ilişkilerde yüksek reddedilme duyarlılığı olan bireyler olarak tanımlamışlardır.

64 ciddi kesme geçmişi olan genç yetişkin üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların yaklaşık yarısı kendine zarar verme davranışı sonucu kanı görmenin önemli olduğunu belirtmiştir. Kendine zarar verme davranışında kan görmenin önemli olduğunu belirten bireylerin daha çok cilt kesme eylemi sergilediği ve bunu da daha çok tansiyonu ve gerginliği azaltma ve rahatlama amacıyla (duygu düzenleme) yaptıkları belirlenmiştir. Kanı görmenin önemli olduğunu belirten bireylerin bazı klinik özellikler de taşıdığı bu çalışmanın bulguları arasındadır. Bu bulgulara göre bu bireyler bulimia ve borderline kişilik bozukluğu kriterlerini de sağlamaya daha uygundur (Glenn ve Klonsky, 2010).

1393 lise öğrencisi üzerinde yapılan 5 yıllık boylamsal bir çalışmada öğrencilerin %21.4'ü kendine zarar verme davranışları sergiledikleri (bunun yıllara göre %17.6 ile %32.2 arasında değiştiği), bu öğrencilerin %24.15'inin aynı zamanda daha önce intihar teşebbüsünde buldukları belirlenmiştir. Kendine zarar verme davranışları sergiledikleri belirlenen öğrencilerin büyük çoğunluğunu kız (%69.6) öğrencilerin oluşturduğu bulunmuştur. Fakat çalışmanın ilk üç yılında kız ve erkek öğrencilerin kendine zarar verme davranışları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen bu farklılık son iki yılda ortaya çıkmıştır (Muehlenkamp, Williams, Gutierrez ve Claes, 2009).

11 farklı okuldan yaşları 15 ile 17 arasında değişen 856 ergenle yapılan bir çalışmada ergenlerin 103 (%12) tanesinin kendine zarar verme geçmişi olduğu ve bunların %46.6'sının bunu birden fazla kez yaptığı belirlenmiştir. Kendine zarar verme davranışı sergileyen ergenlerin yaklaşık dörtte üçünün kız (75) diğerlerinin erkek olduğu belirlenmiştir (28). Kendine zarar verme geçmişi olan katılımcıların çoğu bunu katlanılması güç bir ruh halinden kurtulmak için yaptığını belirtmiştir. En yaygın kendine zarar verme formunun kendini kesme (%63) olduğu görülmüştür. Çoğu motivetörler açısından kız ve erkek öğrenciler arasında fark bulunmamasına rağmen kızların erkeklere oranla daha çok ne kadar umutsuz hissettiklerini göstermek için ve kendilerini cezalandırmak için kendine zarar verme davranışları sergiledikleri saptanmıştır. Kendine zarar verme davranışı sergilemiş olan 103 ergenden 95 tanesi kendine zarar verme davranışlarının neden sergilediklerini kendi ifadeleriyle açıklamışlardır (Doyle, Sheridan ve Treacy, 2017).

Yaşları 15 ile 17 arasında değişen ve 11 farklı okula devam eden 856 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada (bir üstteki çalışma grubunun verileri kullanılarak) ergenlerin %12.1'inin (103) kendine zarar verme geçmişi olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada kızların %18.1'inin ve erkeklerin de %6.4'ünün kendine zarar verme geçmişi

olduğu ve bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kızlar ve erkekler arasında kendine zarar verme metodu açısından anlamlı bir farklılık olmamasına rağmen kendini kesme (%63.1) en sık kullanılan kendine zarar verme metodu olarak bulunmuştur (Doyle, Treacy ve Sheridan, 2015).

Yaşları 19 ile 92 arasında değişen 48 eyalette yaşayan 439 katılımcı ile yapılan bir çalışmada, kendine zarar verme yaygınlığı %5.9 olarak belirlenmiştir. Bu oranın içerisinde de katılımcıların %2.7'sinin 5 veya daha çok kez kendine zarar verme davranışı sergilediği saptanmıştır (Klonsky, 2011).

Klonsky (2009)'nin yapmış olduğu bir çalışmada, katılımcılar kendini yaralama davranışı sonucunda genellikle fiziksel acı hissettiklerini ve derileri üzerinde izlerinin kaldığını, hayatlarının kontrolünün kendilerinde olduğunu daha çok hissettiklerini ve sakinleştiklerini ifade etmişlerdir. Katılımcıların daha az sıklıkla kendine zarar verme davranışı sonucu daha iyi hissettiklerini, adrenalin yaşadıklarını, kaygılarının azaldığını ve stres düzeylerinin azaldığını ifade ettikleri görülmüştür. Bu çalışmadaki katılımcıların %85'i içinde oluşan duygusal baskıyı serbest bırakmak için kendine zarar verme davranışı sergilediklerini ifade etmişlerdir. Bunu takiben katılımcılar, nasıl hissettiğini kontrol etmek ve dayanılması güç duygulardan kurtulmak için kendilerine zarar verdiklerini belirtmişlerdir. Kendine zarar verme davranışı öncesinde katılımcıların genellikle ezilmiş, bunalmış, üzgün, duygusal olarak incinmiş, kızgın ve kaygılı hissettikleri, kendine zarar verme davranışı sonrasında ise rahatlama, sakin hissetme ve kendine kızgınlık hissettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşları 11 ile 18 arasında değişen 864 ergen ile yapılan bir çalışmada yaşları 11-14 arasında değişen ergenlerin kendine zarar verme düşünceleri %7.9 olarak belirlenirken kendine zarar verme davranışları %5.7 olarak belirlenmiştir. Yaşları 15-18 arasında değişen ergenlerde ise kendine zarar verme düşünceleri %18.5 olarak belirlenirken kendine zarar verme davranışları %12.5 olarak belirlenmiştir. Erkeklerle kıyaslandığında yaşları 11-14 arasında olan kız ergenlerin kendine zarar verme davranışları 6.6 kez, yaşları 15-18 olanların ise 2.8 kez erkek ergenlerden daha fazla olduğu saptanmıştır (Gillen, Kirby, McBride, McGlinchey ve Rushe, 2017).

Yaş ortalaması 19.4 olan ve hayatlarında en az beş kez deri kesme şeklinde kendine zarar verme davranışı sergilemiş olan 39 birey üzerinde yapılan çalışma bulgularına göre katılımcıların kendini kesme davranış ortalaması 17 olarak belirlenmiştir. Çalışmaya katılan 39 bireyden 35'i (%89.7) kendine zarar verme dürtüsüne karşı direndiklerini ifade etmiştir. Bu 35 bireye kendine zarar verme davranışlarına karşı 48 direnme metodu sunulmuş ve bunlardan hangilerinin kullanıldığı ve ne kadar yardımcı oldukları saptanmaya çalışılmıştır. Bu 48 metottan 46'sinin en az iki birey tarafından

kullandığı belirlenmiştir. En yaygın kullanılan beş metot şöyledir; kendini meşgul etme, kendiyile meşgul olma (%82.4), arkadaşlarla bir arada olma (%80), nasıl hissedildiği hakkında biriyle konuşmak (%74.3), nasıl hissedildiği hakkında yazmak (%74.3) ve arkadaşlarla konuşmak (%71.4). Kendine zarar verme dürtüsüne direnmeye karşı kullanılan 46 metottan hangilerinin en çok faydalı olduğuna bakıldığında katılımcıların cevapları şöyle olmuştur; spor ve egzersiz yapmak (%65), kendine zarar vermede kullanılan alet ve malzemeleri evden uzaklaştırmak (%63.6), anlayışlı birini bulmak (%60.9), din ve maneviyata dönmek (%50) ve arkadaşlarla bir arada olmak (%42.9). Katılımcılara kendine zarar verme dürtüsüne karşı direnmede ne kadar başarılı oldukları sorulduğunda katılımcılar, çok faydalı diye nitelendirdikleri metotları kullandıklarında %85 başarı sağladıklarını ve biraz faydalı metotları kullandıklarında ise %52 başarı sağladıklarını rapor etmişlerdir (Klonsky ve Glenn, 2008).

Yaşları 15-17 arasında yapılan bir çalışmada 103 bireyin kendine zarar verme geçmişi olduğu belirlenmiştir. Kendine zarar verme davranışlarının altında yatan motivetörlere dönük bulgular incelendiğinde; yapılan bu çalışmada ergenlerin %79'u katlanılması güç bir ruh halinden kurtulmak için, %38'i kendilerini cezalandırmak için, %37'si ölmek istediği için ve %11'i dikkat çekmek için kendine zarar verdiklerini ifade etmişlerdir. Bu açıklamalardan ise 6 tane tema ortaya çıkmıştır; 1) Duyguları yönetme, 2) Yaşam olaylarına tepki, 3) Değersiz ve işe yaramaz hissetme, 4) Bir şey hissetme istemi, 5) Ölmeyi isteme ve 6) Çeşitli diğer nedenler (Doyle vd., 2017).

Doyle ve diğerleri (2017) yaptıkları çalışma 95 katılımcıdan %43'ü kendine zarar verme nedeni olarak duyguları yönetmeyi ifade etmiştir. Bu bireyler öfkeyi, gerginliği ve kızgınlığı azaltmayı amaçladıklarını şu gibi ifadeler kullanarak açıklamaya çalışmışlardır: "Fiziksel acı, düşüncelerden kısa bir uzaklaşmayı ve dikkati dağıtmayı sağlıyor", "Arkadaş ve ailemle olan problemlerden dolayı depresif hissediyordum", "Herkesi uzağa ittiğimi hissediyordum". Katılımcıların %10'u kendine zarar verme nedeni olarak değersiz hissetmeyi göstermiştir. Katılımcıların % 8'i kendine zarar vermeyi bir şey hissetme isteği aracı olarak kullandığını ifade etmiştir. Bu bireyler kendine zarar vererek hissizlik hissine karşı kendilerine hayatta olduklarını hatırlattığını belirtmişlerdir. Bunu açıklayan ifadeleri ise şöyle olmuştur: "Kendime halen insan olduğumu hissettirecek bir şey yapmak zorunda hissettim", "Acıyı hissederek var olduğumu göstermek istedim". Katılımcılardan sadece %6'sı tarafından ise kendine zarar verme davranışının hayatı sonlandırma amaçlı yapıldığı ifade edilmiştir. Ayrıca, katılımcıların %16'sı diğer çeşitli nedenlerle kendine zarar verdiklerini belirtmişlerdir. Bu nedenler; sarhoş olmak, sıkılmak, sadece istemek gibi sıralanmıştır. Son olarak katılımcılardan 4'ü şaşırtıcı şekilde anti-depresan ilaçların kendine zarar verme davranışını etkilediğini ifade etmiştir.

Yapılan başka bir çalışmanın sonuçlarına göre kendine zarar verme davranışı ile arasında en yüksek ilişki olan değişkenler; bir arkadaşın ya da aile üyesinin kendine zarar vermesi veya intihar girişiminde bulunması, ebeveynlerle kavga etme ve cinsel yönelim hakkında kaygılanmadır. Erkek ergenler için kendine zarar veren bir arkadaşına sahip olma kendine zarar verme davranışıyla ilişkisi en yüksek olan faktördür. Bunu kendine zarar veren bir aile üyesine sahip olmak takip etmektedir. Bu örüntünün aynısı daha düşük bir ilişki ile kız katılımcılar için de belirlenmiştir. Bu çalışmada 7 farklı değişkenin kendine zarar verme ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu faktörlerden kendine zarar vermeyi en güçlü şekilde yordayan değişkenlerin bir arkadaşın kendine zarar vermesi veya intihar girişiminde bulunması olduğu görülmüştür. Bunun yanı sıra modele anlamlı katkı sağlayan değişkenler ise önem sırasına göre şöyledir; ebeveynlerle kavga etmek, bir aile üyesinin kendine zarar vermesi ya da intihar girişiminde bulunması, cinsel yönelimler hakkında kaygılanmak, arkadaş edinme ve devam ettirmede problem yaşamak, okulda zorbalığa maruz kalmak ve erkek veya kız arkadaşla sorun yaşamak. Kendine zarar veren bir aile üyesi ya da arkadaşına sahip olmak kendine zarar verme olasılığını arttıran bir diğer etkidir. Kendine zarar veren ergenlerin büyük bir çoğunluğu yardım hizmeti sunanlarla iletişime geçmeyerek bunun gizli, sır bir davranış olarak kalmasına neden olmaktadır. Ergenler arasında kendine zarar verme davranışı öncesi yardım arama oranı %9 iken kendini yaralama davranışında sonra %12 olarak bulunmuştur (Doyle vd., 2015).

Klonksy (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışmada kendine zarar veren ergenlerin çoğu kendine zarar vermeyi negatif duyguları azaltmak için yaptıklarını ifade ederken, azınlık bir grup bunu kendini cezalandırmak, diğerleriyle etkileşime geçmek, dikkat çekmek veya bir durumdan ya da sorumluluktan kaçınmak amacıyla bunu yaptığını ifade etmiştir. Kendine zarar verme yaşı; küçük olan, evli olmayan ve ruh sağlığı alanında tedavi gören bireylerde daha yüksek olurken, bunun cinsiyet, etnik köken ve eğitim geçmişi açısından farklılaşmadığı belirlenmiştir.

### **2. 1. 1. 6. Kendine Zarar Verme Davranışı ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar**

Alan yazın incelendiğinde Türkiye’de kendine zarar verme davranışı konusunda yapılan çalışmaların çok az olduğu görülmektedir. Kendine zarar verme davranışı ile ilgili yurt içinde yapılan çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Zoroğlu ve diğerleri (2001) tarafından ergenler üzerinde yapılan araştırmada kız ve erkek ergenlerin kendilerine zarar verme oranlarının neredeyse aynı olduğu, en yaygın sergilenen kendine zarar verme davranışlarının ise başını, yumruğunu ve bedeninin diğer parçalarını yere, duvara veya sert bir zemine hızla vurma olduğu belirlenmiştir. Bu

çalışmanın bulgularına göre ergenlerde kendine fiziksel zarar verme davranışları ile çocukluk dönemi travmaları ve disosiyasyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Ögel, Eke, Taner ve Erol (2004) tarafından İstanbul ilinde yapılan bir araştırmada 10. sınıfa devam eden öğrencilerin yaşamları boyunca %25.4'ünün en az bir kere kendini kestiği, %9.5'inin en az bir kez bedeninde sigara söndürdüğü ve %41.4'ünün de sinirlendiğinde başını ya da yumruğunu vurduğu için yaralandığı sonucuna ulaşılmıştır. Kendine zarar verme davranışı sergileyenlerin %52.2'sinin kendini bir kez kestiği ve %12.7'sinin de kendini 5 ya da daha fazla kez kestiği saptanmıştır. Kendini kesenlerin yarısından fazlası bu davranışı ilk kez 13-15 yaşları arasında yaptıklarını belirtirken, %10'u kendini ilk olarak 7 yaşında ya da daha önce kestiklerini ifade etmişlerdir. Cinsiyete göre karşılaştırma yapıldığında ise erkeklerin kızlara göre daha küçük yaşlarda kendini kesmeye başladıkları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırma sonucuna göre erkeklerde kendine zarar verme davranışı gösterme riskinin kızlara göre yaklaşık 1.5 kat fazla olduğu saptanmıştır.

Aksoy ve Ögel (2005) tarafından yapılan araştırmada ise sokakta yaşayan çocuklarda kendine zarar verme davranışı ve madde kullanımı incelenmiştir. 21 yaşından küçük 194 ergenin oluşturduğu örnekleme %20.6 oranında kendine zarar verme davranışı saptanmıştır. Bu araştırmada kendine zarar veren ergenlerin tamamının kendini kesme davranışı sergilediği bulunmuştur. Ayrıca kendine zarar verme davranışında cinsiyetler arası anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Kendine zarar verme davranışı olan ve olmayan 15-18 yaşları arasındaki toplam 80 ergen üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre kendine zarar verme davranışı gösteren ergenlerin disosiyasyon ve depresyon düzeylerinin kendine zarar vermeyen ergenlere göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca aleksitimi ve anksiyete puanları incelendiğinde iki grup arasında anlamlı bir fark saptanmıştır ve deney grubu puanlarının kontrol grubu puanlarından daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tüzün, 2008).

Akdemir, Zeki, Ünal, Kara ve Çetin (2013) tarafından kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde psikiyatrik belirtiler, kimlik gelişimi ve benlik saygısının incelendiği araştırmada ise kendine zarar verme davranışının 13.1±2.1 yaşlarında başladığı bulunmuştur. En fazla kendine zarar verme davranışlarının ise kazıma, kendini kesme veya keskin nesnelere cildi delme olduğu belirlenmiştir. Araştırma bulgularına göre kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin diğer nedenlerle psikiyatri kliniğine başvuran ergenlere oranla psikiyatrik belirtileri sergileme ve kimlik karmaşası yaşama olasılıkları daha yüksek bulunmuştur. Benzer şekilde Saçarçelik, Türkcan, Güveli ve Yeşilbaş (2013) tarafından yapılan araştırmada psikiyatride tedavi gören ve psikotik bir



bozukluğu olmayan her iki ergenden birinde kasten kendine zarar verme davranışı görüldüğü belirlenmiştir. Kızlarda kendine zarar verme oranı %56.8 olarak belirlenirken bu oran erkeklerde %28.8 olarak saptanmıştır.

Oktan tarafından 2014 yılında yapılan bir araştırmada 731 lise öğrencisi arasından 270 ergenin kendine zarar verdiği belirlenmiştir. Aynı zamanda erkeklerin kendine zarar verme oranı kızlara göre daha yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın bir diğer bulgusuna göre kendine zarar verme davranışı sergileyen ergenlerin risk alma davranışları ve benlik saygısı düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve risk alma davranışının ve benlik saygısının kendine zarar verme davranışını yordadığı görülmüştür (Oktan, 2014).

Aktepe, Çalışkan ve Sönmez (2014) yapılan araştırmada kendine zarar veren ergenlerin aile işlevleri ve benlik saygıları incelenmiştir. Sergilenen kendine zarar verme davranış sıklığı açısından bedenin çeşitli bölgelerini çizme veya kazımanın en sık görülen kendine zarar verme davranışı tipi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada cinsiyetler açısından kendine zarar vermenin farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Ergenlerde ebeveynlerine bağlanma şekilleri ile kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkinin araştırmak amacıyla 14-18 yaşları arasındaki 29 kız 26 erkek toplam 55 ergen üzerinde yapılan araştırmanın sonucuna göre kendine zarar verme davranışı sergileyen ve sergilemeyen ergenlerin ebeveynlerine bağlanma şekilleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bununla birlikte kendine zarar veren ergenlerin depresyon puanlarının kendine zarar vermeyen ergenlere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin kendine zarar verme davranışı olmayan ergenlere göre okul başarılarının daha düşük ve okulda aldıkları ceza ve okula devamsızlık oranları daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve yardım isteme davranışı açısından inceleme yapıldığında her iki grubun da benzer olduğu görülmüştür (Aykol, 2015).

Değerli (2015) tarafından 1120 lise öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın bulgularına göre kendine zarar veren ergenlerin risk alma davranışı düzeylerinin kendine zarar vermeyen ergenlere kıyasla daha yüksek, algılanan sosyal destek düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Kendine zarar verme davranışı sergileyen 380 ergen ile yapılan araştırmanın sonucuna göre kendine zarar verme davranışı ile olumsuz otomatik düşünceler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bununla birlikte kendine zarar verme davranışı ile okul türü, sınıf düzeyi, başarı ve anne baba birlikteliği arasında anlamlı farklılık görüldüğü; cinsiyet, kardeş sayısı, anne baba eğitim düzeyi, gelir, arkadaş, güven ve aile içi şiddet değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Demez, 2016).

Son olarak 2016 yılında 328 ergen üzerinde kendine zarar verme davranışı, stresle başa çıkma becerileri ve kontrol odağı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, katılımcıların 156'sının kendine zarar verme davranışı gösterdiği, 172'sinin ise kendine zarar verme davranışı göstermediği görülmüştür. En sık sergilenen kendine zarar verme davranış türlerinin sırasıyla; yaranın iyileşmesine engel olma (kabuklarını koparma) 54 (%47.36), saç koparma 36 (%31.57), kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma 48 (% 42.10), çimdikleme 10 (%8.77), cilde bir harf, yazı, şekil kazıma 31 (%27.19), kesme 22 (%19.29), ısırma 6 (%5.26), tırnaklama 5 (%4.38) olduğu saptanmıştır. Kendine zarar verme davranışı gösteren ergenlerin kendine zarar verme davranışı puanları ile stresle başa çıkma becerileri arasında negatif yönde ve yüksek düzeyde, kontrol odağı ile pozitif yönde ve yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca stresle başa çıkma becerilerinin ve kontrol odağının kendine zarar verme davranışını anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (Oktan, 2016).

### 2. 1. 2. Öz Duyarlık

Son yıllarda ne olduğu, fonksiyonları ve doğasını anlamaya dönük çalışmaların psikoloji biliminde yoğunlaşmaya başladığı (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011) öz duyarlık kavramının alan yazında öz şefkat ve öz anlayış gibi terimlerle de ifade edildiği görülmektedir. Bu çalışmada öz duyarlık kavramı kullanılacaktır. Duyarlığın anlamı ve fonksiyonları ile ilgili olarak yapılan açıklamalardan bir bölümü Budist gelenekler ile bağlantılı, bir bölümü ise evrimsel psikolojiden yararlanarak yapılmaktadır (Demirci-Seyrek, Ersanlı ve Tunç, 2016). Dolayısıyla alan yazın çalışmaları incelendiğinde duyarlıkla ilgili birden fazla tanıma rastlanmaktadır. Anlamına bakıldığı zaman duyarlık kavramı; diğer kişilerin acılarına hassas olmayı, onların kederli oluşunun farkında olmayı, yaşadıkları acılarını ortadan kaldırmayı istemeyi ve insanların yaptıkları hatalara karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış geliştirmeyi içermektedir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bir diğer ifadeyle ise duyarlık; başka bireylerin varlığını, özgürlüklerini ve yaşama hakkını kabul edip saygı gösterecek hassasiyete sahip olmaktır (Demirci-Seyrek vd., 2016). Duyarlık, yalnızca başkaları ile olumlu ilişkiler kurmanın temelini oluşturan bir süreci değil, aynı zamanda zihinlerimizi ve bedenlerimizi iyileştirmek için büyük bir potansiyele sahip olmayı da içermektedir.

Geçtiğimiz on yıl, Budizm ve psikoloji arasında artan fikir alışverişi, mevcut zihinsel refah anlayışımızı genişletmiş ve bu durum zihinsel bozuklukları araştırmak ve tedavi etmek için yeni yollara olanak sağlamıştır (Neff, 2003a). Budist psikoloji, büyük ölçüde, benliğin doğasını analiz etmeye ve anlamaya odaklandığından, fikirlerinin çoğunun, öz

süreçlerle ilgilenen araştırmacılar için özellikle yararlı olduğu ifade edilmektedir (Neff, 2003b).

Budist geleneklerde, duyarlık iyilik veya sevgi dolu şefkat ile bağlantılıdır (Gilbert, 2005). Duyarlık hakkındaki çalışmaların kaynağının Budizm olduğu düşünüldüğünde bu bakış açısına göre duyarlık; yaşanan kişisel acıya ve acı çeken insanlara şefkatli ve bilinçli tepki verme şeklinde ifade edilirken, batılı bir bakış açısına göre ise duyarlık; kişinin acı çekerken kendini sevme ve merhamet etme kabiliyetidir (Reyes, 2011). Bu noktada kendini sevme ve kendine merhamet etme düzeyleri kendine zarar verme ile de ilişkili olabilir.

Batı'da, öz duyarlık genellikle başkaları için duyarlı olma açısından kavramsallaştırılırken, Budist psikolojisinde başkaları için olduğu gibi, kendine duyarlı olmanın önemi üzerinde de durulmaktadır. Dahası, öz duyarlığın tanımı, duyarlığın daha genel tanımından farklı değildir. Duyarlık, başkalarının ıstırapına açık olmayı ve onlara duyarlı olmayı içermektedir. Böylece kişi, diğerlerinin ıstıraplarını hafifletmeyi arzu eder. Aynı zamanda, tüm insanların kusurlu ve yanlış olduğunu kabul ederek, sabır, nezaket ve yargısız bir anlayış sunmayı da içerir. Benzer şekilde, öz duyarlık, kişinin kendi ıstırapına açık olmayı ve onu göz ardı etmeden, kendisine karşı şefkat ve sevecenlik duyguları yaşayarak, kendi yetersizliklerine ve başarısızlıklarına karşı bir şefkatli bir anlayışa, yargısız tutumlara ve kendi deneyimlerinin ortak insan deneyiminin bir parçası olduğunun farkına varmasıdır (Neff, 2003b). Öz duyarlık, bireyin kendine acı veren durumdan kaçınmak yerine, acısını hafifletme ve iyilikle kendini iyileştirme arzusunu yaratarak bu duruma açık olmayı da içermektedir. Aynı zamanda öz duyarlık, bireyin acısına, yetersizliklerine ve başarısızlıklarına yargısız bir anlayış sunmayı gerektirmektedir (Neff, 2003a).

Öz duyarlık, kendine acıma değildir. Çünkü bireyler kendilerine acıma hissettiklerinde, kendi problemlerine gömülürler ve başkalarının da benzer problemleri olduğunu unuturlar. Başkalarıyla olan bağlantılarını görmezden gelirler ve bunun yerine dünyadaki acı çeken tek kişi olduklarını hissederler ya da böylesi bir yanılgıya düşerler. Kendine acıma, diğerlerinden ayrılma ve egosantrik duyguları vurgular ve kişisel acıların boyutunu abartmayı da ifade eder. Öte yandan öz duyarlık, bu kendini izole etme ve kopma duyguları olmadan bireyin benliğini ve diğer bireylerin ilişkili deneyimlerini görebilmeyi sağlar. Ayrıca, kendine acıma hisseden bireyler genellikle kendi duygusal problemleri ile iç içe geçerler ve başka bir şey duyamaz ya da göremezler. Bununla birlikte durumlarından geri çekilemezler ve daha dengeli veya nesnel bir bakış açısı benimseyemezler. Tam tersine öz duyarlıkta kişi, kendisine, diğerlerinin şefkatli bakış açısıyla bakarak, deneyimlerinin daha geniş insan bağlamını fark eder ve olayları daha

geniş bir perspektifte değerlendirerek “zihinsel alan” sağlar. Örnek olarak kişi; “Evet, şu anda yaşadığım şey çok zor ama çok daha fazla acı çeken başka insanlar var. Belki de bu çok üzölmeye değeri değildir” ifadesini kullanabilmektedir (Neff, 2015).

Öz duyarlığın ana teması, kişinin acı çekmekten kaçınmak ya da ayrılmaksızın acı çekmesi gerektiğidir. Acı çekildiğinde, kişi kendine karşı nazik ve kibar bir şekilde davranabilir. Kendini kusurlu ve fakir karakter olarak görmekten ziyade, birey acı ve kusurların daha büyük insan deneyiminin bir parçası olduğunu daha fazla anlayabilmektedir (Neff, 2009a).

Öz duyarlık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, öz duyarlığın, artan yansıtıcı ve duygusal olgunluk, kişisel inisiyatif, merak ve keşif, mutluluk, iyimserlik ve olumlu duygulanım ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, öz duyarlığın dışadönüklük, uyumluluk, vicdanlılık ve nevrotiklik ile anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu da bulunmuştur. Öz duyarlık, kişilik değişkenleri kontrol altına alındıktan sonra da hala pozitif işleyişin tek yordayıcı rolünü devam ettirmiştir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

### **2. 1. 2. 1. Öz Duyarlığın Bileşenleri**

Öz duyarlık, kendini yargılama, izolasyon ve ruminasyonun olumsuz sonuçlarına karşı kendini korumaya yönelik olumlu bir tutumdur (Neff, 2003a). Öz duyarlığın üç bileşeni vardır. Bunlardan ilki olan kendini sevme bileşeni, bireyin kendisine yönelik yargılayıcı ve öz eleştirici olmaktan ziyade, kendisine karşı geniş bir şefkat ve anlayışa sahip olmayı içermektedir. Bu bileşenlerden ikincisi olan paylaşımların bilincinde olma, yaşanan durumları parçalara, kendisine ait olarak ayırmak ve görmek yerine, daha büyük insan deneyiminin bir parçası olarak değerlendirmeyi içerir. Üçüncü bileşen olan bilinçlilik ise sorunlarla aşırı özdeşleşme yaşamaktan ziyade kendisinin veya bir başkasının acı verici düşüncelerinin ve duygularının dengeli bir farkındalığı ile karakterize edilir. Öz duyarlığın bu yönleri kavramsal olarak ayrı olmakla birlikte, fenomenolojik düzeyde farklı bir şekilde deneyimlendiklerinde, birbirlerini karşılıklı olarak etkileşim halinde ve birbirlerine katkılar sunarak gelişmektedirler (Neff, 2003a, 2003b). Örnek olarak, bilinçliliğın olması kendini yargılamayı azaltmaktadır. Tersine, eğer bir kişi kendini sevmek maksadıyla kendisini yargılamaktan ve kendine kızmaktan vazgeçerse, olumsuz duygusal deneyimlerin etkisi azalır ve bu da kişinin düşüncelerine ve duygularına yönelik dengeli bir farkındalık yaratmayı kolaylaştırır. Benzer şekilde, ıstırap ve kişisel başarısızlıkların başkalarınınca paylaşıldığını, onların da benzer yaşantılara sahip olduklarını fark etmek, kendi kendini yargılamanın azalması, tek olma ve yalnızlık duygularını yumuşatabildiği gibi, bireyin kendi kendisine yönelttiği suçlama ve yargılama derecesini da azaltmaktadır (Neff, 2003b).

Öz sevecenlik: Öz sevecenlik, sert eleştirel ya da yargısal olmaktan ziyade kişinin kendisiyle ilgilenme ve kendisini anlama eğilimini ifade eder. Kişisel kusurlar ve yetersizlikler, nazik, anlayışlı bir tavırla ele alınmakta ve kendilik için kullanılan dilin duygusal tonu yumuşak ve destekleyici olmaktadır. Kişinin kendisini yetersiz kaldığı için acımasızca eleştirmesinden ziyade, öz sevecenlik, kusurlu olduğu gerçeğini kabul etmesi anlamına gelir (Neff, 2003, 2011). Benzer şekilde, dışsal yaşam koşulları zor olduğunda, öz sevecenli insanlar kendilerini, sabırlı bir şekilde sadece katlanmak zorunda oluş yaklaşımından ziyade, sakinleşmek ve rahat hissetmek için kendi içlerine doğru dönerler (Neff, 2011, 2012).

Paylaşımların Bilincinde Olma: Öz duyarlığın merkezinde yer alan ortak insanlık duygusu, tüm insanların kusurlu olduğunu, tüm insanların başarısız olabildiğini, hata yaptıklarını ve sağlıksız davranışlarda bulduklarını kabul etmeyi gerektirir. Öz duyarlık, kişinin kendi kusurlu durumlarını paylaşılan insan durumuna bağlar (tüm insanların deneyimleyebildiği) ve böylece kişinin kendi özellikleri ve deneyimleri geniş ve kapsayıcı bir bakış açısıyla değerlendirilir. Aynı şekilde, yaşamdaki zorluklar ve mücadeleler paylaşılan insan deneyiminin ışığında çerçevelenir. Bu sayede bir kişi acı yaşadığında başkalarıyla bağ kurabilmektedir. Kısaca özetlenecek olunursa, öz duyarlık, hataları paylaşılan insan durumunun bir parçası olarak görür, böylece benliğin zayıf yanları geniş ve kapsayıcı bir perspektiften görülür. Benzer şekilde, zor yaşam koşulları, paylaşılan insan deneyiminin ışığında çerçevelenir, böylece bir kişi acı çekerken başkalarından kopmaktan ziyade, başkalarına bağlanmış hissetmektedir (Neff, 2011).

Bilinçlilik: Öz duyarlığın üçüncü unsuru olan bilinçlilik, kişinin mevcut andaki durumuna açık ve dengeli bir şekilde farkında olmayı gerektirir; böylece kişi ne yaşamının sevilmeyen yönlerini göz ardı eder ne de kendisinin ya da bir başkasının yaşamında hoş olmayan durumları rümine eder (Brown ve Ryan, 2003). İlk olarak, öz duyarlığın benliğe doğru ilerleyebilmesi için bir kişinin acı çektiğini fark etmesi gerekir. Kişisel acılar gözle görülür şekilde açık oluyorken birçok insan aslında kendi acılarını anlamak için ara vermemektedirler. Çünkü kendilerini ya da problem çözmeyi yargılamakla meşgul olmaktadır. Bilinçlilik, kendi deneyimine bir meta perspektif katmayı gerektirir, böylece kişi daha büyük bir nesnellik ve bakış açısı ile düşünülebilir. Aynı zamanda bilinçlilik, kişinin kendi acısının öyküsü tarafından hapsedilip durumdan uzaklaşmasını ve olayları düşünmekten yaşadığı anın farkında olmamasını önleyebilir. Bu sürece aşırı özdeşleşme denilmektedir (Neff, 2003b). Bu şekilde yakalandıklarında, insanlar kendileri ile ilgili olumsuz düşünceleri ve duyguları abartmaya ve saplantılı bir şekilde sabitleme eğilimlidirler (Neff, 2011). Yine, Budist psikolojisine göre yüksek duyarlık ve farkındalık seviyelerinin birleşimi, bireyi tek başına mutlu etmekten ziyade daha yüksek mutluluk

seviyelerine ulařtırmaktadır. Ayrıca dūřüncelere ve duygulara dikkat etmek, kiřisel acılarla karřılařma ya da yūzleřme cesareti oluřturmaktadır (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011).

### **2. 1. 2. 2. Öz Duyarlık ve Kendine Zarar Verme Davranışına Dōnük Yapılan Araştırmalar**

Yapılan alan yazın taramasında kendine zarar verme ile öz duyarlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların ũlkemizde hiç yūrütölmedięi yurt dışında yūrütölen çalışmaların ise yok denecek kadar az olduğu görölmüştür. Alan yazın taraması sonucu yurt dışında yapılan ũ çalışmaya rastlanmıştır. Yurt dışında yapılan bu çalışmaların bulguları aşağıda kısaca özetlenmiştir.

Bluth, Gaylord, Campo, Mullarkey ve Hobbs (2016) tarafından yapılan bir çalışmada yüksek öz duyarlık düzeyine sahip katılımcıların dūřük öz duyarlık düzeyine sahip katılımcılara oranla duygusal iyi oluşlarının daha yüksek olduğu ve psikolojik stres tepkilerinin daha az olduğu belirlenmiştir.

Yaşları 12 ile 18 arasında değişen 643 ergen üzerinde yapılan bir çalışmada ise kendine zarar vermenin öz duyarlık ve depresyon ile negatif ilişkili olduğu ve öz duyarlığın depresyon ile kendine zarar verme arasındaki ilişkiye aracılık ettiği belirlenmiştir (Xavier, Pinto-Gouveia ve Cunha, 2016). Bu çalışmanın bulgularından hareketle öz duyarlığın depresyonun kendine zarar verme üzerindeki etkisine karşı koruyucu bir etken olabileceği ifade edilmiştir.

273 ũniversite öğrencisi üzerinde yapılan bir çalışmada katılımcıların %26'sının kendini hiç zarar vermediği, %35'inin geçmişte kendine zarar verdiği ve %38'inin halen kendine zarar vermekte olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmada azalan kendine zarar verme davranışlarının yüksek öz duyarlık ve dūřük öz eleştiri ile psikolojik stres tarafından yordandığı belirlenmiştir. Bu çalışmada öz duyarlık artıkça kendine zarar vermenin azaldığı görölmüştür (Ignace, 2016).

### **2. 1. 3. Stresle Başa ıkma Tarzları**

Kendine zarar verme davranışı başlığı altında da bahsedildiği gibi kendine zarar vermenin birçok değişik işlevi vardır. Bu bağlamda kendine zarar verme davranışları birçok araştırmacı tarafından, bireye acı veren duyguların etkisini hafifletme ve oluşan gerilimi azaltma yolu veya uygun olmayan bir bařa çıkma tarzı ya da duygu dūzenleme metodu olarak değerlendirilmektedir (Favazza, 1989).

Ergenler rutin olarak çeřitli gūlü duygular yařarlar ve bunları uygun řekilde yōnetmek için gerekli bařa çıkma becerilerinden yoksundurlar (Walsh, 2012). Bařa ıkma

süreçleri özellikle de ergenlik dönemi boyunca önemlidir. Bunun nedeni ergenlerin hayatlarında ilk kez birçok farklı stres yaratıcı durumla karşılaşmaları ve henüz güvenip kullanabilecekleri çok geniş bir başa çıkma yelpazesine sahip olmamalarıdır. Stresin tüm yaşamın vazgeçilmez bir boyutu olduğu ve özellikle ergenlik döneminde yoğun olarak yaşandığı söylenebilir (Jabłkowska vd., 2010).

Stres yaşantıları ve bununla nasıl başa çıkılacağı her gelişim dönemindeki birey için yaşamının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Etkili başa çıkma stratejileri yaşanan stresin şiddetini azaltmaya yararken, stresli durumları yönetmedeki yetersizlik duygusal ve fizyolojik boyutlarda rahatsızlıklara neden olabilmekle birlikte zihinsel ve bedensel sağlık ve sosyal işlevsellikte değişik sorunlara neden olmaktadır (Jabłkowska vd., 2010). Kendine zarar verme davranışı açısından düşünüldüğünde, bireylerin yaşadıkları sorunların artması sonucunda bu sorunları kendilerine zarar vererek azalttıkları söylenebilir. Williams ve Hasking (2010) göre de kendine zarar verme yoğun duygularla başa çıkmak için daha uyumlu başa çıkma yollarına sahip olmayan bireyler için bir başa çıkma biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Aynı zamanda kendine zarar veren bireylerin büyük bir bölümün bu davranışları psikolojik rahatsızlıkla ve sıkıntıyla başa çıkmaya yönelik bir mekanizma olarak kullandıklarını belirtmek mümkündür (Walsh, 2012).

Stres yaratan durumlarla ilgili olarak bireyler genellikle başa çıkma stratejileri olarak adlandırılan bir dizi mekanizmaları kullanırlar. Ergenlerin kendine zarar verme davranışlarını açıklayan modellerde de sıklıkla etkili olmayan başa çıkma stratejilerini kullandıklarına dair atıflarda bulunulur (Guerreiro vd., 2013). Diğer ergenlerle kıyaslandıklarında kendine zarar verme davranışı sergileyen veya zarar verme düşüncesine sahip olan ergenlerin daha zayıf başa çıkma stratejilerine sahip olmaları muhtemeldir (Evans, Hawton ve Rodham, 2005).

Baş a çıkma kavramı psikoloji alan yazınında 40 yılı aşkın bir süredir önemli bir yer tutmaktadır. Baş a çıkmanın geçmiş zenginliğine ve mevcut popülaritesine rağmen kavrama dair teori, araştırma ve anlayışta tutarlılığın az olduğu söylenebilir. Baş a çıkma kavramı ile ilgili olarak en klasik ve en yaygın kabul edilen tanım Lazarus ve Folkman (1984) tarafından yapılmıştır. Lazarus ve Folkman'a göre baş a çıkma, yük olarak veya bireylerin kaynaklarını aştığı şeklinde algılanan içsel ve dışsal talepleri yönetmeye (azaltmaya, minimize etmeye, bastırmaya veya tolere etmeye) yönelik tüm bilişsel ve davranışsal çabaları kapsar. Bir diğer tanıma göre baş a çıkma, tehdit edici durumlarda duygusal uyarılmayı yönetmeye veya durumu değiştirmeye yönelik kasıtlı çabaları temsil eder. Baş a çıkma tarzları, bireylerin zaman içinde ya da farklı durumlarda strese verilen tepkileriyle karakterize edilen baş etme yöntemleridir (Frydenberg, 2008). Baş a çıkma

tarzları kısaca bireylerin zor veya stres yaratıcı durumlarda başa çıkmak için kullandıkları bilişsel ve davranışsal çabalarının tümünü temsil eder.

Lazarus'a (1999) göre başa çıkma süreçleri birincil ve ikincil değerlendirmeye bağlıdır. Birincil değerlendirme durumun değerlendirilmesi, stres kaynağının ele alınması ile ilişkili iken, ikincil değerlendirme durumla yeterli bir şekilde başa çıkmak için mevcut ve ulaşılabilir kaynakların ve becerilerin değerlendirilmesine bağlıdır.

Lazarus (1993) iki temel başa çıkma stratejisi olduğunu ifade etmiştir: Duygusal sıkıntıyı düzenlemeye yönelik olan duygu odaklı (uzaklaşma, kaçma, kaçınma) ve sıkıntıya neden olan veya sıkıntı yaşayan bireyin çevre ilişkilerini değiştiren problem durumunu ele almaya yönelik olan problem odaklı başa çıkmadır. Moos (1993) ise başa çıkmayı probleme yaklaşma stratejileri (sıkıntı yaratan durumla direkt bir işlemi amaçlayan) ve kaçınma stratejileri (duygusal durumu dengelemeyi ve stabilize etmeyi amaçlayan) şeklinde sınıflandırmıştır.

Spirito, Stark ve Williams (1988) ise 10 bilişsel ve davranışsal başa çıkma stratejisini içeren başa çıkma stratejilerini aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma olarak üç alt boyutta ele almaktadır. Aktif başa çıkma stratejisi (bilişsel yeniden yapılandırma, problem çözme, duygu düzenleme ve sosyal destek); problemlerin tanımlanması, alternatif çözümlerin oluşturulması ve karar verme ile değerlendirme süreçlerini içeren yapıcı ve işlevsel bir başa çıkma stratejisidir. Kaçınan başa çıkma stratejisi (dikkat dağıtma, sosyal uzaklaşma, geri çekilme ve arzu giderici düşünme); problem durumuna yaklaşip onu çözmektense problem yaratan durumdan kaçınmayı içeren işlevsel olmayan başa çıkma davranışları içerir. Kaçınma başa çıkma stratejisini kullanan bireyler; stres yaratan durumu düşünmekten, ona maruz kalmaktan veya onunla başa çıkmaktan, üstesinden gelmekten kaçınmaktadır. Bu durumla birey başka şeylerle ilgilenmek, stres yaratıcı durumu bastırmak için TV izlemek, alışveriş yapmak arkadaşlarıyla takılmak gibi davranışlar sergileyebilir. Olumsuz başa çıkma stratejisi (kendini eleştirme ve başkalarını suçlama) ise; bireylerin tehdit olarak algılanan bir sorunu çözemeyeceklerine inandıkları, kendilerini veya çevrelerini suçladıkları ve çevrelerine zarar verdikleri davranışları içermektedir (Spirito vd., 1988).

### **2. 1. 3. 1. Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Kendine Zarar Verme Davranışına Dönük Yapılan Araştırmalar**

Kendine zarar veren ergenler stres yaratıcı durumlarda yapıcı başa çıkma stratejilerini kullanabildikleri gibi işlevsel olmayan başa çıkma stratejilerini de kullanabilmektedirler. Kendine zarar verme davranışı göstermeyen ergenlerde olduğu gibi kendine zarar veren ergenlerin de yardıma çok ihtiyaç duydukları fakat birçoğunun



herhangi bir yardım alma girişiminde bulunmadıkları söylenebilir. Diğer ergenlerde olduğu gibi kendine zarar veren ergenlerin de diğer kaynaklardan yardım aramaktan daha çok kendi arkadaşlarından yardım arama davranışında buldukları gözlenmektedir. Bu noktada kendine zarar veren ve vermeyen ergenlerin farklılaşmadıkları söylenebilir. Farklılaşmanın olduğu nokta zorlukla karşılaştıklarında ergenlerin kullandıkları başa çıkma stratejileri olduğu söylenebilir. Stres ya da kaygı yaratıcı durumla karşılaşıldığında kendine zarar veren ergenlerin probleme daha az odaklandıkları ve daha çok kaçınma davranışları sergiledikleri görülmüştür. Kendine zarar veren ergenlerin duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları, kendine zarar verme düşüncesi veya davranışları olmayan ergenlerin ise daha çok biriyle konuşmak ya da problemi anlayıp çözmeye çalışmak gibi problem odaklı başa çıkma stratejileri kullandıkları belirlenmiştir (Evans vd., 2005).

Yaşları 16 ile 18 arasında değişen ergenlerle yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre hem erkekler hem de kızların altından kalkması zor olarak algılanan durumlarla karşılaştıklarında daha çok duygu odaklı başa çıkma (öfke, suçluluk gibi kendi duygularına odaklanma ve stres yaratıcı durumla ilgili oluşan kaygıyı azaltmaya dönük eylemlerde bulunma) stratejisini kullandıkları belirlenmiştir. Bunun yanı sıra tekrarlı bir şekilde dörtten fazla zaman diliminde kendine zarar verme davranışı sergileyen katılımcıların daha çok duygu odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejilerini kullandıkları belirlenmiştir (Jablowska vd., 2010).

Williams ve Hasking (2010) tarafından yapılan çalışmada duygu odaklı ve kaçınma odaklı başa çıkma stratejileri, intihar amacı taşımayan kendine zarar verme davranışı ile ilişkili bulunmuştur. Kaçınmacı başa çıkma stratejilerinin genç yetişkinlerde kendine zarar verme davranışı ile pozitif ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Yapılan bir diğer çalışmada kendine zarar verdiğini rapor eden öğrencilerin, kendine zarar verme geçmişi olmayan öğrencilerle kıyaslandıklarında, kaçınma başa çıkma stratejileri puanlarının anlamlı düzeyde yüksek, rasyonel başa çıkma stratejileri puanlarının ise anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir (Borrill, Fox, Flynn ve Roger, 2009).

Deney ve kontrol grupları şeklinde üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise kendine zarar verme geçmişi olan deney grubunun kaçınma başa çıkma stratejilerini kontrol grubundan (kendine zarar verme geçmişi olmayan) daha sık kullandıkları belirlenmiştir. Aynı çalışmanın sonuçlarına göre kendine zarar veren bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama başa çıkma stratejilerini kendine zarar vermeyen kontrol grubuna göre daha az kullandıkları belirlenmiştir (Andover, Pepper ve Gibb, 2007).

Yaşları 18-19 arasında değişen 302 ergen üzerinde yapılan bir başka çalışmada kendine zarar verme geçmişi olanların kendine zarar verme geçmişi olmayan ergenlere oranla uyumsuz (olumsuz) başa çıkma stratejisini daha çok, rasyonel başa çıkma stratejisini ise daha az kullandıkları belirlenmiştir (Cawood ve Huprich, 2011).

Yaşları 12-20 arasında değişen 1713 ergenle yapılan bir çalışmada ise, üretken olmayan başa çıkma stratejilerinin her iki cinsiyette de kendine zarar verme davranışı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Destek için diğer önemli kişilere danışmayı içeren başa çıkma stratejisinin kendine zarar veren gruplarda daha az kullanıldığı belirlenmiştir. Benzer şekilde üretken başa çıkma stratejisinin her iki cinsiyette de kendine zarar verme davranışı ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Guerreiro, Figueira, Cruz ve Sampaio, 2015).

Başa çıkma yaygın olarak kendine zarar verme davranışı ile ilişkili görülmektedir. 2000 ve 2010 yılları arasında yapılan 18 çalışma ile gerçekleştirilen bir meta analiz çalışmasında duygu odaklı ve kaçınma başa çıkma stratejilerinin tutarlı olarak kendine zarar verme davranışı ile pozitif ilişkili olduğu ve problem odaklı başa çıkma stratejisinin kendine zarar verme davranışı ile negatif ilişkili olduğu belirlenmiştir (Guerreiro vd., 2013).

## **2. 2. Literatür Taramasının Sonucu**

Alan yazın taraması sonucu, kendine zarar verme davranışının daha çok ergenler arasında yaygınlık kazanan bir sorun olduğu ve bunun da ergenlik dönemindeki karşılaşılan değişik etmenlerle ilişkili olduğu görülmüştür. Bununla birlikte kendine zarar verme davranışının intihar teşebbüsü, borderline, şizotipal, bağımlı ve çekingen kişilik bozuklukları, bulimia, anksiyete ve depresyon, disosiyasyon ve aleksitimi gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde kendine zarar verme davranışının bir arkadaşın ya da aile üyesinin kendine zarar vermesi veya intihar girişiminde bulunması, ebeveynlerle kavga etme ve cinsel yönelim hakkında kaygılanma gibi değişkenlerle de ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca kendine zarar veren ergenlerin risk alma davranışlarının daha yüksek, yardım arama davranışlarının ve algılanan sosyal destek kaynaklarının daha düşük, okul başarılarının daha düşük ve okulda aldıkları ceza ve okula devamsızlık oranlarının daha yüksek olduğu gözle çarpmaktadır.

Kendine zarar verme davranışının birçok işlevinin olduğu, öz duyarlılıkla ve stresle başa çıkma tarzlarıyla da ilişkili olduğu araştırmalarla desteklenmiştir. Son olarak kendine zarar veren ergenlerin birçok işlevsel olmayan uyumsuz başa çıkma tarzlarının kullandıkları ve kendine zarar vermenin başlı başına uyumsuz bir başa çıkma yöntemi olduğu araştırmacılarca vurgulanmıştır.

### **3. YÖNTEM**

Bu bölümde araştırma modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizi açıklanmıştır.

#### **3. 1. Araştırma Modeli**

Bu çalışmada, ergenlerin kendine zarar verme davranışları ile öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkiler, ilişkiisel tarama modeli kapsamında incelenmiştir. İlişkiisel tarama modeli, iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasındaki değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2009). Fraenkel, Wallen ve Hyun (2012) ilişkiisel araştırmaların, önemli kabul edilen insan davranışlarını açıklama ve insan davranışlarının muhtemel sonuçlarını yordama olarak iki önemli amaca hizmet ettiği belirtilmektedir.

#### **3. 2. Araştırma Grubu**

Araştırma için uygun örnekleme yöntemiyle 2017-2018 eğitim öğretim yılında Bayburt ilinde bulunan Bayburt Fen Lisesi, Bayburt Milli İrade Anadolu Lisesi, Kop Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bayburt Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Bayburt Erkek Anadolu İmam Hatip Lisesi, Bayburt Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde öğrenim gören her sınıf düzeyindeki lise öğrencileri seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi; zaman, iş gücü ve para harcanması açısından sınırlılıklar olmasından dolayı örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçildiği örnekleme türüdür (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2009). Veriler 608 lise öğrencisinden toplanmıştır. Katılımcıların 279'u (%45.9) kız, 328'i (%53.9) erkekten oluşmakta olup 1 katılımcı cinsiyetini belirtmemiştir. Verilerin 84'ü (%13.8) Fen Lisesinde, 199'u (%32.7) Anadolu Lisesinde, 150'si (%24.7) Mesleki ve Teknik Lisesinde ve 175'i (%28.8) İmam Hatip Lisesinde okuyan öğrencilerden toplanmıştır.

#### **3. 3. Verilerin Toplanması**

Bu bölümde veri toplama araçları ile ilgili bilgilere ve verilerin nasıl toplandığı ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

### 3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri, Öz Duyarlık Ölçeği, Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçları ile ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

#### 3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada öğrencilere ilişkin demografik bilgileri öğrenmek amacı ile araştırmacı tarafından geliştirilen 6 soruluk kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formunda öğrencinin cinsiyeti, sınıf düzeyi, okul türü, not ortalaması, disiplin cezası alıp almadığı ve yatılı gündüzlü okuma durumu öğrenilmek istenmiştir.

#### 3. 3. 1. 2. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri

Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri iki bölümden oluşan Klonsky ve Glenn (2009) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Bildik, Somer, Başay, Başay ve Özbaran (2013) tarafından yapılmıştır.

Envanterin ilk bölümünde (davranışlar), kasıtlı olarak yapılan ve intihar amacı taşımayan 12 çeşit kendine zarar verme davranışının yaşam boyu sıklığı sorulmaktadır. Bu bölümde katılımcılara, her davranışı kaç kez yaptıkları sorulur. Bu bölümdeki sorulara ek olarak davranışların tanımlayıcı ve yapısal özelliklerini saptamaya yönelik beş soru sorulmaktadır. Envanterin ilk bölümündeki (davranışlar) kendine zarar verme davranışlarından bir veya daha fazla davranışı sergilediklerini belirten katılımcılar ikinci bölümdeki (işlevler) sorularını yanıtlamaya yönlendirilmektedir. Bu bölümde kendine zarar vermenin işlevlerine dönük 39 soru bulunmakta olup iki ayrı boyutta toplanmaktadır (otonom ve sosyal işlevler). Otonom işlevler; duygulanım düzenlemesi, intiharı önleme, sıkıntıyı etiketleme, kendini cezalandırma ve çözülmeyi engelleme olmak üzere beş alt işlevi içermektedir. Sosyal işlevler ise; kişiler arası sınırlar, intikam alma, kişiler arası etkileşim, heyecan arama, dayanıklılık, akranlarla bağ kurma, özerklik ve kendiyile ilgilenme olmak üzere sekiz alt işlevi içermektedir. Envanterde bulunan her işlev üç derece ile değerlendirilir. Sorulara verilen yanıtlar üç dereceli bir ölçek üzerinde yanıtlanmakta ve puanlanmaktadır. Katılımcılardan verilen ifadeler kendilerine; "hiç uygun değilse 0'ı", "kısmen uygunsuzsa 1'i" ve "çok uygunsuzsa 2'yi" işaretlemeleri istenir. Ölçeğin puanlanmasında, sosyal ve otonom işlevlere ait her bir alt işlevin puanı toplanarak toplam sosyal ve toplam otonom işlev puanları elde edilmektedir. Envanterde bulunan tüm

maddelerin toplanmasıyla da Kendine Zarar Verme Davranışı İşlevler toplam puanı elde edilmektedir.

Klonsky ve Glenn (2009) tarafından ölçeğin psikometrik özelliklerine yönelik yapılan geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucu sosyal ve otonom işlevler için iç tutarlılık katsayıları sırasıyla; .80 ve .88 olarak bulunmuştur. Bildik ve diğerleri (2013) tarafından yapılan güvenilirlik analizlerinde ise Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri işlevler toplam puanı için iç tutarlılık katsayısı ise  $\alpha = 0,93$ , otonom işlevler için iç tutarlılık katsayısı .81 ve sosyal işlevler için iç tutarlılık katsayısı .86 olarak bulunmuştur. Envanterin test-tekrar test güvenilirlik çalışmasında iki uygulama arasındaki korelasyon toplam işlev puanı için  $r = 0,64$  olduğu belirlenmiş, sosyal ve otonom işlevler faktörleri için sırasıyla .60 ve .58 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada toplam KZVDDE puanı için hesaplanan iç tutarlılık katsayısı ise .86'dır.

### 3. 3. 1. 3. Öz Duyarlık Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz Duyarlık Ölçeğinin orijinal formunda 26 madde olup 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutlar öz-yargılama, paylaşımların farkında olma, izolasyon, bilinçlilik, öz-sevecenlik ve aşırı özdeşleşmedir. Ölçek 5'li likert tipi bir derecelendirmeye sahip olup "1 hiçbir zaman", "2 nadiren", "3 sık sık", "4 genellikle" ve "5 her zaman" şeklinde puanlanmaktadır. Orijinal ölçekteki ölçek toplam puana ait iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

Öz duyarlık ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışmalarını Akın, Akın ve Abacı (2007) yapmıştır. Ölçeğin Türkçe formunda orijinal formda olduğu gibi 26 madde bulunmaktadır. Toplam puan için negatif alt ölçekler olan öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme maddeleri ters kodlanır ve 6 alt ölçeğin ortalamaları toplanır. Böylece toplam öz duyarlık ortalaması elde edilir. Bireyin her bir alt ölçekten elde ettiği puanların yüksek olması bireyin ilgili alt ölçeğin değerlendirdiği özelliklere sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 130 en düşük puan ise 26'dır. Türkçe formundaki her bir alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise; öz sevecenlik için .77, öz yargılama için .72, paylaşımları bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .74 şeklindedir. Bu çalışmada her bir alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise; öz sevecenlik için .71, öz yargılama için .72, paylaşımları bilincinde olma için .71, izolasyon için .73, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme için .73 şeklindedir.

Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayılarının da .56 ile .69 arasında değiştiği belirlenmiştir. Ölçekten alınan toplam puanın yorumlanması ise şöyledir: 1-2.5 arası puanlar düşük, 2.5-3.5 arası puanlar orta ve 3.5-5 arası puanlar yüksek düzeyde öz

duyarlılığı göstermektedir. Öz duyarlık ölçeğinin lise öğrencileri için geçerliğinin test edilmesi amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

26 madde ve altı alt faktörden oluşan Öz duyarlık ölçeğinin doğrulayıcı faktör analizi uyum indekslerinin anlamlı olduğu görülmektedir ( $X^2= 529,76$ ,  $sd=282$ ,  $p=.00$ ,  $X^2/sd=1.88$ ). Model uyum değerleri, (RMSEA = .05, NFI=.91, NNFI= .95, CFI=.95, IFI=.95, GFI=.90, SRMR = .05) olarak bulunmuştur. Standart çözümlerden sonra faktörler ve maddeler arasındaki t değerlerine bakılmıştır. Jöreskog ve Sörbom (1996) t değerleri ile ilgili kırmızı ok bulunmamasının tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu ifade etmektedir. t değerlerinde kırmızı ok bulunmaması tüm maddelerin .05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermiştir. GFI, CFI, NFI, NNFI, RFI ve IFI indeksleri için kabul edilebilir uyum değeri 0.90 ve mükemmel uyum değeri 0.95 olarak kabul edilmektedir (Bentler ve Bonett, 1980; Bentler, 1980; Marsh, Hau, Artelt, Baumert ve Peschar, 2006). RMSEA için ise 0.08 kabul edilebilir uyum, ve 0.05 mükemmel uyum değeri olarak kabul edilmiştir (Brown ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1999). Bu sonuçlara göre modelin iyi uyum verdiği söylenebilir. Sonuç olarak öz duyarlık ölçeğinin lise öğrencilerinde geçerliğinin sağlandığı ifade edilebilir.

### 3. 3. 1. 4. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

Spirito ve diğerleri (1988) tarafından geliştirilen ve uluslararası alan yazında KIDCOPE olarak bilinen Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeğinin (EBÇÖ) Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliğine yönelik uyarılama çalışması Bedel, Işık ve Hamarta (2014) tarafından yapılmıştır. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği 11 madde ve 3 alt ölçekten oluşmakta olup "0 hiçbir zaman"dan "3 her zaman"a dördümlü likert şeklinde puanlanmaktadır. Türkçe formundaki her bir alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise; Aktif Başa Çıkma için .72, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .65 şeklindedir. Bu çalışmada her bir alt boyut için hesaplanan iç tutarlılık katsayıları ise; Aktif Başa Çıkma için .75, Kaçınan Başa Çıkma için .70 ve Olumsuz Başa Çıkma için .71 şeklindedir.

Ölçeğin üç hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirlik katsayıları da Aktif Başa Çıkma için  $r = .66$ , Kaçınan Başa Çıkma için  $r = .61$  ve Olumsuz Başa çıkma için  $r = .76$  olarak bulunmuştur. Her bir alt ölçek puanı, ilgili maddeler sırasıyla toplanarak elde edilmektedir. Alınabilecek puanlar Aktif Başa Çıkma ve Kaçınan Başa Çıkma için 0-12, Olumsuz Başa çıkma için ise 0-9 arasında değişmektedir. Puanın yüksekliği, ilgili başa çıkma yaklaşımının daha sık kullanıldığını ifade etmektedir.

### 3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Araştırmanın yürütülmesi için tüm ölçeklerin izinleri, ölçekleri uyarlayan araştırmacılardan alınmıştır. Veri toplama işleminden önce Bayburt İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden Bayburt il merkezindeki liselerde ölçme araçlarının uygulanması amacıyla gerekli izin alınmıştır. Alınan izin belgesiyle birlikte Kişisel Bilgi Formu, Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri, Öz Duyarlık Ölçeği ve Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği; belirlenen liselerdeki her sınıf düzeyindeki öğrencilere araştırmacı tarafından bizzat uygulanmıştır. Araştırmacı sınıflara girerek öğrencilere araştırma ve ölçekler hakkında bilgiler sunmuştur. Çalışmaya gönüllü katılmayı kabul eden öğrencilere veri toplama araçları verilmiştir ve uygulamadan sonra toplanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanması tek oturum olarak yaklaşık 30 dakikada tamamlanmıştır.

### 3. 4. Verilerin Analizi

Öğrencilerden elde edilen ölçekler bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Araştırma sürecinde toplanan verilerin parametrik koşulları sağlayıp sağlamadığını belirlemek için analizler yapılmıştır. Normallik testlerinin öncesinde uç değerleri belirlemek için Mahalanobis Testi yapılarak uç değerlerin olup olmadığı tespit edilmiştir. Verilerin normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılarak incelenmiştir. Veri setinin parametrik koşulları sağladığının belirlenmesinden sonra ergenlerde kendine zarar verme davranışının cinsiyet ve yatılı gündüzlü okuma durumuna göre farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklem t Testi ile incelenmiştir. Ergenlerde kendine zarar verme davranışının sınıf düzeyi ve okul türüne dayalı farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ile incelenmiştir. Daha sonrasında araştırmanın amacı çerçevesinde, ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile öz duyarlık arasındaki ilişki ve ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin olup olmadığını tespit edebilmek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yöntemi uygulanmıştır. Ergenlerde öz duyarlık ve stresle başa çıkma tarzlarının kendine zarar verme davranışının yordayıcısı olup olmadığını tespit edilmeden önce değişkenler arasında otokorelasyonu test etmek için Durbin-Watson (D-W) Analizi yapılmıştır. Çoklu-bağılantılılık sorunu olup olmadığı Variance Inflation Factor (VIF) kullanılarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizi için SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda toplanan verilerin analizi sonucu elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

### 4. 1. Değişkenlerin Normalliklerine İlişkin Bulgular

Yapılan betimsel analiz sonuçlarına göre verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Kendine zarar verme davranışı toplam puanı, öz duyarlılık ve başa çıkma stratejileri alt boyutlarına ilişkin ortalamalar, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3. Normallik Dağılımlarına İlişkin Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişkenler	N	Ortalama	Çarpıklık	Basıklık
Toplam KZVDDE	282	27.30	.51	-.32
Öz Sevecenlik	282	2.55	.34	-.44
Öz Yargılama	282	2.69	.34	-.35
Paylaşımların Bilincinde Olma	282	2.57	.22	-.52
İzolasyon	282	2.95	.10	-.65
Öz Bilinçlilik	282	2.61	.04	-.73
Aşırı Özdeşleşme	282	3.02	.04	-.71
Aktif Başa Çıkma	282	5.62	.03	-.62
Kaçınan Başa Çıkma	282	6.69	-.12	-.21
Olumsuz Başa Çıkma	282	3.73	.11	-.56

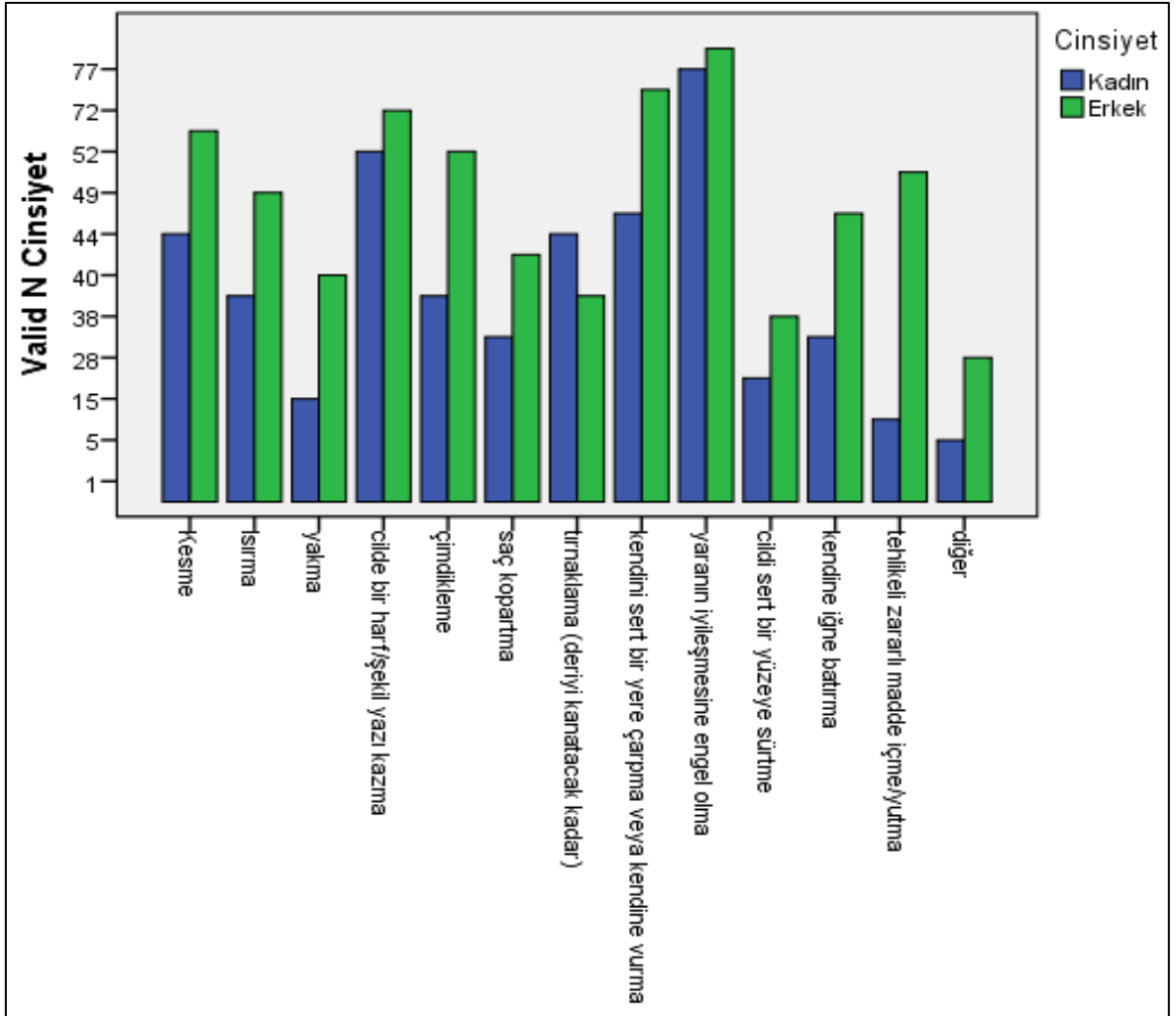
Tablo 3'te görüldüğü gibi tüm değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri .03 ile -.73 arasında değişmekte olup +1.96 ve -1.96 aralığını aşmamaktadır. Bu değerler verilerin normal dağıldığını göstermektedir.

### 4. 2. Kendine Zarar Verme Davranışı Türlerinin Oranlarına İlişkin Bulgular

Yapılan betimsel analizler sonucu araştırmaya katılan 608 öğrenciden 282'sinin (%46.4) kendine zarar verme davranışları sergiledikleri ve 326'sının (%53.6) kendine zarar verme davranışları sergilemedikleri belirlenmiştir. Katılımcılardan, kendine zarar veren ergenlerin 116'sının (%41.1) kız olduğu ve 166'sının (%58.9) erkek olduğu görülmüştür. Ayrıca kendine zarar verme yaş ortalamasının 12.04 olduğu saptanmıştır.



Grafik 1'de ve Tablo 4'te cinsiyete göre ergenlerin kendine zarar verme davranış türlerine yönelik betimsel istatistik sonuçları verilmiştir.



Grafik 1. Kendine Zarar Verme Davranış Türlerinin Cinsiyete Göre Oranları

Tablo 4. Kendine Zarar Verme Davranış Türlerinin Cinsiyete Göre Dağılımı

Kendine Zarar Verme Davranış Türü	Cinsiyet		Toplam
	Kız	Erkek	
Kesme	44 (%40.7)	64 (%59.3)	108
Isırma	39 (%44.3)	49 (%55.7)	88
Yakma	15 (%27.3)	40 (%72.7)	55
Cilde Bir Harf/Şekil/Yazı Kazma	52 (%41.9)	72 (%58.1)	124
Çimdikleme	39 (%42.9)	52 (%57.1)	91
Saç Koparma	36 (%45.6)	43 (%54.4)	79
Tırnaklama (Deriyi Kanatacak Kadar)	44 (%53)	39 (%47)	83
Kendini Sert Bir Yere Çarpma Veya Kendine Vurma	48 (%39.3)	74 (%60.7)	122
Yaranın İyileşmesine Engel Olma	77 (%41)	111 (%59)	188
Cildi Sert Bir Yüze Sürtme	19 (%33.3)	38 (%66.7)	57
Kendine İğne Batırma	36 (%42.9)	48 (%57.1)	84
Tehlikeli Zararlı Madde İçme/Yutma	12 (%19)	51 (%81)	63
Diğer	5 (%15.2)	28 (%84.8)	33

Tablo 4'te de görüldüğü gibi kızlar kendine zarar verme davranış türlerinden yalnızca kendini tırnaklamayı (deriyi kanatacak kadar) erkeklerden daha fazla yaparken diğer tüm kendine zarar verme davranış türlerini erkekler daha fazla sergilemektedir. Tablo 4 incelendiğinde genel olarak en çok sergilenen kendine zarar verme davranış sıralaması şöyledir; yaranın iyileşmesine engel olma, cilde bir harf/şekil/yazı kazma, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma, kesme ve ısırma.

Katılımcılara sorulan “Kendinize zarar verme davranışı sırasında fiziksel acı hisseder misiniz?” sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; kendine zarar veren ergenlerin 91'i (%32.7) kendine zarar verirken fiziksel acı hissettiklerini, 127'si (%45.7) bazen fiziksel acı hissettiklerini ve 60'ı (%21.6) ise kendine zarar verirken fiziksel acı hissetmediklerini ifade etmiş, 4 ergen ise bu soruya cevap vermemiştir.

Katılımcılara sorulan “Kendinize zarar verme davranışı sırasında yalnız mı olursunuz?” sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; ergenlerin 128'i (%46) kendine yalnızken zarar verdiklerini, 97'si (%34.9) kendine zarar verdiklerinde bazen yalnız olduklarını ve 53'ü (%19.1) kendine zarar verirken yalnız olmadıklarını ifade etmiş 4 ergen ise bu soruya cevap vermemiştir.

Katılımcılara sorulan “Tipik olarak kendinize zarar verme dürtüsü oluşuktan ne kadar süre sonra eylemi gerçekleştirirsiniz?” sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; ergenleri 190'ı (%69.6) bir saatten az sürede, 38'i (%13.9) 1 ile 3 saat içerisinde, 11'i (%4) 3 ile 6 saat içerisinde, 2'si (%0.7) 6 ile 12 saat içerisinde, 9'u (%3.3) 12 ile 24 saat içerisinde ve 23 (%8.4) bir günden daha fazla süre sonra kendilerine zarar verdiklerini ifade etmiş, 9 ergen ise bu soruya cevap vermemiştir.

Katılımcılara sorulan “Kendinize zarar verme davranışınızı sona erdirmek ister misiniz/istediniz mi?” sorusuna verilen cevaplar incelendiğinde; Ergenlerin 179’u (%65.3) kendine zarar verme davranışlarına son vermek istediklerini belirtirken şaşırtıcı bir şekilde 95’i (%34.7) kendine zarar verme davranışını sonlandırmak istemediğini ifade etmiş, bu soruya da 8 ergen cevap vermemiştir.

#### 4. 3. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Cinsiyete İlişkin Bulgular

Ergenlerin kendine zarar verme davranışı puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5. Kendine Zarar Verme Davranışının Cinsiyete Göre Farklılığı

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Kendine Zarar Verme Davranışı	Kız	116	25.13	11.57	280	-2.63	.01*
	Erkek	166	28.92	11.58			

\*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde ergenlerin kendine zarar verme davranış puanları ile cinsiyet arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t_{280} = -2.63, p = .01$ ). Erkeklerin kendine zarar verme davranışı puan ortalamalarının ( $\bar{X} = 28.92, Ss = 11.58$ ) kızların kendine zarar verme davranışı puan ortalamalarından ( $\bar{X} = 25.13, Ss = 11.57$ ) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla kendine zarar verme davranışı sergilediği söylenebilir.

#### 4. 4. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Sınıf Düzeyine İlişkin Bulgular

Ergenlerin kendine zarar verme davranışlarının sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Kendine Zarar Verme Davranışının Sınıf Düzeyine Göre Farklılığı

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Zarar Verme Davranışı	Gruplar Arası	171.76	3	57.25	.42	.74
	Grup İçi	38277.62	278	137.69		
	Toplam	38449.38	281			

Levene Testi sonucunda, Tek Yönlü Varyans Analizinin varsayımlarından olan varyans homojenliği varsayımının karşılandığı belirlenmiştir ( $F=.520$ ,  $p>.05$ ). Varyans homojenliği varsayımı karşılandıktan sonra yapılan analizler sonucu, ergenlerin sınıf düzeylerine göre kendine zarar verme davranış puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur ( $F(3, 278) = .416$ ,  $p = .74$ ).

#### 4. 5. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Okul Türüne İlişkin Bulgular

Ergenlerin kendine zarar verme davranışlarının okul türlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7. Kendine Zarar Verme Davranışının Okul Türlerine Göre Farklılığı

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Zarar Verme Davranışı	Gruplar Arası	650.00	3	216.67	1.59	.19
	Grup İçi	37799.38	278	135.97		
	Toplam	38449.38	281			

Levene Testi sonucunda, Tek Yönlü Varyans analizinin varsayımlarından olan varyans homojenliği varsayımının karşılandığı belirlenmiştir ( $F=.928$ ,  $p>.05$ ). Varyans homojenliği varsayımı karşılandıktan sonra yapılan analizler sonucu, ergenlerin okul türlerine göre kendine zarar verme davranış puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(3, 278) = 1.594$ ,  $p=.191$ ).

#### 4. 6. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Okul Başarısına İlişkin Bulgular

Ergenlerin kendine zarar verme davranışlarının okul başarılarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Kendine Zarar Verme Davranışının Okul Başarısına Göre Farklılığı

	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Kendine Zarar Verme Davranışı	Gruplar Arası	37.95	4	9.49	.07	.99
	Grup İçi	38356.49	275	139.48		
	Toplam	38394.44	279			

Levene Testi sonucunda, Tek Yönlü Varyans analizinin varsayımlarından olan varyans homojenliği varsayımının karşılandığı belirlenmiştir ( $F=.204$ ,  $p>.05$ ). Varyans homojenliği varsayımı karşılandıktan sonra yapılan analizler sonucu, ergenlerin okul başarılarına göre kendine zarar verme davranış puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir ( $F(4, 275) = .068$ ,  $p = .991$ ).

#### 4. 7. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Disiplin Cezası Alıp Almama Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin kendine zarar verme davranışı puanlarının disiplin cezası alıp almama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları Tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Kendine Zarar Verme Davranışının Disiplin Cezası Alıp Almama Durumuna Göre Farklılığı

	Disiplin Cezası Alma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Kendine Zarar Verme Davranışı	Disiplin Cezası Alan	42	30.95	13.24	280	2.21	.03*
	Disiplin Cezası Almayan	240	26.66	11.32			

\* $p<.05$

Tablo 9 incelendiğinde ergenlerin kendine zarar verme davranış puanları ile disiplin cezası alıp almama durumu arasındaki farkın anlamlı olduğu bulunmuştur ( $t_{280} = 2.208$ ,  $p.028$ ). Bu farklılığa bakıldığı zaman disiplin cezası alan ergenlerin kendine zarar verme davranışı puan ortalamalarının ( $\bar{X}=30.95$ ,  $Ss=13.24$ ) disiplin cezası almayan ergenlerin kendine zarar verme davranışı puan ortalamalarından ( $\bar{X}=26.66$ ,  $Ss=11.32$ ) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgudan yola çıkarak disiplin cezası alan ergenlerin disiplin cezası almayan ergenlere göre kendine zarar verme davranışı olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir.

#### 4. 8. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Yatılı Gündüzlü Okuma Durumuna İlişkin Bulgular

Ergenlerin kendine zarar verme davranışı puanlarının pansiyonda kalma ya da kalmama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Örneklem t Testi sonuçları Tablo 10'da belirtilmiştir.

Tablo 10. Kendine Zarar Verme Davranışının Pansiyonda Kalıp Kalmama Durumuna Göre Farklılığı

	Kalma Durumu	N	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	p
Kendine Zarar Verme Davranışı	Pansiyonda Kalan	88	28.06	12.92	279	.70	.48
	Pansiyonda Kalmayan	193	26.99	11.14			

Tablo 10 incelendiğinde ergenlerin kendine zarar verme davranış puanları ile pansiyonda kalma ya da kalmama durumları arasındaki farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur ( $t_{279} = .704$ ,  $p = .482$ ).

#### 4. 9. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın bağımlı değişkeni olan kendine zarar verme davranışlarının ergenlerin öz duyarlık düzeyleri (öz sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) ve stresle başa çıkma stratejileri (aktif başa çıkma, kaçınan başa çıkma ve olumsuz başa çıkma) tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Diğer bir ifadeyle bu çalışmanın amacı ergenlerde kendine zarar verme davranışının hem öz duyarlık hem de başa çıkma stratejileri alt boyutları tarafından ne kadar yordandığını belirlemektir.

Veriler analiz edilmeden önce çoklu regresyon için gerekli olan varsayımların sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. İlk olarak analiz için gerekli olan örneklem büyüklüğünün sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Bunun için de Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerdikleri kriter ( $N \geq 50 + 8m$ ) baz alınmıştır. Buna göre bu çalışmada 9 tane bağımsız değişken bulunmaktadır. Önerilen kriter ele alındığında kendine zarar verdiği tespit edilen 282 öğrenci sayısının regresyonun yapılabilmesi için önerilen örneklem yeterliliğini ( $282 \geq 50 + 8 \times 9 = 132$ ) aştığı ve regresyon analizinin yapılmasında bir sakınca olmadığı tespit edilmiştir.

Standardize edilen artıkların normalliği varsayımı Histogram ve P-P plot ile kontrol edilmiştir. P-P plotların yaklaşık olarak 45 derecelik çizgiyi takip ettiği ve histogramın da normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Regresyon analizinin eşvaryanslılık varsayımı için de saçılma diagramı (scatter plot) incelenmiştir. Saçılma diagramı belirgin bir örüntünün olmaması bu varsayımın da sağlandığını göstermektedir.

Çoklu regresyondaki hataların bağımsızlığı varsayımı (independence of errors) Durbin-Watson katsayısının değerine bakılarak incelenmiştir. Durbin ve Watson (1951) göre bu değer 1 ile 3 arasında olması gerekir. Bu değer bu çalışmada 2.11 olarak bulunmuş ve bu varsayımın da ihlal edilmediği belirlenmiştir. Regresyonun çoklu

bağlantılılık (Multicollinearity) varsayımı için VIF (variance influence factor), tolerans değeri ve yordayıcı değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu varsayımına göre yordayıcı değişkenler arasındaki ilişki .90'dan büyük olmamalı (Field, 2009), VIF değeri 4'ten küçük olmalı (Pan ve Jackson, 2008) ve tolerans değeri .20'den büyük olmalıdır (Menard, 1995). Bu çalışmada yordayıcı değişkenler arasındaki en yüksek ilişki değerinin .67 olduğu ve önerilen .90 kriterinden küçük olduğu belirlenmiştir. VIF değerlerinin 1.33 ile 2.28 arasında değiştiği ve 4'ten küçük olduğu ve tolerans değerlerinin .44 ile .75 arasında değişip .20'den büyük oldukları belirlenmiştir. Tüm bu değerler çoklu bağlantılılık varsayımının karşılandığını göstermiştir.

Çoklu regresyonun son varsayımı olan uç değerlerin yokluğu için Mahalanobis uzaklıkları değerleri, ortalama değerler (Leverage statistic), Cook's D ve DFBeta değerleri incelenmiştir. Mahalanobis uzaklıkları  $p < .001$  değerine göre değerlendirilmiştir. Buna göre kritik değer  $\chi^2 (8) = 26.12$ 'dir. Hesaplanan Mahalanobis uzaklık değerlerinin bu değeri geçmediği belirlenmiştir. Cook's D değerlerinin birden büyük olmasının uç değer olarak düşünülebileceği (Cook, 1977; Cook ve Weisberg, 1982), ortalama değerler kriteri Steven (2002) tarafından önerilen  $3(k+1)/N$  formülüne göre değerlendirilmiştir. Hesaplanan Cook's D değerlerine göre 5 verinin 2'den 2 verinin ise 2'den büyük olduğu belirlenmiş ve bu veriler silinmiştir. .11 olarak hesaplanan ortalama değeri geçen bir verinin olmadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Field (2009) standardize edilen DFBeta değerlerinin 1'den küçük olması gerektiğini önermiştir. Bu kritere göre 5 değer 1'den büyük oldukları belirlenmiş ve silinmiştir. Kısaca uç değerler olarak toplam 12 veri silinerek analize devam edilmiştir.

Betimsel istatistikler incelendiğinde kendine zarar verme davranışı sergileyen ergenlerin kendine zarar verme davranışı ortalama puanları 27.30 ve standart sapmalar 11.70 olarak hesaplanmıştır.

Bu çalışmada kendine zarar verme bağımlı değişkenin öz duyarlık ve başa çıkma stratejileri tarafından ne kadar yordandığını belirlemek amacıyla iki farklı regresyon analizi yapılmıştır. İlk regresyon analizinde öz duyarlık alt boyutları modele eklenirken ikinci modele başa çıkma stratejilerinin alt boyutları eklenerek analiz yapılmıştır.

Yapılan ilk regresyon analizi sonuçlarına göre yordayıcı değişkenlerle kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon Tablo 11'de verilmiştir. Tablo 11'de görüldüğü gibi yordayıcı değişkenlerle (öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme) bağımlı değişken arasındaki korelasyon değerleri .12 ile .33 arasında değişmektedir. Tüm değişkenlerin kendine zarar verme davranışları ile ilişkili olduğu ve en yüksek ilişkinin öz yargılama ile kendine zarar

verme davranışı arasında olduğu ( $r = .33$ ) belirlenmiştir. Bu yüksek ilişkiden dolayı kendine zarar verme davranışının en güçlü yordayıcısının öz yargılama olduğu öngörülmüştür.

Tablo 11. Kendine Zarar Verme Davranışı ile Öz Duyarlık Yordayıcı Değişkenleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7
1. Kendine Zarar Verme	1						
2. Öz Sevecenlik	.12*	1					
3. Öz Yargılama	.33**	-.06	1				
4. Paylaşımların Bilincinde Olma	.18**	.52**	.08	1			
5. İzolasyon	.15**	-.03	.65**	.07	1		
6. Bilinçlilik	.16**	.57**	-.03	.50**	.05	1	
7. Aşırı Özdeşleşme	.19**	-.09	.67**	.08	.67**	-.03	1

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

Kendine zarar verme davranışının öz sevecenlik, öz yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12. Kendine Zarar Verme Davranışı ile Öz Duyarlık Yordayıcı Değişkenlerine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SEB	$\beta$	t	$sr^2$	$R^2$	F
Öz Sevecenlik	.45	.99	.03	.46	.00		
Öz Yargılama	5.03	.99	.41	5.10	.08*		
Paylaşımların Bilincinde Olma	1.01	.91	.08	1.12	.00	.15	8.19*
İzolasyon	-1.35	.10	-.11	-1.36	.00		
Bilinçlilik	1.60	.94	.12	1.70	.00		
Aşırı Özdeşleşme	-.18	.99	-.01	-1.18	.00		

\* $p < .05$

Tablo 12'de de görüldüğü gibi model anlamlı olup  $F(6,275) = 8.19$ ,  $p < .05$ , kendine zarar verme davranışındaki varyansın %15'ini açıklamaktadır. Yalnızca öz yargılama değişkeninin kendine zarar vermenin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiş ( $B = 5.03$ ,  $t = 5.10$ ,  $p < .05$ ) ve bu değişken kendine zarar verme davranışındaki varyansın %8'ini tek başına açıklamaktadır. Bu sonuca göre öz yargılama arttıkça kendine zarar verme davranışı da artmaktadır. Tablo 12'de de görüldüğü gibi diğer değişkenlerin kendine zarar vermeyi yordamadığı belirlenmiştir.



Yapılan ikinci regresyon analizi sonuçlarına göre yordayıcı değişkenlerle kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon tablosu aşağıda verilmiştir. Tablo 13'te de görüldüğü gibi yordayıcı değişkenlerle (aktif başa çıkma stratejisi, kaçınan başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi) bağımlı değişken arasındaki korelasyon değerleri .01 ile .23 arasında değişmektedir. Kendine zarar verme davranışları ile en yüksek ilişkinin olumsuz başa çıkma stratejisi olduğu ( $r = .23$ ) belirlenmiştir. Bu yüksek ilişkiden dolayı kendine zarar verme davranışının en güçlü yordayıcısının olumsuz başa çıkma stratejisi olması öngörülmüştür.

Tablo 13. Kendine Zarar Verme Davranışı ile Başa Çıkma Tarzları Yordayıcı Değişkenleri Arasındaki İlişki

Değişkenler	1	2	3	4
1. Kendine Zarar Verme	1			
2. Aktif Başa Çıkma	.01	1		
3. Kaçınan Başa Çıkma	.16**	.25**	1	
4. Olumsuz Başa Çıkma	.23**	-.16**	.28**	1

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

Kendine zarar verme davranışının aktif başa çıkma stratejisi, kaçınan başa çıkma stratejisi ve olumsuz başa çıkma stratejisi tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için ikinci bir Çoklu Regresyon Analizi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14'te verilmiştir.

Tablo 14. Kendine Zarar Verme Davranışı ile Başa Çıkma Tarzları Yordayıcı Değişkenlerine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SEB	$\beta$	t	$sr^2$	$R^2$	F
Aktif Başa Çıkma Stratejisi	.07	.25	.02	.27	.00		
Kaçınan Başa Çıkma Stratejisi	.48	.30	.10	1.60	.01	.07	6.48*
Olumsuz Başa Çıkma Stratejisi	1.27	.38	.21	3.33	.04*		

\* $p < .05$

Verilen regresyon tablosunda da görüldüğü gibi model anlamlı olup  $F(3,278) = 6.48$ ,  $p < .05$ , kendine zarar verme davranışındaki varyansın %7'sini açıklamaktadır. Tablo 14 incelendiğinde sadece olumsuz başa çıkma stratejisi değişkeninin kendine zarar vermenin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiş ( $B = 1.27$ ,  $t = 3.33$ ,  $p < .05$ ) ve bu değişken kendine zarar verme davranışındaki varyansın %4'ünü tek başına açıklamaktadır. Bu sonuca göre olumsuz başa çıkma stratejisi arttıkça kendine zarar verme davranışı da artmaktadır. Tablo 14'te de görüldüğü gibi diğer değişkenlerin kendine zarar vermeyi yordamadığı belirlenmiştir.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı son yıllarda özellikle ergenler arasında sıklıkla görülen kendine zarar verme davranışının yaygınlığını, cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, okul başarısı, disiplin cezası alıp almama durumu, yatılı ya da gündüzlü okuma durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini ve kendine zarar vermenin öz duyarlık ile stresle başa çıkma stratejileri tarafından yordanıp yordanmadığını incelemektir. Bu çalışmada ergenlerin %46.4'ünün hayatlarında en az bir kere, en az bir kendine zarar verme davranışı sergilediklerini göstermiştir. Bu oran gerek yurt dışında gerekse yurt içinde yapılan çalışmalarda (Doyle vd., 2017; Gillen vd., 2017; Klonsky, 2011; Muehlenkamp vd., 2009; Oktan, 2014; Saçarçelik vd., 2013) tespit edilen kendine zarar verme davranışı oranlarından hayli yüksektir. Bu sonuç kendine zarar verme davranışının artık ne denli önemli bir sorun olduğunu ortaya koyar niteliktedir.

Ergenlerin yaklaşık yarısının kendine zarar verirken fiziksel acı hissettikleri ve genelde kendilerine yalnızken zarar verdikleri belirlenmiştir. Fiziksel acı hissetme bulgusunun daha önce yapılan çalışma bulgularıyla tutarlılık gösterdiği (Klonsky, 2009) görülmektedir. Ayrıca ergenlerin yaklaşık dörtte üçünün kendine zarar verme dürtüsü oluşuktan sonraki bir saatten az sürede kendilerine zarar verdikleri ve kendine zarar vermeyi sonlandırmak istedikleri belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgular kendine zarar verme davranışının ergenler arasında ciddi boyutlara ulaştığını ve bunu sonlandırmak isteyen ergenlerin sayılarının çoğunlukta olduğunu ve bu bağlamda da değişik önleme ve müdahale programlarına ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

### 5. 1. Kendine Zarar Verme Davranışının Bazı Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Farklılık Gösterip Göstermediğine İlişkin Bulguların Tartışılması

Bu araştırmanın bulgularına göre erkeklerin kendilerine zarar verme davranış oranları kızlara göre daha yüksektir. Bu bulguyla ilişkili olarak özellikle yurt dışında yapılan çalışmalarda kızların erkeklerden daha fazla kendine zarar verme davranışları sergiledikleri (Doyle vd., 2015; Doyle vd., 2017; Gillen vd., 2017; Klonsky vd., 2013; Muehlenkamp vd., 2009; Saçarçelik vd., 2013) belirlenmiştir. Araştırmanın bulgusuyla tutarlı olarak ülkemizde Ögel ve diğerleri (2004) ve Oktan (2014) tarafından yapılan çalışmalarda erkek ergenlerin kızlardan daha çok kendine zarar verme davranışı sergiledikleri belirlenirken, kendine zarar verme davranışının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Aksoy ve Ögel 2005;

Aktepe vd., 2014; Demez, 2016; Zoroğlu vd., 2001). Türkiye’de erkek ergenlerin kızlara oranla kendilerine daha çok zarar vermelerinin nedeninin kültürel kaynaklı olabileceği ve erkeklerin duygularını tam olarak ifade etmemeleri gerektiğine ilişkin yüklemelerin olabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer bulgusu kendine zarar verme davranışının ergenlerin sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğidir. Bu çalışmanın bulgularının aksine Demez (2016) tarafından yapılan çalışmada 11.sınıfların kendine zarar verme puanlarının 9. ve 10.sınıfa devam eden ergenlerin kendine zarar verme puanlarından daha düşük olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada ise ergenlerin kendilerine zarar verme davranışlarının sınıf düzeylerine göre farklılık göstermemesinin en önemli nedeninin birçok çalışmada görüldüğü gibi kendine zarar verme davranışının özellikle ergenlik döneminde başlaması ve yoğun olarak ergenlik dönemi boyunca görülüyor olması olabileceği düşünülmektedir (Doyle vd., 2017; Gillen vd., 2017; Klonsky, 2011; Muehlenkamp vd., 2009; Oktan, 2014; Saçarçelik vd., 2013). Bu durumun bir diğer nedeni ise ergenlerin stresle başa çıkmak için olumlu ve aktif başa çıkma stratejilerine sahip olmamaları gösterilebilir. Walsh (2012) tarafından da belirtildiği gibi ergenler rutin olarak çeşitli güçlü duygular yaşarlar ve bunları uygun şekilde yönetmek için gerekli başa çıkma becerilerinden yoksundurlar. Bu yüzden de ergenlik süreci boyunca kendilerine zarar vermeye, acı veren duyguların etkisini hafifletme ve oluşan gerilimi azaltma yolu veya adaptif olmayan bir başa çıkma yöntemi ya da duygu düzenleme metodu olarak başvurabilirler (Evans vd., 2005; Favazza, 1989; Guerreiro vd., 2013; Williams ve Hasking, 2010). Çünkü başa çıkma süreçleri özellikle ergenlik dönemi boyunca önemlidir. Bunun nedeni ergenlerin hayatlarında ilk kez birçok farklı stres yaratıcı durumla karşılaşmaları ve henüz güvenip kullanabilecekleri çok geniş bir başa çıkma yelpazesine sahip olmamalarıdır (Jabłkowska vd., 2010). Uygun başa çıkma mekanizmalarına sahip olmayan ergenlerin duyguları baş edilmesi zor bir hale geldiğinde ve psikolojik gerginlik tolere edilemez seviyelere yükseldiğinde, kendine zarar verici davranış bu gerginliği azaltma ve duygusal denge durumunu yeniden sağlamada aracı bir görev üstlenebilir (D’Onofrio, 2007). Bu bağlamda kendine zarar vermenin sınıf düzeylerine göre farklılık göstermemesinin normal bir olgu olduğu söylenebilir.

Araştırma bulguları kendine zarar verme davranışının ergenlerin devam ettikleri okul türüne göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Yurtdışında okul türü değişkenine ilişkin bir çalışmaya rastlanmamıştır; ancak Türkiye’de Değerli (2015) ve Demez (2016) tarafından yapılan çalışmalarda kendine zarar vermenin okul türü açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği ve meslek lisesine devam eden öğrencilerin kendine zarar verme puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmanın yapıldığı liselerin

türleri incelendiğinde çoğunluğun Anadolu Lisesi, bir tanesinin Fen Lisesi olduğu görülmektedir. Diğer yandan liselerden çalışmaya katılan ergenlerin sayı olarak birbirinden farklılıklar gösteriyor olmasının okulu temsil açısından yeterli olmamış olabileceği de bu sonucu ortaya koymuş olabileceği düşünülebilir. Bu sonuçla tutarlı olarak araştırmada kendine zarar verme davranışının ergenlerin okul başarılarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği de görülmüştür.

Araştırmanın ergenlerin okul başarılarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusunun aksine okul başarısı düşük olan ergenlerin kendilerine zarar verme puanlarının okul başarısı yüksek olan ergenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Aykol, 2015; Değerli, 2015; Demez, 2016). Alan yazın incelendiğinde kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin kendine zarar verme davranışı olmayan ergenlere göre okul başarılarının daha düşük ve okulda aldıkları ceza ve okula devamsızlık oranları daha yüksek olduğu belirlenmiştir ve yardım isteme davranışı açısından inceleme yapıldığında her iki grubun da benzer olduğu görülmüştür (Aykol, 2015). Bu çalışmanın sonucunda okul başarılarına göre kendine zarar verme davranışlarının farklılaşmamasında, okullarda öğrencilerin başarı durumlarının birbirine benzerlik göstermesi ve grubun homojen olmasından kaynaklı olduğu söylenebilir. Buradaki bir diğer önemli nokta kendine zarar vermenin stres yaratan durumlarla bir tür başa çıkma ya da duygu düzenleme stratejisi olmasıdır. Bu bağlamda öğrenciler akademik başarı açısından ve yaşadıkları sorunlar açısından farklılaşsalar da değişik sorunlara maruz kaldıkları ve stres yaşadıkları açıktır. Değişik sorunlarla karşılaşan ergenlerin uygun olmayan bir başa çıkma mekanizması olarak kendilerine zarar vermeleri olasıdır. Bu açıdan düşünüldüğünde kendine zarar verme davranışının okul başarılarına göre farklılaşmaması muhtemel bir sonuç olarak görülebilir.

Bu araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç kendine zarar verme davranışının ergenlerin disiplin cezası alıp almama durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğidir. Bu bulgudan yola çıkarak disiplin cezası alan ergenlerin disiplin cezası almayan ergenlere göre kendine zarar verme davranışı olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulguyla tutarlı olarak Değerli (2015) çalışmasında da disiplin cezası alan ergenlerin kendilerine daha çok zarar verdikleri saptanmıştır. Toplumsal bir kurum olan okullarda işleyişin sağlanabilmesi için çeşitli kuralların olması kaçınılmazdır. Bu kurallara uymayan öğrencilere daha öncesinde belirlenen çeşitli şekillerde ceza verme durumu söz konusudur. Verilen bu cezalarla birlikte olumsuz davranışlar gösteren bireylere, bu davranışlarının yanlış olduğu ve değiştirilmesi gerektiği hatırlatılmak istenmektedir. Okullarda bu gibi sorunlarla karşılaşan ergenlerin yaşadıkları bu olumsuz duygulanımda azalma yaşayabilmesini sağlayabilmek için ve kendini cezalandırmak için kendine zarar

verme davranışı gösterdiği söylenebilir (Klonsky, 2007). Bu bulguları destekler nitelikteki bir diğer çalışmanın sonuçları incelendiğinde de kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin kendine zarar verme davranışı olmayan ergenlere göre okulda aldıkları ceza ve okula devamsızlık oranlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Aykol, 2015). Disiplin cezası alan ergenlerin disiplin cezası almayan ergenlere göre kendilerine daha çok zarar vermeleri kendine zarar verme davranışının işlevleri kapsamında düşünüldüğünde; kendine zarar verme davranışının bir kişinin psikolojik sıkıntısı ve acısını gidermek ve azaltmak (D'Onofrio, 2007), içsel gerginliğini ve duygu durumunu düzenleme ve korkuların, zayıflıkların, kırılmalıkların veya kişiler arası bağlantı kopukluğunun altından kalkamayan bireyde duygusal dengesini yeniden kuran öz düzenleyici mekanizme işlevi de görmesi (Walsh, 2012) kendine zarar veren ergenin disiplin gerektirecek suçlara dahil olmasını açıklar niteliktedir. Ayrıca kendine zarar vermenin duygu düzenleme, kendini cezalandırma, heyecan arama gibi işlevleri de vardır (Klonsky, 2007; Klonsky ve Muehlenkamp, 2007). Bu bağlamda düşünüldüğünde kendine zarar veren ergenin disiplin suçlarına karışmasında benzer işlevler etkili olabilir.

Araştırmanın sonucuna göre kendine zarar verme davranışının ergenlerin pansiyonda kalma ya da kalmama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Ergenlik dönemi, ergenlerin ailesinden uzaklaşma ve sonrasında da akranları ile daha yakın ilişkiler içinde olma eğiliminin arttığı bir dönemdir. Bu bulguya göre ergen bireyin yaşadığı olumsuz duyguları paylaşmada, karşı karşıya kaldığı problemleri çözümlemede gerek duyduğu desteğin sağlanmasında pansiyonda kalma ya da kalmamanın önemli bir faktör olmadığı belirtilebilir. Günümüzde yaygın bir şekilde kullanılan sosyal medya aracılığı ile ergenlerin evde kalması ya da yurttan kalması onların yaşadıkları duyguları anında birbiriyle paylaşmasının önünde bir engel olmamaktadır.

## **5. 2. Kendine Zarar Verme Davranışı ve Yordayıcı Değişkenlere İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmanın yordayıcı değişkenleri ile kendine zarar verme arasındaki ilişki ele alındığında öz duyarlık alt boyutlarından öz yargılamanın kendine zarar vermenin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Toplam öz duyarlık puanı hesaplandığında öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme alt boyutlarının maddeleri ters kodlanarak elde edilmektedir. Öz yargılama maddeleri ters kodlanıp toplam öz duyarlık puanı elde edildiğinden bu araştırmanın bulgusuyla tutarlı olarak yapılan sınırlı sayıda araştırma bulguları da öz duyarlığın kendine zarar verme ile negatif ilişkili olduğunu göstermiştir (Ignace, 2016; Xavier vd., 2016). Öz yargılama maddeleri incelendiğinde ("Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim" ve

“Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım” gibi) kendine zarar vermeyi pozitif yönde yordamasının anlamlı olduğu söylenebilir. Ayrıca ergenlerin kendilerini cezalandırmak için kendine zarar verme davranışları sergiledikleri (Doyle vd., 2017; Klonsky, 2011), kendine zarar verme davranışı öncesinde genellikle ezilmiş, bunalmış, üzgün, duygusal olarak incinmiş, kızgın ve kaygılı hissettikleri (Klonsky, 2009) ve birçok bireyin kendine zarar verme davranışını negatif duyguları azaltmak için bir araç olarak kullandığı (Klonsky, 2011) göz önünde bulundurulduğunda bu bulgunun anlamlı ve tutarlı olduğu ifade edilebilir. Son olarak Bluth ve diğerleri (2016) tarafından yapılan bir çalışmada yüksek öz duyarlık sahibi olan ergenlerin psikolojik stres tepkilerinin daha az olduğunun belirlenmesi de öz yargılama düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik stres tepkilerinin yüksek olabileceği ve kendine zarar vermeye daha eğilimli olabilecekleri söylenebilir.

Son olarak kendine zarar verme davranışı ile başa çıkma stratejileri arasındaki yordayıcı ilişki ele alındığında sadece olumsuz başa çıkma alt boyutunun kendine zarar vermenin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Sonuca göre olumsuz başa çıkma stratejisi arttıkça kendine zarar verme davranışı da artmaktadır. Bu bağlamda kendine zarar verme davranışlarının birçok araştırmacı tarafından, bireye acı veren duyguların etkisini hafifletme ve oluşan gerilimi azaltma yolu veya uygun olmayan bir başa çıkma yöntemi ya da duygu düzenleme metodu olarak değerlendirilmesi (Favazza, 1989), stresli durumları yönetmedeki yetersizliğin duygusal ve fizyolojik boyutlarda rahatsızlıklara neden olabilmesi (Jabłkowska vd., 2010), kendine zarar vermenin yoğun duygularla başa çıkmak için daha uyumlu başa çıkma yollarına sahip olmayan bireyler için bir başa çıkma biçimi olarak ele alınması (Hasking, 2010) ve kendine zarar verme davranışlarını açıklayan modellerde de kendine zarar veren ergenlerin sıklıkla etkili olmayan başa çıkma stratejilerini kullandıklarına dair atıflarda bulunulması (Guerreiro vd., 2013) olumsuz başa çıkmanın kendine zarar vermenin pozitif yönde anlamlı bir yordayıcısı olmasını açıklamaktadır. Ayrıca diğer ergenlerle karşılaştırıldıklarında kendine zarar verme davranışı sergileyen veya zarar verme düşüncesine sahip olan ergenlerin daha zayıf başa çıkma stratejilerine sahip olmalarının muhtemel olması (Evans vd., 2005) ve hem erkekler hem de kızların altından kalkması zor olarak algılanan durumlarla karşılaşıldığında daha çok duygu odaklı başa çıkma (öfke, suçluluk gibi kendi duygularına odaklanma) stratejilerinin kullanılması (Jabłkowska vd., 2010) da bu bulguyla tutarlılık göstermektedir.

Kendine zarar verme ile rasyonel başa çıkma stratejileri arasında negatif bir ilişkinin olması (Borrill vd., 2009), kendine zarar veren bireylerin problem çözme ve sosyal destek arama başa çıkma stratejilerini kendine zarar vermeyenlere göre daha az kullanmaları (Andover vd., 2007), kendine zarar verme geçmişli olanların kendine zarar verme geçmişli

olmayan ergenlere oranla uyumsuz (olumsuz) başa çıkma stratejisini daha çok, rasyonel başa çıkma stratejisini ise daha az kullanmaları (Cawood ve Huprich, 2011) ve üretken başa çıkma stratejisinin kendine zarar verme davranışı ile negatif ilişkili olması (Guerreiro vd., 2015) mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermektedir. Bu bulgulardan hareketle kendine zarar veren ergenlerin olumsuz başa çıkma stratejilerini daha çok kullandıkları belirtilebilir.



## **6. SONUÇLAR ve ÖNERİLER**

### **6. 1. Sonuçlar**

Bu bölümde yapılan araştırmanın sonuçlarına ana hatlarıyla yer verilmiştir.

1. Araştırmada kendine zarar verme davranışının oranları incelendiğinde en çok sergilenen kendine zarar verme davranış türü yaranın iyileşmesine engel değildir. Bu davranış sırasıyla cilde bir harf/şekil/yazı kazma, kendini sert bir yere çarpma veya kendine vurma, kesme ve ısırma davranışları izlemiştir.
2. Araştırmada kendine zarar verme davranışının cinsiyete göre farklılaştığı belirlenmiş, erkeklerin kızlardan daha fazla kendine zarar verme davranışı sergiledikleri tespit edilmiştir.
3. Araştırmada kendine zarar verme davranışının disiplin cezası alıp almama durumuna göre farklılaştığı belirlenmiş, disiplin cezası alanların almayanlara göre daha fazla kendine zarar verme davranışı sergiledikleri bulunmuştur.
4. Araştırmada kendine zarar verme davranışının sınıf düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.
5. Araştırmada kendine zarar verme davranışının okul türüne göre farklılaşmadığı görülmüştür.
6. Araştırmada kendine zarar verme davranışının okul başarılarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir.
7. Araştırmada kendine zarar verme davranışının yatılı ya da gündüzlü okuma durumuna göre de farklılaşmadığı saptanmıştır.
8. Araştırmada kendine zarar verme davranışının öz duyarlığın öz yargılama alt boyutu tarafından yordandığı bulunmuştur.
9. Araştırmada kendine zarar verme davranışının başa çıkma tarzlarından olumsuz başa çıkma tarafından yordandığı belirlenmiştir.

### **6. 2. Öneriler**

Bu bölümde yapılan bu çalışma doğrultusunda üretilen öneriler araştırma sonuçlarına dayalı öneriler ve ilerde yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler başlıkları altında sunulmuştur.



### 6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Bu araştırmada disiplin cezası alan ergenlerin daha çok kendine zarar verme davranışları göstermeleri nedeniyle, okul psikolojik danışmanları bu gruptaki bireyler ile çalışırken, bu ergenlerin kendilerine zarar verme olasılıklarını göz önünde bulundurarak müdahaleleri bu yönde yapmaları önerilebilir.
2. Öğretmenlerin ve okul yöneticilerinin yanı sıra özellikle okul psikolojik danışmanlarının kendine zarar veren ergenlerin tanınmasından sonra onlara yönelik yapılacak müdahalelerde öz yargılamanın ve olumsuz başa çıkmanın kendine zarar vermenin önemli birer yordayıcıları oldukları farkındalığıyla hareket etmelerinin yerinde olacağını söylenebilir. Öz yargılama düzeyi yüksek olan ergenlerle özellikle bilişsel davranışçı temelli müdahale ve tekniklerle kendine zarar veren ergenlerin mantıkdışı inançları ve otomatik düşünceleri çalışılarak ve bu düşünceler daha akılcı düşüncelerle değiştirilerek kendine zarar verme davranışlarını azaltma yoluna gidilebilir ve kendine zarar verme davranışlarını azaltmaya dönük grup psiko-eğitim programları düzenlenebilir. Başa çıkma tarzları bağlamında düşünüldüğünde de, olumsuz başa çıkma stratejisinin kendine zarar vermeyi pozitif yordadığı için müdahale ve önleme çalışmalarının aktif ve olumlu başa çıkma tarzını geliştirmeye yönelik olmasının yerinde olacağı söylenebilir.
3. Kendine zarar verme ile intihar arasındaki ilişkinin muhtemel olduğu düşünüldüğünde, kendine zarar vermenin ne zaman bir intihara aracılık edebileceği ve ne zaman intihar değerlendirmesinin yapılması gerektiği de uygun müdahalelerin yapılabilmesi açısından önemlidir. Kendine zarar veren bir ergene eğer gerekli görülürse psikolojik danışman tarafından “Kendine zarar vermenin yanı sıra, hayatını sonlandırma gibi bir düşüncen var mı?” gibi bir soru sorulabilir. Bu tarz sorular sorularak olası bir intihar etme düşüncesi olan danışana yerinde müdahalelerde bulunulabilir. Okul psikolojik danışmanları, okul çalışanları ve ayrıca ebeveynlerin bu konuda duyarlılığının artırılmasına ilişkin çalışmalar da yapılabilir.
4. Ayrıca tüm okul personelinin kendine zarar veren ergeni ön yargısız kabul etmeleri ve gerekirse okul psikolojik danışmanına yönlendirmeleri ergenlerin ruh sağlığı kaynaklarına erişimlerini kolaylaştırır. Benzer şekilde ergenler arasında kendine zarar verme davranışının sosyal bulaşıcılığının önlenmesine yardımcı olan ve stresle başa çıkmaya yönelik beceri geliştirmeye yönelik müdahalelerin sunulmasının ergenler arasında kendine zarar verme oranını düşürebileceği gibi aktif ve uygun başa çıkma becerilerini de artırabilir.

5. Son olarak kendine zarar verme davranışını azaltmak için okullardaki sosyal aktivitelerin artırılmasının yerinde olacağı söylenebilir.

## **6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler**

1. Araştırmanın sonuçları incelendiğinde konunun başka çalışmalarca da araştırılması gerektiği ve erkeklerin neden kızlardan daha çok kendine zarar verdiklerine yönelik açıklamaların nitel veriler ışığında ele alınması önerilebilir.
2. Çalışmanın örnekleminde bu kadar yaygınlık kazandığı belirlenen kendine zarar verme davranışının oranının tüm Türkiye'yi temsil gücü yüksek örneklerle yapılacak araştırmalarla birlikte belirlenmesinin ve uygun önleme ve müdahale çalışmalarının yürütülmesinin gerekli olduğu söylenebilir.
3. Kendine zarar verme davranışının Türkiye'de bölgeden bölgeye farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için bölgelerarası karşılaştırmalara dayalı çalışmaların yapılması önerilebilir.
4. Araştırmada bireylerin yaşadıkları sorunların artması sonucunda bu sorunları kendilerine zarar vererek azalttıkları düşünüldüğünde kendine zarar verme davranışlarını açıklayan nedensel araştırmaların yapılması önerilebilir.
5. Bu çalışma nicel yaklaşımlardan ilişkisel tarama yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Daha sonra yapılacak araştırmalarda hem nicel yaklaşımların hem de nitel yaklaşımların bir arada kullanıldığı karma yöntemler kullanılarak kendine zarar verme davranışının anlaşılabilirliğinin artırılması sağlanabilir.

## 7. KAYNAKLAR

- Adams, C. E. and Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*(10), 1120-1144.
- Akdemir, D., Zeki, A., Ünal, D. Y., Kara, M. ve Çetin, F. Ç. (2013). Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde psikiyatrik belirtiler, kimlik karmaşası ve benlik saygısı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 14*, 69-76.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz duyarlık ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33*(33), 1-10.
- Aksoy, A. ve Ögel, K. (2005). Sokakta yaşayan çocuklarda kendine zarar verme davranışı ve madde kullanımı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi, 6*, 163-169.
- 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*, 69-76.
- Alp, Z. (2012). *Çalışanların ve emeklilerin sosyal istenirlik ve öz-duyarlık açısından karşılaştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alptekin, K. (2002). *1974-1999 yılları arasında Türkiye'deki tamamlanmış intiharların coğrafi yerleşim birimlerine ve cinsiyete göre dağılımı*. Ankara: TC Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Başkanlığı Yayınları.
- Altundağ, G. (2011). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Andover, M. S., Pepper, C. M. and Gibb, B. E. (2007). Self-mutilation and coping strategies in a college sample. *Suicide and Life-Threatening Behavior, 37*(2), 238-243.
- Asıcı, E. (2013). *Öğretmen adaylarının affetme özelliklerinin öz-duyarlık ve benlik saygısı açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aykol, O. (2015). *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerde bağlanma stilleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bedel, A., Işık, E. ve Hamarta, E. (2014). Ergenler için başa çıkma ölçeğinin (EBÇÖ) geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim, 39*(176), 227-235.
- Bentler, P. M. (1980). Multivariate analysis with latent variables: Causal modeling. *Annual Review of Psychology, 31*, 419-456.

- Bentler, P. M. and Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88, 588-606.
- Bildik, T., Somer, O., Başay, B. K., Başay, Ö. ve Özbaran, B. (2013). Kendine zarar verme davranışı değerlendirme envanterinin Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 24(1), 49-57.
- Bluth, K., Gaylord, S. A., Campo, R. A., Mullarkey, M. C. and Hobbs, L. (2016). Making friends with yourself: A mixed methods pilot study of a mindful self-compassion program for adolescents. *Mindfulness*, 7, 479-492.
- Borrill, J., Fox, P., Flynn, M. and Roger, D. (2009). Students who self-harm: Coping style, rumination and alexithymia. *Counselling Psychology Quarterly*, 22(4), 361-372.
- Brown, K. W. and Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Browne, M. W. and Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In K. A. Bollen & J. S. Long (Eds.), *Testing structural equation models* (pp. 136-162). Newbury Park, CA: Sage.
- Cawood, C. D. and Huprich, S. K. (2011). Late adolescent nonsuicidal self-injury: The roles of coping style, self-esteem, and personality pathology. *Journal of Personality Disorders*, 25(6), 765-781.
- Christenson, J. D. and Bolt, K. (2017). Self-Injurious behavior: Who's doing it, what's behind it, and how to treat it. *Journal of Therapeutic Schools and Programs*, 5, 71-87.
- Cook, R. D. (1977). Detection of influential observations in linear regression. *Technometrics*, 19, 15-18.
- Cook, R. D. and Weisberg, S. (1982). *Residuals and influence in regression*. London: Chapman and Hall.
- Demirci-Seyrek, Ö., Ersanlı, K. ve Tunç, T. (2016). Duyarlık ölçeği. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(56), 284-294.
- Değerli, F. İ. (2015). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışının risk alma ve algılanan sosyal destek açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Demez, M. (2016). *Ergenlerde kendine zarar verme davranışı ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Deniz, M., Kesici, Ş. and Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Adölesan Sağlığı II*, 63, 19-21.

- Doyle, L., Treacy, M. P. and Sheridan, A. (2015). Self-harm in young people: Prevalence, associated factors, and help-seeking in school-going adolescents. *International Journal of Mental Health Nursing*, 24(6), 485-494.
- Doyle, L., Sheridan, A. and Treacy, M. P. (2017). Motivations for adolescent self-harm and the implications for mental health nurses. *Journal of Psychiatric And Mental Health Nursing*, 24(2-3), 134-142.
- D'Onofrio, A. (2007). *Adolescent self-injury: A comprehensive guide for counselors and health care professionals*. New York: Springer Publishing Company.
- Durbin, J. and Watson, G. S. (1951). Testing for serial correlation in least squares regression, *II. Biometrika*, 38(1-2), 159-179.
- Emir-Öksüz, E. (2018). Kriz danışmanlığı. Ö. Erdur-Baker ve T. Doğan (Ed.), *Kendine zarar verme içinde* (s. 245-266). Ankara: Pegem Akademi.
- Ercan, Ö. (2002). *İlköğretim okulu öğrencilerinin aile özellikleri, öğrenilmiş çaresizlik düzeyleri ve stresle başa çıkma yolları*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Evans, E., Hawton, K. and Rodham, K. (2005). In what ways are adolescents who engage in self-harm or experience thoughts of self-harm different in terms of help-seeking, communication and coping strategies?. *Journal of Adolescence*, 28(4), 573-587.
- Favazza, A. (1989). Why patients mutilate themselves. *Hospital and Community Psychiatry*, 40, 137-145.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS* (3rd ed.). London: Sage.
- Fliege, H., Lee, J. R., Grimm, A. and Klapp, B. F. (2009). Risk factors and correlates of deliberate self-harm behavior: A systematic review. *Journal of Psychosomatic Research*, 66(6), 477-493.
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, research and practice*. London, UK: Routledge.
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. New York: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. and Rivas, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology And Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.
- Gillen, A. M., Kirby, K., McBride, O., McGlinchey, E. and Rushe, T. (2017). *Comparing self-harm (sh) thoughts and behaviours among a community sample of younger and older adolescents in northern ireland*. Retrieved March 27, 2018 from <https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1080/13575279.2017.1358152>
- Glenn, C. R. and Klonsky, E. D. (2010). The Role of seeing blood in non-suicidal self-injury. *Journal of Clinical Psychology*, 66(4), 466-473.

- Guerreiro, D. F., Cruz, D., Frasquilho, D., Santos, J. C., Figueira, M. L. and Sampaio, D. (2013). Association between deliberate self-harm and coping in adolescents: a critical review of the last 10 years' literature. *Archives of suicide research*, 17(2), 91-105.
- Guerreiro, D. F., Figueira, M. L., Cruz, D. and Sampaio, D. (2015). Coping strategies in adolescents who self-harm. *Crisis*, 36, 31-37.
- Güney, M. (1998). Ergenlik dönemi depresyonları. *Psikiyatri Dünyası*, 2, 41-44.
- Hollis-Walker, L. and Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Hu, L. T. and Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structural analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6, 55-65.
- Ignace, M. (2016). *Self-compassion and self-criticism in non-suicidal self-injury (NSSI)* (Unpublished master's thesis). School of Psychology University of Adelaide, Australia.
- Jabłkowska, K., Szczepaniak, A. and Gmitrowicz, A. (2010). Coping styles adopted in stressful situations by self-harming adolescents. *Psychiatria i Psychologia Kliniczna*, 10, 15-24.
- Jöreskog, K. G. and Sorbom, D. (1996). *LISREL 8.54 reference guide*. Lincolnwood, IL: Scientific Software International.
- Klonsky, E. D. (2007a). Non-suicidal self-injury: An introduction. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1039-1043.
- Klonsky, E. D. (2007b). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review*, 27(2), 226-239.
- Klonsky, E. D. (2011). Non-suicidal self-injury in United States adults: prevalence, socio-demographics, topography and functions. *Psychological Medicine*, 41(9), 1981-1986.
- Klonsky, E. D. (2009). The functions of self-injury in young adults who cut themselves: Clarifying the evidence for affect-regulation. *Psychiatry Research*, 166(2), 260-268.
- Klonsky, E. D. and Glenn, C. R. (2008). Resisting urges to self-injure. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36(2), 211-220.
- Klonsky, E. D. and Glenn, C. R. (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), 215-219.
- Klonsky, E. D., May, A. M. and Glenn, C. R. (2013). The relationship between nonsuicidal self-injury and attempted suicide: Converging evidence from four samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 122, 231-237.

- Klonsky, E. D. and Muehlenkamp, J. J. (2007). Self-injury: A research review for the practitioner. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1045-1056.
- Klonsky, E. D., Oltmanns, T. F. and Turkheimer, E. (2003). Deliberate self-harm in a nonclinical population: Prevalence and psychological correlates. *American Journal of Psychiatry*, 160(8), 1501-1508.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234-247.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books.
- Lazarus R. S. and Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lloyd-Richardson, E. E., Perrine, N., Dierker, L. and Kelley, M. L. (2007). Characteristics and functions of non-suicidal self-injury in a community sample of adolescents. *Psychological medicine*, 37(8), 1183-1192.
- Marsh, H. W., Hau, K.T., Artelt, C., Baumert, J. and Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360.
- Maslow A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Co.
- Menard, S. (1995). *Applied logistic regression analysis: Sage University series on quantitative applications in the social sciences*. Thousand Oaks, CA: Sage.
- Miller, D. N. and Brock, S. E. (2010). *Identifying, assessing, and treating self-injury at school*. New York: Springer Science and Business Media.
- Muehlenkamp, J. J., Williams, K. L., Gutierrez, P. M. and Claes, L. (2009). Rates of non-suicidal self-injury in high school students across five years. *Archives of Suicide Research*, 13(4), 317-329.
- Moos R. (1993). *Coping responses inventory-youth form manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2009a). Self-compassion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 561-573). New York: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2009b). The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Human Development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5, 1-12.

- Neff, K. D. (2015). The five myths of self-compassion. *Psychotherapy Networker*, 39(5), 30-35.
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7, 264-274.
- Neff, K. D., Hseih, Y. and Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. and Rude, S. S. (2007). Self-compassion and its link to adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Neff, K. D. and McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23-50.
- Neff, K. D. and Prommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
- Neff, K. D., Rude, S. S. and Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908-916.
- Oktan, V. (2014). Ergenlerde kendine zarar verme davranışının risk alma davranışı ve benlik saygısı açısından incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 39(175), 183-191.
- Oktan, V. (2016). Self-injurious behaviour in teenagers: Stress coping skills and control focus. *Social Sciences: A Fresh Start*, 27, 424-430.
- Ögel, K., Eke C., Taner S. ve Erol B. (2004). İstanbul'da öğrencilerde riskli davranışlar araştırması (Araştırma Raporu). İstanbul: Yeniden Yayıncılık.
- Öveç, Ü. (2007). Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Pan, Y. and Jackson, R. T. (2008). Ethnic difference in the relationship between acute inflammation and serum ferritin in US adult males. *Epidemiology and Infection*, 136, 421-431.
- Reyes, D. (2012). Self-compassion: A concept analysis. *Journal of Holistic Nursing*, 30(2), 81-89.
- Saçarçelik, G., Türkcan, A., Güveli, H. ve Yeşilbaş, D. (2013). Bir ergen ve genç erişkin ikinci basamak psikiyatri polikliniğine başvuran hastalarda kasıtlı kendine zarar verme davranışı ile çocukluk çağı travma yaşantılarının yaygınlığı ve arasındaki ilişkinin araştırılması. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 50(3), 222-229.



- Simeon, D. and Favazza, A. R. (2001). Self-injurious behaviors: Phenomenology and assessment. In D. Simeon & E. Hollander (Eds.), *Self-injurious behaviors: Assessment and treatment* (pp. 1-28). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Spirito, A., Stark, L. J. and Tyc, V. L. (1994). Stressors and coping strategies described during hospitalization by chronically ill children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23, 314-322.
- Stevens, J. P. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (4th ed.). Illsdale, NJ: Erlbaum.
- Tabachnick, B. G. and Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Upper Sadle River: Pearson.
- Tüzün, O. (2008). *Kendine zarar verme davranışı olan ergenlerin aleksitimi, mizaç ve karakter özellikleri ve çocukluk dönemi ihmal ve istismarı yönünden değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Xavier, A., Pinto-Gouveia, J. and Cunha, M. (2016). The protective role of self-compassion on risk factors for non-suicidal self-injury in adolescence. *School Mental Health*, 8(4), 476-485.
- Yarnel, L. M. and Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*. 12(2), 146-159.
- Zoroğlu, S. S., Tüzün, Ü., Şar, V., Öztürk, M., Kora, M. E. ve Alyanak, B. (2001). Çocukluk dönemi istismar ve ihmalinin olası sonuçları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 2(2), 69-78.
- Walsh, B. (2006). *Treating self-injury: A practical guide*. New York: Guilford.
- Walsh, B. W. (2012). *Treating self-injury: A practical guide* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press.
- Williams, F. and Hasking, P. (2010). Emotion regulation, coping and alcohol use as moderators in the relationship between non-suicidal self-injury and psychological distress. *Prevention Science*, 11, 33-41.



## **8. EKLER**

## Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler,

Elinizdeki form, bilimsel bir araştırmaya veri toplamak için hazırlanmıştır. Bu amaçla çeşitli gruplardaki soruları cevaplamanız istenmektedir. Formdaki soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Araştırmanın doğru sonuçlara ulaşabilmesi açısından vereceğiniz cevapların açık ve samimi olması önem taşımaktadır. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz. Size uygun gelen seçeneği işaretleyiniz. Her ifadeye mutlaka tek yanıt veriniz ve kesinlikle boş bırakmayınız. İsim yazmadan dolduracağınız bu formda, kişisel bilgiler araştırmaya yardımcı olmak dışında kesinlikle gizli tutulacaktır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Pınar TOKSOY  
KTÜ Yüksek Lisans Öğrencisi

- 1) Cinsiyetiniz: ( )Kız ( )Erkek
- 2) Sınıfınız: ( )9.sınıf ( )10.sınıf ( )11.sınıf ( )12.sınıf
- 3) Okul Türünüz: ( )Fen Lisesi ( )Anadolu Lisesi ( )Mesleki ve Teknik Lise ( )İmam Hatip Lisesi
- 4) Not ortalamanız: ( )0-49,99 ( )50-59,99 ( )60-69,99 ( )70-84,99 ( )85-100
- 5) Disiplin Cezası Alma Durumunuz: ( )Disiplin cezası aldım. ( )Disiplin cezası almadım.
- 6) Yatılı- Gündüzlü Okuma Durumunuz: ( )Pansiyonda kalıyorum. ( )Pansiyonda kalmıyorum.

## Ek 2. Kendine Zarar Verme Davranışı Değerlendirme Envanteri

### BÖLÜM I:

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 belirtilen davranışlardan hiç birisini gerçekleştirmemiş iseniz anketin kalan kısmını doldurmayınız ve bir sonraki ankete geçiniz.**

2.Eğer temel bir kendine zarar verme davranışınız varsa birinci sayfadaki bu tür davranış(lar) 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 saat 1-3 saat 3-6 saat

6-12 saat 12-24 saat >1gün

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

Lütfen daire içine alınız EVET HAYIR

**BÖLÜM II:**

"Kendime zarar verdiğimde, ...	Hiç Uygun Değil	Kısmen Uygun	Çok Uygun
1...kendimi sakinleşmiş hissedirim	0	1	2
2...kendim ve başkaları arasında sınır çizmiş olurum	0	1	2
3...kendimi cezalandırmış olurum	0	1	2
4... kendime özen göstermek için bir yol bulmuş olurum (yaramla ilgilenerek)	0	1	2
5... uyuşukluk hissinden kurtulmak için acı oluşturmuş olurum	0	1	2
6...intihar girişimi dürtümden kaçınmış olurum	0	1	2
7...heyecan ve coşku yaşatan bir şey yapmış olurum	0	1	2
8...akranlarımla aramda bir bağ kurulmuş olur	0	1	2
9...başkalarının hissettiğim duygusal acının boyutunu anlamalarını sağlamış olurum	0	1	2
10...acıya dayanıklılığımı görmüş olurum	0	1	2
11...kendimi berbat hissettiğime dair bir işaret bırakmış olurum	0	1	2
12...birisinden hincımı çıkartmış olurum	0	1	2
13...kendi kendime yeterliliğimi kanıtlamış olurum	0	1	2
14...içimde biriken duygusal baskıdan kurtulmuş olurum	0	1	2
15...başkalarından ayrı olduğumu göstermiş olurum	0	1	2
16...değersiz veya akılsızlığımdan dolayı kendime duyduğum öfkeyi göstermiş olurum	0	1	2
17...duygusal stresime kıyasla baş etmesi daha kolay olan bir fiziksel yara yaratmış olurum	0	1	2
18...fiziksel acı bile olsa bir şeyler hissetmiş olurum (hiçbir şey hissetmemektense)	0	1	2
19...intihar düşüncelerime gerçekten intihar girişiminde bulunmak yerine başka şekilde yanıt vermiş olurum	0	1	2
20...uç bir şey yaparak kendimi veya başkalarını eğlendirmiş olurum	0	1	2
21...başkalarına uyum sağlamış olurum	0	1	2
22...başkalarından ilgi ya da yardım istemiş olurum	0	1	2
23...güçlü veya dayanıklı olduğumu göstermiş olurum	0	1	2
24...duygusal acımın gerçekliğini kendime göstermiş olurum	0	1	2
25...başkalarından intikam almış olurum	0	1	2
26...başkalarının yardımına bel bağlamadığımı göstermiş olurum	0	1	2
27...kayı, hüsrana, öfke ve diğer bunaltıcı hislerim hafiflemiş olur	0	1	2
28...kendim ve başkaları arasında bariyer inşa etmiş olurum	0	1	2
29...kendimden hoşnut olmamam ya da kendimden öğrenmeme bir yanıt vermiş olurum	0	1	2
30...kendimi yarım iyileşmesine odaklarım, bu; benim için sevindirici ya da tatmin edici olabilir	0	1	2
31...kendimi gerçek hissetmediğimde hala hayatta olduğumdan emin olmuş 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 sevdiğilerimle 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
37...yaşadığım duygusal stresi anlamlandırmış olurum	0	1	2
38...bana yakın birini incitmeye çalışmış olurum	0	1	2
39...özerkliğimi / bağımsızlığımı ortaya koymuş olurum	0	1	2

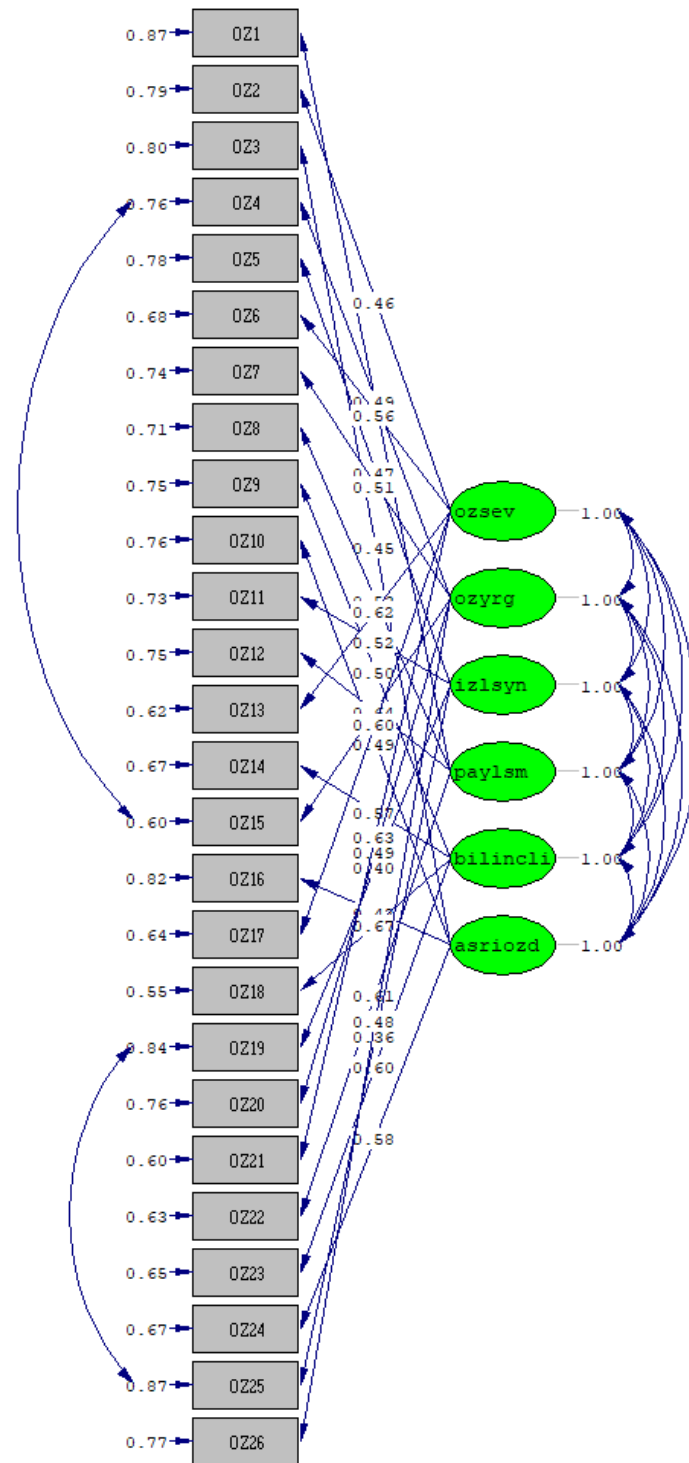
### Ek 3. Öz Duyarlık Ölçeği

	Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz.	Hiç bir Zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her Zaman
1	Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
2	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine ilişkin anlayışlı ve sabırlı olmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
3	Bir şey beni üzdüğünde, duygularıma kapılıp giderim.	1	2	3	4	5
4	Hoşlanmadığım yönlerimi fark ettiğimde kendimi suçlarım.	1	2	3	4	5
5	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, kendimi bu başarısızlıkta yalnız hissederim.	1	2	3	4	5
6	Zor zamanlarımda ihtiyaç duyduğum özen ve şefkati kendime gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Gerçekten güç durumlarla karşılaştığımda kendime kaba davranırım.	1	2	3	4	5
8	Başarısızlıklarımı insanlık halinin bir parçası olarak görmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Bir şey beni üzdüğünde duygularımı dengede tutmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10	Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
11	Yetersizliklerim hakkında düşündüğümde, bu kendimi yalnız hissetmeme ve dünyayla bağlantımı koparmama neden olur.	1	2	3	4	5
12	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda, dünyadaki birçok insanın benzer duygular yaşadığını hatırlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
13	Acı veren olaylar yaşadığımda kendime kibar davranırım.	1	2	3	4	5
14	Kendimi kötü hissettiğimde duygularıma ilgi ve açıklıkla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntı çektiğim durumlarda kendime karşı biraz acımasız olabilirim.	1	2	3	4	5
16	Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
17	Hata ve yetersizliklerimi anlayışla karşılarım.	1	2	3	4	5
18	Acı veren bir şeyler yaşadığımda bu duruma dengeli bir bakış açısıyla yaklaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Kendimi üzgün hissettiğimde, diğer insanların çoğunun belki de benden daha mutlu olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
20	Hata ve yetersizliklerime karşı kınayıcı ve yargılayıcı bir tavır takınırım.	1	2	3	4	5
21	Duygusal anlamda acı çektiğim durumlarda kendime sevgiyle yaklaşırım.	1	2	3	4	5
22	Benim için bir şeyler kötüye gittiğinde, bu durumun herkesin yaşayabileceğini ve yaşamın bir parçası olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
23	Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Benim için önemli olan bir şeyde başarısız olduğumda, yetersizlik duygularıyla kendimi harap ederim.	1	2	3	4	5
25	Zor durumlarla mücadele ettiğimde, diğer insanların daha rahat bir durumda olduklarını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26	Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

#### Ek 4. Ergenler İçin Başa Çıkma Ölçeği

<i>Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyun ve bir problemle karşılaştığınızda bu stratejilerden hangilerini ne sıklıkla yaptığınızı işaretleyiniz.</i>	<b>Hiçbir Zaman</b>	<b>Ara Sıra</b>	<b>Çoğu Zaman</b>	<b>Her Zaman</b>
1. Yaşadığım problemi başka şeyler düşünüp başka şeyler yaparak unutmaya çalışırım.	0	1	2	3
2. Kendi başıma kalarak sorunu kendim çözmeye çalışırım.	0	1	2	3
3. Olayların olumlu taraflarını görmeye çalışarak olumlu sonuçlar üzerine odaklanmaya çalışırım.	0	1	2	3
4. Soruna kendim sebep olduğumu düşünerek kendimi suçlarım.	0	1	2	3
5. Yaşadığım sorun için başkalarını suçlarım.	0	1	2	3
6. Sorunun çözümü için başkalarının da fikrini alır ve uygun bir çözüm bulmaya çalışırım.	0	1	2	3
7. Öfkemi dışa vurur, etrafımdakilere bağırıp çağırır, çevremdeki eşyalara zarar veririm.	0	1	2	3
8. Kendi kendime sakin olmaya yönelik telkinde bulunur kendimi sakinleştirmeye çalışırım.	0	1	2	3
9. Olayın hiç yaşanmamış olmasını diler keşke değiştirebilseydim diye düşünürüm.	0	1	2	3
10. Arkadaşımdan, ailemden ya da tanıdığım diğer yetişkinlerden yardım isterim.	0	1	2	3
11. Yapabileceğim hiçbir şey olmadığını düşünüp durumu kabullenmeye çalışırım.	0	1	2	3

### Ek 5. Öz Duyarlık Ölçeğinin Lise Öğrencilerine Yönelik Yapılan Birinci Düzey Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları





## Ek 6. Kurum İzni



T.C.  
BAYBURT VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 13616634-100-E.4725331  
Konu : Bilimsel Çalışma İzni

06.04.2017

KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE  
(Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : 30/03/2017 tarihli ve 25919855/044 sayılı yazınız.

İlgi yazı gereği Müdürlüğümüzün 06/04/2017 tarihli ve 13616634-100-E.4682083 sayılı makam oluru yazımız ekinde gönderilmiştir.  
Bilgilerinizi arz ederim.

Atanur ÇAĞLAYAN  
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek:Olur (1sayfa)

Bilgi:  
Bayburt Fen Lisesi  
Bayburt Milli İrade Anadolu Lisesi  
Bayburt Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi  
Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi  
Bayburt Anadolu İmam Hatip Lisesi  
Kop Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

Camhuriyet Caddesi BAYBURT  
E-posta : spor69@meb.gov.tr

Güvenli Elektronik İmza ile  
Aslı ile Aynıdır  
06.04.2017  
  
Ayrıntılı bilgi için: H. Mete TÜRKER  
Tel: (0 458) 2112536  
Faks: (0 458) 2116077



T.C.  
BAYBURT VALİLİĞİ  
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 13616634-100-E.4682083  
Konu : Bilimsel Çalışma İzni

06.04.2017

MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 30/03/2017 tarihli ve 25919855/044 sayılı yazısı.

İlgi yazıda Karadeniz Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Eğitim Bilimleri Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi Pınar TOKSOY 2016-2017 Eğitim-Öğretim yılı içerisinde İl merkezinde bulunan ekli listede isimleri belirtilen ortaöğretim okullarında "Ergenlerde Kendine Zarar Verme Davranışının Yordayıcıları Olarak Öz Duyarlık ve Stresle Başa Çıkma Tarzları" başlıklı Bilimsel Çalışma için Anket Uygulama çalışması yapacağı belirtilmektedir.

Söz konusu çalışmanın ilgili okullarımızda okul müdürünün sorumluluğunda, okul rehber öğretmeninin gözetiminde, ders dışında, eğitim-öğretimi aksatmayacak şekilde ve gönüllülük esasına uygun olarak yapılması müdürlüğümüz tarafından uygun bulunmaktadır.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde oğurlarınıza arz ederim.

Hüseyin AKDOĞAN  
Şube Müdürü

EK:İlgi yazı ve ekleri ( 24 sayfa)

OLUR  
06.04.2017

Atanur ÇAĞLAYAN  
Vali a.  
İl Millî Eğitim Müdürü

Mete TÜRKER  
Tarih  
Güvenli Elektronik İmza  
Aslı ile Aynıdır  
06.04.2017

Adres: Cumhuriyet Cad.  
Elektronik Ağı:  
e-posta: okulsportlar69@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: M.TÜRKER  
Tel: 04582112536  
Faks: 04582110977

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <http://evrakoorgu.meb.gov.tr> adresinden: bde1-bbbb-3fcf-a23d-04fe kodu ile teyit edilebilir.

## 9. ÖZGEÇMİŞ ve İLETİŞİM BİLGİLERİ

Pınar TOKSOY, 1992 yılında Trabzon'da doğdu. İlköğrenimini Mehmet Akif Ersoy İlköğretim Okulu'nda, lise öğrenimini Akçaabat Anadolu Lisesi'nde tamamladı. 2010 yılında kazandığı Karadeniz Teknik Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünden 2014 yılında mezun oldu. 2014 yılında T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı Gökçedere Çok Programlı Anadolu Lisesi'ne rehber öğretmen olarak atandı. 2015 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 2015-2017 yılları arasında Bayburt Rehberlik ve Araştırma Merkezi ve Kop Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde görev yaptı. 2017-2018 eğitim öğretim yılından itibaren ise Bayburt Bilim ve Sanat Merkezi'nde çalışmalarını yürütmektedir.

Pınar TOKSOY

**Adres:** Bayburt Bilim ve Sanat Merkezi Esentepe Mahallesi

Lojmanlar Caddesi No:6 Merkez/Bayburt

**Telefon:** 0458 211 88 44

**E-posta:** pnartoksoy@hotmail.com